

**Асаинов С. У.**, начальник кафедры физической подготовки, полковник полиции  
(Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова, г. Караганда, Республика  
Казахстан);

**Кусаинов Д. А.**, старший преподаватель кафедры теории и методики  
физической культуры и спортивной подготовки  
(Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова, г. Караганда,  
Республика Казахстан)

### **Здоровье в различных концептах и измерениях**

*Аннотация.* В статье анализируются научно-систематические категории палитры здоровья.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, валеология, образование, развитие, концепт, гармоничное развитие.

В иерархии человеческих ценностей здоровье занимает лидирующую позицию. Сохранение и преумножение своего здоровья — первичная и наиболее важная потребность полноценного человека, детерминирующая успешность его личной и профессиональной деятельности, базис для гармоничного развития личности. Положительные сценарии развития здоровья выступают в качестве одной из важнейших предпосылок адекватного познания природной и социальной сред, конструктивного самоутверждения и счастья человека как принципиального участника разносторонних социальных взаимоотношений. Характеристик понятия «здоровье» много, что доказывает сложность и многогранность данного феномена. Если до XX в. здоровье понималось только как факт отсутствия болезней, то сегодня подходы к его трактовке значительно расширились.

В целях реализации приоритета «Здоровье, образование и благополучие граждан Казахстана» сегодня уже сделан ряд шагов: создан Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни, принят Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» [1], который определяет принципы государственной политики в целях обеспечения здорового образа жизни населения, оказывается поддержка общественному валеологическому движению, клубам, школам и вузам, пропагандирующим идеи здорового образа жизни. Инициатором создания одной из отечественных валеологических школ, основанной на методике П. Иванова, является С. А. Назарбаева.

Интерес к данной проблеме активизировал в последнее время и ряд исследователей: К. И. Адамбеков, М. А. Артыков, Г. Д. Алимжанова, А. С. Имангалиев, А. А. Калыбекова, Е. У. Медеуов, А. Г. Маджуга, Э. Д. Тлеулов, Е. Т. Темиргалиев, Н. Т. Торманов и др.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья всегда были предметом особой заботы. Природные условия и образ жизни предков казахов предъявляли очень жесткие условия к ним. Они должны были не только быть физически сильными, крепкими, выносливыми, но и иметь устойчивую психику. Не случайно, оценивая здоровье как важнейшее богатство, народная мудрость утверждает: «Денсаулык — зор байлык». Поэтому вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, начиная с самого раннего возраста, всегда были в центре внимания общества. Как никогда сегодня актуальны высказывания аль-Фараби, Ю. Баласагуни, Коркыт-ата, М. Кашгари о взаимосвязи здоровья и образа жизни

человека. Развивая эту идею, мыслители Средневековья Х. А. Яссави, О. Тлеукабылулы, М. Х. Дулати в своих трактатах обосновали важность соблюдения таких принципов здорового образа жизни, как использование природных факторов для укрепления здоровья, ведение самоограничительного образа жизни и нравственное самосовершенствование.

Поэты-мыслители Жиембет жырау, Шал акын, Махамбет Утемисулы, придавая особое значение «воспитанию тела», способствующему «воспитанию духа», призывали казахов уделять большое внимание физической закалке, воспитанию воли, настойчивости, дисциплинированности, особенно детей и молодежи.

Основатель валеологии И. И. Брехман характеризует здоровье прежде всего как способность человека приспособляться к условиям окружающей среды, сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественного и качественного параметров триединого потока сенсорной, структурной и вербальной информации [2]. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения понятие здоровье отражает актуальный уровень состояния максимально полного физического, духовного и социального благополучия и комфорта человека [3]. С помощью понятия «физическое благополучие» эксперты определяют такое состояние органов и систем человеческого тела, которое характеризуется естественной упорядоченностью, функционированием в пределах допустимых норм и даже способностью работать в случае крайней необходимости со значительным превышением нормы (правда, не слишком продолжительное время), что подразумевает наличие определённого резерва природных возможностей. Духовное (душевное, душевно-духовное, психическое) благополучие коррелирует с доминированием в деятельности и темпераменте конкретной личности хорошего настроения, уверенности в своих силах и своём будущем, конструктивного настроя на преодоление реальных и возможных препятствий, трудностей и неблагоприятных ситуаций, способности продуцировать положительные эмоции независимо от переменчивых настроений социальной среды и природных катаклизмов. Кроме того, душевное благополучие в процессе своей реализации обозначает добродушное отношение к другим людям и живым существам вообще, сублимацию или полную аннигиляцию мизантропии и инерционной деструктивности («влечения к смерти», по З. Фрейду), что крайне принципиально для генерации срединного, без психических крайностей, благожелательного фона человеческих взаимоотношений. Выдающийся русский мыслитель Н. А. Бердяев писал: «Всякая одержимость, низкой ли страстью или высокой идеей, означает утерю духовного центра человека, синтезирует и приводит к единству душевный процесс, активное духовное начало. Это и есть выработка личности. Центральное значение имеет не идея души, а идея целостного человека, объёмлющего духовное, душевное и телесное начала» [4, 81]. Что касается социального благополучия, то оно характеризуется относительно устойчивым положением личности в социуме, наличием достойно оплачиваемой (в соответствии с квалификацией, опытом и энергозатратами) и желанной работы, созданием и функционированием морально и эстетически полноценной семьи. Среди факторов и функций здоровья внимание следует акцентировать на непосредственном поведении, направленном на его сбережение, укрепление, усовершенствование, реализацию здорового образа жизни в целом. В 70-е годы XX в. появился концепт «здоровьесберегающее поведение» (health behavior), тесно связанный со здоровым образом жизни, характеристики которого также содержат существенные различия.

Б. А. Воскресенский утверждает, что здоровый образ жизни включает в свою условную структуру грамотно организованный физический труд, нравственное самовоспитание, психологическую гигиену, физкультурные упражнения, адекватные личностным особенностям процедуры закаливания, достаточно активный режим общего движения, выверенную организацию свободного от основной профессиональной деятельности времени, принципиальный отказ от пагубных и тлетворных привычек и необходимую экологическую просвещённость вкупе с полноценной охраной окружающей среды [ 5 ]. По мнению В. С. Попова, в понятие «здоровьесберегающее поведение» должны быть включены следующие компоненты: отказ от разрушительных пристрастий (табакокурения, употребления алкогольных напитков, наркотических и прочих психоактивных веществ); оптимальный для организма двигательный режим; взвешенный рацион питания; система закаливающих мероприятий; высокий уровень личной гигиены; умение вырабатывать и аккумулировать положительные эмоции [ 6 ]. Следует выделить ряд универсальных критериев, отмечаемых практически всеми исследователями: сознательный отказ личности от вредных привычек, правильное (с точки зрения физиологии, психологии и энергетики) питание, разумное использование времени сна и отдыха, а также грамотно поставленная физическая активность. Итак, здоровый образ жизни — это сформированная человеком совокупность способов организации производственно-трудовой, повседневно-бытовой и социокультурной сфер деятельности, обеспечивающая в максимальной степени реализацию творческого потенциала (задатков, талантов, возможно даже гениальности) личности, сохранение и приумножение ее здоровья. Данная система в принципе невозможна без определённого уровня образования, грамотного самовоспитания и развитого нравственного мировоззрения, ориентированного не только на сугубо прикладные бытовые рамки, но и на масштабы той осознанности, которая приобретает стратегическое значение. Разумеется, здоровье — это не раз и навсегда обозначенная (как генетический вариант) данность. В определённом смысле эффективное сохранение и укрепление здоровья — это целое искусство, требующее от человека психических, физических, интеллектуальных усилий для формирования и сохранения динамического равновесия организма и в широком смысле достижения состояния оптимальной согласованности человека с природой и общественной средой [7, 30].

## Түйін

Мақалада денсаулықтың ғылыми-систематикалық санаты талданады.

## RESUME

The article analyzes the scientific-systematic categories of the health palette.

---

### Список использованной литературы:

1. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 4 января 2000 г. № 1 // SPORT&KS
2. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
3. Атлас здоровья в Европе (Atlas of Health in Europe) / Пер. с англ. А. Первушина. — М., 2004.
4. Бердяев Н. А. Царство Духа и царство кесаря. — М., 1995.
5. Воскресенский Б. А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. — М., 1987.
6. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). — СПб., 1997.
7. Изуткин А. М. Социология и здравоохранение. — Горький, 1967.