

*Люлин Евгений Сергеевич старший
преподаватель кафедры “Гимнастика”
государственного университета
физической культуры и спорта*

***Аннотация.** В статье раскрывается важность сохранения и укрепления здоровья, которое во многом определяет образ жизни человека. Автор утверждает, что культурные ценности остаются относительно стабильными, изменяясь лишь в кризисные периоды в жизни человека и его социальной среды. О необходимости процесса формирования личности, способной на основе своих профессиональных качеств, мировоззренческих и ценностных ориентаций активно участвовать в решении актуальных проблем нашего общественного развития.*

***Ключевые слова:** уровень здоровья, образование, саморегуляция, личность, выражение, уровень, активность.*

***Abstract.** This article reveals the importance of protecting and promoting health, which mainly determines a person's lifestyle. The author argues cultural values remain relatively stable, changing only during crisis periods in a person's life and his social environment. About the need for the process of forming a personality, who would be able, based on his professional qualities, worldviews and value orientations, to actively participate in solving pressing problems of our social development.*

***Key words:** level of health, education, self-regulation, personality, expression, level, activity.*

Образ жизни есть не что иное, как определенный способ интеграции своих потребностей и соответствующих видов деятельности и сопутствующих переживаний. Структура образа жизни выражается во взаимоотношениях, в которых существуют различные виды жизнедеятельности. Это проявляется в том, какую часть бюджета времени личности на них тратит; на какие виды жизнедеятельности человек тратит свое свободное время, каким видам он отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни больше используют свободное время для чтения, другие — для физических упражнений, третьи - для общения. Осознанно планируя затраты времени и сил, студент может либо включиться в широкую сеть таких связей, либо изолироваться.

Образ жизни не может быть навязан извне. Человек имеет реальную возможность выбирать значимые для него формы жизнедеятельности и типы поведения. Обладая определенной автономией и ценностью, каждый человек формирует свой собственный образ действий и мышления. Человек способен влиять на содержание и характер образа жизни группы или коллектива, в котором он находится.

Выражением саморегуляции человека в жизни является его образ жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством ее компонентов и включающая поведенческие приемы, обеспечивающие достижение намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, образ жизни приобретает некоторую свободу из сферы сознательного контроля. Но сфера личного самоуправления может характеризоваться и целенаправленными волевыми актами самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможным при развитии иерархии личностных мотивов, наличии мотивов высокого уровня, связанных с общей направленностью интересов и ценностных ориентаций, и обобщенных социальных установок.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и степени использования его психофизиологического потенциала. Все стороны жизни человека в широком спектре общественной жизни — производственно-трудовой, социально-экономической, политической, семейной, духовной, оздоровительной, образовательной - в конечном итоге определяются уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом: 1) здоровье - отсутствие болезней; 2) «здоровье» и «норма» - тождественные понятия; 3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант. Общим в этих определениях является то, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

В настоящее время наиболее широко используется функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида выполнять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, осуществлять общественно полезный труд и производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым социальным последствием болезней человека для отдельного человека, семьи и общества.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здорового человека», поскольку возможны патологические изменения, существенно не влияющие на самочувствие и работоспособность человека. Однако при этом чаще всего не учитывается цена, которую организм платит за сохранение работоспособности.

Для профилактики болезней и повышения жизнеспособности организма есть два пути: либо устранение внешних причин, либо улучшение здоровья, укрепление организма настолько, чтобы он был способен эти внешние причины нейтрализовать. Первый способ не очень надежен, так как человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы заболевания.

Второй способ более эффективен. Он заключается в том, чтобы избегать, насколько это возможно, причин, провоцирующих болезнь, и одновременно закаливать свой организм, приучать его адаптироваться к внешним воздействиям с целью снижения чувствительности к воздействию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации является одним из важнейших критериев здоровья.

Потребность в здоровье универсальна, она присуща как отдельным людям, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, умение проводить индивидуальную профилактику его нарушений, осознанная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности - все это показатели общей культуры человека.

Гуманистическое направление организации охраны и укрепления общественного здоровья всегда возлагает на личность ответственность не только за свое поведение перед обществом, коллективом, близкими, но и за отношение к собственному здоровью как к социальной ценности.

Здоровье считается базовой характеристикой человеческой жизни. Многие современные исследователи связывают здоровье с понятием «качество жизни». В частности, П. И. Сидоров и В. Т. Ганжин (1997) утверждают, что здоровье - это такое качество жизненного процесса, когда он естественно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека. Для человека это адекватная гигиеническая среда и здоровый образ жизни.

Рассматривая здоровье как жизненный процесс, мы можем говорить о нем применительно к любому человеку и к любому отрезку его жизненной биографии, а также к обществу в целом: здоровье; общество, здоровье нации, здоровье подрастающего поколения. Существуют два взаимосвязанных аспекта здоровья: биологический и социальный.

От качества жизни зависит способность человека быть счастливым и здоровым. В установлении качества жизни важны как объективные факторы

(уровень благосостояния, социальное обслуживание, экология), так и субъективные (высокая осмысленность жизни и здоровый образ жизни).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это мера цивилизованности и гуманности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом. Он складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа.

В связи с этим возникают вопросы: кто способен диагностировать и лечить социальные недуги? Кто может проводить профилактику в образовательных учреждениях?

Государство и общество должны это делать, повышая социальное качество жизни и формируя самосохранительное поведение людей. «Береги здоровье смолоду», «Легче предупредить болезнь, чем ее лечить»... Народная мудрость ориентирует общественное сознание на заботу о рождении и сохранении здорового поколения, формировании здорового образа жизни, валеологической культуры с детства. Эта сторона деятельности по своей сути является социально-педагогической, поэтому ее должны осуществлять педагоги как носители культуры (в том числе культуры здоровья), обеспечивающие оптимальные психогигиенические условия обучения и воспитания; родители, закладывающие основы биологического здоровья и создающие здоровый образ жизни ребенка в семье, а также специалисты, решающие проблемы сохранения социального здоровья и профилактики социальных болезней.

Литература

1. Ананьев Н.И., Блинова Е.Г. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников // Актуальные проблемы адаптации человека. - Сургут, 2002.
2. Исомиддинов А.К. Инновационные процессы по охране здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях области. - Душанбе, 1998.

3. Мамирова, Д. Т. (2019). Влияние Восточного наследия на формирование совершенствования личности. *Научный вестник Наманганского государственного университета*.
4. Мамирова, Д. Т. (2019). Социальные факторы и способы мотивации по привлечению студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и массовыми видами спорта. *Научный вестник НамГУ*, 462.
5. Мамирова, Д. Т. (2019). Взаимосвязь физической культуры и воспитания профессионального мастерства в подготовке будущих специалистов актерского профиля. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, (2), 18-19.
6. Сересова У.И Трансформации социальной работы как профессии: взгляд через призму мотивации молодых специалистов // *Журнал исследований социальной политики*. 2008. Т. 5. № 1.
7. Tavakulovna, M. D. (2019). Osnovy organizatsii i upravleniya massovymi vidami sporta v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya. *Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta*, (7), 173.
8. Шульга Е.Н. Философия сознания: методологические инварианты исследования. // Шульга Е.Н - М., 2008.