

ББК 74.200.54  
УДК 371.037  
Б-28

*Батчаева Кулистан Хаджи-Даутовна, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и туризма Карачаево-Черкесского государственного университета имени У.Д. Алиева, т.: (87879)22013.*

**О ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ УЧАЩИХСЯ  
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**  
(рецензирована)

*Статья посвящена проблеме физического, психического и нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы. Выход из сложившейся ситуации исследователь видит в вооружении каждого участника образовательного процесса основами знаний и умениями здоровой жизнедеятельности.*

**Ключевые слова:** валеологическое образование, учащиеся, культура здоровья.

*Batchayeva Kulistan Khadgi-Dautovna, senior lecturer of the Department of Theoretical fundamentals of physical culture and tourism of Karachay-Cherkessia state university named after U. D. Aliyev.*

**ON THE VALEOLOGICAL EDUCATION OF PUPILS IN THE MODERN CONDITIONS**  
(reviewed)

*The article is devoted to the problem of physical, mental and moral health of pupils of a comprehensive school. It's been stated that providing each participant of educational process with knowledge and abilities of healthy life style is a way out of this situation. The researcher sees an exit from current situation in arms*

**Keywords:** valeological education, pupils, culture of health.

В Законе РФ «Об образовании» утверждается принцип приоритета здоровья и жизни человека, который должен признаваться в любой системе образования. В основе всех принимаемых решений по развитию образования и воспитания должен стоять ученик, его физическое и психическое здоровье, эмоциональное благополучие.

Статус личности в обществе определяется не только уровнем дохода, образованности, но и состоянием физического и психического здоровья. Состояние здоровья человека зависит от многих факторов, среди которых важное значение имеют образ и стиль жизни. Одной из важнейших составляющих здорового образа и стиля жизни, особенно в школьный период, является формирования ценностного отношения к здоровью. Ценностное отношение учащихся к своему здоровью проявляется в их образе и стиле жизни.

Вместе с тем, в отечественной педагогической практике до сих пор не удается успешно решить эту социально-педагогическую задачу, о чем свидетельствует факт возрастания числа детей с ослабленным здоровьем.

Анализ психолого-педагогической, медицинской литературы и диссертационных исследований убеждает нас в том, что здоровья учащихся связан непосредственно со школьной дезадаптацией, обусловленной неготовностью ребенка к обучению в школе, социально-педагогической запущенностью, длительной психической депривацией, соматической ослабленностью.

Многие ученые именно в валеологическом образовании видят принципиальное условие для формирования личности, способной не только к регуляции и созданию своего собственного здоровья, но и к максимально полной самореализации.

Исследуя социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни, Э.Н. Вайнер отмечает, что современный человек знает о здоровье достаточно много, как и о том, что надо делать для его поддержания и достижения. Однако для того, чтобы эти накопленные человечеством знания начали давать результат, необходимо учесть и устранить целый ряд негативных обстоятельств, препятствующих их реальному воплощению: в стране не существует последовательной и непрерывной системы обучения здоровью; формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо создание у человека стойкой мотивации на здоровье; существующая санитарно-просветительская работа ориентирует население преимущественно на лечение, а не предупреждение заболеваний; в господствовавшем долгие десятилетия в нашей стране обществе не существовало приоритета здоровья; как следствие предыдущего положения, в стране отсутствует мода на здоровье; в стране мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха, где бы особый акцент делался на его активных формах. [1]

Эффективность механизмов сохранения и повышения резервов здоровья зависит от многих факторов. Но определяющую роль среди них, по мнению И.И. Брехмана, Н.М. Амосова, В. Леви играет нравственность (культурность) самого человека, основной характеристикой которой (в рамках поставленной проблемы) является его отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Валеологическое отношение к себе и другим людям формируется в результате определенного педагогического воздействия. В этой связи в структуре валеологического обеспечения жизнедеятельности особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого, по словам И.И. Брехмана, состоит в "обучении здоровью с самого раннего возраста". Педагогика здоровья – относительно новое направление в валеологии. Ее основным предметом является здоровье подрастающего поколения. И здесь важно отметить, что здоровье детей, подростков, юношей и девушек в процессе их развития, созревания, и взросления не только способно сохраняться или наращиваться, но определенным образом строится и перестраивается. Поэтому в рамках валеологии детства, отрочества и юности наиболее актуальной становится задача формирования здоровья. Отсюда, соответственно, вытекает еще один принцип валеологии – принцип формирования здоровья. Разумеется, данный принцип не следует рассматривать только в аспекте обучения управлению собственным здоровьем (точнее – валеологического образования). По нашему мнению, он имеет общепедагогическое значение.

Здоровье должно стать потребностью человека, а потребности необходимо формировать. Вытекает вывод о необходимости воспитания у каждого ребенка отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.

В последнее десятилетие решение проблем здоровья многие исследователи в первую очередь связывают с воспитанием у человека культуры здоровья [2, 3]. Ориентация этого процесса на выработку позитивных интересов и потребностей у учащихся, а также на формирование у них стремления к совершенствованию собственного здоровья, без сомнения, может стать предпосылкой решения проблемы стихийного образования образа жизни молодежи и позволит выработать правильные установки к нему: профилактическое поведение, здоровые потребности, здравотворчество и пр. В конечном итоге целенаправленное воздействие на процесс формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения позволит осуществить переход от мер, направленных на лечение болезней, к освоению человеком знаний о механизмах обеспечения здоровья и осознанному и творческому их применению в своей жизни. Именно образовательные учреждения должны являться основой для формирования физического и психического здоровья человека и личной ответственности

за него. К сожалению, существующая ныне система общего и профессионального образования сама по себе не обеспечивает выполнение такой функции.

В усилении роли самого человека в регулировании здоровья наряду с целенаправленной социально-правовой политикой государства одно из ведущих мест должно занять валеологическое образование [2]. Направленное на формирование у учащихся установки на здоровье, на их обучение основам обеспечения и поддержания личного здоровья и на воспитание установки на здоровый образ жизни, в настоящее время оно приобретает особую актуальность.

Валеологическое образование представляет собой «непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей» [4]. Обеспечение валеологического образования в педагогическом процессе нацелено на формирование культуры здоровья, ответственного отношения человека к личному здоровью и окружающей среде как условию и фактору его становления и развития. Важное внимание в системе валеологического образования должно обращаться на укрепление и создание у детей устойчивого здоровья с учетом их интеллектуальной, эмоциональной, двигательной и деятельностной сфер жизнедеятельности на основе согласованных действий образовательных и оздоровительных учреждений и родителей.

Образование является сложной системой, включающей в себя как неотъемлемые компоненты обучение, воспитание, просвещение и т.д. В сфере валеологического образования эти составляющие образования рассматриваются следующим образом: формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека; овладения умениями сохранения и совершенствования личного здоровья и оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения; освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание «есть процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. В процессе валеологического воспитания у человека развивается эмоциональное и, вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего творчества и духовного мира, к осознанному восприятию и отношению к социуму» [2].

Валеологические знания есть совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Валеологическое просвещение нацелено на вооружение человека не только знаниями и умениями обеспечения здоровья и здорового образа жизни, но и роли и места здоровья в системе жизненных ценностей. Валеологическое просвещение охватывает не только учащихся школ, но и их родителей, педагогов, медиков, всех лиц, обеспечивающих образовательный процесс, работников административных органов и органов управления образованием и др.

Валеологическая грамотность – путь передачи знаний и формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья на различных учебных дисциплинах.

Целью валеологического образования является воспитание культуры здоровья (валеологической культуры) человека, которая связана со «знанием индивидом своего организма, методов и средств контроля и коррекции собственного здоровья и умением распространять валеологические знания на окружающих».

Основными задачами валеологического образования являются [5]:

1) воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека;

2) обучение детей средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.

Таким образом, ориентация каждого человека на валеологическую грамотность и ответственность за свое здоровье являются необходимым условием, стимулирующим индивида к самопознанию и развитию физического, духовного и социального аспектов здоровья как необходимой предпосылке успешного функционирования общества. Исходя из этого, именно здоровье должно занимать приоритетное место, как в системе общечеловеческих ценностей, так и в социально-экономической политике государства.

Важная роль в реализации эффективного валеологического образования принадлежит учителю. Речь идет не только о специально подготовленных кадрах педагогов-валеологов, роль которых, тем не менее, в формировании здоровьесберегающей образовательной среды, может быть определяющей, а о роли и значении каждого из в воспитании культуры здоровья учащихся, в формировании у учащихся жизненной мотивации на здоровье и обучение их основам здорового образа жизни. Задачами его участия в валеологическом образовании можно считать [4]:

– формирование правильного представления о роли здоровья в реализации личностного потенциала человека и в его гражданском становлении;

– обучение основам формирования здоровья – здоровому образу жизни.

Арсенал форм и средств, с помощью которых учитель может решать задачу формирования общей и валеологической культуры, включает все многообразие возможностей его профессиональной деятельности: учебную, внеклассную, работу с родителями и пр. В частности, это могут быть: включение элементов воспитания культуры здоровья в преподавание каждой из учебных дисциплин базисного учебного плана; личный пример учителя; воспитательные мероприятия; работа с родителями по формированию здоровой обстановки в семье и т.д.

#### ***Литература:***

1. Дюндик Н.Н., Макаров В.В., Федоренко Е.Ю. Развитие, формирование и сохранение здоровья в школе // Вариант будущего: сборник научных трудов. Красноярск, 1996. С. 15-17.

2. Вайнер Э.Н. О роли и месте педагогической валеологии в образовании // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения): сборник научных трудов. Липецк, 1998. С. 9-14.

3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. Москва: Флинта: Наука, 2001. 416 с.

4. Бурханов А.И., Шклярова О.А. Валеологические основы школьного образования. Тольятти, 1995. 34 с.

5. Вайнер Э.Н. Валеологическое образование – проблемы и перспективы // Актуальные проблемы валеологии в образовании: сборник научных трудов. Липецк, 1999. С. 34-36.

6. Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: методическое пособие. Славянск-на-Кубани: СГПИ, 2005. 241 с.

#### ***References:***

1. Dyundik N. N., Makarov V.V., Fedorenko E.Y. Development, formation and preservation of health at school // Future option: coll. of scientific works. Krasnoyarsk, 1996. P. 15-17.

2. Weiner E.N. *About the role and place of pedagogical valeology in education [Text] //Valeological education (problems, searches, decisions): coll. of scientific works. Lipetsk, 1998. P. 9-14.*
3. Weiner E.N. *Valeology: textbook for higher education institutions. Moscow: Flint: Science, 2001. 416 p.*
4. Burkhanov A.I., Shklyarova O.A. *Valeological bases of school education. Tolyatti, 1995. 34 p.*
5. Weiner E.N. *Valeological education – problems and prospects //Actual problems of valueology in education: coll. of scientific works. Lipetsk, 1999. P. 34-36.*
6. Weiner E.N. *Methodology and practice of the formation of the safe health saving educational environment: manual / Slavyansk - on - Kuban: SSPI, 2005. 241 p.*