

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 614.1:374.3

Новикова Х.В., Артёменко В.В.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Новикова Христина Викторовна, 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

Артёменко Виктория Васильевна, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли; 302028, РФ, г. Орел, ул. Октябрьская; 12; e-mail: missis.artymenko2015@yandex.ru

В статье проведен обзорный анализ составляющих, которые влияют на физическое и психологическое здоровье молодого поколения, а также рассмотрен ряд факторов, который определяет готовность образовательных учреждений к формированию здорового образа жизни. Приведены некоторые приоритетные направления в области подготовки и организации как воспитательной, так и оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях, т.е. возможность управления государственными структурами степенью мотивации молодого поколения к повышению культуры и, соответственно, качества здоровья молодежи.

Ключевые слова: здоровье, воспитание, образование, питание, активность, фактор работоспособность, долголетие.

Исследования научно-практических работ и проблем о состоянии здоровья современного общества говорят о том, что отличительные разногласия между духовно-нравственной и социально-экономической необходимостью формирования физической культуры и субъективной недооценки ее места в жизни человечества и общества наглядно выражены.

Страшными и серьезными проблемами для современного общества в настоящее время являются социально обусловленные болезни. К таким социально обусловленным болезням, разрушающим общество, относят наркоманию, алкоголизм, туберкулез, ВИЧ-инфекцию и СПИД, венерические заболевания. Несомненным фактом является то, что за последние годы снизилось качество жизни большей части населения, в том числе и молодежи, которые связано с рядом объективных причин социального характера. Однако наиболее важными причинами следует назвать снижение культуры здорового образа жизни, рост вредных привычек среди значительной группы населения.

Основное направление современной «Концепции физического воспитания» обращено на то, чтобы достичь более высоких и качественных результатов по физической подготовленности на базе применения принципиально новых подходов, способов, методик и технологий. И в этом процессе главным является не момент «натаскивания» на физический результат, а кропотливая и трудная работа по формированию подлинно заинтересованного отношения к процессу самосовершенствования и создания условий для овладения средствами личностного совершенствования.

Всемирная организация здравоохранения огласила следующее определение понятия «здоровье»: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [2]. Другими словами, человек рождается здоровым, т.е. способным жить и формироваться в обычной среде обитания.

Однако воздействие внешних факторов среды обитания бесспорно, и человечество может приспособиться ко всем меняющимся условиям. Формирование адаптивных возможностей организма людей зависит от самого человека и является одним из результативных путей предупреждения заболеваний.

Но, несмотря на развитие приспособительных возможностей, по статистическим данным РФ, только около 4 % выпускников образовательных учреждений можно назвать практически здоровым, 70-80 % обучающихся уже имеют нервно-психические расстройства, свыше 50 % учащихся страдают разными морфофункциональными болезнями, а 30-40 % обучающихся являются хронически больными.

На сегодняшний день доказано, что здоровье человека более чем на 50 процентов зависит от образа жизни. Негативное влияние на здоровье человека оказывают следующие факторы: несбалансированное и нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, ситуации стрессового характера, материально-бытовые условия, пренебрежение к лекарственным препаратам, вредные привычки, невысокая образовательная культура и пр.

При анализе факторов, которые определяют стремление образовательных учреждений к организации и развитию здорового образа жизни обучающихся, следует определить трудности, которые возникают в процессе оздоровительной и воспитательной работы. Символически их можно подразделить на семь областей.

Первая область заключается в отсутствии нужного материально-пространственного окружения, к которому относят: помещения для занятий по оздоровлению обучающихся, в том числе спортивные и тренажерные залы, залы психологической разгрузки, игровые площадки, физкультурно-оздоровительные комнаты, медицинский кабинет, санитарные и гигиенические комнаты.

Вторая область нашла свое отражение в отсутствии научно-обоснованной схемы воспитательной и оздоровительной работы образовательных учреждений; в отсутствии информации по воспитательной и оздоровительной работе, а также в малом числе методических пособий и предложений по организации и развитию здорового образа жизни обучающихся.

Третья область характеризуется отсутствием регулирования воспитательной и оздоровительной работы в образовательных учреждениях и вероятности ее адаптации с другими педагогическими системами.

Четвертая область заключается в разрозненности оздоровительно-спортивной деятельности с учебной и воспитательной работой в образовательных учреждениях.

Пятая область находит свое отражение в отсутствии преподавательского банка информации по развитию здорового образа жизни обучающихся, информации о связях с другими образовательными заведениями, которые специализируются в сфере здоровья учащихся и преподавателей.

Шестая область раскрывает содержание недостаточного обеспечения образовательных заведений профессиональными кадрами, которые занимаются вопросами здоровья студентов.

И, наконец, седьмая область, которая заключается в плохой подготовке педагогического состава, родителей по проблемам сохранности, роста здоровья, развития потребностей у обучающихся студентов физически активного образа жизни, скудном справочно-информационном снабжении этого курса в направлении «студенты-педагоги-родители».

Приоритетными тенденциями в направлении подготовки и развития оздоровительно-воспитательной деятельности обучающихся студентов и преподавателей являются такие направления, как [5]:

- активное спортивно-физическое развитие учащихся и укрепление их здорового образа жизни;
- взаимодействие здоровья индивидуума с экологической обстановкой;
- психологическая личностная самозащищенность;
- здоровое и сбалансированное питание;

- личная санитарная гигиена;
- профилактика и предупреждение развития вредных привычек;
- действия в ситуациях экстремального характера и т.д.

В контексте вышеизложенных факторов остановимся на некоторых, представляющих главную угрозу здоровью как отдельного человека, так и нации в целом.

Основополагающая проблема заключается в здоровом питании. Казалось бы, что это направление не может представлять прямой угрозы физическому состоянию общества. Однако в настоящее время это главнейшая тенденция для здоровья. В случае, когда не соблюдается равновесие физической активности и питания, в человеческом организме начинается рост лишнего жирового слоя. Нормой является приблизительно 20% от массы тела, в случае увеличения ее доли на 30% - это уже отклонение. В России практически больше половины старшего поколения живет с избыточным весом, при этом более 25% населения страдают от ожирения [5]. Как показывают данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ожирение на сегодняшний день рассматривается как эпидемия, которая охватила огромный процент живущих на планете людей. Малая подвижность (гиподинамия) и нерациональное питание приводят к распространению многих болезней, среди которых артериальная гипертензия, атеросклероз, нарушение обмена веществ, диабет и пр.

Основной причиной появления дисбаланса пищевой культуры можно назвать самого человека. Как показывает жизненный опыт, уменьшение массы тела на 5-15% от начальной массы несет большую пользу организму. При тенденции уменьшения массы тела снижается вероятность формирования сердечно-сосудистых болезней на 9%, развитие диабета на 44% [7]. Таким образом, в настоящее время культура питания, которая соответствует биологической активности людей, должна кардинальным образом поменяться.

В качестве положительного примера приведем такие страны, как Соединенный Штаты Америки, Новая Зеландия, Австралия, Финляндия и др. В этих странах были введены в реализацию различные программы, которые дали возможность осознать людям взаимосвязь между правильным питанием и заболеваниями, что в итоге привело к уменьшению (практически в двое) случаев смертности от сердечных и сосудистых болезней.

Огромное количество проживает на территориях, которые бедны йодом, практически 225 млн человек страдают зобом. Наша страна в результате экологического дисбаланса тоже примыкает к числу таких регионов.

Нехватка йода является главной причиной отставания в умственном развитии детей. Возникновение кретинизма (заболевание, вызванное недостаточным количеством йода в почве) встречается все чаще и чаще. У детей старшего возраста при таком недостатке йода возникают затруднения в учебе и задержка развития и роста.

Решить проблему недостатка йода в организме населения можно посредством введения йодированной соли. Но, к сожалению, складывающиеся несовершенные рыночные отношения привели к обострению проблемы в виде поступления на рынок большого количества подделок. Однако и эту задачу можно решить, как делает это немалое число развитых стран, видя главной задачей введение йодированной хлебобулочной продукции в рацион питания населения.

Не менее важной является проблема малой физической активности. В настоящее время мышечная активность, движение утрачивают свою актуальность. Современному человеку следует проанализировать все стороны этого главного жизненного фактора и ни в коем случае не пренебрегать спортивно-физической активностью. Самыми благоприятно влияющими на здоровье видами такой активности являются бег, различные типы ходьбы, катание на лыжах, велосипеде, коньках и пр.

Самым распространенным и доступным видом физической активности, несомненно, выступает ходьба. При ходьбе задействовано около 56% мышц тела. При этом ходьба не требует большого расхода сил, но стимулирует работу сердца, дыхательной системы и, соответственно, всех остальных органов. Так, в Японии наблюдается высокий процент долгожителей.

лей среди населения. Поскольку в этой стране активно распространено правило 10 тыс. шагов в день.

Следующей немаловажной проблемой является проблема медицинского контроля, так как в массовом спорте принимают участие люди разных поколений, физического здоровья, разного пола и возраста.

Для решения большого объема проблем, связанных со здоровьем, необходимо рассматривать комплекс разных мер. Ни в коем случае вопросы здоровья не должны решать только с позиций медицины, здесь должны принимать участие и педагогические, и социальные, и экономические, и нравственно-воспитательные меры. В итоге все названные меры должны носить комплексный характер, быть реальными при реализации.

На сегодняшний день возникла необходимость создания национального центра по формированию у людей здорового образа жизни. Такой центр обязан координировать всю профилактическую деятельность, улучшать нормативно-законодательную основу, контролировать все структуры, которые имеют какое-либо отношение к национальному здоровью. Результатом такой объемной работы станет повышение уровня мотивации у всего населения к здоровому образу жизни.

Культура здоровья представляет собой важнейшую составную часть науки валеологии. Валеология включает в себя единственные в своем роде типы объединения и синтез учений, которые накоплены научно-практической и народной медициной. Эти знания подкреплены успехами социальных, экономических, естественных, психологических и педагогических наук, которые изучают взаимосвязи в системе «человек и окружающая среда».

Культура здоровья должна идти нога в ногу с человеком на протяжении всего его жизненного пути. Путь физического развития берет свое начало с культуры семейного планирования и находит свое продолжение в развитии базовых основ педагогической, психической и духовно-нравственной культуры, культуры воспитательного процесса детей в семье, детском саду, школе, ссузе, вузе и т.д.

Анализ информационных источников дал возможность раскрыть содержание понятия «культура здоровья» как проявление человеком общей культуры, которая в свою очередь основана на осознанном применении современных гигиенических умений и навыков. Проведен анализ научно-обоснованных природных и экологических предложений при проблемах спортивного стиля жизни, образа питания, физической активности, что в итоге приводит к активному долголетию.

В заключение отметим, что самый результативный метод реализации культуры здоровья в сознании молодого поколения заключается в инициативности со стороны правительства и государственной власти. Внедрение различных физкультурно-спортивных программ и проектов с учетом их разработки с точки зрения ключевых положений развития здорового образа жизни может стать эффективным регулятором в области активного распространения среди молодого поколения физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. Дрожжаков, А. И. Физическая культура как важная составляющая здорового образа жизни студентов // Научные записки ОрелГИЭТ. – 2016. – № 2. – С. 180-183.
2. Молодежь в зоне риска: социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма [Электронный ресурс]: монография / О.А. Павловская, Национальная академия наук Беларуси, Институт философии. – Минск: Беларуская навука, 2015. – 430 с.
3. Новикова Х. В. Влияние спорта на формирование личности // Экономическая среда. – 2015. – № 4. – С. 195-198.
4. Организация работы с молодежью: учебное пособие / под ред. Е.П. Агапова, Л.С. Деточенко. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 738 с.
5. Ушакова И.А. Физическая культура в парадигме культурологического знания // Вопросы культурологии. – 2015. – № 11. – С. 95-99.

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].