

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

З.У.Умарова

Кокандский ГПИ. Доцент Узбекистан

Р.Кокебаева

КПН Казахский национальный

педагогический университет имени Абая.Казахстан

Аннотация Здоровье является важнейшей ценностью и личного, и социального характера. Доказательством первого положения является то, что здоровье, по результатам различных исследований, занимает ведущие позиции в иерархии ценностей человека, так как является условием удовлетворения многих его потребностей и достижения различных жизненных целей.

Однако здоровье является и социально-значимым феноменом, по состоянию которого судят о степени развитости и благополучия общества

Изучение феномена здоровья имеет многовековую историю. Изначально данное понятие было приоритетным в медицине. Однако затем оно стало объектом для анализа ученых гуманитарного профиля – философов, педагогов, психологов, социологов. Таким образом, феномен здоровья имеет междисциплинарный характер. В настоящее время существует много работ, посвященных анализу феномена здоровья.

В конце 20 века появилось новое междисциплинарное научное направление – валеология, задачей которого было объединение всей существующей научной информации, касающейся здоровья. Его «родоначальником» в нашей стране считается И.И. Брехман

Несмотря на большой объем научной литературы (возможно, во многом, благодаря именно этому) само понятие здоровья является довольно

неоднозначным. Отмечается, что ни одно из более ста определений здоровья не стало общепринятым, универсальным и полностью удовлетворяющим запросы практики. Вероятно, это является следствием сложности, и комплексности самого феномена здоровья

Широкие и разнообразные трактовки понятия здоровья порождают определенные трудности в работе с ним, так как его многочисленные определения зачастую несовместимы, а сам смысл здоровья становится изменчивым, текучим и многоликим

Большинство авторов согласны друг с другом лишь в одном – что единое, общепринятое, научно обоснованное понятие здоровья на данный момент отсутствует.

Тем не менее, наиболее общеупотребимым является определение здоровья, данное Всемирной Организацией Здравоохранения в 1946 г. в ее Уставе. Согласно ему, здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Однако это определение является чересчур «всеобъемлющим». Так, например, показателем социального благополучия является материальный доход, который является важным фактором, но не самой «составляющей» здоровья. Также это определение слишком «категорично», так как «полное» благополучие во всех сферах вряд ли достижимо, в связи с чем здоровье становится невозможным в принципе и в каждом конкретном случае можно говорить лишь о различных уровнях «нездоровья».

Кроме того, некоторые авторы выделяют и другие «виды» здоровья (кроме физического, социального и психологического). В частности, в научной литературе упоминается здоровье нравственное, психоэмоциональное и ментально-духовное

Еще более осложняет ситуацию предложение при оценке здоровья выделять объективную (действительное состояние благополучия) и субъективную (основанную на самоощущениях) его составляющие

К тому же, практически все определения понятия здоровья могут быть подвергнуты критическому анализу

Наиболее часто в определениях здоровья присутствуют следующие признаки: отсутствие болезни; нормальная функция организма на всех уровнях его организации; способность к полноценному выполнению социальных функций; возможность эффективной адаптации; состояние всех видов благополучия

Кроме того, существуют понятия, «родственные» по отношению к понятию здоровья, но не сводимые к нему. Например, в качестве интегративного критерия комплексной оценки состояния здоровья и социального благополучия населения в различных исследованиях зачастую рассматривается критерий качества жизни

В целом, обобщая, здоровье можно рассматривать как целостное, многомерное, динамическое состояние, проявляющееся в оптимальном сохранении биологических и психических функций организма, обеспечивающих необходимый уровень активности, максимальную продолжительность жизни,

оптимальные характеристики жизнедеятельности, поведения и деятельности через сохранение динамического равновесия между человеком и средой – как природной, так и социальной

Одной из самых важных проблем, имеющих отношение к проблемам здоровья, является поиск его факторов. Эта информация обладает высокой практической ценностью, так как дает возможность целенаправленного управления здоровьем как отдельно взятого человека, так и различных по размеру социальных групп.

Данная проблема также является довольно сложной и ее состояние далеко от полного решения. Это объясняется тем, что здоровье человека – это весьма сложное, комплексное, многомерное образование, обусловленное особенностями различных сторон его жизни

В научной литературе накоплено довольно много данных относительно влияния на здоровье самых разных факторов – экологических, социальных и пр.

Однако самым распространенным является подход, предложенный экспертами ВОЗ, которые определили следующее ориентировочное соотношение вклада различных факторов (объединенных в группы) в здоровье человека: генетические – 15-20%, экологические – 20-25%, медицинские – 10-15%, условия и образ жизни – 50-55%.

Большинство авторов солидарны с этой точкой зрения. Таким образом, причин отклонений в здоровье человека может быть много, но ведущей из них является неправильный образ жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Айзман Р.И. Медико-биологические и социальные аспекты здоровья // Физиологические основы здоровья. Новосибирск, 2001. С. 19-36 ;
2. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2005. 20 с.
3. Лисицин Ю.П. Здоровье человека как социальная ценность. М. : Мысль, 1989. 270 с. ;
4. Матрос Л.Г. Социальные аспекты проблемы здоровья. Новосибирск : Наука, 1992. 158 с.
5. Lennox J. Health as an objective value // J. Med. Philosophy. 1995. № 20. P. 499-511 и др.
6. Dexqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. Models and methods in modern science, 2(12), 82-86.

7.Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). " Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде." In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, pp. 140-147).

8.Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.

9.Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress, 1(4), 141-143.

10.Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 512-513.

10.Abdusamadovich, M. I., Mansurovich, M. S., & Usmonovich, A. U. (2022). Selection of talented wrestlers and education of physical perfection in the process of wrestling activities in sports schools. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 166-167.

11.Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.

12.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

13.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

14.Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

15.Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.

16.Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.

17. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 *Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 123-125.

18. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 7-12.

19. Хамракулов, Тулкин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE* 2.7 (2023): 255-261.