

# ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В УЗБЕКИСТАНЕ

Гадоева Л.Э. Email: Gadoeva1175@scientifictext.ru

Гадоева Лобар Эргашевна – ассистент,  
кафедра социальных наук,  
Бухарский государственный медицинский институт, г. Бухара, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье представлены этапы развития понятия «формирование здорового образа жизни», являющиеся необходимым условием для существования индивида, и, в значительной степени, содействуя разумному удовлетворению физических и духовных потребностей, способствующие физическому совершенствованию человека, развитию духовных интересов, ценностей, нравственных установок и потребностей, присущих только человеку. Здоровье человека – важнейший социальный индикатор общественного развития, своеобразное зеркало социально-экономического благосостояния страны, оно является одной из главнейших проблем современной науки, т.к. здоровье населения определяет состояние общества и государства, в целом.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, философское осмысление, здоровье человека, духовные потребности, валеология.

## HISTORY OF DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF "HEALTHY LIFESTYLE" IN UZBEKISTAN Gadoeva L.E.

Gadoeva Lobar Ergashevna – Assistant,  
DEPARTMENT OF SOCIAL SCIENCES,  
BUKHARA STATE MEDICAL INSTITUTE, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**Abstract:** the article presents the stages of development of the concept of "formation of a healthy lifestyle", which are a prerequisite for the existence of an individual, and, to a large extent, contributing to the reasonable satisfaction of physical and spiritual needs, contribute to the physical improvement of a person, the development of spiritual interests, values, moral attitudes and needs, inherent only to humans. Human health is the most important social indicator of social development, a kind of mirror of the country's socio-economic well-being, it is one of the main problems of modern science, since the health of the population determines the state of society and the state as a whole.

**Keywords:** healthy lifestyle, philosophical understanding, human health, spiritual needs, valeology.

УДК 177.3

Проблема сохранения и укрепления здоровья творчески развитой личности была заложена еще многовековой историей человечества. На протяжении всего развития человека занимала мысль об обеспечении крепкого здоровья, радостного ощущения жизни, поэтому он стремился к разгадке тайны здоровья и вечной молодости.

В своем трактате «Указание пути к счастью» аль-Фараби замечает: «Совершенство человека – это здоровье; если есть здоровье, то его следует сохранять, а если нет, то следует его приобрести. Здоровье достигается только при соблюдении меры: при умеренной еде достигается здоровье, при умеренном труде приобретается сила, точно также хороший нрав достигается при умеренных действиях», т.е. тем самым ученый акцентирует внимание на важности, взаимообусловленности и неразрывности физического и нравственного воспитания.

Здоровье человека - это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни<sup>1</sup>.

В 1985 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала такое определение здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"<sup>2</sup>. Наибольшее значение имеют переведенные на многие языки мира труды выдающегося мыслителя, врача Ибн Сина (Авиценна) «Книга исцеления», «Канон

<sup>1</sup> Рахматов Нуриддин Негкадамович. "ПРОФЕССОР-ЎҚИТУВЧИЛАР МЕЎНАТ ФАОЛИЯТИ ВА УНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА СОЦИОЛОГИК АСОСЛАРИ." *Ижтимоий фанлар* 7.3 (2020).

<sup>2</sup> Dj R.S., & Karimova L.M. (1956). THE FACTORS OF STRENGTHENING NATIONAL AND SPIRITUAL IMMUNITY OF THE YOUNG GENERATION Равшанова Шоира Джуракуловна. Москва, 404.

врачебной науки», в которых рассматриваются основы медицинских знаний и предлагаются методы профилактики и лечения здоровья природными средствами.

Философское осмысление идей развития единства человека и природы, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека раскрываются в трудах М. Кашгари, Х.А. Яссави, М.Х. Дулати. В них обосновывается важность и необходимость соблюдения принципов здорового образа жизни, использование природных факторов и ресурсов в укреплении здоровья.

Накопленные мудрые и ценные высказывания, идеи, рекомендации мыслителей, педагогов, народный опыт казахских педагогов просветителей, труды ученых не теряют своей актуальности, могут быть использованы и в наши дни.

Более подробно остановимся на определении понятия «здоровье», так как здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Здоровье человека – важнейший социальный индикатор общественного развития, своеобразное зеркало социально-экономического благосостояния страны, оно является одной из главнейших проблем современной науки, т.к. здоровье населения определяет состояние общества и государства, в целом.

Так, согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков», т.е. здоровье в этом определении рассматривается как противопоставление болезни. По определению, данному в медицинской энциклопедии, «это естественное состояние организма, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов и систем, динамического уравнивания с окружающей средой»<sup>3</sup>.

Мы считаем, что для сохранения и укрепления своего здоровья, каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижения физического, душевного и социального благополучия. На наш взгляд, образ жизни – это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, на знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации<sup>4</sup>.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни, положительно влияющим на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни». В последние десятилетия активно изучается в исследованиях категория «здоровый образ жизни», где рассматриваются различные подходы к определению содержания данного понятия, его критериям и показателям<sup>5</sup>.

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью - совершенствование условий жизнедеятельности на основе молодой науки валеологии как междисциплинарного направления познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни.

Научная основа здорового образа жизни включает множество аспектов и факторов, формирующих жизнедеятельность человека как биологического существа. Находясь на стыке многих других наук, таких как биология, экология, медицина, психология, педагогика, этика, социология и др, Валеология развивается довольно динамично и знакомит с закономерностями жизнедеятельности организма человека, со способами поддержания и укрепления здоровья, учит основам гигиены, психопрофилактики, аспектам и правилам формирования здорового образа жизни<sup>6</sup>.

Современные исследования определения сущности и структуры здоровья, в основном, относятся к взрослым. Характеристика здоровья ребенка более сложна, чем у взрослых. Она включает уровень их физического, умственного, функционального развития в различные возрастные периоды, физическую и нервно-психическую адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты. С этих позиций здоровье ребенка следует рассматривать, как соответствующее биологическому возрасту состояние жизнедеятельности, гармоничного единства физических и интеллектуальных характеристик, обусловленных генетическими, внешнесредовыми факторами и формированиями адаптационно – приспособительных реакций в процессе роста<sup>7</sup>.

---

<sup>3</sup> Гадоева Л.Э. Вопросы гуманизма в работах академика И. Муминова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 5-2.

<sup>4</sup> Чориева М.А. Историография жизни и политической деятельности последнего мангытского эмира Сейида Алимхана. Наука, техника и образование, 2018.

<sup>5</sup> Чориева М.А. Экономика и денежное обращение (монеты) в Бухарском эмирате при мангытах (на рубеже 19-20 веков) // Наука, техника и образование. 2020. № 5 (69).

<sup>6</sup> Хусейнова А.А. Философское миропонимание Абдурахмана Джами // Ученый XXI века. 2017. С. 88.

<sup>7</sup> Хусейнова А. А. Торговля людьми: попытка противодействия // Социологические исследования. 2010. № 11. С. 150-151.; Amanovna, Huseynova Abira. "ON MECHANISMS OF SOCIAL PROTECTION OF CHILDREN FROM DIFFICULT LIFE SITUATIONS." Наука, техника и образование 7 (71) 2020..

Здоровье подрастающего поколения – это основная цель каждой семьи и человеческого общества в целом, так как именно они очень скоро станут определять статус нашей страны, ее экономику, культуру и науку. Здоровье ребенка, в свою очередь, зависит от уровня здоровья семьи, общества, социально-экономического и культурного развития страны, условий окружающей среды. Становится очевидным, что при определении термина «здоровье» приоритет во всех случаях должен быть отдан здоровью детского населения. Нации, не заботящиеся о здоровье своих детей, обречены на вымирание. Ничто не может быть принесено в жертву детскому здоровью.

«Здоровый образ жизни», меняясь в сознании людей, должен изменить сложившиеся стереотипы в отношении своего здоровья и способствовать ее формированию. Это понятие рассматривается разными авторами с разных позиций. Следовательно, здоровье необходимо рассматривать как неотъемлемую часть развития человека и как показатель истинности культуры, в которой живет индивид.

Так, здоровый образ жизни – это социально-практическая деятельность обучающегося по сохранению, укреплению, развитию физического и психического здоровья. Она представляет собой совокупность достижений в сохранении здоровья людей и отражает уровень валеологических знаний, умений, навыков и опыта в освоении норм, принципов, традиций здорового образа жизни.

Такой подход к здоровому образу жизни способствует раскрытию этого понятия в многообразии его связей, отношений и отражает определенный уровень развития валеологического мышления, степень овладения практическими знаниями, умениями, сформированность валеологических качеств личности<sup>8</sup>.

Под физическим здоровьем обучающихся рассматриваются знания о состоянии физического здоровья, формирование умений и навыков сохранения физического здоровья, отношение к физическому здоровью, консультации родителей по состоянию здоровья с медицинскими работниками. Умения и навыки сохранения физического здоровья включают в себя: утреннюю зарядку, гимнастику во время учебных занятий, лечебная физическая культура, поход, спортивные секции.

Под психическим здоровьем понимаются психологические установки и убеждения на здоровый образ жизни, саморегуляция эмоционально-волевой сферы, отношение к психическому здоровью, состояние психического здоровья.

Коронавирусная инфекция COVID-19 оказала негативное влияние на здоровье сограждан, страдающих прежде всего **сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей и ожирением (избыточным весом)**. В результате сегодняшняя пандемия стала причиной преждевременной смертности многих наших граждан.

Возникшая ситуация сегодня от всех нас требует сделать серьезные выводы, избавиться от вредных привычек, регулярно заниматься массовым спортом, соблюдать принципы правильного питания, в частности воздерживаться от чрезмерного употребления продуктов **с высоким содержанием соли, сахара и жиров, а также мучных блюд, сладостей и хлебной продукции**, – одним словом, **внедрить здоровый образ жизни в нашу повседневность**. Таким образом, анализ понятия позволил отметить различные подходы к его определению. Возможно, такое разнообразие подходов обусловливается многогранностью, сложностью самого понятия здорового образа жизни как общественного явления. Возникновение коронавирусной пандемии COVID-19 в мире показало низкий уровень физического здоровья и здорового образа жизни населения Узбекистана, как и в ряде других стран.

#### *Список литературы / References*

1. *Рахматов Нуриддин Негжадамович*. Теоретические и социологические основы трудовой деятельности профессорско-преподавателей и повышение ее эффективности. *Общественные науки*» 7.3, 2020.
2. Ravshanova Sh. & Karimova L.M. (1956). THE FACTORS OF STRENGTHENING NATIONAL AND SPIRITUAL IMMUNITY OF THE YOUNG GENERATION. Москва. 404.
3. *Гадоева Л.Э.* Вопросы гуманизма в работах академика И. Муминова // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 2018. № 5-2.
4. *Чориева М.А.* Историография жизни и политической деятельности последнего мангытского эмира Сейида Алимхана. *Наука, техника и образование*, 2018.
5. *Ахмедова З.А., Турсунов К.С.* Интеграционный процесс в рамках Европейского союза // *Наука, техника и образование*, 2020. № 5 (69).
6. *Ахмедова З.А.* Астрономические взгляды Ахмада Дониш // *Вестник науки и образования*, 2018. № 11 (47).
7. *Чориева М.А.* Экономика и денежное обращение (монеты) в Бухарском эмирате при мангытах (на рубеже 19-20 веков) // *Наука, техника и образование*, 2020. №. 5 (69).
8. *Хусейнова А.А.* Философское миропонимание Абдурахмана Джамии // *Ученый XXI века*, 2017. С. 88.

<sup>8</sup> Ахмедова З. А. Астрономические взгляды Ахмада Дониш // *Вестник науки и образования*. 2018. № 11 (47).  
Ахмедова З. А., Турсунов К. С. ИНТЕГРАЦИОННЫЙ ПРОЦЕСС В РАМКАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА // *Наука, техника и образование*. 2020. № 5 (69).

9. *Amanovna Huseynova Abira.* "ON MECHANISMS OF SOCIAL PROTECTION OF CHILDREN FROM DIFFICULT LIFE SITUATIONS». Наука, техника и образование. № 7 (71), 2020.
10. *Хусейнова А.А.* Торговля людьми: попытка противодействия // Социологические исследования, 2010. № 11. С. 150-151.