

**АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**AXIOLOGICAL GUIDELINES FOR THE FORMATION
OF STUDENTS' CULTURE OF LIFE SAFETY
AND HEALTHY LIFESTYLE**

Д. Л. ГРИЦЕВ, В. А. ИЛЬКОВ, Д. А. ПЛЕШКУНОВ
D. L. GRITSEV, V. A. ILKOV, D. A. PLESHKUNOV

Гомельский государственный технический университет им. П. О. Сухого
Гомель, Республика Беларусь

Gomel State Technical University named after P. O. Sukhoi
Gomel, Belarus

e-mail: tyger@tut.by

В представленной статье рассматриваются ценностные ориентиры формирования культуры жизнедеятельности и здорового образа жизни людей и студенческой молодёжи в частности. А также изучаются фундаментальные основы формирования здорового образа жизни как важное условие существования и развития современного общества.

Ключевые слова: физическая культура, исторические, философские, социологические, религиозные, безопасность жизнедеятельности, здоровый образ жизни.

The article deals with the values of the formation of a culture of life and healthy lifestyles of people and students in particular. And also the fundamental bases of formation of a healthy way of life as an important condition of existence and development of modern society are studied.

Keywords: physical culture, historical, philosophical, sociological, religious, life safety, healthy lifestyle.

Безопасность жизнедеятельности – это раздел науки, который изучает различные опасности для жизни человека и способы их избежания и минимизации. Одна из базовых потребностей любого человека – это его же безопасность. Каждый индивид имеет свою культуру безопасности личности – различные нормы, взгляды, установки, характеризующие отношения индивида к природе, личной, культурной, общественной без-

опасности. Культура безопасности жизнедеятельности – часть культуры, которая описывает уровень подготовки в области безопасности жизнедеятельности и правил безопасного поведения. Условия формирования культуры безопасности жизнедеятельности во всех сферах деятельности предполагают просвещение населения, физическое воспитание, подготовку высококвалифицированных специалистов в данной области [2].

Культура безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни формируется у человека под влиянием множества факторов. Некоторые из них:

1. исторические факторы;
2. социологические факторы;
3. философские факторы;
4. религиозное воспитание.

Под историческими факторами подразумевается влияние истории и её событий на процесс эволюции культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни человека. Сначала нашей эры понятия культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни ещё даже не существовали. Люди не обращали внимание на качество принимаемой пищи, на гигиену. Мужчины, женщины и дети работали по 20 часов. Ещё в конце 18, начале 19 века пятая часть рабочего класса состояла из детей. В некоторых отраслях детский труд составлял до 40%. В конце 18 века была создана комиссия, которая запрещала использовать на фабриках детей до 12 лет, а дети после 12 лет работали меньшее количество часов. Следующий этап эволюции безопасности жизнедеятельности случился в конце 18 века, тогда же, в некоторых странах, был принят ряд законов, запрещающий детям работать на опасных и представляющих угрозу жизни предприятиях. Затем были приняты законы, включающие вопросы гигиены на предприятиях. Первыми странами с такими законами: Франция, Швейцария, Англия и др. Во второй половине 19, начале 20 века, произошли серьёзные изменения окружающего мира: стало появляться всё больше предприятий в городах, увеличение населения и др. В этот период биосферу начала заменять техносфера. В новых условиях техносферы, опасность для жизни представляли различные газы и вещества, которые стали содержаться в воздухе. Тогда же в обществе возникла потребность в регулировании данных выбросов. Стали вводиться первые документы, устанавливающие нормы концентрации различных газов в воздухе, и способы уменьшения концентрации этих газов для обеспечения культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни людей.

Социологические факторы формирования здорового образа жизни и культуры безопасности жизнедеятельности подразумевают под собой влияние социума и всех его составляющих. Сегодня, здоровый образ жизни стал популярен, всё это благодаря пропаганде и обсуждению здорового образа жизни на телевизионных передачах, статьях в газетах, распространения трендов в соцсетях и сети интернет. В интернете появилось большое количество последователей ЗОЖ, а именно блогеров на различных социальных интернет-площадках, для которых главный девиз – это здоровый образ жизни. При этом, блогеры также и являются пропагандистами культуры ЗОЖ для людей, которые хотят вести такой же образ жизни. Понятие образ жизни – устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с генерализованными нормами и ценностями, отражающими эти отношения [3]. Таким образом – здоровый образ жизни любого индивида зависит от различных уникальных топологических качеств самого человека, возраста и пола человека, а также от социальных особенностей его среды обитания. Помимо этого, важный акцент занимают личностные направления и мотивационные особенности человека – его приоритетные цели и взгляды относительно здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности в целом.

О понятиях «здоровый образ жизни», «безопасность жизнедеятельности» рассуждали ещё мыслители и философы Древней Греции. Так, один из главных философов Гиппократ, в понятие «здорового образа жизни» приоритетным считал физическое здоровье и состояние человека, Демокрит же в здоровом образе жизни основным считал психологическое и духовное здоровье. Исходя из этого следует, что здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности подразумевают под собой совокупность как физического, так и психологического здоровья, а также ряд особенностей жизни и условий среды обитания каждого индивида. Структура здорового образа жизни должна представлять собой сумму всех сторон быта человека, таких как природный быт, социальный и другие, реализуемого через 3 канала: структурный, энергетический и информационный [3]. Указанные каналы обеспечения здорового образа жизни отличаются двумя немаловажными особенностями:

1. Любое действие, будь то физический процесс или умственная деятельность, влияет на организм человека, в общем и целом, а не на одну какую-либо отдельную систему. Например, любая физическая активность организма влияет на все его системы, происходит активная деятельность

клеток, выделение кислорода, задействуются ферментная, пищеварительная и дыхательная системы, происходит процесс терморегуляции.

2. Любой процесс жизнедеятельности организма, будь то приём пищи, физические или умственные упражнения, задействует все 3 канала обеспечения здорового образа жизни. В совокупности, уклад образа жизни человека должен учитывать сложность человеческого организма, социальные взаимоотношения, географическое нахождение индивида, а также его взаимоотношение с природой и всем окружающим.

В жизни человека не существует ни одного показателя, который бы не сказывался на здоровье человека, будь это физическое здоровье, или психическое. Поэтому значение религиозных традиций различных конфессий в сохранение здоровья велико. Присутствие различных религиозных конфессий в общественной жизни имеет старинные исторические традиции. Несмотря на различие религий между собой, каждая религия направлена на создание в голове у человека различных установок на ведение правильного, то есть здорового образа жизни. Религия содержит в себе различные установки и направления жизнедеятельности, позволяющие поддерживать как физическое, так и духовное здоровье. У всех религий есть относительно общие черты по поддержания здорового образа жизни. Некоторые из них – это осуждение и непринятие абортов, отказ от употребления биологически активных добавок к пище, использование личной гигиены как барьера для различных микробов и злых духов, ограничения качественного и количественного состава пищи в зависимости от исторических мест обитания и количества природных ресурсов, установка «правильных» психологических направлений физического и духовного развития человека.

Культура безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни человека начала формироваться задолго до современных реалий. При этом развитие культуры шло повсеместно с развитием таких понятий как религия, социология, философия и история. Каждое из этих понятий внесло огромный вклад в эволюцию культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Благодаря истории культура безопасности адаптировалась к историческим событиям прошлого, тем самым человечество уже готово к различным катастрофам, таким как пожар, имея определённые правила поведения и действия в такие ситуации. Благодаря социологическим процессам происходит быстрое распространение и пропаганда здорового образа жизни и культуры безопасности жизнедеятельности в массы. А при помощи религии и философии, человечество поддерживает такие аспекты понятия здоровье, как психологическое и духовное здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы IV Международной научно-практической интернет-конференции, 7–8 октября 2021 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2021. – С. 139–144.
2. Отношение студентов к здоровому образу жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dspace.susu.ru/xmlui/bitstream/handle/0001.74/11189/2016_401_bozhenevaas.pdf?sequence=1. – Дата доступа: 23.02.2022.