

6. Семенова Е.Е. Формирование культуры здоровья у обучающейся молодежи // Актуальные аспекты фундаментальных и прикладных исследований / под общ. ред И. Г. Паршутиной. – Орел: Изд-во ОрелГУЭТ, 2016. – С. 240-244.

7. Щанкин А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 55 с.

УДК 614.12

Гуськов В.М., Татарченко А.А.

ВАЛЕОЛОГИЯ – НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

Гуськов Валерий Михайлович, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли; 302028, РФ, г. Орел, ул. Октябрьская; 12; e-mail: hristinanovikovapochta@mail.ru

Татарченко Алина Алексеевна, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли; 302028, РФ, г. Орел, ул. Октябрьская; 12; e-mail:alinka0596@mail.ru

С древних времен человек уделяет серьезное внимание своему здоровью. В современном мире здоровье считается «богатством» человека и является одним из важнейших критериев успешной жизнедеятельности любого организма. Для изучения и выявления закономерностей в отношении здоровья человека возникла необходимость создания специальной науки о здоровье - валеологии. Целью данной работы является рассмотрение сущности валеологии, ее предмета, задач и методов, а также ее роль в современном мире.

Ключевые слова: валеология, здоровье, наука, состояние здоровья, жизнедеятельность, самочувствие, человек, организм, объект, субъект, методы, роль, задачи, классификация.

На протяжении всей жизни каждый человек стремится сохранить и улучшить своё физическое, нравственное и психологическое здоровье. Кроме того, поддержание хорошего состояния здоровья способствует увеличению продолжительности жизни.

Следует заметить, что до недавнего времени не существовало науки о здоровье. На протяжении всей истории развития человечества появлялись такие науки, как медицина, биология, анатомия, генетика и др., которые затрагивали отдельные аспекты строения организма человека и его самочувствия. Однако до недавнего времени не существовало науки о здоровье. Необходимость ее создания обуславливалась низким качеством здоровья молодежи. Ученый И.И. Брехман первый заговорил о создании такой науки в 1980 г., и она получила название «валеология» (от лат. valeo – «быть здоровым»).

Валеология – это наука, которая изучает здоровье человека, включая исследование резервов организма, освоение методов поддержания здорового образа жизни и познание механизмов формирования здоровья в целях обеспечения его сохранения в условиях изменчивой окружающей среды.

Валеология как учебная дисциплина предполагает изучение здорового образа жизни человека, а также создание системы знаний о здоровье.

Данная наука во многом пересекается с такими общеизвестными науками, как медицина, генетика, психология, биохимия, физиология и др. На первый взгляд может показаться, что медицина и есть наука о здоровье, однако существует различие между медициной и валеологией. Медицина занимается изучением болезней и патологий, в то время как валеология содержит знания исключительно о здоровье и здоровом образе жизни.

Основной проблемой валеологии является поддержание здоровья человека, что предполагает, в первую очередь, воспитание культуры здоровья у разных групп населения [4].

Предметом изучения валеологии служит индивидуальное здоровье человека. Именно в этом кроется кардинальное различие между валеологией и медицинскими дисциплинами, которые разрабатывают общие профилактические рекомендации, не имея индивидуального подхода. Объект изучения валеологии – абсолютно здоровый человек. Этот факт выделяет данную науку среди множества других наук о человеке, так как ни одна из них не рассматривает подобный объект изучения.

Что касается методов изучения, которыми пользуется валеология, то ими являются качественная и количественная оценка резервов здоровья человека. Стоит заметить, что количественная оценка индивидуального здоровья позволяет смоделировать реальную картину общего уровня здоровья населения.

Основной целью изучения валеологии является предельная реализация всех резервов организма, а также эффективное использование механизмов жизнедеятельности человека. Практической целью валеологии является формирование, сохранение и поддержание здорового образа жизни.

Кроме того, в связи с поставленной целью валеология решает некоторые задачи:

1. Формирование и поддержание здорового образа жизни;
2. Индивидуальная оценка здоровья и резервов организма;
3. Определение закономерностей формирования здоровья человека;
4. Агитация здорового образа жизни [2].

Как уже отмечалось ранее, валеология имеет тесную связь с иными общеизвестными науками. Это объясняется тем, что процессы, связанные с жизнедеятельностью человека и его здоровьем, являются многочисленными и многосторонними, что и вызывает интерес у других наук. Следует заметить, что валеология использует многие достижения иных наук, так или иначе связанных со здоровьем человека (рис.1). Именно благодаря этому валеология является разносторонней наукой и имеет все основания для рекомендаций по формированию и управлению здоровьем человека.

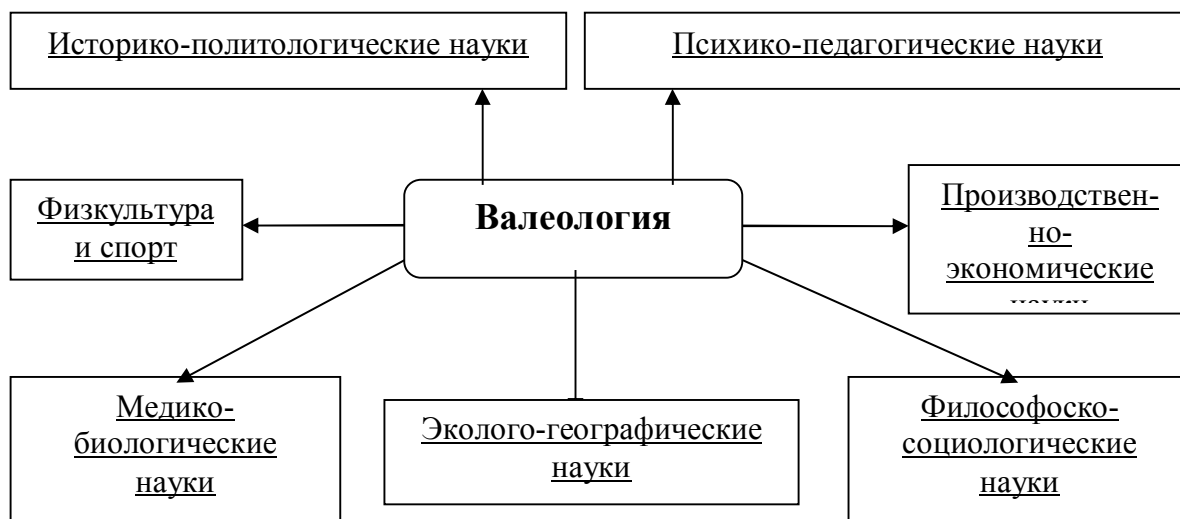


Рисунок 1 – Взаимодействие валеологии с другими науками

Таким образом, можно сделать вывод, что валеология занимает важное место в научной системе, о чем свидетельствует роль разноплановых наук, достижения которых она использует в качестве основы для разработки индивидуальных рекомендаций, методов формирования и поддержания здорового образа жизни человека.

Как уже говорилось ранее, появление валеологии как науки пришлось на XX век. Однако, несмотря на это, она имеет довольно широкий перечень направлений. Он появился благодаря тому, что многие ученые интересовались валеологией и определяли к ней свой подход с точки зрения изучаемых ими наук.

На данный момент валеологию можно условно поделить на различные между собой девять направлений:

1. Общая валеология. Данное направление определяется как база науки и раскрывает предмет, цели, задачи, объект, субъект и методы валеологии в целом. Кроме того, следует отметить, что общая валеология является основанием для появления всех остальных направлений.

2. Медицинская валеология. Эта разновидность валеологии определяет возможности организма и методы эффективного использования его резервов. Медицинская валеология разрабатывает методы оценки состояния здоровья как отдельного человека, так и определенной группы людей. Более того, данная разновидность четко дифференцирует здоровое и болезненное состояние человека, а также исследует факторы, негативно влияющие на здоровье в целом. Вместе с тем, медицинская валеология вырабатывает рекомендации относительно поддержания и сохранения здорового образа жизни.

3. Возрастная валеология. Подобная форма данной науки исследует зависимость изменений самочувствия человека от его возраста. Кроме того, возрастная валеология изучает влияние внешних факторов на здоровье людей разных возрастных категорий, а также определяет возможность их адаптации к условиям изменчивой внешней среды.

4. Семейная валеология. Этот раздел науки изучает формирование культуры здоровья в ячейке общества. С самого раннего возраста, находясь в семье, человека учат правильно ухаживать за своим здоровьем. Следует заметить, что семья – главнейший социальный институт, поэтому валеология отводит ему специальное место. Семейная валеология разрабатывает советы и рекомендации по сохранению и обеспечению здорового образа жизни людей любых поколений.

5. Социальная валеология. Данный вид валеологии ставит в зависимость здоровье человека от его социального окружения. Социальная валеология изучает закономерности изменений самочувствия людей в разных социальных группах.

6. Экологическая валеология. Это направление определяет влияние окружающей среды на здоровье человека. Экологическая валеология не только рассматривает характер изменений в самочувствии человека из-за разнообразных природных зон, но и разрабатывает некоторые советы по сохранению здоровья в различных экологических условиях.

7. Педагогическая валеология. Подобная разновидность данной науки занимается вопросами культуры здоровья. Если говорить точнее, то педагогическая валеология преследует цель прививания здорового образа жизни в процессе воспитания и обучения человека. Кроме того, данная разновидность валеологии оперирует такими понятиями, как валеологическое обучение, валеологическая культура и т.д. и имеет одну из важнейших ролей среди иных направлений в валеологии.

8. Профессиональная валеология. Этот раздел валеологии исследует влияние профессиональной деятельности человека на его здоровье.

9. Специальная валеология. Данная разновидность валеологии имеет тесную связь с дисциплиной «Основы безопасности жизнедеятельности», т.к. изучает воздействие чрезвычайных ситуаций или опасных условий жизни на здоровье человека [5].

В итоге можно сделать вывод, что валеология – одна из самых перспективных молодых наук. Необходимость существования валеологии обуславливается, во-первых, отсутствием на современном этапе научно-технического прогресса подобных наук, во-вторых, важностью ее индивидуального влияния на человека в целях поддержания самочувствия, увеличения продолжительности жизни населения и сокращения уровня смертности в мире.

Валеология – это учение о здоровье и здоровом образе жизни. Кроме того, данная наука подробно объясняет и определяет ценность здоровья в современных экологических и социальных условиях жизни. Нельзя переоценить роль валеологии в жизни общества. Данная наука учит правильному ведению здорового образа жизни, воспитывает культуру здоровья, определяет роль здоровья в системе человеческих ценностей, разрабатывает эффективные

рекомендации по сохранению и поддержанию хорошего самочувствия людей разных социальных и возрастных групп, а также вносит огромный вклад в медицину, физиологию и психологию.

Список литературы:

1. Билич, Г.Л. Основы валеологии: учебник. – СПб., 2012. – 235 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М., 2014. – 327 с.
3. Дрожжаков А.И. Физическая культура как важная составляющая здорового образа жизни студентов // Научные записки ОрелГИЭТ. – 2016. – № 2. – С. 180-183.
4. Калинин Л.А. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы. – М.: Издательство ФЛИНТА, 2013. – 512 с.
5. Новикова Х.В. Роль средств образования в формировании здорового образа жизни студентов // Экономическая среда. – 2015. – № 4. – С. 190-193.
6. Чумаков Б.Н. Валеология: Избранные лекции. – М.: Российское педагогическое агентство, 2012. – 163 с.

УДК 614.1:330

Дрожжаков А.И., Лобачев Г.А., Разуваева М.Р.

ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ КАК ЭКОНОМИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

Дрожжаков Александр Иванович, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли; 302028, РФ, г. Орел, ул. Октябрьская; 12; e-mail: hristinanovikovapochta@mail.ru

Лобачев Геннадий Алексеевич, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли; 302028, РФ, г. Орел, ул. Октябрьская; 12; e-mail: hristinanovikovapochta@mail.ru

Разуваева Мария Романовна, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли; 302028, РФ, г. Орел, ул. Октябрьская; 12; e-mail: DELTA472@yandex.ru

В статье рассматривается здоровье человека как важнейший аспект экономического благополучия государства. Здоровье как приоритетное свойство трудовых ресурсов оказывает большое влияние на социально-экономический рост и вместе с такими качественными характеристиками рабочей силы, как квалификация и образование занимает место решающего фактора экономического развития страны. Исходя из этого, крайне актуально рассматривать здоровье человека как социально-экономическую категорию, его влияние на различные виды производства и общее состояние экономики страны и взаимосвязь с ними.

Ключевые слова: здоровье, индивидуальное здоровье, общественное здоровье, социально-экономическое развитие, экономический рост, здоровье как экономическая категория.

Здоровье человека является основным элементом механизма общественного развития в каждой экономической системе. Между тем, значимость общественного здоровья наиболее высока в странах с социально ориентированной рыночной экономикой. Для социально ориентированной экономики приоритетным направлением остается обеспечение высокого уровня жизни населения, главным элементом которого является сохранение здоровья граждан. Именно здоровье народа как системообразующего фактора представляет собой не только самоцель, но обязательное условие экономического роста государства.

Здоровье всего населения страны неразрывно связано с индивидуальным здоровьем