

**Часть 2**  
**ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ**  
**СОЦИАЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕР**

---

УДК 364-7:614.39(476.5):613

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**А.А. Арехова**

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: leksi.by@mail.ru)

Формирование культуры здорового образа жизни человека и преодоление негативных тенденций в состоянии здоровья населения Республики Беларусь является одним из наиболее важных направлений государственной политики в области сохранения и укрепления здоровья нации.

Низкая гигиеническая культура населения, отсутствие сознательной потребности и мотивации к здоровому образу жизни, негативные тенденции в состоянии здоровья населения свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у населения ценностного отношения к своему здоровью, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательного отказа от вредных привычек.

Каждый человек должен стремиться быть здоровым, независимо от политических, экономических и социально-психологических условий. При проведении социальной работы, направленной на создание ценностного отношения к своему здоровью, в первую очередь необходимо ставить цель – сформировать у населения личную ответственность за свое здоровье [2, с. 4].

Цель исследования – изучить особенности формирования культуры здорового образа жизни у лиц зрелого возраста.

Работа выполнена с использованием комплекса методов, реализуемых в социально-психологических исследованиях, в том числе: анализа литературных источников, беседы, анкетирования.

Всемирной организацией здравоохранения провозглашен принцип: «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека» [3, с. 1]

Формирование культуры здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Культура здорового образа жизни включает в себя:

1. Рациональное питание, которое является одним из основных факторов здорового образа жизни.

Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. К правильному питанию относиться регулярное и своевременное питание, умерен-

ное питание, сбалансированное питание, пища должна быть сбалансирована по макро- и микроэлементам, а также разнообразной и полезной.

2. Соблюдение режима труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

3. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни.

Основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, подвижные, спортивные игры; спортивные секции, аэробика, активный отдых, утренняя гимнастика.

4. Закаливание – мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. К закаливанию относятся солнечные ванны, водные процедуры, воздушные процедуры, сауна, массаж, прогулки на природе.

5. Соблюдение личной гигиены.

Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, то есть всех тех частей тела, которые непосредственно контактируют с внешней средой. Следует обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, одежды, обучения, питания и др.

6. Отказ от вредных привычек, к которым относят регулярное употребление веществ и продуктов, наносящих вред здоровью человека.

Среди веществ, пагубно влияющих на организм человека, можно выделить: алкоголь, табак, наркотические продукты, токсические вещества и др. Каждое из них не только при систематическом, но порой и при однократном употреблении вызывает серьезные нарушения в деятельности организма. [1, с. 75]

Нами была разработана анкета с целью изучения уровня сформированности культуры здорового образа жизни у лиц зрелого возраста. В исследовании приняли участие 100 человек обоего пола в возрасте от 30 до 50 лет (48 мужчин и 52 женщины).

Результаты опроса свидетельствуют, что по критерию «отказ от вредной привычки – курение» 29 % опрошенных имеют низкий уровень сформированности культуры здорового образа жизни, поскольку курят несколько раз в неделю. К этой группе относятся испытуемые мужского пола. Совсем не курит половина опрошенных, это значит, что у них сформирован высокий уровень культуры здорового образа жизни по вышеуказанному критерию. Курят несколько раз в год 12% респондентов, что указывает на средний уровень данного показателя.

Злоупотребление спиртными напитками в последнее время приобрело устойчивый и массовый характер. Так по итогам нашего исследования выяснилось, что 42% опрошенных не употребляют спиртные напитки. Высокий уровень сформированности культуры здорового образа жизни по данному показателю имеют 27% женщин и 15% мужчин, низкий – 13% испытуемых, которые с частотой раз в неделю употребляют алкогольные напитки; средний – 45% опрошенных, из них мужчин – 25% женщин – 20%, употребляющих спиртное не более 1–2 раз в месяц.

Сидячий, малоподвижный образ жизни очень распространен в современном обществе. Согласно полученным данным 10% респондентов бегают по утрам и посещают спортивные секции 3–4 раза в месяц. Причем это в основном лица женского пола.

У данной части респондентов высокие значения по показателю «оптимальный двигательный режим». Не посещаю спортивные секции и дома не занимаюсь физическими упражнениями 25% опрошенных, причем большинство из них – мужчины.

По критерию «рациональный режим труда и отдыха» были получены следующие данные: 27% опрошенных досуг проводят за компьютером, из них мужчин – 20%, женщин – 7%. При этом 31% респондентов практически весь рабочий день проводят за компьютером, 42% опрошенных отмечают, что во время рабочего дня прибегают к компьютеру в течение 2–3 часов, крайне редко во время работы садятся за компьютер только 27% испытуемых.

Также 12% респондентов указали, что в свое свободное время занимаются домашними обязанностями. Работу на дом берут 9% опрошенных и почти не имеют времени на отдых. Периодически работает дома 21% респондентов.

Так же у значительной части выборки (21%) испытуемых нарушен режим сна и бодрствования. Поскольку они регулярно укладываются спать только после часа ночи, не высыпаются и в результате имеют отклонения в работе организма. Эти данные свидетельствуют о низком уровне сформированности культуры здорового образа жизни по указанному показателю.

Важнейшим аспектом здорового образа жизни является соблюдение правил и принципов рационального питания. Так 31% опрошенных ежедневно завтракают, ужинают и обедают. Имеют не менее 2 приемов пищи в день 28% респондентов.

Нужно отметить, что 53% опрошенных стараются ограничивать себя в употреблении фаст-фуда. Согласно полученным данным к соблюдению принципов рационального питания сознательно подходят женщины и мужчины, а значит у них уровень сформированности культуры здорового образа жизни по данному критерию - высокий. Однако употребляют фаст-фуд раз в неделю и чаще 47% опрошенных, что свидетельствует о низком уровне сформированности у них культуры здорового образа жизни по показателю «рациональное питание».

Довольно часто человеку в современном обществе приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, испытывать стресс. Поэтому 33% опрошенных с целью борьбы со стрессом выезжают на природу, 16% - занимаются творчеством, 21% посещают спортивные секции. К сожалению 32% испытуемых бездействуют, а значит составляют «группу риска» развития нервно-психических заболеваний.

Анализ ответов испытуемых по критерию «закаливание» показывает, что большинство респондентов (76%) имеют достаточно высокий уровень сформированности культуры здорового образа жизни, поскольку регулярно прибегают к мероприятиям, направленным на укрепление организма, однако, 24% опрошенных имеют низкий уровень. Также многие люди ухудшают состояние здоровья, несвоевременно обращаясь за медицинской помощью. При первых признаках заболевания к помощи врача прибегают только 26% респондентов, 10% - занимаются самолечением, а 5% - никогда не обращаются за медицинской помощью. Кроме этого 54% испытуемых не всегда выполняют рекомендации медицинских работников.

Для предупреждения возникновения заболеваний необходимо соблюдать правила личной гигиены. 92% опрошенных по возможности стараются соблюдать эти правила, а 8% респондентов не заботятся о соблюдении указанных правил, что свидетельствует о низком уровне сформированности у них культуры здорового образа жизни по данному критерию.

Среди источников информации о здоровом образе жизни, к которым прибегают испытуемые, лидируют беседы с друзьями и родственниками (42% случаев). Только 25% респондентов регулярно смотрят телевизионные передачи, литературу по этому вопросу и при необходимости обращаются к медицинским специалистам.

Результаты проведенного исследования показали, что у значительной части опрошенных недостаточно сформирован уровень культуры здорового образа жизни, поэтому нами была разработана программа, направленная на его повышение и формирование ценностного отношения к здоровью. Программа рассчитана на 30 часов, предполагает лекционные и практические занятия.

Среди основных задач указанной программы можно выделить:

- расширение знаний в области здоровья и здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- побуждение к самопознанию и самосовершенствованию;
- создание собственных форм здорового стиля жизни.

В результате освоения программы участники должны знать о:

- 1) роли культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности человека;
- 2) значении гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
- 3) методах и средствах профилактики простудных и инфекционных заболеваний;
- 4) культуре питания;
- 5) гормонизации психоэмоционального состояния;
- 6) сохранении и укреплении здоровья;
- 7) биоритмологических особенностях человека;
- 8) способах организации жизнедеятельности человека;
- 9) влиянии экологических факторов на здоровье человека.

Формирование культуры здорового образа жизни необходимое условие для создания здорового общества. Отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, рационального питания, можно рассматривать как эффективные и перспективные направления оздоровления населения, и увеличения продолжительности жизни. Сохранение и укрепление здоровья населения возможно при условии формирования приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей общества путем создания у населения социокультурной мотивации быть здоровым.

Список использованных источников:

1. Петленко, В.П. Валеология человека: Здоровье – Любовь – Красот / В.П. Петленко. – СПб., 2010.
2. Комплексный районный план мероприятий по формированию у населения мотивации к здоровому образу жизни, профилактике неинфекционных заболеваний на 2016–2020 годы. – М., 2016.
3. Всемирная организация здравоохранения. Основные документы. Сорок шестое издание, включающее поправки, принятые до 31 дек. 2014 г. – Женева: Б., 2007. – 283 с.

УДК 316.614:355.121

## **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НОВОГО ПОПОЛНЕНИЯ**

**Д.М. Бабахин**

*Витебк, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: asclepius\_pharm@mail.ru)

Практическая значимость и актуальность работы происходят из ряда противоречий между уровнем требований общества к организации служебной деятельности в Вооружённых Силах и недостаточной научно обоснованной базой знаний, методик и