

ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС БЕЛОРУССИИ И РОССИИ В ОБЛАСТИ ПРИВИТИЯ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В.В. Косяченко

*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет
имени П.О. Сухого», Республика Беларусь*

Из всех глобальных проблем здоровье является проблемой первостепенной важности. Для каждого человека и для общества нет большей ценности, чем здоровье.

Быть здоровым – это естественная потребность человека. Здоровый физически и духовно развитый человек счастлив – он встает утром с хорошим настроением, прекрасно себя чувствует, ощущает внутреннее спокойствие, получает удовлетворение от своей учебы и работы, стремится к самосовершенствованию, достигает неувядающей молодости, внутренней красоты, долголетия, высокой производительности труда, дает обществу здоровое потомство. К сожалению, процент рождаемости здоровых детей постоянно снижается.

По данным Всемирной организации здоровья физическое состояние человека зависит на 21 % от экологических, на 21 % от генетических факторов, на 8 % – от медицинской помощи, а 50 % – от образа жизни. Ученые ныне доказывают, что энергетический потенциал человека даже в современных условиях рассчитан на 300 лет. Некоторые геронтологи доказывают, что человек может прожить и дольше. Так английский доктор Кристоферсон высказал мысль, что человек может прожить 300, 400 и даже 1000 лет. Этому мнения придерживался и известный английский естествоиспытатель Роджер Бэкон, глубоко изучавший проблемы долголетия. Человеческий организм – самовосстанавливающаяся система, только ему не следует мешать, как отмечал академик Н.М. Амосов. Если биосистема организма будет развиваться по законам природы – это путь к здоровью, исцелению, долголетию.

Нет ничего странного в том, что человек может прожить полный биологический срок. Ученые доказывают, что протоплазма, из которой состоит организм человека, не содержит того, что может стареть. Человек может жить долго и не старея, если он разработает программу полноценной здоровой жизни и будет систематически, ежедневно следовать этой программе. Перед обществом ныне настоятельно стоит проблема изучения и внедрения здорового образа жизни (борьба с гиподинамией, рациональное питание, гигиена, водные процедуры, закаливание, массаж, психотерапия и т. д.), где не будет места таким вредным привычкам, как алкоголизм, табакокурение, наркомания. Первые шаги Союзного государства России и Белоруссии в этом плане уже сделаны – разработана программа развития физкультуры и спорта до 2005 года. Подчеркивает огромную важность проблемы здорового образа жизни, которая в России выводится на государственный уровень, президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко в своем выступлении при представлении ежегодного Послания парламенту «Курс на построение сильной и процветающей Беларуси остается неизменным». «Не будет науки, образования и здорового человека, все наши приоритеты, все наши программы пойдут прахом... Здоровье наших людей – это тот бесценный ресурс, без которого невозможно поступательное развитие общества. И здесь на первое место я бы поставил привитие каждому человеку привычки к здоровому образу жизни... Россия... выводит эту проблему на государственный уровень, а в наших средствах массовой информации нет даже адресного освещения тематики здорового образа жизни. В оценке значимости физической культуры и спорта для общественного развития мы должны брать пример с промышленно развитых стран... Там здоровый образ жизни – это своего рода культ».

Ныне медико-демографическая ситуация в Республике Беларусь является весьма напряженной. Наметившаяся в предыдущие годы тенденция старения и естественной убыли населения республики получила интенсивное развитие. Только за 1999 год убыль численности населения составила 185500 человек, отмеченный с 1993 года отрицательный естественный прирост населения сохраняет тенденцию и в последние годы. Проведенный эпидемиологический анализ заболеваемости населения республики выявил рост заболеваемости детей до 14 лет на 36,6 % в 1999 году по сравнению с 1993 годом.

Профилактика болезней начинается с личной культуры человека. Отсюда следует, что личную гигиену, личную потребность в физическом и духовном совершенствовании необходимо прививать человеку в учебных заведениях. Однако в школах, техникумах, вузах никто не несет ответственности за то, чтобы привить школьнику, студенту навыки здорового образа жизни. Директор российского научно-исследовательского центра профилактической медицины, профессор Р. Оганов в статье «Знать, чтобы не болеть» указывал на то, что предмет «Здоровье» или «Здоровый образ жизни» должен стать профилирующим в учебных заведениях, даже в ущерб некоторым дисциплинам. Об этом же мечтал и академик Дальневосточной академии наук И.И. Брехман.

Прежде чем получить высококвалифицированного специалиста, необходимо воспитать физически и духовно здорового человека. Поэтому предмет «Здоровье» или «Здоровый образ жизни» должен стать профилирующим в учебных заведениях – этого настоятельно требует жизнь. Министерству образования Республики Беларусь следует серьезно задуматься над этим вопросом.

Одновременно необходимо разработать комплексную программу здорового образа жизни Союзного государства Белоруссии и России: цели, задачи, пути ее реализации и широко освещать эту проблему в печати и других средствах массовой информации.

Список литературы

1. Андреев Ю.А. Исцеление человека. – Санкт-Петербург: РЕСПЕКС, 1995.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Ленинград: Наука, 1987.
5. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – Ленинград: Медицина, 1982.
6. Владиславский В. Сколько тебе жить, человек? – Минск: Вышэйшая школа, 1981.
7. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.П. Путь к здоровью. – М.: Знание, 1989.
8. Гласс Дж. Жить до 180 лет. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Грегор Ота. Жить не старея. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
10. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. – Минск: Вышэйшая школа, 1991.
11. Лукашенко А.Г. Курс на построение сильной и процветающей Беларуси остается неизменным //Советская Белоруссия, 24 апреля 2002 г.
12. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. – Минск: Полымя, 1982.
13. Майя Гоголан. Попрощайтесь с болезнями. – Минск: АО «Международный Книжный дом», 1995.
14. Состояние природной среды Беларуси. Экологический бюллетень 1999 г. – Минск: Минсктиппроект, 2002.