

**Аникеев Л.В.**  
**Национальный Технический университет Украины**  
**«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**

### ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И «ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ»

**Аннотация.** Рассмотрены современные подходы к проблеме формирования здоровья студентов. Осуществлен анализ научно – методической литературы, а также анализ современных технологий. В статье была проанализирована структурная модель стиля жизни, которая показывает, что стиль жизни проявляется в различных измерениях человеческого существования.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, здоровый человек, занятия физической культурой и спортом.

**Анотація.** Поняття «здоровий спосіб життя», і «здоровий стиль життя» Анікеев Л.В. В статті розглянуто сучасні підходи до проблем формування здоров'я студентів. Здійснено аналіз науково - методичної літератури, а також аналіз сучасних технологій. У статті було проаналізовано структурну модель стилю життя, яка показує, що стиль життя проявляється в різних вимірах людського існування.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоровий стиль життя, здорова людина, заняття фізичною культурою і спортом.

**Annotation.** A modern human lives on the top of his possibilities at impetuously changing conditions; at constant changing his stereotypes Anikienko L.V. Non – stable social and cultural and economic situation at the country raises this tendency and leads to the fact that about 70 % of population of Ukraine is at a state of slow mental and emotional as well as social stress which exhausts adaptional mechanisms of an organism which support a health. At this situation main reason of this is a lack of “epical relation” to a health at a society; the main factors of risk have behavioural bases; important role at saving and strengthening health of a human plays the human’s mode of life. According to this an issue of forming a human’s health is out of medical science and practice and this issue moves into educational sphere.

At modern pedagogical theory and practice an issue of forming healthy mode of life takes place one of the main places. However at present content side of the term “healthy style of life” is not opened in spite of its wide application. This fact is quite regular; a difference between the term “the style of a life” and the term “the mode of a life” is principal at existing certain level of individuality and subjectivity; this level allows a person to make choice his own mode of life from a number of alternative modes: this choice is adequate to internal essence of a person and this choice is oriented to self – realization.

**Key words:** healthy mode of life, healthy style of life, a human health, lessons on physical culture and sport.

**Постановка проблемы.** Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме». Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране усугубляет эту тенденцию и приводит к тому, что около 70% населения Украины находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает адаптационные и приспособительные механизмы организма, поддерживающие здоровье. В подобной ситуации медицина оказывается бессильной, поскольку первопричиной всего является дефицит в обществе «эпического отношения к здоровью», основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ (стиль) жизни ( В.П. Петленко и др.).

В соответствии с этим, проблема формирования здоровья человека выходит за рамки медицинской науки и практики и перемещается в образовательную плоскость. В современной педагогической теории и практике проблема формирования здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест. Однако до настоящего времени не раскрыта содержательная сторона понятия «здоровый стиль жизни», несмотря на его широкое использование. Данный факт представляется вполне закономерным; разграничение терминов «стиль жизни» и «образ жизни» является принципиальным лишь при наличии определенного уровня индивидуальности и субъектности, позволяющего личности сделать выбор собственного способа жизни из ряда альтернативных — выбор, адекватный ее внутренней сущности и ориентированный на самоактуализацию.[1, 3, 4, 5, 10]

**Цель исследования** – провести теоретический анализ научной литературы отечественных авторов и авторов из стран СНГ; определить суть и составляющие понятия «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» применительно к студенческой молодежи.

**Организация и методы исследования:** учитывая актуальность исследуемого вопроса, нами использовались следующие методы: анализ и обобщение данных специальной литературы отечественных и зарубежных авторов; материалы сети Интернет; педагогические наблюдения; анкетирование.

**Результаты исследований.** Проблема здорового стиля жизни попадает сразу в два смысловых контекста современной педагогики: формирование здоровой личности и развития индивидуальности, выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования. Но, несмотря на первостепенную значимость

указанной проблемы, усиление личностной ориентированности образования, состояние научного знания и реальная педагогическая практика при формировании здорового образа жизни нивелируют в этом процессе индивидуальность до усредненных форм жизнедеятельности, что не способствует адекватному решению проблемы. Круг феноменов, относимых к понятию «стиль», связан с широким спектром характеристик индивидуальности человека. Специалисты в области методологии, рассматривая понятие «стиль» как междисциплинарное, пришли к выводу, что границы его функционирования хоть и расплывчаты, но не беспредельны и под ним следует понимать устойчивую целостность, характерное единство, систему приемов и средств деятельности, либо характеристику продукта творчества, либо своеобразное самопроявление личности субъекта деятельности. Однако, если большинство научных дисциплин изучает стиль как нечто типичное для человека или группы людей, носителей определенной культурной традиции, то педагоги и психологи занимаются скорее индивидуальным стилем, зачастую отвлекаясь от социокультурных переменных. Стилиевые проявления изучаются в связи не столько с воплощением их в продуктах деятельности человека, сколько с индивидуальными особенностями активности, создающей эти продукты, и индивидуальностью субъекта, порождающего ее и выражающего себя в ней. В русле стилиевой проблематики наблюдается тенденция к изучению индивидуальности во всем богатстве ее взаимодействия с миром, а не только деятельностного среза этого взаимодействия. В определении стиля деятельности и стиля жизни отражается единая сущность индивидуального стиля как типичной для данного человека системы способов и приемов, психологических средств, к которой он сознательно или стихийно прибегает, чтобы реализовать вовне свою целостную индивидуальность. Только в одном случае это происходит в соответствии с требованиями конкретной выполняемой деятельности, а в другом - с учетом условий и параметров жизнедеятельности в целом. Следовательно, специфичным и атрибутивным в понятии «стиль жизни» является категория «жизнедеятельность».[2, 3, 7, 9].

Понятие жизнедеятельности включает понятие деятельности; оно в определенном смысле близко, но не сводимо ко второму, поскольку значительно шире и вбирает в себя осознаваемые и неосознаваемые психические процессы, сложные процессы внутренней борьбы, мобилизации возможностей, переживаний, сомнений, выборов, решений. В первое понятие входят более высокие уровни организации собственной жизни личностью, регулирование не только действий, а и некоторых комплексов разных действий и поступков, их связывание в единое целое, определение их последовательности.

Многомерность понятия «стиль жизни» и широкий диапазон феноменов, составляющих его, породили множество классификаций жизненных стилей на основе самых разнообразных критериев. Но все они соотносимы с личностными характеристиками (комфортность, индивидуализм, агрессивность, альтруизм и т.д.), что указывает на специфику понятия «стиль жизни» по отношению к стилю деятельности, при классификации которого используются параметры, являющиеся характеристиками деятельности (результативность, эффективность, соотношение ориентировочных и исполнительских действий и т.д.).[1, 6] Понятие «стиль жизни» обладает большей эвристической значимостью, так как позволяет значительно углубить понятие «образ жизни», детально рассмотреть влияние внутренних психологических факторов на развитие способа жизни личности и зафиксировать многогранность повседневного поведения людей в рамках единого для них образа жизни [8]

Субъективность в индивидуальном жизненном стиле может быть выражена в большей или меньшей степени. В большинстве случаев человек предопределен вести тот образ жизни, который задан ему от рождения. Это контролируется и регламентируется обществом с различной жесткостью в зависимости от уровня его развития: от предписания общих принципов организации жизнедеятельности до конкретных форм поведения, соответствующих определенному социальному положению. Вместе с тем всегда есть реальная возможность проявления индивидуальных жизненных стилей, которые также в зависимости от специфики общества могут иметь более или менее оформленный характер. В свободном демократическом обществе человек может не только выражать свое индивидуально-природное отличие в жестко заданных формах деятельности, не только выбирать форму приложения своей рабочей силы и занимать определенную социальную позицию, но и самостоятельно действовать в рамках данных обстоятельств, в границах имеющегося образа жизни, активно изменять эти обстоятельства, строить свою жизнь творчески, с учетом максимального самовыражения в ней. В этом случае уровень субъектности в индивидуальном стиле жизнедеятельности зависит от зрелости самой личности, так как субъект, в понимании — это человек на высшем уровне активности, целостности (системности), автономности. Этот высший уровень всегда индивидуализирован относительно каждого человека, с учетом его мотивов, способностей, но достичь его, т.е. стать субъектом жизнедеятельности, может не каждый, следовательно, и стиль жизни может являться как продуктом творчества личности, так и простой стилизацией.

Большое количество точек зрения на определённые признаки стиля жизни представляется вполне закономерным явлением, поскольку определяемое понятие весьма многомерно; индивидуальная жизнедеятельность предстает калейдоскопом бесчисленных проявлений. Поэтому при исследовании стиля жизни необходимо выделить индикаторы разного уровня и разной модальности, способные в совокупности отразить его специфику и уникальность. К их числу относятся блоки структурно-содержательных, ценностно-смысловых, социально-ролевых и социально-временных индикаторов, которые составляют обобщенную структурную модель стиля жизни (табл. 1).

Таблица 1

**Структурная модель стиля жизни**

Структурно – содержательный	Ценностно – смысловой	Социально – ролевой	Социально – временной
Стиль поведения; стиль общения; стиль деятельности; тип активности: основные сферы	Цель жизни; принципы жизни; позиция жизни; отношения;	Социальные роли; социальный статус; социоэтрический статус; возрастно – ролевые	Возвратные периоды; биоритмы; социальные ритмы; циклы недельные,

жизнедеятельности	ориентация на тип культуры; потребности система	ожидания (отставания или опережение); авторитет в группе, престиж	сезонные, годовые; интенсивность; темп
-------------------	---	---	--

Приведенная структурная модель показывает, что стиль жизни проявляется в различных измерениях человеческого существования, является для личности способом взаимодействия с природной и социальной средой, способом статусной идентификации, коммуникации, самообъективизации, способом согласования ее сущности и существования и в связи с этим представляет собой существенный признак индивидуальности, одну из форм ее реализации. Развитие индивидуальности происходит благодаря универсальному мотиву — оставаться всегда индивидуально-стью, а также ее защищать и стремиться стать более гармоничной индивидуальностью. Именно этот мотив самосохранения и самосовершенствования своей индивидуальности является пружиной жизненного стиля, который мы определяем как способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности, осуществляемый с учетом социальных возможностей и ее биосоциопсихического потенциала.

Здоровье проявляется в способности противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации; приспосабливаться к среде и собственным возможностям; сохранять себя, а также естественную и искусственную среду своего обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; давать жизнь и воспитывать новое поколение; улучшать возможности, свойства, способности своего организма, а также качество жизни и среды обитания, создавать, поддерживать и сохранять культурные, духовные и материальные ценности; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, к ближним и обществу.

Широкий спектр указанных способностей может быть сгруппирован в соответствии с тремя ипостасями человека: физической, психической, нравственной. Две последние образуют духовный компонент здоровья, который имеет приоритетное значение.

Очевидно, что здоровым можно считать только человека, одинаково благополучного как физически, так и духовно.

Стилевые особенности жизнедеятельности с точки зрения их соответствия здоровью будут определяться и рядом других факторов: индивидуально-психологических (для благоприятного существования холерика и флегматика необходимы разные социально-психологические условия), возрастных (что полезно в юности, далеко не всегда является таковым в старости), биоритмологических (оптимальный режим суток для «жаворонков» и для «сов» будет разным).

Кроме того, здоровый образ жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У различных личностей, при одинаковом наборе базовых потребностей, свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием. Каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили. Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей. В контексте этого, особый интерес представляет утверждение, что самоактуализация, стремление к развитию своих способностей, к личностному росту, стремление человека стать всем, чем он способен стать, есть потребность высшего уровня человека, превращающаяся в мотив поведения, при условии удовлетворения нижележащих потребностей. Самоактуализация выступает не только целью и результатом, но и процессом актуализации своих потенциальных возможностей, означает стремление делать хорошо то, что делаешь и делать хочешь. В таком случае развитая потребность в самоактуализации ориентирует на ведение здорового стиля жизни как необходимого условия полноценной, активной, продолжительной жизни, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные индивидуальные возможности. Вместе с тем здоровый стиль жизни только тогда отвечает определению, когда имеются условия для удовлетворения не только дефицитарных потребностей, но и потребности в самоактуализации. Из этого следует, что здоровый стиль жизни есть продукт самостоятельного поиска индивидуального смыслов творчества, личностной эволюции.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, разграничение понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяет согласовать «норму» и «вариативность», «индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого. При этом степень оптимальности определяется тем, насколько выбор, сделанный личностью в рамках здорового образа жизни, соответствует индивидуальным типологическим особенностям, индивидуальной системе потребностей, насколько личностно преломленной, творчески переработанной и адаптированной к требованиям саморазвития является создаваемая модель.

В контексте вышеизложенного правомерно определить здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в жизнедеятельности.

Индивидуальные жизненные стили многообразны и располагаются в континууме от здорового (оптимального) до нездорового (разрушительного) стиля, причем отличия одного от другого будут проявляться на всех уровнях, во всех составляющих компонентах стиля. Указанные признаки носят обобщенный, универсальный характер, определяют духовный потенциал, реализующийся в индивидуальном жизненном стиле взрослого человека. Исходя из анализа

стилевых черт, с точки зрения их оптимальности для субъекта жизнедеятельности, нами выделены следующие критерии здорового стиля жизни: организационный (наличие у личности полноценной жизненной стратегии, а не кратковременных тактик выживания, пролонгированная регуляция времени, восприятие жизни в единстве ее прошлого, настоящего и будущего); гигиенический (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены); коммуникативно-деятельностный (богатая палитра различных видов деятельности, регулярная оздоровительная деятельность, способность к продуктивному общению, поисково-творческая активность); адаптационно-ролевой (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, гибкость в поведении и общении, конгруэнтность); культурно-эстетический (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, способность противостоять проявлениям антикультуры, разумное следование моде); ценностно-мотивационный (приоритет ценностей здоровья и саморазвития, наличие идеологического идеала); эмоционально-волевой (эмоционально-психологическая устойчивость, внутренний контроль, спонтанность, оптимизм); индивидуально-личностный (высокий уровень самопринятия и самоуважения, сензитивность к себе, способность сохранять свою уникальность и творчески реализовывать ее).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – М.: Гардарики, 2007 – 208 с
2. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко – СПб. 1998 – 93 с
3. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина – 2006 - № 2 – с. 3 – 10.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский: под общей редакцией Р. Т. Раевского – Одесса: Наука и техника, 2008 – 556 с.
5. Разумов А. И., Пономаренко В. А. Здоровье здорового человека / А. И. Разумов, В. А. Пономаренко – М.: 1996 – 205 с.
6. Theory and methods of physical education / Edited by T. Krutsevych - Vol 1 - K.: Olympic Books, 2008 - 367 p.
7. Tizul A. Human diseases caused by sitom of physical activity, and health / A. Tizul - M.: 2001 - 115 p.
8. Bowling A. Health – related quality of life: a discussion of the concept, its use and measurement / A. Bowling // Measuring disease / A. Bowling eds. – Philadelphia: Open University Press, 1995 – P. 1 – 19.
9. Cella D. Quality of life: concepts and definition / D. Cella // Journal of pain and symptom management. – 1994. – V. 9, №3. – P. 186 – 192.
10. Demont – Heinrich C. The association between physical activity, mental health and quality of life: a population – based study / C. Demont – Heinrich // Health Watch. – 2009. – V. 71. – P. 1 – 4.