

© Османов Э.М., 2019  
УДК 612.063+796

## Здоровье человека как интегративная междисциплинарная проблема

Эседулла Маллаалиевич ОСМАНОВ

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»,  
Медицинский институт  
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, Интернациональная, 33  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7493-2351>, e-mail: [osmanov@bk.ru](mailto:osmanov@bk.ru)

## Human health as an integrative interdisciplinary problem

Esedulla M. OSMANOV

Derzhavin Tambov State University, Medical Institute  
33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7493-2351>, e-mail: [osmanov@bk.ru](mailto:osmanov@bk.ru)

**Аннотация.** Вашему вниманию представляется первый номер нового издания нашего университета — научно-практического журнала «**Медицина и физическая культура: наука и практика**». Название журнала выбрано не случайно. Как известно, что *медицина*, что *физическая культура*, как области науки, имеют общую цель — сохранение и укрепление здоровья людей. Проанализировано понятие «здоровье» комплексно, с междисциплинарных позиций. Медицина (лат. *medicina* — врачебная наука, медицина) — это система научных знаний и практической деятельности, целью которой является укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия путем ранней диагностики, эффективного лечения, реабилитации и профилактики заболеваний. Физическая культура (греч. *φύσις* — «природа» + культура) — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. В целях обеспечения устойчивого социально-экономического развития Российской Федерации, согласно Концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г., одним из приоритетов государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни, повышения доступности и качества медицинской помощи.

**Ключевые слова:** здоровье; интегративная междисциплинарная проблема; укрепление и сохранение здоровья; физическая культура

**Для цитирования:** Османов Э.М. Здоровье человека как интегративная междисциплинарная проблема // Медицина и физическая культура: наука и практика. 2019. Т. 1. № 1. С. 7-11.

**Abstract.** We are pleased to present the first issue of the new edition of our university — scientific and practical journal “Medicine and Physical Education: Science and Practice”. The name of the journal was not chosen by chance. As we know whether medicine, or physical culture, as a field of science, have a common goal — the preservation and promotion of human health. In this study we analyze the concept of “health” in a complex, from interdisciplinary positions. Medicine (lat. *medicina* medical science, medicine) is a system of scientific knowledge and practice, the purpose of which is to strengthen and maintain health, to achieve active longevity, through early diagnosis, effective treatment, rehabilitation and prevention of diseases. Physical education (gr. *φύσις* — “nature” + culture) — social activities area, aimed at preservation and strengthening of health, development of mental abilities in the process of conscious motion activity. In order to ensure sustainable social and economic development of the Russian Federation, according to the Concept of development of healthcare system in Russian Federation until 2020, one of the priorities of the state policy is to preserve and strengthen the health of the population through the formation of a healthy lifestyle, increasing the availability and quality of medical care.



**Keywords:** health; integrative interdisciplinary problem; preservation and strengthening of health; physical education

**For citation:** Osmanov E.M. Zdorov'ye cheloveka kak integrativnaya mezhdistsiplinarnaya problema [Human health as an integrative interdisciplinary problem]. *Meditsina i fizicheskaya kul'tura: nauka i praktika — Medicine and Physical Education: Science and Practice*, 2019, vol. 1, no. 1, pp. 7-11. (In Russian, Abstr. in Engl.)

Здоровье человека как интегративная междисциплинарная проблема интересовала мыслящих людей в каждой исторической эпохе. Актуальность проблемы здоровья человека заключается как в отсутствии унифицированного толкования понятия «здоровье», так и многозначности, разноплановости и неоднородности содержательно-го компонента, который в большей степени зависит не только от условий исторической эпохи, но и уровня социально-экономического развития общества, национальности, социального происхождения личности и т. д.

Каждый исторический этап создавал свой проект здоровья. Еще в античные времена считали, что здоровье связано с божественными силами. В глубокой древности высказывали мысли о гармонии души и тела. Так, древнегреческий философ Платон говорил о том, что человека делает именно душа. От жреческой медицины до неогиппократических концепций современности понятие здоровье изучается как жизненная ценность.

В настоящее время происходит достаточно сложный процесс утверждения проблемы здоровья в сфере медицины. Сам термин «здоровье» в современном английском языке (“health”) произошел от слова “whole” — целый, целостный. Дефиниция «здоровье» имеет множество аспектов и действительно отражает междисциплинарный характер, интерпретирующийся более чем в сотне определений и понятий.

В современной медико-биологической, психологической, педагогической, социальной, философской и другой литературе здоровье человека представлено как разноплановое и многоаспектное понятие, в связи с чем до сих пор сложно дать всеобъемлющее, единое определение данному понятию, с четкими и надежными критериями оценки его уровня. Уровень здоровья — это мера суммарного физического, психического и социального благополучия индивидуума или группы людей. Здоровье рассма-

тривают с позиции трех уровней: общественный уровень, характеризующий состояние здоровья большого контингента населения; групповой уровень, характеризующий состояние здоровья людей, объединенных профессиональной принадлежностью и др.; индивидуальный уровень, характеризующий состояние здоровья индивидуума.

Великий Сократ говорил: «Здоровье — это не все, но все без здоровья — ничто».

А вот как оценивал здоровье известный русский врач и писатель В.В. Вересаев: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять — значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих и обстановки; оно — высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно» (цит. по: [1]).

Немецкий доктор философии А. Шопенгауэр (1901), считая главным здоровье, говорил: «Жертвовать своим здоровьем ради чего бы то ни было есть величайшее безумие. Напротив, всем другим следует поступиться ради здоровья».

Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Здоровье человека — это многогранный феномен общечеловеческого бытия.

По мнению Э.М. Османова с соавт., «здоровье — это культура бытия» [2]. Бытие — это процесс реального существования. Все аспекты, явления и стороны человеческого существования должны быть пронизаны здоровьесберегающей культурой. Это культура мышления, речи, поведения, отношения, воспитания, психологии, адаптации, морали, нравственности, духовности и др. Физическая культура должна выступать как часть общей культуры, которая формирует не только физические качества, красоту тела, но и личностные, морально-нравственные, эстети-

ческие, художественные, этические и другие нормы человека.

Состояние здоровья человека во многом зависит как от уровня общечеловеческой культуры, уровня мотивации заботиться о себе, так и от двигательной активности. Если отсутствует ценностное отношение к здоровью, мотивация заботиться о себе и интерес к двигательной активности, то само здоровье индивидуумом не воспринимается как главная ценность. А такие вредные привычки человека, как употребление психоактивных веществ, аддиктивное поведение, психоэмоциональный стресс, гиподинамия, нерациональное питание, избыточная масса тела, несоблюдение санитарно-гигиенических норм и правил и другое, не являются союзниками процесса заботы о собственном здоровье. Напротив, они оказывают негативное влияние как на здоровье, так и на качество жизни. В одних случаях поведенческий фактор формирует здоровье, а в других — он же может и навредить здоровью человека. В условиях, когда в молодежной среде аддиктивное поведение сохраняется на стабильно высоком уровне, нужно активнее использовать превентивный потенциал физической культуры.

Культура возникает в стремлении человека утверждать, прежде всего, ценности. Что может быть выше ценности здоровья? С точки зрения общественного сознания, здоровье является наиглавнейшей общечеловеческой ценностью, претендующей на первичную культурную универсалию. Однако культура бытия, менталитет людей таковы, что многие не ведут здоровый образ жизни, не развивают практику заботиться о здоровье, себе. Разрыв между знанием и поведением сохраняется из-за дефицита культуры. Сама культура как индикатор человеческого поведения является важнейшей ценностью. Ведь культура возникает в стремлении человека утверждать ценности, которые составляют ее ядро.

Общим для всех имеющихся определений здоровья является гармония уровня функционирования, физиологических резервов, степени напряжения регуляторных механизмов, качественной приспособляемости организма к различным условиям окружающей среды, а также отсутствие дискомфорта.

Современная методология изучения здоровья основана на системном принципе, так как здоровье человека представляет собой сложную динамическую и регулирующуюся на разных уровнях (биологический, психологический, социальный) систему и определяется категориальной спецификой и интеграцией многочисленных индикаторов здоровья. И на каждом уровне оно определяется множеством факторов, которые взаимодействуют между собой и имеют свои характерные особенности, при этом находясь в диалектическом единстве. Следует отметить, учитывая только определенные характерные особенности личности, что возможно обеспечение ее оптимального развития.

Известно, что состояние здоровья человека зависит от различных факторов, в качестве которых выделяются: наследственность, которая составляет 10–15 %, окружающая среда — 20 %, медицинское обеспечение — 10 %, условия и образ жизни людей — 55 %.

Фактор, наиболее обеспечивающий здоровье человека, представляет собой направленность на здоровый образ жизни. Образ жизни как биосоциальная категория отражает уровень индивидуального и общественного здоровья. Степень влияния того или иного фактора на состояние здоровья зависит от условий проживания, культурно-досуговой среды, стиля жизни, пола, возраста, личностно-характерологических особенностей человека, самоконтроля, национальных и религиозных традиций и убеждений, уровня организации двигательной активности и др. Изучение двигательной активности в нашей стране связано с именем профессора Н.А. Бернштейна, который в своей книге [3] выделил пять уровней регуляции движений.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 27 декабря 2018 г.), физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физическо-



го воспитания, физической подготовки и физического развития.

В условиях, когда сегодня мир стоит на пороге шестого технологического уклада, интерес к теоретическим основам исследования проблемы здоровья человека со стороны медиков, гигиенистов, психологов, антропологов, педагогов, экологов, философов, социологов и других исследователей сохраняется в фокусе комплексного изучения. Следует признать, что ряд аспектов проблемы здоровья до сих пор остаются недостаточно исследованными.

Современная наука характеризуется бурным развитием автоматизированных систем управления, робототехники, нанотехнологий, технологий генной инженерии, биотехнологий и т. д. Такие технологии меняют вектор развития медицины, которая становится медициной не только излечения хронических заболеваний, но и медициной сопровождения здоровых на основе персонализированного подхода, главным принципом которого является мультидисциплинарность. Такая медицина приведет к существенному повышению продолжительности жизни человека. Новый вектор развития медицины должен способствовать и удовлетворению генетически заложенной у человека естественной (оптимальной) потребности в двигательной активности.

Физическая культура играет важную социальную роль, проявляющуюся не только в формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья человека, но и в профилактике различных заболеваний и асоциального поведения подрастающего поколения, сохранении творческого долголетия, социальной и физической адаптации инвалидов, развитии социально-экономических задач общества.

Во всем мире отмечается тенденция повышения роли физической культуры в развитии и укреплении дружбы между народами.

На скале в Древней Элладе высечено: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Еще в XVIII веке известный французский врач С.-А. Тиссо говорил: «Движение может по своему действию заменить любое средство, но ни одно

лекарство в мире не может заменить целебной силы движения».

Очень важно осознать потребность в двигательной активности и личностную ответственность индивидуума за здоровье. Так, двигательная активность, являясь интегральным показателем, определяет уровень функциональных возможностей и физической работоспособности человека. Активная двигательная деятельность как основа жизнеобеспечения, укрепляя иммунную систему человека, с одной стороны, уменьшает риск возникновения патологических нарушений, с другой стороны. Многие отечественные и зарубежные научные исследования в области общественного здоровья, эпидемиологии подтверждают, что люди, систематически занимающиеся активной двигательной деятельностью, обладают более высоким иммунитетом и при этом менее подвержены различным заболеваниям.

В современных условиях физическая культура рассматривается как часть общей человеческой культуры с широким ценностным потенциалом, который заключается в создании идеала всесторонне гармонично развитой личности, то есть человек гармонически сочетает в себе не только физический компонент, но и интеллектуальный, культурный, технологический, интенционный, мобилизационный и духовный [4, с. 5; 5].

По мнению В.К. Бальсевича, физическая культура соединяет социальное и биологическое в развитии человека [6].

Известно, что физическое состояние и здоровье населения любого государства является ведущим критерием его национальной безопасности, социально-экономического развития, благополучия, цивилизованности и воспроизводства человеческого потенциала [7].

Таким образом, определяя здоровье как проблему, имеющую комплексный характер, понимаем, что ее решение тоже требует комплексного системного подхода к изучению. Многочисленные исследования свидетельствуют о связи между двигательной активностью и здоровьем и значимостью физической культуры и здорового образа жизни для здоровья человека.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Прыткова Е.Г., Мандриков В.Б. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания // Молодой ученый. 2012. № 1-2. С. 118-122.
2. Османов Э.М., Дору-Тофт В.П., Османов Р.Э., Виноцкий В.Г., Щепетихина Н.Н., Жабина У.В., Деникин А.Ю. Здоровье — культура бытия // Вестник Тамбовского университета. Серия: естественные и технические науки. Тамбов, 2012. Т. 17. Вып. 1. С. 263-267.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологической активности. М.: Биомедгиз, 1947. 420 с.
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 6. С. 4-12.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Изд. центр «Академия», 2001. 240 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
7. Ростеванов А.Г. Физическая культура. М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. 236 с.

## REFERENCES

1. Prytkova E.G., Mandrikov V.B. Aktual'nyye problemy i napravleniya sovershenstvovaniya vuzovskogo fizicheskogo vospitaniya [Actual problems and directions of university perfection physical education]. *Molodoy uchenyy* [Young Scientist], 2012, no. 1-2, pp. 118-122. (In Russian).
2. Osmanov E.M., Doru-Toft V.P., Osmanov R.E., Vinitskiy V.G., Shchepetikhina N.N., Zhabina U.V., Denikin A.Y. Zdorov'ye — kul'tura bytiya [Health — life culture]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: estestvennyye i tekhnicheskiye nauki — Tambov University Reports. Series: Natural and Technical Sciences*, 2012, vol. 17, no. 1, pp. 263-267. (In Russian).
3. Bernshteyn N.A. *Ocherki po fiziologii dvizheniya i fiziologicheskoy aktivnosti* [Notes on Movement Physiology and Physiological Activity]. Moscow, Biomedgiz Publ., 1947, 420 p. (In Russian).
4. Lubysheva L.I. Sovremennyy tsennostnyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta i puti ego osvoyeniya obshchestvom i lichnost'yu [Modern value potential of physical culture and sport and ways of its development by society and personality]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury — Theory and Practice of Physical Culture*, 1997, no. 6, pp. 4-12. (In Russian).
5. Lubysheva L.I. *Sotsiologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Sociology of Physical Education and Sport]. Moscow, Publ. Centre "Akademiya", 2001, 240 p. (In Russian). ISBN 5-7695-0804-3.
6. Balsevich V.K. *Fizicheskaya kul'tura dlya vsekh i dlya kazhdogo* [Physical Culture to One and All]. Moscow, 1988. (In Russian).
7. Rostevanov A.G. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Culture]. Moscow, Plekhanov Russian University of Economics Publ., 2016, 236 p. (In Russian).

### Информация об авторе

Османов Эседулла Маллаалиевич, доктор медицинских наук, профессор, директор Медицинского института, главный редактор научного журнала «Медицина и физическая культура: теория и практика». Тамбовский государственный университет им. Г.П. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: osmanov@bk.ru

**Вклад в статью:** концепция создания журнала, анализ состояния исследуемой проблемы, написание статьи.

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0001-7493-2351>

Поступила в редакцию 29.12.2018 г.

### Information about the author

**Esedulla M. Osmanov**, Doctor of Medicine, Professor, Director of Medical Institute, Editor-in-Chief of the Scientific Journal "Medicine and Physical Education: Theory and Practice". Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: osmanov@bk.ru

**Contribution:** journal conception, researched issue state analysis, manuscript drafting.

**ORCID:** <http://orcid.org/0000-0001-7493-2351>

Received 29 December 2018

