

2. Демин, А. А. География, образование, экономика / А. А. Демидов, С. Б. Лавров. – М., Высш. шк., 2011. – 287 с.

3. Вашурина, Е. В. Анализ мировых тенденций развития научно-образовательной деятельности: аналитический обзор / Е. В. Вашурина [и др.]. – Екатеринбург: Уральский университет, 2016. – 236 с.

УДК 614.8

Формирование валеологической культуры личности в образовательном процессе

Лысенкова Л. В., студент,

Абрамович Е. Д., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь;

Научный руководитель: старший преподаватель Ражднова А. В.

Аннотация:

В статье раскрывается сущность понятия «валеологическая культура»; значение и необходимость ее формирования и развития в образовательной деятельности, в последующем продолжении образовательного маршрута и в дальнейшем процессе профессиональной деятельности; некоторые проблемные аспекты ее формирования в учреждении образования.

Валеологическую культуру личности можно определить, как некую систему основных жизненных ценностей, имеющих в основании знания о сущности здоровья (в том числе пути и методы его формирования, и непосредственно ее сохранение и укрепление) и регулирующих поведение индивидуума в процессе жизнедеятельности.

Советский ученый-фармаколог И. И. Брехман одним из первых в новейшее время заострил проблему необходимости создания основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинского *valeo* – «здоровье», «быть здоровым»). С тех пор термин стал общепризнанным, а валеология как наука и как учебная дисциплина получила более широкое признание. Основы валеологии можно свести к следующим позициям.

Валеология представляет собой междунанучную область познаний о здоровье человека, о способах и векторах его обеспечения, формирования и сохранения в определенных условиях жизнедеятельности.

Валеология является областью научных знаний о закономерностях проявления, механизмах и возможных и реализуемых способах поддержания здоровья.

Центральной проблемой валеологии является отношение к собственно здоровью отдельно взятого человека и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Предмет валеологии включает в себя индивидуальное психофизическое здоровье человека со всеми его резервами, а также максимально широкую трактовку понятия «здоровый образ жизни». В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, потому что валеология затрагивает тему здоровья человека как образ жизни, а не как психофизическую характеристику.

Цель валеологии – формирование валеологически образованной личности, способной целенаправленно применять валеологический инструментарий для созидания, сохранения, укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности или других способов реализации своей жизнедеятельности.

Среди основных задач валеологии выделяются следующие:

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья, поиск моделей его изучения, методов оценки и прогноза;
- на основе количественной оценки здоровья индивида разработка систем скрининга и мониторинга за состоянием здоровья населения;
- формирование психологии здоровья;
- разработка методологии формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья;
- обеспечение профилактики заболеваний через повышение уровня здоровья;
- разработка программ повышения уровня здоровья популяций через индивидуальное здоровье и др.

Из определения центральной проблемы валеологии и ее предмета следует, что валеологию можно рассматривать как один из векторов

снижения неблагоприятного влияния образовательного процесса в учреждения образования.

Следует сказать, что своим появлением, валеология обязана выходу на первый план того факта, что общество не в состоянии справиться с остро встающими перед обществом проблемами здоровья, затрудняется с применением достижений научно-технического прогресса для его сохранения.

Факторы риска связаны с заболеваемостью и смертностью, из чего следует, что их изучение и оценивание принадлежит медицине. Опираясь на результаты многих исследований, можно оценить, что само по себе медицинско-врачебное направление не разрешает проблемы здоровьесохраняющего характера. Без поддержки педагогики обойтись не представляется возможным, так как факторы риска имеют поведенческую основу и связаны именно с мотивацией, которая вырабатывается воспитанием. Немаловажным и очевидным становится факт о необходимости воспитания культуры здоровья, создания здоровьесберегающих условий в сфере образования, необходима валеологизация среды обучения и всего образовательного процесса. Без этих важнейших компонентов невозможным становится дальнейшее развитие интеллектуального и профессионального потенциала общества.

Установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания – 10–16 %, на режим двигательной активности – 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение нескольких лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б. И. Новиков, 1999) зафиксировано ухудшение их здоровья за время обучения. Если принять за 100 % уровень здоровья студентов 1 курса, то на 2 курсе оно снизилось в среднем до 91,9 %, на 3 курсе – до 83,1 %, на 4 курсе – до 75,8 %. Это является результатом низкой активности личности, поведенческой пассивности и низкой валеологической грамотности. Приведенные факты

подводят к тому, что практические занятия по физическому воспитанию в высшем образовательном учреждении не гарантируют автоматического сохранения и укрепления здоровья.

На проблему здоровья населения обращали внимания многие исследователи.

Валеологический анализ факторов здоровья, – замечает В. П. Казначеев, – требует переноса фокуса нашего внимания от медицинских наук, физиологических, биологических акцентов в направлении социологии, культурологи, духовной сферы... проблема общей валеологии есть проблема предназначения человека, где духовно-эстетическая, трудовая стороны должны сочетаться с его потребностями, убеждениями, с его физическими, биологическими резервами. Здоровый образ жизни, как условие и предпосылка социальной активности человека, полноты его выражения духовных и физических сил, продуктивного долголетия предполагает целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья.

В. В. Белов и Ф. Ф. Михайлович считают, что валеологическая культура – это знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств самоконтроля, сохранения и развития своего здоровья; потребность в сохранении здоровья и ее реализации; понимание здоровья как личной ценности; умение распространять валеологические знания на окружающих.

Э. Н. Вайнер полагает, что валеологическая культура является результатом валеологического образования и предполагает знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранение и развитие своего здоровья, умение распространять свои знания на окружающих.

Из выше сказанного следует, что проблема сохранения здоровья человека в настоящее время – это очень важная и не допускающая отлагательства проблема. Если игнорировать проблему дальше, то страна неизбежно столкнется с существенным снижением трудоспособности населения. Граждане утратят возможность полноценно выполнять многие работы, так как количество хронических заболеваний, следствием которых становятся противопоказания для какой-либо видов работ, имеет стойкую тенденцию роста. Кроме того, это

проведет также к росту уровня смертности в стране, что, в свою очередь, окажет негативное влияние на государственную экономику через снижение трудового вклада каждого отдельного гражданина.

Таким образом, при всей неоднозначности даваемых определений, можно сделать вывод, опираясь на мультивариативность авторитетных мнений большинства исследователей, что формирование валеологической культуры влияет на физическое и духовно-нравственное совершенствование человека как становление и улучшение нравственного, духовного и физического здоровья и его роль в культурном аспекте жизнедеятельности индивида.

Направление дальнейших исследований перспективно в последующем изучении теоретико-понятийного аппарата не только валеологической культуры, но и валеологического образования в целом, а также в разработке программ по формированию валеологической культуры детей и учащейся молодежи.

Валеология в образовательном процессе может быть реализована через творческий подход, так как профилактику и воспитание навыков здорового образа жизни наиболее эффективно осуществлять с помощью инновационных интерактивных методов, таких как открытое пространство, коллективные творческие дела, кейсовые пакеты и пр. Важно дать учащимся понять, насколько важно их здоровье и что его можно только улучшить и сохранить, поскольку такая категория, как индивидуальное здоровье, не может быть предметом потребления и финансово-экономической деятельности. Приучение к культуре валеологии следует начинать с младшей школы, в связи с тем, что дети наиболее восприимчивы к воздействию извне (по той же причине стоит их ограждать влияния негативных привычек и общения со стороны). Учащимся третьей ступени общего среднего образования и студентам стоит формировать мотивацию к введению валеологической культуры в свою жизнь, например, проводить конкурсы с призами или предлагать некий соревновательный компонент, открывая для них прелести здорового образа жизни.

Здоровье отдельно взятого индивидуума напрямую зависит от того, какой образ жизни ему свойственен и от отношения к своему здоровью. В случае пренебрежения устойчивого и постоянного своим здоровьем и нарушения нормы здорового образа жизни возможности медицины и врачевания существенно ограничиваются.

Детство – наиболее чувствительный период для формирования здоровых. Чем раньше приступить к их воспитанию, тем прочнее будут навыки и установки, сопровождающие ребенка во всей его дальнейшей жизни.

В связи с этим система образования должна направить максимум усилий на оздоровление образовательной среды, укрепление здоровья детей и формирование мотивации к здоровому образу жизни. В структуре обеспечения здоровья систематизирующим выступает педагогический аспект, сущность которого состоит в необходимости понимания значения и смысла здоровья и здорового образа жизни.

Только комплексная и систематическая работа, направленная на формирование культуры здоровья, обучение искусству быть здоровым всех участников образовательного процесса, способна решить задачу изменения отношения к своему здоровью как не только индивидуальному, но и социальному резерву. В любом образовательном учреждении должна быть создана и внедряться в практику оздоровительная программа, ориентированная на формирование у школьников позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре и т. п.

Список использованных источников

1. Сущность и значение формирования валеологической культуры студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-10/09svvhee.pdf> – Дата доступа: 25.03.2022.

2. Врачебная профессия как сфера формирования валеологической культуры личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=6853> – Дата доступа: 25.03.2022.

3. Валеологическое образование и культура здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/valeologicheskoeobr_zovanie_i_kultura_zdorovya_092149.html – Дата доступа: 25.03.2022.

4. Основные понятия и принципы валеологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/1943775/meditsina/osnovnye_ponyatiya_printsipy_valeologii – Дата доступа: 25.03.2022.