

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Л.А. Глебова

Аннотация. Изучение вопросов общественной безопасности на сегодняшний день представляется многими проблемами: одна из них – проблема здоровья населения. Представленные факторы определяют целостную картину важности формирования здорового образа жизни в обществе, тем самым создавая безопасные условия реализации устойчивого развития государства.

Введение

В настоящее время вопрос о сохранении и укреплении здоровья звучит на всех уровнях: от государственного до личного. Действительно, здоровье – бесценное достояние человека в частности и общества в целом. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. А уровень здоровья населения напрямую связан с общественной безопасностью страны, так как только в здоровом обществе можно реализовать важнейшие и стратегические планы и программы по развитию всех сфер и отраслей экономики. Состояние физического и духовного здоровья населения является важнейшим условием развития любого государства.

Формирование здорового облика нации есть первостепенная задача, к выполнению которой стремится каждое государство. Определяющее значение в этом имеет социальный образ жизни. Обеспечение обществом и государством доступных стандартов жизнедеятельности каждому гражданину определяет уровень и качество жизни населения страны. Для этого общество мобилизует различные средства, которыми реально располагает, и в первую очередь возможности человеческого фактора – масштабов популяции, демографической динамики и состояния здоровья населения. В обеспечении основ достойной жизни всех членов общества важная роль принадлежит промышленному и агротехническому производству, образованию и культуре, в частности физической культуре, спорту и спортивно-оздоровительному туризму, которые представляют собой структурно-функциональные компоненты системы обеспечения национальной безопасности [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) зависит: от объективных общественных условий, социально-экономических факторов; конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга; системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

Результаты исследования и их обсуждение

Условно понятие здорового образа жизни можно разделить на два направления. Первое – активные его формы, когда человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья и обеспечивает собственную безопасность. Второе – человек старается не допустить образования привычек, отрицательно влияющих на его здоровье.

Физическое здоровье нации тесно связано с ее духовно-нравственным здоровьем. Нравственная атмосфера общества, как известно, зависит от мировоззренческой позиции ее граждан, которая определяет их выбор. Эта позиция может быть жизнеутверждающей, гуманистической

или пессимистической, антигуманной. Физическое воспитание является средством разносторонних воспитательных и образовательных воздействий на физическую и духовную сферы человека, что позволяет решать задачи формирования нравственного сознания и нравственного поведения. Результаты этих воздействий, как известно, зависят от идейной основы, определяющей направленность системы физической культуры в обществе. Как показали проведенные исследования, такой идейной основой системы физической культуры, позволяющей успешно решать задачи духовного оздоровления нации, является гуманизм, выдержавший проверку временем в течение многих тысячелетий [4].

Физическое здоровье общества достигается развитием массовой физической культуры, начиная от детского сада и заканчивая рабочими местами. Продукты питания, напитки, вода – вот необходимые компоненты здоровья или не здоровья общества.

Высокая динамика экономических, социальных и экологических вызовов XXI века повлекла за собой ухудшение состояния здоровья населения. Этот процесс вызван комплексным воздействием ряда отрицательных факторов: негативными изменениями среды обитания, последствиями катастрофы на ЧАЭС, чрезмерной алкоголизацией отдельных слоев населения.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной и творческой работы, создание условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического и духовного развития каждого гражданина являются актуальными задачами строительства современного общества.

Формирование здорового образа жизни не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности. Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний (Д.А. Изуткин). Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни – здоровый, культурный, цивилизованный – реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизованно выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах, т. е. с помощью познания, принятия к действию конкретных методов здорового жизнеосуществления.

Для того, чтобы достичь такой высокой цели, как здоровье нации, необходимо взаимодействие всех социальных институтов: государства, промышленности, образовательных и воспитательных учреждений и семьи. В этом случае необходимо двигаться от частного к общему. То есть от здоровья отдельно взятого человека к здоровью общества. Немалая роль в этом принадлежит семье, где ребенок получает свой первый жизненный опыт. Семья становится образцом для всего последующего поведения ребенка и подростка. Ребенок должен овладеть знаниями и навыками здорового образа жизни, чтобы самому расти здоровым и передать хорошую наследственность новому поколению. При этом родителям следует помнить, что привычка – это и есть первый уровень понимания и осознания необходимости того или иного поведения. Здорового ребенка легче воспитать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые к нему требования.

Приобретать свой индивидуальный жизненный опыт ребенок начинает с первых дней самостоятельной жизни под влиянием окружающей среды. Попав под влияние социальной среды, не имея сил или не умея оказать ей сопротивление и отстаивать свои интересы, в основе которых первоначально всегда лежат биологические потребности, молодой человек может отдавать предпочтение факторам, приводящим к разрушению его здоровья, что постепенно прочно закрепляется в его поведении и формирует образ жизни, изменить который бывает довольно трудно. Это касается факторов, вызывающих биологическую и психологическую зависимость. Первоначально эта зависимость не была биологически детерминирована и сформировалась под влиянием социальной среды: моды, рекламы, имиджа взрослого и т.д., но в последующем химические компоненты, входящие в состав табака, алкоголя, наркотиков, пищи и другие вещества становятся для организма его извращенной биологической потребностью, неудовлетворение которой нарушает нормальное течение его жизнедеятельности, что и формирует его психологическую и физиологическую зависимость от этих веществ, и как следствие, организм начинает испытывать непреодолимую тягу к ним [2].

Приобретенные знания, умения и навыки в области безопасности становятся насущной потребностью в жизни каждого человека, общества и государства, потому что они в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире.

Обеспечение безопасности каждого человека в процессе его жизнедеятельности и повышение его уровня общей культуры в области безопасности являются одной из основных составляющих в индивидуальной системе здорового образа жизни. Можно утверждать, что здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека

в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни.

Соблюдение норм здорового образа жизни должно способствовать воспитанию в каждом человеке таких качеств, как ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью, которое представляет как индивидуальную, так и общественную ценность.

Становится ясно, что высокие духовные и физические качества человека теряют свою значимость, если он не подготовлен к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде, не способен оценить уровень опасности для жизни и здоровья в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, найти наиболее оптимальный выход из создавшейся ситуации, позволяющий ему снизить фактор риска для жизни и здоровья.

Постоянное повышение общего уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности будет способствовать обеспечению социального благополучия человека и характеризовать уровень его здоровья. Можно отметить, что уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности становится одним из важных критериев, определяющих уровень здоровья человека и общества.

В концепции национальной безопасности Республики Беларусь социальная безопасность трактуется как состояние защищенности жизни, здоровья и благосостояния граждан, духовно-нравственных ценностей общества от внутренних и внешних угроз [3].

Одновременно с государственными программами по укреплению и сохранению здоровья населения средства массовой информации и всемирная паутина буквально «напичканы» скрытыми угрозами, которые на подсознательном уровне негативно воздействуют на психику и поведение человека.

Выводы

Для того, чтобы воспитать единицу общества, способную фильтровать все негативные факторы в условиях информационного взрыва, для предупреждения и нейтрализации эпохальных вызовов и их негативных глобальных последствий на нравственные ориентиры, физическое и психическое здоровье, необходима скоординированная консолидация всех имеющихся ресурсов. Возможно, тогда мы получим здоровое общество, обладающее иммунитетом против внешних и внутренних угроз.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барабанова, В.Б. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века [Электронный ресурс] / В. Б. Барабанова, И. К. Корстин. – Режим доступа: <file:///C:/Users/Home/Downloads/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-faktor->

[natsionalnoy-bezopasnosti-ozdorovleniya-natsii-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf](#). – Дата доступа: 11. 01.2017.

2. Безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://chtt.proffi95.ru/blogs/vsyo-pro-vsyo/bezopasnost-zhiznedejatelnosti-i-zdorovyi-obraz-zhizni.html>.– Дата доступа: 09. 01.2017.

3. Концепция национальной безопасности Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mchs.gov.by/rus/main/koncepciya_nacionalnoi_bezopasnosti_respubliki_belarus. – Дата доступа 12.01.2017.

4. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 180 с.

HEALTHY LIFESTYLE IN THE SYSTEM OF PUBLIC SAFETY

L.A. Glebova

Summary. The study of public security issues today seems to face many problems: one of them is the public health problem. The presented factors determine a holistic picture of the importance of forming a healthy lifestyle in society, thereby creating safe conditions for the realization of sustainable development of the state.