

3. Национальная программа по подготовке кадров. – Ташкент: Шарк, 1998.
4. Скворцов В.Н. Социально-экономические проблемы теории непрерывного образования. – СПб.: Петрополис, 2004.
5. Кадырова З.Р., Кадырова Ф.Р. Толерантность системы образования в контексте формирования интеллектуального капитала // Материалы межд.научно-практ. конф. “Философия интеллектуального капитала как национального богатства”. – Москва: Финакадемия, 2009. – С. 219-221.
6. Кадырова З.Р., Кадырова Ф.Р. К вопросу использования инновационных технологий в процессе преподавания специальных дисциплин // «Олий таълим тизими модернизациялашда инновацион ўқитиш технологиялардан фойдаланиш масалалари» мавзусидаги Республика илмий-амалий конференция тўплами. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ, 2011, 35-39-бет.
7. Кадырова З.Р., Кадырова Ф.Р. Научно-исследовательская деятельность студентов как фактор развития их педагогического профессионализма // Ж.: “Педагогик таълим”, 2012, № 3, б.3-6.

Кадырова Ф.Р., *д.пед.н., проф., ТГПУ им. Низами (Ташкент, Узбекистан)*

Кадырова З.Р., *д.ф.н., проф., НУУ им. Мирзо Улугбека (Ташкент, Узбекистан). E-mail: zuhrakadirova@mail.ru*

* * *

ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПРОБЛЕМ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Проблема, связанная с экологией человека в современном катастрофическом мире, – наиболее важная и наименее решенная, это глобальная проблема. Например, человек сам к себе беспощаден. Регулярное недовольство на свою судьбу, сам суровым наказанием себя карает. Мысль о карме, но еще труднее сознание человека, идущего прямо к пропасти, предпочитают самоуничтожение и самообман просветлению сознания, отчуждение от здорового образа жизни (имеют вредные привычки как – табакокурение, алкоголизм, неправильный образ жизни и т.п.).

Сами отравляем воздух продуктами собственного обмена веществ; газовыми плитами, на которых готовим пищу; каминами и печами возле которых греемся. Мы отравляем воздух испарениями полимеров, которыми отделываем стены наших домов, и лаков, которыми покрыты наши полы; красок, которыми выкрашены наши двери. Отравляем свою среду обитания дезодорантами и искусственными освежителями воздуха. Газ этот, конечно не пахнет и цвета не имеет, но даже кратковременное вдыхание двуоксида углерода в концентрации 0,1 % вызывает нарушение дыхания и кровообращения, оказывает влияние на функции коры головного мозга. Для справки: природная концентрация CO₂ в атмосфере – 0,3 %, предельно допустимая – 0,04 – 0,05 %. Предельно допустимая норма – 1 %. Отравляемся мы углекислым газом незаметно и буднично: за ночным ли разговором, позабыв открыть форточку, из-за боязни сквозняков.

Еще одним источником вреда для человека может стать тефлоновая посуда. Тефлоновое покрытие начинает испаряться с поверхности посуды уже при 200 градусах. Есть свидетельства, что на предприятиях, где изготавливается эта посуда, у рабочих наблюдались “гриппозные” симптомы – насморк, резь в глазах, головные боли, а в небольших кухнях, где пользовались тефлоном, при отсутствии вентиляции погибали птицы.

Все синтетические материалы – моющиеся обои, клеенки, пленки – в той или иной степени выделяют какие-то вредные вещества. Поэтому все они пригодны в ограниченных количествах и лишь для тех мест, где человек долго не задерживается, – кухня, ванных комнат, прихожих.

«Здоровый образ жизни» – малоконкретное понятие из-за большой широты применения. Настолько широко понимаемый разными людьми, что видимые проявления его осмысления в своих представлениях, и, следовательно, в поступках у многих людей диаметрально противоположны. Жизнь ради удовольствия – аскетизм, активное преобразование действительности, противостояние изменениям – пассивное восприятие внешних процессов, путь приспособления к ним. Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье станет естественной формой поведения. Чем раньше начнется эта работа, тем лучше будут ее результаты. Хорошо, если она начнется еще в дошкольном учреждении, а еще лучше в семье (хотя многие родители сами не обучены этому).

Влияние природных факторов и последствий антропогенных изменений в природе на здоровье человека, определяет поведение антропогенных изменений в складывающихся условиях внешней среды с целью сохранения здоровья. Вмешательство человека в естественное развитие природы создает все более отчетливые противоречия между ней и человеческим организмом, представляющим собой продукт биологической эволюции. В связи с этим, валеология должна, с одной стороны, изучать характер влияний измененной окружающей среды на здоровье человека, а с другой – разрабатывать рекомендации об оптимальном, с точки зрения здоровья, поведении человека в складывающихся условиях.

Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть, положены в основу здорового образа жизни, иначе говоря экологии человека:

- Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна – в соответствии с суточным биоритмом;
- Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;
- Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (автогенная тренировка);
- Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;

- Рациональное питание;
- Пользоваться не вредными для человеческого организма предметами быта;
- Стараться построить своё жилище, не загрязняющий атмосферу, экологически чистых материалов.
- Правильное обращение природной средой (с растительным, животным миром);
- Тепловой комфорт – это такое физиологическое состояние человека, при котором центральная нервная система получает наименьшее количество внешних раздражителей, а система терморегулирования находится в состоянии наименьшего напряжения. Критерием тут должно служить самоощущение человека, что свежий воздух предпочтительнее тепла.

Жизнь, здоровье человека – главная социальная ценность, которой обладает человек. Это ставит перед семьей, школой, где по существу, закладывается фундамент экологии человека, актуальную проблему – формирование здорового образа жизни, что в определенной мере способствует решению вопросов оздоровления нации в целом.

В Узбекистане охрана здоровья населения возведена в ранг социальной политики. Воспитание всесторонне здорового поколения – самая приоритетная задача. В условиях интенсивного построения справедливого, правового, демократического общества предприняты важные меры по обеспечению верховенства законов, касающихся интересов семьи, материнства и детства, совершенствования на основе идей независимости правовых основ охраны здоровья, повышения правовой культуры граждан.

В первой Конституции независимого Узбекистана четко определены правовые основы свободного гражданского общества в нашей республике, касающиеся охраны здоровья граждан, защиты прав человека, семьи, что является неперменным условием формирования здорового поколения:

- охрана здоровья граждан (глава IX, статья 40);
- социальная защита (глава IX, статья 39).

Исходя из вышесказанного, можно сказать, экология человека должна быть как одним из важнейшей проблемой науки. Поскольку, эти приоритеты направлены на улучшение экологии человека и нации. Экология человека является субъективно значимым, поэтому в её сохранении и укреплении необходима перестройка сознания, ломка старых представлений об экологии, изменение стереотипов здорового образа жизни. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

Литература

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
2. Тиллаева Г.Х. Ижтимоий мухит ва ёшлар тарбияси. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти, 2009. 166 б.
3. Толково-энциклопедический словарь. – СПб.: Норинт, 2006. – 2144 с.

4. Хитров Н.К. Ваш дом – для вас. – М., 1995.
5. Шайхова Х.О., Тиллаева Г.Х. Соғлом турмуш тарзи ва ёшлар камолоти. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ ин-ти, 2008. 60 б.
6. <http://www.compositions.ru>

Тиллаева Г.Х., к.ф.н., доц., рук. гранта учебно-научного комплекса Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (Ташкент, Узбекистан). E-mail: GTillaeva@yandex.ru

* * *

КАЗАХСТАН И ПРОЦЕССЫ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Глобализация стала сегодня доминирующим цивилизационным процессом, вокруг которой ведутся многочисленные научные дискуссии и обсуждения, а количество исследований и публикаций на эту тему неизменно возрастает. Несмотря на то, что в данной области накоплен значительный опыт и богатый теоретический материал, тем не менее, они не могут быть признаны удовлетворительными, так как за последние десятилетия актуальность глобализации и порождаемых ею глобальных проблем увеличились, а адекватных совместных действий со стороны мирового сообщества так и не последовало.

Весь ход событий новейшей истории свидетельствует, что траектория глобализации до сих пор очерчивается в соответствии со сценарием сохранения и усиления дисбаланса разных групп государств и типов социального развития. В своем выступлении в ООН на «Саммите тысячелетия» Президент Республики Казахстан Н.А. Назарбаев отметил: «Совершенно очевидно, что новое тысячелетие несет нам не просто глобальные изменения, но предполагает наступление переломного этапа в жизни человечества. Но сегодня уже нет сомнения и в том, что глобализация, диктующая контуры нового миропорядка и, несомненно, относящаяся к явлениям прогресса, в то же время для многих государств может иметь немало негативных последствий».

Казахстанский лидер в своих книгах и выступлениях неустанно подчеркивает, что глобализация во всем мире сопровождается усилением международной и региональной экономической интеграции, ростом взаимозависимости различных государств и регионов, изменением масштабов мировой торговли, стиранием границ между внутренними и внешними рынками и появлением новых глобальных рынков. При этом глобализация, – как подчеркнул Президент Н.А. Назарбаев 10 сентября 2007 года на Экономическом форуме в Санкт-Петербурге, – по крайней мере, в ее нынешнем виде, не гарантирует устойчивого развития и экономического процветания даже наиболее продвинутым странам мира. Поэтому в условиях глобализации и быстро меняющейся экономической обстановки, а также соседства с большими, конкурентоспособными странами Казахстану необходимо быть гибким и мобильным, только таким образом страна сможет оперативно ответить на вызовы глобализации.