

*Рыскулов А.Б.*

## ДЕНИ САК ЖАШОО – АЗЫРКЫ КӨЙГӨЙ

*Рыскулов А.Б.*

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

*A.B. Ryskulov*

#### A HEALTHY LIFESTYLE IS THE PROBLEM OF MODERNITY

УДК: 796;797/011.1

*Бул макалада мектеп окуучуларына милдеттүү түрдө дене-тарбияны киргизүү жөнүндө сөз болот. Ошондой эле аба-ырайындагы техногендердин көбөйүшү жана экологиялык, психологиялык жана политикалык негативдүү көрүнүштөрдүн адамдын ден соолугуна тийгизген таасири каралат.*

**Негизги сөздөр:** азыркы коом, дени сак жашоо, дене-тарбия даярдыгы, жеке ден соолук, билим берүү мекемелери, оору, азыркы учурдагы жаштар.

*В данной статье рассматривается неоспоримость, значимость, необходимость формирования здорового образа жизни учащейся молодежи на занятиях по физической культуре. Раскрываются воздействия общественной жизни, увеличения техногенного, экологического, психологического и политического характера провоцирующих негативное проявление состояния здоровья.*

**Ключевые слова:** современное общество, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, физическое здоровье, образовательные учреждения, заболевания, современная молодежь.

*This article discusses the correctness, significance, necessity of formation of healthy lifestyle of young people, students for classes in physical education. Reveals the impact of social life, increasing technological, environmental, psychological, and political nature, provoking negative manifestation of health.*

**Key words:** modern society, a healthy lifestyle, physical fitness, physical health, educational institutions, diseases, today is youth.

Природу и роли здорового образа жизни (ЗОЖ) в современном обществе, ее опережающее глубинное понимание можно познать лишь с учетом непрерывного расширения взгляда на окружающий мир, изменяющегося под воздействием политических, экономических и идеологических условий, в связи с возникновением экологической проблемы и возникшими, т.е. создавшимися неблагоприятными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому необходимо раскрывать огромную роль здорового образа жизни (ЗОЖ), в развитии общества непосредственно связанную с сохранением здоровья, физической подготовленностью, формированием духовно богатой, морально чистой и физически совершенной личности.

Современный период развития общества характеризуется демографическим кризисом, сокращением продолжительности жизни, ухудшением психологического, нравственного и физического состояния, что вызывает беспокойства у многих исследователей и специалистов. Общеизвестно, что состояние нравственного, психического и физического здоровья во многом зависит не только от биологических

факторов, но и от того, смогут ли он или она проявлять повседневную заботу о нем, строго придерживаясь ЗОЖ. Из многих факторов, предопределяющих кризис (беспокойство) следует; несоответствующее времени, отсутствие необходимых знаний человека о: себе, своем организме, строения окружающего мира. Всего лишь около 2% приобретенных человечеством соответствующих знаний составляют знания о человеке, не более 5%: о растительном и животном мире и чуть более 90% составляют знания о неживой природе. Такое несоответствие взглядов и знаний способствовало «технократический уклон» в развитии человека и соответственно привело в безвыходное положение (тупик) цивилизацию.

Человеческое поведение на начале XXI века вышла за пределы безопасной зоны, поэтому целеустремленное проявление обостренных чувств о здоровье – оздоровительный эффект – сможет сохранить выживание человечества в дальнейшем.

Устоявшаяся тенденция к ухудшению здоровья учащейся молодежи – это неотложная проблема современности. Так, за период обучения в образовательных учреждениях учащиеся треть своего здоровья: в три раза ухудшаются зрение; 1,3 раза - слух; 4,6 раза - осанка; 1,5 раз - растет количество урологических заболеваний, 2,5 раза –пищеварения; 2 раза - нервные болезни; 2,5 раза - эндокринной железы и др. В то же время по данным опроса учащейся молодежи к ЗОЖ, около 40% респондентов считают, что здоровье является первой ценностью в их жизнедеятельности и около 18% респонденты указывают на материальное благополучие [11].

Исследование формирования знаний, умений и навыков о ЗОЖ и факторов, влияющих на здоровье, являются темой философов-социологов, психологов-педагогов и др. Отношение к данной актуальной проблеме изменялось в разные времена, и несмотря на большой интерес, понятие «здоровье» не имело конкретного научного определения. Ряд авторов сходятся в одном случае единое, общепринятое и научно обоснованное понятие здоровье индивидуума [12, с. 34].

Неоспоримая значимость и архиактуальность проблемы вызвало необходимость обстоятельных исследований феномена здоровья человека и его составляющих. По мнению Л.Сушенко: «В настоящее время все больше утверждается точка зрения, согласно которой здоровье определяется взаимодействием биологических и социальных факторов...» [10, с. 167].

Актуальность ЗОЖ вызвано резким ростом и изменением: умственных психических (эмоциональных) и физических нагрузок на быстро растущий организм учащегося под воздействием усложнения общественной жизни, увеличением техногенного, экологического, психологического, политического, характера провоцирующих негативные проявления состояния здоровья.

На основе выше указанных нами предприняты попытки проанализировать основные направления, проблемы формирования представлений у учащейся молодежи о ЗОЖ и при его совершенствовании (цель исследования).

Имеющиеся научные представления о феномене здоровья человека основываются на понимании актуальности проблемы – выживания человечества вообще. Первоначальные идеи формирования физически здорового человека следует искать в древности. С учетом развития общества менялись цели, задачи, формы и методы осуществления разностороннего физического воспитания.

Проблемы исследования эффективных путей формирования ЗОЖ рассматривались еще в древности: Ю.Басагунским [1], М.Кашгари [7], эпосе «Манас» и многих др. Представители социально-философского направления (В.И.Столяров) рассматривают ЗОЖ как глобальную проблему, составляющую жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (А.М.Мамытов и др.) Рассматривают ЗОЖ с точки зрения сознания, психологии человека, его мотивации.

В результате осуществленных исследований еще 1970гг. в США с целью количественной оценки влияния разных факторов на здоровье выявили, что группа факторов названных «бихевиореальными», т.е. поведенческими постоянно опережали других. Отчет ВОЗ о здоровье в мире подтверждает эти данные и свидетельствуют, что заболевание и состояния связанные с образом (стилем) жизни человека, являются причиной около 80% смертности в экономически развитых и приблизительно 40% - в развитых странах. Развитие цивилизации порождает такие изменения в стиле жизни, повышающее степень риска возникновения болезней современной цивилизации, что более распространены в экономически развитых странах [5, с. 19].

В конце XX века начале XXI века учение проблемы здоровья отнесли к числу глобальных, успешное решение которой обуславливает факт дальнейшего существования человечества. Сегодня возникло термин: «антропологическая катастрофа», суть которой состоит в том, что согласно законам биологии, каждый биологический вид вымирает, если не смог приспособиться к изменившимся условиям существования, в которых он развивается в течение многих лет. Повышение показателей заболеваемости наблюдается со второй половины XX века и это отдельные ученые связывают с тем, что негативные процессы приобрели всемирного масштаба.

XX век давнее человечеству научно-технического прогресса характеризуется и глубокой несогласованностью, природных, социальных и духовных

основ человека и среды его жизнедеятельности. Сегодня человек, потребляя свое здоровье в физическом труде и борьбе с силами природы, ясно осознал, что он сам должен позаботиться о его сохранении и восстановлении. В настоящее время, людям кажется, что здоровье также постоянно, как например водоснабжение. И.Брехман подчеркивает: «Сами по себе достижения научно-технической революции сократят отставание адаптационных возможностей человека от изменений природной и социально-производственной среды его существования. Чем интенсивнее будут автоматизация производства и среды обитания, тем менее тренированными оказываются защитные силы организма [3, с.15].

Серьезное беспокойство вызывает сегодняшнее состояние содержания и использования материально-технической базы физической культуры и спорта в республике. Крайне неудовлетворительно развита материально-спортивная база в горной, отдаленной местностях республики. И как результат - только двое - трое из ста детей села имеют возможность заниматься по тем или иным видам спорта.

Участие Кыргызстана в международных культурно-интеграционных прогрессах активно воздействует на стиль жизни учащейся молодежи. В повседневной жизнедеятельности получают распространения новые ценности и «модели поведения», наблюдающиеся в экономической, политической и идеологической сферах жизнедеятельности. Международная культура здоровья все больше полагается за действия, связанные с улучшением экологии, производством более качественных продуктов питания, распространением двигательной активности.

Здоровье в значительно мере зависит от образа жизни, в тоже время говоря о ЗОЖ, в первую очередь следует иметь в виду отсутствие вредных привычек. Понятие ЗОЖ значительно шире и глубже, чем труда и отдыха и конечно отсутствие вредных привычек. Он также охватывает систему отношений к: себе, жизни в целом, а также осознания бытия, жизненные цели и ценности. Поэтому для поддержания здоровья необходимо иметь довольно широкое представление о здоровье и болезнях и грамотно использовать физические, духовные, социальные и психические факторы, влияющих на здоровье, овладеть оздоровительными, общеукрепляющими, природоцелесообразными методами и технологиями, формировать установки на здоровый образ жизни. Как отмечает И.Брехман, что человек не осознает своего здоровья, не знает величины его резервов и заботу о нем откладывает на потом, к выходу на пенсию или случай болезни [3, с.87].

Ю. Лисицин считает, что: ЗОЖ – это прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья гармоничного физического и духовного развития человека [6, с. 32]. В повседневной практической деятельности существуют два альтернативных подхода. Задачей традиционного (общепринятого) подхода является достижение всеми одинакового поведения считается правильным: отказ от курения и

употребления алкоголя, повышение двигательной активности, оптимизация потребления пищи.

Второй подход - в качестве ЗОЖ предусматривает такой стиль поведения, приводящей человека к желаемой продолжительности и необходимого качества жизни. Учитывая непохожесть людей друг другу И. Гундарева и В. Палеский отмечают, что: ЗОЖ в принципе не может и не должен быть идентичным. Любое поведение следует оценивать, как здоровье, если оно ведет к достижению желаемого, оздоровительного результата [2, с. 123]. При таком подходе критерием эффективности ЗОЖ выступает реальное улучшения здоровья, а не поведения.

Итак, следует отметить, что проблема ЗОЖ многогранна и чтобы она стала главной проблемой современности необходимо выделить его основные направления:

- формирование информированной системы для повышения уровня знаний, умений и навыков всех слоев населения о негативном воздействии факторов риска за здоровье, возможностей на их уменьшения;

- создание массового общественного движения: Физическая культура и спорт основа ЗОЖ. Такое движение должно охватывать комплексную информационную, образовательную, воспитательную и оздоровительную деятельность;

- формирование обостренных чувств учащейся молодежи к активному ЗОЖ, занятиям физической культуры и спортом, борьбы с вредными привычками.

#### Литература:

1. Баласагунский Ю. «Благодатное знание» / Ю.Баласагунский. - М: Наука, 1993. - С.179-180.
2. Богданов Г.П. Школьникам здоровый образ жизни / Г.П.Богданов. - М: Физическая культура и спорт, 1981. - С. 123.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И.Брехман. - М.: Физическая культура и спорт, 2003 - С. 15.
4. Довбенко Т.В. –Здоровый образ жизни – философия XXI века // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XVIII века Международного научного конгресса. - Алматы, 2014. - Т.1. - С. 241.
5. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровья населения/ Ю.П. Лисицын. – М.: Знание, 1982. - С. 32.
6. Здоровье для всех к 200 году: материалы ВОЗ при ООН. - М., 1995. - С. 19.
7. Кашгари М. Кутадгу билим / М.Кашгари. - Фрунзе: Учпедгиз, 1963. - С. 168.
8. Мамытов А.К. Основы здорового образа жизни / А.М. Мамытов, А. Иманкулов: учебное пособие. - Бишкек: КАО, 2010. - С. 110.
9. Эпос «Манас» в 3-х тт. Манасчы Ш. Азимовдун варианты боюнча. - Бишкек: Республикалык «Манас» жаштар ордосу. - 2013. Т.1. - С. 194.
10. Сущенко Л.П. Социальные технологии и культивирования здорового образа жизни человека / Л.П.Сущенко. - Запорожье: ЗАГУ, 1999. - С. 167.
11. Умуралиева Т.А кырго-народный фольклор о физическом воспитании дошкольников. – 2013. - С. 34.
12. Шоталова Г.С. Здоровье человека: философия, физиология профилактика / Г.С. Шоталова, - М.: Знание, 1997. - С. 34.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.