**УДК 796.035**

**ВАЛЕОЛОГИЯ КАК НАУКА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Норицына Ирина Владимировна**

Студентка ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

**Научный руководитель: Ямбаева Наталья Вениаминовна,**

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, спорта и туризма ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

**Аннотация:** в данной статье поднимается актуальная для современного мира проблема валеологии, описаны ее цели и задачи. При анализе данной проблемы в статье рассматриваются понятия образа жизни, здорового образа жизни, а также приведены основные компоненты и критерии здоровья.

**Ключевые слова:** валеология, здоровье, компоненты здоровья, критерии здоровья, образ жизни, здоровый образ жизни.

**VALEOLOGY AS THE SCIENCE OF HEALTHY LIFESTYLE**

**Noritsyna Irina Vladimirovna**

**Scientific adviser: Yambaeva Natalya Veniaminovna.**

**Abstract:** this article raises the actual problem of valeology for the modern world, describes its goals and objectives. In the analysis of this problem, the article considers the concepts of lifestyle, healthy lifestyle, as well as the main components and criteria of health.

**Key words:** valeology, health, health components, health criteria, lifestyle, healthy lifestyle.

По словам Н.М. Амосова, «чтобы быть здоровым, нужны постоянные и значительные усилия. Ничто не может их заменить» [4, с. 138]. Какая наука может «своими силами» идти в правильном направлении? Одной из таких наук является валеология – наука о формировании, сохранения и укрепления здоровья.

Основная цель валеологии – использование унаследованных механизмов и резервов человеческой деятельности и высокий уровень адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды. Теоретической целью валеологии является изучение законов сохранения здоровья, моделирования и реализации здорового образа жизни. Практическая цель валеологии – разработка мер и определение условий сохранения и укрепления здоровья [1, c. 4].

Основные задачи валеологии:

1. Изучение и количественная оценка состояния здоровья человека.

2. Формирование установки на здоровый образ жизни.

3. Сохранение и укрепление запасов здоровья человека путем поддержания здорового образа жизни [2].

Валеология имеет тесную связь с другими науками. Каждая фаза развития человеческого общества характеризуется определенным прогрессом в развитии науки. Это в значительной степени относится к медицинским наукам. Однако концепции здоровья и факторы, которые они обеспечивают, настолько сложны и разнообразны, что они являются предметом многих наук, каждая из которых рассматривает только некоторые аспекты этих фундаментальных вопросов. В результате изучение проблем здоровья и путей его обеспечения оказалось предметно разорванным. И в качестве основы достижений биологии, генетики, физиологии, психологии и многих других аспектов своей жизни валеология создает интегральные знания и диагностике, прогнозировании и управлении здоровьем человека (рис. 1).

Психология, методика, дидактика, воспитание, обучение.

Психолого-педагогические

Экономика, финансы, производство, технология.

Производственно-экономические

История, политология, право и другие.

Историко-политологические

Философско-социалогические

Методология, культурология, социология, эстетика.

Физкультура и спорт

Теория и методика спортивной тренировки, физическое воспитание.

Эколого-географические

География, геология, климатология, экология.

Медико-биологические

Генетика, физиология, биология, этиология, патогенез, гигиена, санология.

**Рис. 1. Взаимодействие валеологии с другими науками**

Наука о здоровье – валеология имеет особо тесное отношение к медицине, к конкретным секторам вопросов здравоохранения, особенно санологии и гигиены. Она имеет свои независимые характеристики, как самостоятельная наука (проблему, предмет, объект, методы и другие) [3].

Валеология принципиально отличается от других наук, изучающих здоровье человека. Это различие заключается в том, что в интересах валеологии здоровье и здоровый человек, в то время как в медицине болезнь и больной человек, а в гигиене – окружающая среда и условия жизни человека. Вот почему валеология должна взять основные посылки Сократа («человек, познай себя») и Конфуция («человек, сотвори себя») и определить свою основную стратегическую позицию: «Человек, познай и сотвори себя!».

Таким образом, анализ первых фундаментальных признаков валеологии показывает ее основную специфику и определяет ее место как в проблеме здоровья человека, так и в системе гуманитарных наук.

Поскольку валеология является наукой о здоровье, и в последние годы вопросы здоровья детей и молодежи становятся все более актуальными, ясно, что знание валеологии и родителям, и учителям, и студентам – будущим педагогам, необходимо.

Что такое здоровье? Упрощенность ответа на этот вопрос – «это когда ничего не болит» - очевидна, и общего определения здоровья нет.

В Большой медицинской энциклопедии здоровье понимается как состояние человеческого организма, когда функции всех его органов и систем с внешней средой сбалансированы и болезненных изменений не происходит. При этом живой организм представляет собой систему дисбаланса и в процессе измененного развития состоит из форм взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом он изменяет не столько окружающую среду, сколько сам организм.

По данным Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [5]. Размышляя над этим определением, мы приходим к выводу, что здоровье – это абсолютная абстракция. Кроме того, это определение исключает людей с физическими дефектами (врожденными или приобретенными) даже на этапе компенсации.

В настоящее время существует несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – это состояние органов и систем организма человека, базируемые на индивидуальной биологической программе развития и передаваемые основными потребности на разных стадиях онтогенетического развития. Эти потребности являются, с одной стороны, движущей силой развития человека, а с другой – индивидуализацией этого процесса.

2. Физическое здоровье – рост и развитие органов и систем организма человека, основанных на морфологических и функциональных резервах, адаптивных реакциях.

3. Психическое здоровье – это состояние психической сферы, основой которого является состояние общего душевного комфорта, которое обеспечивает адекватную поведенческую реакцию. Обусловлено биологическими и социальными потребностями, а также способностью их удовлетворять.

4. Нравственное здоровье – совокупность признаков мотивационно-информационной сферы жизнедеятельности человека, основа которой определяется системой ценностей, установок и мотивов индивидуального поведения в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовностью человека, потому что оно связано с универсальными качествами любви и красоты.

От чего зависит здоровье человека? Выяснилось, что если взять условный уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% - от условий окружающей среды, то есть в конечном счете от экологии, 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от человека, от того образа жизни, который он ведет.

Что такое концепция образа жизни?

Образ жизни – биосоциальная категория, сочетающая в себе представления об определенном виде деятельности человека и характеризующаяся работой, трудом, жизнью, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и социального поведения. Другими словами, образ жизни – это индивидуальное «лицо», влияющее на уровень социального прогресса.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что, хотя он во многом обусловлен социально-экономическими условиями, он в то же время в значительной степени зависит от мотивов человека, особенностей его психики и здоровья. Это отчасти объясняет истинное разнообразие вариантов образа жизни для разных людей. Образ жизни человека состоит из трех категорий: уровень жизни, качество жизни и образ жизни.

Уровень жизни – это, прежде всего, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Качеством жизни считается уровень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (особенно в социальной категории).

Образ жизни характеризует поведенческие особенности человеческой жизни, то есть особую норму, под которую приспособлены психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Если мы попытаемся оценить роль каждой из категорий образа жизни в индивидуальном формировании здоровья, мы увидим, что первые два потенциальны, потому что они носят социальный характер. Отсюда ясно, что здоровье человека зависит в первую очередь от образа жизни, во многом определяемого историко-национальными традициями (менталитетом) и личностными тенденциями (образом).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерных для данного общества, каждый индивид отличается своим индивидуальным способом встречи с ним.

Наиболее полная связь между образом жизни и здоровьем переводится в понятие здорового образа жизни. Это понятие лежит в основе валеологии. Здоровый образ жизни сочетает в себе все, что помогает выполнять профессиональные, общественные и бытовые функции в лучших условиях для здоровья и выражает ориентацию индивидуальной деятельности на образование, уход и укрепление индивидуального и общественного здоровья.

К сожалению, здоровье не является приоритетом в иерархии потребностей, лежащей в основе человеческого поведения, но оно должно стоять на первом месте. Особенно это касается молодых людей, которые пока не здоровы и не думают о здоровье (нет необходимости сохранять и укреплять его) и ощущают сильную потребность только после того, как растратят его.

Из этого мы можем заключить, что важно начать с раннего возраста воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, воспитывать и понимать, что здоровье является величайшей ценностью для человека, дарованное Природой.

**Список литературы**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебное пособие. – М.: [ФЛИНТА,](https://elibrary.ru/publisher_about.asp?pubsid=9992) 2001. -4c.

2. Валеология: цели, задачи и решения [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://knowledge.allbest.ru/biology/2c0b65635b3ad79b5d53a88421206d36_0.html> (Дата обращения: 24.11.2019).

3. Валеология [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://www.grandars.ru/college/medicina/valeologiya.html> (Дата обращения: 26.11.2019).

4. Савченков М.Ф., Соседова Л.М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия // Сибирский медицинский журнал. 2011. №4. – С. 138.

5. Физическое и психическое здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://otherreferats.allbest.ru/life/00830344_0.html> (Дата обращения: 23.11.2019).