

ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

HISTORICAL FOUNDATIONS OF THE HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

И. А. МАРИНА, А. Н. БАЛГУРИН

I. A. MARINA, A. N. BALGURIN

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой
Новополоцк, Беларусь
Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk
Novopolotsk, Belarus
e-mail: i.marina@psu.by

Статья посвящена историческим основам формирования здоровья, истокам валеологии, зарождению валеологической деятельности на территории Беларуси. Дано обоснование значения валеологии как учения о здоровье человека, комплексного подхода к определению понятия здорового образа жизни.

Ключевые слова: валеология, валеологическая деятельность, народная медицина, комплексный подход.

The article deals with the historical foundations of health formation, the origins of valeology, the origin of valeological activity on the territory of Belarus. The substantiation of the value of Valeology as a teaching about human health, an integrated approach to the definition of a healthy lifestyle is given.

Keywords: valeology, valeological activity, folk medicine, integrated approach.

Из расхожих в современный период понятий, характеризующих стратегию сохранения и укрепления здоровья населения, а именно: гигиена, предупредительная медицина, ювенология и валеология, лишь последняя с позиций ее всесторонности может реально претендовать на ведущее положение [1, с. 21].

Валеология охватывает не только вопросы сугубо физического здоровья, под которыми часто и понимают, собственно, состояние здоровья. Валеология подходит к вопросу здорового образа жизни комплексно: на физическом, духовном и нравственном уровнях. Рассматривая в комплексе вопросы и проблемы достижения и сохранения состояния

здоровья, валеология позволяет человеку гармонично развиваться на всех уровнях: тело, сознание и душа. Именно в этом и проявляется некоторая уникальность такой науки, как валеология. В отличие от медицины, которая рассматривает сугубо физические факторы заболеваний, или религии, которая рассматривает исключительно духовный и эзотерический аспекты жизни, валеология подходит к вопросу комплексно.

Термин «валеология» (лат. *valeo* – здравствовать, быть здоровым) впервые появился в печати во втором издании книги «Человек и биологически активные вещества» [3, с. 30] и быстро получил признание. Этому способствовали монографии «Введение в валеологию – науку о здоровье», «Валеология – наука о здоровье», в которых нашли отражение основные направления профилактики «состояний предболезни» и факторов риска, влияющих на здоровье человека в современный период.

С современных позиций валеология – это наука о формировании здоровья индивида в конкретных условиях окружающей среды. Она объединяет множество различных наук, изучающих биосоциальную сущность человека в динамике, и способствует комплексному подходу в понимании сущности здоровья. В основе валеологии реализуется принцип «здорового смысла»: как обеспечить оптимальное развитие человека, его работоспособность, здоровье, активное долголетие, возможность продления рода в конкретных условиях природной и социально – экономической среды.

Современная валеология – это уникальная форма синтезирования знаний, накопленных как народной, так и научной медициной, подкрепленных достижениями естественных, в том числе экологических, социально – экономических, общественных и других наук, изучавших взаимодействие между человеком и обществом, между человеком как составной, вернее, основной частью общества, и окружающей природной и социальной средой. Истоки валеологии необходимо искать в недрах первобытно – общинного строя, в котором они сформировались на знаниях и достижениях народной гигиены и народной медицины, уходящих, в свою очередь, своими корнями в знахарство с элементами мистики, суеверия, колдовства, магии и др.

Известно, что истории человеческого общества присущи общие закономерности, а история отдельных народов в рамках общих закономерностей имеет свои характерные особенности. Более того, каждый народ в процессе исторического развития, наряду с совершенствованием производства и социально – экономических отношений, развивал валеологию, которая была составной частью культуры народа [2].

Валеологическая деятельность, как у предшественников белорусов, так и у них самих протекала под влиянием многосторонних связей с другими народами. В тоже время, валеология на территории Беларуси имела свои самобытные черты, которые становились достоянием других народов.

О деятельности жителей современной территории Беларуси и о их валеологических представлениях можно судить по результатам археологических исследований, анализа устного народного творчества и народной медицины в ретроспективной оценке истории развития явлений, событий, воззрений медико - гигиенической содержания. Они теснейшим образом связаны с производственно-хозяйственной и духовной деятельностью людей.

В те времена в народной медицине, как составной части валеологии, ведущая роль принадлежала растительным средствам. Основные народные средства лечения состояли из различного рода трав, корней, цветов, коры, листьев, ягод и овощей (в более поздние годы). Имеющиеся материалы свидетельствуют о том, что народные лекари со временем разделились на травников, коренщиков и зелейников, имевших объективные и интересные представления о пользе многих растений и их частей. Многовековой опыт народа привел к широкому использованию с лечебной целью различных растений, употребление которых вошло в золотой фонд растительных лекарственных средств.

Многие средства народной медицины были связаны с промыслово-хозяйственной деятельностью населения, являясь продуктами охоты, рыболовства, скотоводства, земледелия и огородничества [2].

Сложившаяся система валеологических представлений, знаний и умений как составная часть культуры восточных славян отвечала запросам своей эпохи, учитывала важнейшие факторы природной, географической и социальной среды обитания. Она опиралась на мудрость и наблюдательность народа.

Таким образом, валеология – это не просто наука о здоровье, это наука о гармоничном образе жизни. Собрав в себе самое лучшее из всех остальных наук: философии, биологии, генетики, медицины, физиологии, психологии, психосоматики и многих других, валеология стала совершенной наукой, которая содержит в себе разносторонние знания о гармоничной жизни и сохранении здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Апанасенко, Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Г. Л. Попова. – Серия «Гиппократ». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. *Корзенко, В. Н.* Валеология как составная часть общей культуры древних белорусов/ Корзенко В. Н., Брускова И. В., Гогунская Л. В.// Традиційная фізічная культура беларусаў: гісторыя, тэорыя, практыка: Матэрыялы Рэспубліканскай канферэнцыі па праблемах традыцыйнай фізічнай культуры беларусаў, 14 мая 1998. – Мн.: 1998.
3. *Мирзаянова, Л. Ф.* Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Л. Ф. Мирзаянова; Науч. ред. Т. М. Савельева – Мн.: «Беларуская навука», 2003. – 271 с.