

Е. В. Голуб

Учреждение образования «Центральноукраинский государственный педагогический университет им. Владимира Винниченко», общественная организация «Международная научная школа универсологии в Кировоградской области», Кропивницкий, Украина, lengolub70@gmail.com

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Начало третьего тысячелетия для человечества обозначилось стремительным переходом в принципиально новую культурно-историческую реальность. Одновременно мы вошли в новое столетие, новое тысячелетие, новую эпоху. В глобальном масштабе происходят динамические преобразования на планете, в обществе, в человеке.

Канувший в небытие прошлый уклад жизни все еще доминирует в сознании общества, вызывая напряженность при столкновении былых мировоззренческих канонов с преобразовательным динамизмом реалий современности. Дуализм противоречия между прошлыми догматами поведения и требованиями нового времени вызывает конфликты и стрессовые ситуации во всех сферах общества и жизни каждого человека, вызывая неуверенность людей в завтрашнем дне, потерю ценностных ориентиров и высших гуманистических идеалов в погоне за наполнением потребительской корзины. В этих условиях систему здорового образа жизни (далее ЗОЖ) можно рассматривать как стратегию формирования нового мировоззрения на многоуровневые процессы развития человека в окружающем мире. При этом человек учится моделировать систему поэтапного формирования наиболее эффективного развития и диагностировать нарушенные взаимосвязи с системой окружающего мира, через восстановление которых формируется полноценное здоровье [2].

Многолетняя практика здорового образа жизни и исследование различных комплексных программ профилактики и оздоровления населения привели к пониманию разноплановости самого понятия здоровья, но главное к прямой взаимосвязи образа жизни людей и состояния их здоровья. Знать и постоянно перестраивать свою жизнь под ритмы нового времени должен каждый человек, поскольку является физическим проводником [1]. Тело, как инструмент, звучит здоровьем, когда сонастраивается образу жизни новой эпохи и новых возможностей. Человек здоров, когда постоянно находится в развитии всех сфер своей разноплановой жизни, когда выполняет свое назначение. Универсальную модель современного человека и его предназначения на новом этапе развития природы и планеты, на наш взгляд, наиболее полно описывает методология универсологии и причинно- системный подход.

Цель исследования – моделирование системы здорового образа жизни человека на основе знаний универсологии.

Материалы и методы исследования. При всем многообразии подходов к исследованиям, на наш взгляд, наиболее комплексным и целостным является причинно- системный. Его предлагает международная группа исследователей, которая обосновала универсальные законы формирования структуры и динамики развития любой функциональной системы, в том числе и человека, как универсальной системы жизни. В основе причинно-системного подхода лежит теория универсологии, как результат интеграции и систематизации естественных, технических и гуманитарных областей знаний в новую научную системную парадигму. Универсология – междисциплинарная методология о причинно-системном строении мира и применении знаний универсальных закономерностей во всех научно-практических сферах деятельности, а также в организации каждодневной жизни людей. Автор идеи универсологии В.А. Поляков [4].

Результаты исследования. Исследования понятий здоровья и здорового образа жизни, давно стали предметом общенаучного рассмотрения. Попытки решать проблемы здоровья методиками отдельных наук и всевозможных специализированных программ не дают долгосрочных положительных результатов. Среди общенаучных принципов познания системный подход приобретает все большее значение.

Понятие «система» включает исследования сложных систем различной природы: физической, биологической, психологической, социальной, информационной. А по утверждениям А.Г.Асмолова, в иерархии уровней методологии науки системный подход выступает как объединяющий между методологией философской и методологией специальных наук. Системный подход разработан в исследованиях в физиологии (М.К. Анохин и др.), в психологии (Ананьев, О.Ф.Рибалко, О.В.Скрипченко, Н.А.Побирченко, И.С.Булах и др.), в менеджменте (В.С.Ципуринда, Т.А.Хойнацкая и др.), в образовании (М.А.Колесник, В.И.Кушнир, Н.Ф.Беленко и др.) и т.п.[5].

Важным принципом причинно-системного подхода в универсологии является положение о том, что, если в системе меняется хотя бы один элемент (ее подсистема), то, в целом, система тоже неизбежно меняется. И здесь осознание человеком своего предназначения, как сознательного творца и проводника новых энергий жизни, который стремится к согласованному совершенствованию с окружающим миром становится решающим в программах профилактики и оздоровления не только своей жизни, но и всего системного комплекса жизни многоуровневых систем в иерархии сознаний.

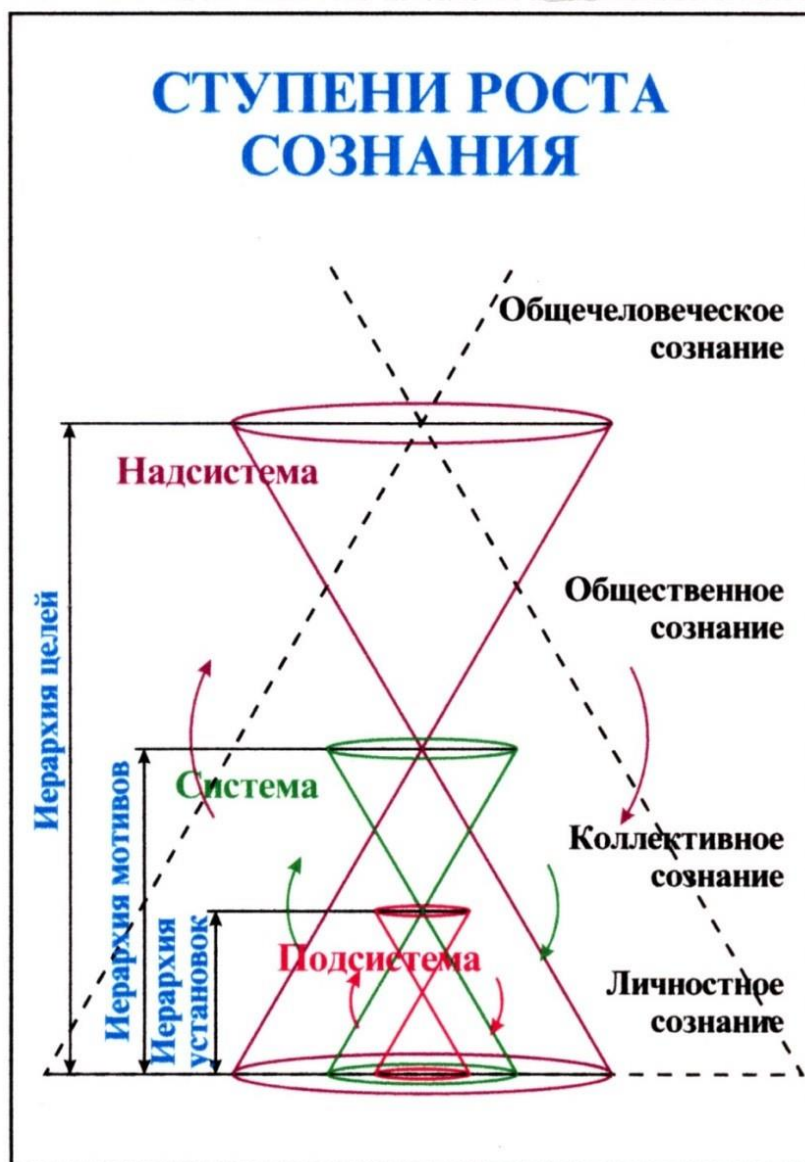


Рисунок 1 – «Универсальная модель системного комплекса. Ступени роста сознания»

Рассмотрим Рис.1. «Универсальная модель системного комплекса. Ступени роста сознания». Так схематически выглядит системная картина мира, словно матрешка в матрешке, существует и бесконечно развивается жизнь. На рисунке видно взаимообусловленное и взаимовыгодное сотрудничество всех систем жизни с разным уровнем сознания. Схема иллюстрирует опорные моменты для моделирования ЗОЖ человека, как целостной и комплексной системы с учетом программ развития всего системного комплекса: его подсистем, надсистемы, метасистемы; по-другому - с учетом личного, коллективного, общественного, общечеловеческого и т.д уровней потребностей и сознаний.

Итак, образ жизни человека определяется его местом и ролью в иерархии систем жизни, а его здоровье определяется его деятельностью и стремлением к развитию согласно месту и роли. Поэтому вся жизнедеятельность, как эволюционное развитие, должна обеспечить максимальное выполнение предназначения Человека. А это очевидные условия его здоровья, счастья и успеха.

В.А. Поляков: «Система ЗОЖ характеризуется структурой системных отношений в пространстве жизни человека и инволюционно-эволюционной цикличностью поэтапного формирования личности во времени ее развития. ЗОЖ — это многоуровневая система отношений субъекта и окружающего мира, поэтапно формируемая на основе универсальных закономерностей как наиболее эффективной направленности развития при создании субъектом комплекса прямых и обратных причинно-системных связей. При этом субъектом системных отношений может рассматриваться и человек, и коллектив, и общество и т.д.» [4]. Здоровый образ жизни предполагает выбор приоритетных (наиболее эффективных) форм активности на каждом из уровней жизнедеятельности в соответствии с едиными закономерностями развития человека и природы. Выбор определяется уровнем культуры человека, усвоенных знаний и жизненных идеалов, его уровнем сознания.

Модель здорового образа жизни на основе знаний универсологии можно представить в виде Таблицы 1., в которой отношения человека с окружающим миром систематизированы и дополнены потребностями и уровнями развития.

Таблица 1 – Уровни отношений человека с окружающим миром [3]

Система отношений человека с окружающим миром	Уровни сознания	Потребности человека	Уровни развития человека
Человек и мир общечеловеческих отношений	Уровни общественного сознания и развития	Потребность в мировоззренческом совершенствовании	Психо-концептуальный
Человек и мир общественных отношений		Потребность в раскрытии творческого потенциала и социальной инициативы	Психо-энергетический
Человек и мир коллективных отношений		Потребность в самоактуализации через коллективные отношения	Психосоциальный
Межличностные отношения	Переход от индивидуального к общественному	Потребность в признании и уважении	Психогенетический
Человек и информационный мир	Уровни личностного сознания и индивидуального развития	Потребность в интеллектуальном развитии	Психокогнитивный
Человек и эмоционально-чувственный мир		Потребность в эмоциональном проявлении	Психо-эмоциональный
Человек и материальный мир		Психофизические и психофизиологические потребности	Психофизиологический

На основе модели ЗОЖ можно делать диагностику, прогнозирование, коррекцию и моделирование образа жизни как профилактику и оздоровление человека, но прежде, для раскрытия его уникальности и предназначения в системе отношений с миром.

Также универсальная модель ЗОЖ позволяет дополнить и расширить понятие

«здоровья», как состояния физического, эмоционального, ментального, социального, коллективного, общественного и общечеловеческого благополучия.



Рисунок 2 – «Универсальная модель здоровья и здорового образа жизни»

Еще один рисунок (Рис.2) углубляет понимание взаимосвязи всех сфер жизни и деятельности человека с его физическим здоровьем.

Моделирование системы здорового образа жизни - это предназначение человека нового тысячелетия, который на основе причинно-системного мировоззрения и знаний универсологии:

- 1) придерживается модели здорового образа жизни;
- 2) проявляет положительное отношение к самому себе и окружающему миру;
- 3) позитивно мыслит и постоянно совершенствуется, развивая свои способности, новые навыки и умения;
- 4) открыто взаимодействует с окружающими людьми на принципах партнерства, сотрудничества, сотворчества;

- 5) развивается в условиях коллективной стратегии в единстве ярких индивидуальностей;
- 6) с активной гражданской позицией и социальной ответственностью воспринимает мир системно, иерархически, целостно, взаимообусловлено;
- 7) учитывает в иерархии своих жизненных целей индивидуальный, общественный и ноосферный рост сознания, таким образом воплощает предназначение сознательного творца новой эпохи.

Выводы

1. Понятия, «система», «здоровье», «здоровый образ жизни» и многие другие - давно стали предметом общенаучного рассмотрения, что привело к процессу интеграции различных направлений и в целом к синтезу теоретических и практических заданий в их решениях.
2. Здоровье - это комплексное, и вместе с тем, целостное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и который позволяет человеку в разной степени осуществлять его биологические, психологические, социальные и духовные функции.
3. Теоретически обосновано, что здоровье в полной мере зависит от образа жизни человека и укрепляется в процессе его сознательного отношения к жизни по всем уровням универсальной модели ЗОЖ.
4. Универсальное моделирование системы ЗОЖ человека является комплексной программой профилактики и оздоровления человека, коллектива, общества и т. д.
5. Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам здоровья дополнительно подтвердил актуальность проблемы и необходимость практического воплощения сделанных выводов во все сферы жизнедеятельности общества.
6. Анализ литературы и многолетняя практика применения здорового образа жизни подтверждают актуальность следующего шага в развитии данного направления: моделировании системы ЗОЖ как предназначения человека будущего на основе знаний универсологии.
7. Человек является неотъемлемой частью систем микро- и макрокосма, и во многом несет ответственность за здоровье окружающего мира, которое связано с разноуровневыми задачами в системном комплексе иерархии сознаний.
8. Появилась необходимость в расширении понятий «здоровья» и «ЗОЖ» для широких слоев населения, формирования потребности в здоровом образе жизни, и в целом, моды на крепкое здоровье, как базового предназначения человека.

Список использованных источников

1. Багровская О.В. Открой свое предназначение: практическое пособие / О.В. Багровская, С.А.Войлова, Е.В.Голуб, С.Г.Сиромля, Ю.В.Чугаева — Кропивницкий: ТОВ «Полиграф-Сервис», 2017. - 112 с.

2. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни / В.А.Поляков. - Мн.: ВЭВЭР, 2000. - 136 с.
3. Поляков В.А. Психосистемология / В.А.Поляков, И.Ю.Полякова - Мн: ВЭВЭР, 2003.
4. Поляков В.А. Универсология / В.А.Поляков. М.: Амрита-Русь, 2004. - 320 с.
5. Скрипченко О. Общая психология: Учеб. пособие /О.Скрипченко, Л. Долинская, С. Огородничук и др. //- М.: А.П.Н. ", 2001. - 464 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ