

## ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ОПРЕДЕЛЕННЫЙ СПОСОБ ИНТЕГРАЦИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

*Мамирова Диларам Тавакуловна*

*доцент кафедры “Сценическое движение и физическая культура”  
государственного института искусств и культуры Узбекистана*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается значимость охраны и укрепления здоровья в основном определяющем образ жизни человека. Автор утверждает, что культурные ценности остаются относительно стабильными, изменяясь лишь в кризисные периоды жизни человека и его социальной среды. О необходимости процесса формирования личности, которая была бы способна по своим профессиональным качествам, мировоззренческим установкам и ценностным ориентациям активно участвовать в решении назревших проблем нашего общественного развития.

**Ключевые слова:** уровень здоровья, воспитание, саморегуляция, личность, выражение, уровень, деятельность.

**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 его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам 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 занятий физическими упражнениями, третьи - на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Образ жизни нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

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

Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и

работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности.

Для предупреждения болезней, повышения жизнеустойчивости организма есть два способа: или удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации - один из важнейших критериев здоровья.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности - все это показатели общей культуры человека.

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

Здоровье считается базисной 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 закономерно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека. Для человека оно выступает адекватной гигиенической средой и здоровым образом жизни.

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

Возможности человека быть счастливым и здоровым зависят, от качества жизни. В утверждении качества жизни важны как объективные факторы (уровень благосостояния, социальных услуг, экологии), так и субъективные (высокий смысл жизни и здоровый образ жизни).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это мера цивилизованности и человечности, 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 вести профилактику в образовательных учреждениях?

Этим должны заниматься государство и общество, улучшая социальное качество жизни и формируя самосохранное поведение людей. «Береги здоровье смолоду», «Болезнь легче предупредить, чем лечить» ... Народная мудрость ориентирует общественное сознание на заботу о рождении и сохранении здорового поколения, формирование здорового образа жизни, валеологической культуры с детских лет. Этот аспект деятельности по своей сути социально-педагогический, поэтому осуществлять его должны педагоги как носители культуры (в том числе и 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 профилактика социальных недугов.

### **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. Инновационные процессы по охране здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях области. - Ярославль, 1998.
3. Шульга Е.Н. Философия сознания: методологические инварианты исследования. // Шульга Е.Н - М., 2008. - С. 76.