

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ГАРМОНИЗАЦИИ БИОТИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО В СТРУКТУРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Матвеев С.С.¹, Матвеева Л.М.¹, Асаева С.К.¹

¹ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», Уфа, Россия (450000, г. Уфа, ул. Ок. Революции, 3а), e-mail: matveeval57@mail.ru

Трудности периода социально-экономического реформирования российского общества сказались на проявлении целого ряда объективных и субъективных факторов нисходящей динамики воспроизводства биотического потенциала населения, состояния его здоровья и ряда негативных тенденций в изменении качественных и количественных признаков образа жизни. Одним из масштабных факторов, обусловивших указанные деградационные процессы, является нивелировка ценностей здорового образа жизни, что во многом явилось следствием разрушения системы физкультурно-оздоровительной деятельности. Творческие разработки по применению различных средств и форм физического воспитания должны не смягчать, а, наоборот, усиливать нормативные требования к физической подготовке. Особенно это касается школьников и учащейся молодежи. Физическое воспитание школьников и других организованных групп детей и юношества является в современных условиях главным средством управляемого воздействия общества на улучшение здоровья и повышения уровня **физического развития всего населения.**

Ключевые слова: социобиотический потенциал, здоровье, образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность.

HEALTHY LIFESTYLE AS ARE HARMONIZED BIOTIC AND SOCIO IN THE STRUCTURE OF MODERN HUMAN ACTIVITY

Matveev S.S.¹, Matveeva L.M.¹, Asaeva S.K.¹

¹Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulla, Ufa, Russia (450000, Ufa, street Ok. Revolution, 3a), e-mail: matveeval57@mail.ru

Difficulties period of socio-economic reform of Russian society impact on the manifestation of a number of objective and subjective factors downward momentum reproduction biotic potential of the population, the state of his health and a number of negative trends in the qualitative and quantitative characters lifestyle. One of the scale factor contributing to the degradation processes is leveling values of a healthy lifestyle, which is largely a consequence of the destruction of sports and recreational activities. Creative development of the use of different means and forms of physical education should not mitigate, but rather to strengthen the regulatory requirements for physical training. Especially for schoolchildren and students. Physical education students and other organized groups of children and youth in modern conditions is the main means of controlled influence society to **improve the health and level of physical activity of the population.**

Keywords: sotsiobiotesky potential, health, lifestyle, sports and recreation activities.

Актуальность темы обусловлена потребностью анализа изменений, которые произошли в состоянии здоровья и образе жизни людей, а также массовой физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях трансформирующего общества, что существенно обусловило изменение процессов воспроизводства и развития социобиотического потенциала населения современного российского общества.

Особенностью социологического анализа данных проблем является то, что здоровый образ жизни, культура здоровья формируется и совершенствуется в процессе активного взаимодействия всех субъектов, участвующих в их становлении и развитии [2].

В советский период развития страны уделялось определенное внимание укреплению здоровья населения. В СССР, несмотря на большие трудности и лишения, выпавшие на долю народа, было достигнуто некоторое улучшение здоровья всего населения. Многие были сделаны для развития медицинского обслуживания населения. Среди факторов, которые в советский период способствовали улучшению здоровья населения, немалая роль принадлежала таким социокультурным феноменам, как физкультурно-оздоровительная деятельность и массовый спорт. Движения под лозунгами сдачи норм на БГТО и ГТО и другие мероприятия и движения способствовали пробуждению интереса к физкультурной деятельности и спорту.

Целью исследования является разработка основ концепции социальной детерминации процесса воспроизводства биотического потенциала населения современного региона. Разработка проблем теории и методологии исследования биотического потенциала человека имеет длительную историю. Почти все мыслители древности так или иначе освещали вопросы, связанные с человеческой телесностью, различные аспекты и проблемы физической активности. В их трудах рассматривались те или иные аспекты здоровья, его ценность для человека, условия, от которых оно зависит.

Существует значительный пласт теоретико-методологических и эмпирических исследований по различным аспектам проявления, развития и социальной детерминации состояния здоровья населения. Авторы многочисленных публикаций по-разному освещают самую суть биотического потенциала в целом и здоровья, в частности. Существующие по этим вопросам работы можно классифицировать по разным основаниям, но в первом приближении среди них можно выделить следующие концепции.

Первая среди них – теория здоровья как отсутствие болезней. Эта точка зрения характерна для социологии медицины, которая как наука возникла в 50-х годах XX века. Она изучает социальные факторы болезни, социальные последствия развития здравоохранения и другие социальные проблемы медицины. Многие авторы критикуют данную точку зрения за ограниченность подхода к пониманию сущности исследуемого феномена. Однако нельзя забывать, что одна из основных целей медицины – профилактика и лечение болезней. Медицинская наука и практика для того и существуют. Поэтому исходя из основных целей медицины ее социология и определяет здоровье как отсутствие болезней [3].

Вторая группа концептов это – биологические и социобиологические. Для них при оценке здоровья основным критерием является состояние сомы – физическое состояние организма. Согласно этим положениям здоровье – это хорошее физическое состояние человека. Во второй половине XX века в этом направлении сложилась «теория генетического подхода», которая исходит из того, что здоровье генетически обусловлено. Разумеется,

определение здоровья только как нормальное состояние сомы, тела человека во многом односторонне. Тем не менее для характеристики именно физической стороны здоровья это определение весьма существенно.

Особую группу теоретических концептов о здоровье составляют культурологические теории. Согласно им здоровье – это состояние деятельности человека по поддержанию и развитию его биотического потенциала. Физическая культура рассматривается здесь как составная часть общей культуры человека и обуславливает характер образа жизни, сохранение и развитие данного потенциала. Здоровый образ жизни определяется, как правило, через деятельность, активность личности, группы людей, общества, которые используют материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, оптимального физического и духовного развития человека. Критерием состояния здоровья является здесь такой характер функционирования человека, когда он занимается его профилактикой. Такая жизнедеятельность – это базовое условие оптимального воспроизводства биотики человеческой телесности.

Философские концепции здоровья оценивают его по состоянию мировоззрения человека, понимания смысла жизни, отношения к своему здоровью и как элемент жизнедеятельности личности. Под здоровьем в данном случае понимают такую форму телесных потенций, которая обеспечивает минимум возможностей для самореализации человека.

Особенностью социологического анализа данных проблем является то, что здоровый образ жизни, культура здоровья формируется и совершенствуется в процессе активного взаимодействия всех субъектов, участвующих в их становлении и развитии [2].

Биотический потенциал человека понимается нами как качественно определенная (системная) совокупность его реальных и абстрактных возможностей адекватно адаптироваться к изменяющимся условиям «первой» и «второй» природы, а также соответствовать своими телесными потенциями критериям эффективной субъектной деятельности и актуальной рефлексии в тех или иных ситуациях.

Физическая культура, как культура тела, включает в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому деятельность по ее формированию приобретает большую общественно полезную значимость, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Физкультурная деятельность, на наш взгляд, не ограничивается лишь развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. На этом фоне в каждом виде физкультурной деятельности различным образом представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и

социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей, интересов индивида [1].

Современные тенденции изменения состояния здоровья населения регионального социума акцентируют внимание на том, что в состоянии здоровья населения в советский период имелись существенные изъяны, что обуславливало массу серьезнейших проблем. Уровень и качество жизни людей значительно уступали развитым странам. Более того, невысокий жизненный уровень негативно сказывался на здоровье населения. Закономерно, что комплекс рассмотренных социальных факторов обуславливает существенные различия в динамике уровня здоровья населения. Эти различия концентрируются около социально-статусных признаков людей. Именно это обстоятельство отмечают почти 30% опрошенных экспертов. Таким образом, углубляющаяся дифференциация населения по имущественному признаку, который во многом определяет социально-статусное положение личности, обуславливает наличие так называемой социальной детерминанты здоровья и соответствующего образа жизни людей.

Особенностью социологического анализа данных проблем является то, что здоровый образ жизни, культура здоровья формируется и совершенствуется в процессе активного взаимодействия всех субъектов, участвующих в их становлении и развитии [2].

Присутствие традиционных отличий в изменении состояния здоровья среди различных возрастных групп в современных условиях также приобретает определенную специфику, которая с очевидностью обуславливается влиянием все тех же глобальных факторов. Так, резко поднимается возрастной порог эндемичности различных заболеваний и общего ухудшения здоровья и составляет в РБ, по мнению каждого третьего эксперта, 36-45 лет. Отмечается также резкий скачок заболеваемости среди детей переходного возраста – 7-12 лет (этот возраст выделили 11% экспертов) и особенно 13-17 лет (15%). Но наиболее тревожным является то обстоятельство, что наметилась тенденция резкого ухудшения здоровья у детей в целом (об этом свидетельствуют более 58% опрошенных экспертов) и в особенности у новорожденных. Этот факт отмечают 22% экспертов. Известно, что именно последний показатель принято рассматривать как усредненный критерий здоровья населения в целом, и его рост свидетельствует о глубочайшем кризисе не только в сфере здравоохранения, но и во всем общественном производстве региона [4].

Особенностью социологического анализа данных проблем является то, что здоровый образ жизни, культура здоровья формируется и совершенствуется в процессе активного взаимодействия всех субъектов, участвующих в их становлении и развитии [2].

Здоровый образ жизни как условие гармонизации биотического и социального в структуре деятельности современного человека, формирование отношений между человеком

и окружающей его природной, социальной и культурной средой, формирование биотического потенциала субъекта, необходимого и достаточного для его продуктивной деятельности, – все эти вопросы обуславливают проблемное поле экологии человека. При решении этих проблем усилия должны направляться на создание необходимых условий полноценной физической, психической (интеллектуальной), общественной жизнедеятельности людей, улучшение их здоровья, экономической, социальной, политической, духовной их дееспособности. Продолжительность активной жизни – главный критерий такой интегральной «экологической» деятельности, в широком социологическом смысле данного понятия.

Здоровье следует рассматривать не только как состояние организма с точки зрения равновесия его функций и систем, гармонической саморегуляции, совокупности соматических состояний, способности приспосабливаться к обстановке, выполнению различных социально-биологических, в том числе и социально-трудовых функций. Оно является результатом жизнедеятельности субъекта – отражением его образа жизни. Ибо человек – деятельное существо, а здоровье – культурный процесс и как таковой представляет собой деятельность по воспроизводству телесной организации человека – органического компонента его социальной природы. Основным критерием здоровья и физической культуры людей и в конечном счете социоэкологической деятельности являются показатели, характеризующие образ их жизни и уровень физического развития, что позволяет им бесконфликтно адаптироваться к усложняющимся условиям среды.

Трансформация общества существенно повлияла на образ жизни людей. Проблема ведения здорового образа жизни стала одной из самых актуальных. Здоровый образ жизни – это все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Одним из самых сильных факторов риска, негативно влияющих на здоровье человека, является гиподинамия. Гиподинамия – следствие противоречия между потребностью в генетически определяемом объеме необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека физических движений и их реальным удовлетворением, малоподвижным образом жизни и необходимой физической активностью людей. Для большинства людей именно здесь следует искать причины многих болезней и, как результат, – преждевременной смерти. Установлено, что не менее чем в 80% случаях недостаточное физическое развитие, слабая физическая подготовленность, физическая детренированность организма становятся непосредственной либо опосредованной причиной различных болезней [5].

Одним из действенных средств нейтрализации влияния других данных факторов является, на наш взгляд, физкультурно-оздоровительная деятельность как средство развития

социобиотического потенциала населения регионального социума. Мы останавливаемся еще на одном важном аспекте, а именно на соотношении физической активности и эффективности трудовой (профессиональной) деятельности наших респондентов, уровне их работоспособности. Среди регулярно занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью оценивают свою работоспособность как высокую 61,5% опрошенных, среди занимающихся нерегулярно – 59,5%, среди не проявляющих какой-либо двигательной активности самооценка этого показателя оказалась на уровне 45%. Совокупный градиент здесь составляет более 16%. Значение межгрупповой дисперсии и коэффициента ассоциации для этого распределения также очень высоко ($\Phi=0,54$). Это зависимость с очевидностью свидетельствует о том, что люди, занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью, имеют существенно большую работоспособность и, следовательно, при прочих равных условиях, большую результативность в своем профессиональном труде. Наблюдается линейная зависимость, свидетельствующая о прямо пропорциональном влиянии рассматриваемого феномена на развитие биотического потенциала субъекта и его работоспособность. Причем данный эффект достигается уже на первых неделях осуществления различных форм двигательной активности, что явно свидетельствует о существенной социальной значимости физической культуры в жизнедеятельности современного человека.

Кроме того, результаты опроса показали, что в сферу физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной степени вовлечены лишь соответственно 18% учащихся школ и 21% студентов. Это с очевидностью обуславливает нисходящую динамику заболеваемости, снижение возрастного порога эндемичности и другие негативные последствия, о которых шла речь в начале статьи. Тем не менее рассматриваемый показатель пока еще несколько выше, чем аналогичный для взрослого населения, однако это превышение не столь значительно. Опыт развития института здравоохранения показывает, что данный градиент должен иметь порядковые значения. В противном случае процесс воспроизводства биотического и социального потенциала может обусловить целый ряд дисфункциональных тенденций, разрушающих основания социальности общества в целом.

Вывод: современная система физической подготовки детей и юношества, как часть физкультурно-оздоровительной деятельности в целом, должна представлять собой специальный комплекс социально-экономических, политических, юридических, экологических, культурно-воспитательных и других мер, направленных на сохранение и улучшение здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности молодого поколения и в конечном итоге на повышение его биотического потенциала. Формирование физической культуры молодежи выходит, таким образом, далеко

за рамки обучения только культуре движений и представляет собой широкое многоуровневое поле физкультурно-оздоровительной деятельности.

В плане решения этих проблем предлагается следующий комплекс мер, способных оптимизировать процесс развития биотического потенциала населения.

Необходимо формирование нового «физкультурного» мировоззрения, основанного на примате ценностей здорового образа жизни как элемента культуры современной личности, а также создание на его основе адекватных теоретико-методологических, идеологических и методических основ обновленной концепции физкультурно-оздоровительной деятельности.

Создание постоянно и оперативно действующего мониторинга состояния здоровья и физического развития различных возрастных и социальных слоев населения.

Разработка комплекса мер по улучшению здоровья и физического развития детей, юношества и учащейся молодежи как необходимой основы повышения уровня здоровья и физического развития населения России.

Совершенствование региональных форм организации и управления физкультурно-оздоровительной деятельностью, усиление государственного руководства физкультурным движением при всемерном развитии общественных и предпринимательских начал и инициативы.

Мировоззренческая и теоретико-методологическая задача в этом плане состоит в преодолении в науке и на практике последствий ограниченной (тоталитарной) трактовки физической культуры, следует уточнить ее современное социальное содержание, разработать на этой основе главные направления комплексного решения насущных проблем здоровья, существенно изменить традиционные малоэффективные организационные формы и методы массовой физкультурно-оздоровительной работы, разработать реально осуществимые рациональные и научно обоснованные программы физкультурно-оздоровительной деятельности. Нужна концепция, адекватно и актуально отражающая сущность происходящих процессов, вскрывающая тенденции и закономерности, позволяющая видеть перспективы развития и эффективные меры по разрешению кризисной ситуации.

Список литературы

1. Акчурин Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации : автореф. дис. ... докт. филос. наук. - Уфа, 2003. – С. 39.
2. Бредихина Н.В. Ориентации населения на здоровый образ жизни: региональный аспект : автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Челябинск, 2006. – 26 с.

3. Громбах С. О критериях оценки состояния здоровья детей и подростков / АМН СССР, 1981. – № 1. – С. 29.
4. Матвеев С.С. Социальная детерминация изменения биотического потенциала населения современного регионального социума : автореф. дис. ... канд. социол. наук. - Уфа, 2007. – С. 12.
5. Матвеева Л.М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения : автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Уфа, 2004. – 24 с.

Рецензенты:

Иванова О.М., д.ф.н., профессор, старший научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории методологии и технологии инклюзивного образования кафедры истории, психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный университет экономики и сервиса» (УГУЭС), г. Уфа.

Антошкин В.Н., д.соц.н., профессор кафедры философии, социологии и политологии, ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», г. Уфа.