

УДК 371.322:007

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СУБЪЕКТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**



VALEOLOGICAL CULTURE OF SUBJECTS OF EDUCATIONAL SPACE

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Волохо Екатерина Андреевна

студент группы 21ФБСЦ1,
Институт фундаментальных наук (ИФН),
Кубанский государственный
технологический университет
katyapers40@gmail.com

Аннотация. В исследовании разбирается вопрос о месте валеологии в образовании. Были изложены достижения валеологии и подняты проблемы внедрения этих достижений в процесс образования, в частности, проблема воспитания валеологической культуры у обучающихся. В исследовании рассмотрен процесс формирования и развития валеологической культуры, а также рассмотрено место образования в этом процессе.

Ключевые слова: валеологическая культура, образование, сохранение здоровья.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Volokho Ekaterina Andreevna

Student of group 21FBSTS1,
Institute of Fundamental Sciences (IFN),
Kuban State Technological University
katyapers40@gmail.com

Annotation. The study deals with the question of the place of valueology in education. The achievements of valeology were outlined and the problems of introducing these achievements into the educational process, in particular, the problem of nurturing a valeological culture among students, were raised. The study considers the process of formation and development of valeological culture, and also considers the place of education in this process.

Keywords: valeological culture, education, health preservation.

В **ведение**

Важность формирования валеологической культуры понимается в условиях свободы информации. Когда человек ежедневно впитывает огромное количество информации, необходимо прививать положительные жизненные ценности. Обострение проблемы прослеживается у подростков, именно в этом возрасте необходимо начинать воспитывать в людях заботу о своём здоровье. Валеология занимает вопросы этого процесса. Поэтому внедрение достижений валеологии в образование должно быть масштабным и систематическим. Валеологическая культура должна быть массовой и среди взрослых, и среди обучающихся.

Результаты исследования

Валеология – наука, направленная на изучение человеческого здоровья. Именно она занимается вопросами сохранения и поддержания здоровья. Валеологическая культура – уже внутренние человеческие установки. Для сохранения здоровья нужны не только медицина, но и комплексное изменение всех сфер жизни человека. Каждый должен обладать знаниями о своём организме и как о нём заботиться. Для этого требуется корректировка поведения и смена ценностных ориентаций. Ориентированность личности на своё здоровье – главная особенность валеологической культуры [1].

Формирование этой культуры у человека должно происходить на протяжении всей жизни. Не малое место в этом процессе играют социальные институты. С помощью них должны быть намечен путь ориентации личности на себя и своё здоровье. Образование как важнейший этап в жизни каждого имеет все инструменты для достижения этой цели. В процессе образования возможно не только выставление приоритетов на ведение здорового образа жизни, но прививание правильных моделей поведения. Для это требуется воспитание в обучающемся ответственности и сознательности.

Формирование и развитие валеологической культуры должно начинаться с появлением в обществе новых мировоззренческих установок. Личность не отделима от социума, поэтому необходимо внедрение новой общественной валеологической морали. Обучающиеся, которые большинство свободного времени проводят в своей социальной группе должны перенимать эти новые ценности именно от своей группы. Поэтому валеологическая культура начинает прививаться изначально группам. На уровне групп и общества происходит прививание тенденций, установка ценностей. Группам даётся направление, в котором должны развиваться люди. Уже на основе этих ценностей каждый человек начинает задумываться о своём здоровье. Он начинает понимать важность здоровья. Видя пример в образах окружающих и преподавателей, личность перенимает необходимое поведение [2].

Каждый человек занимающийся физическими нагрузками, уделяет особое внимание своему ежедневному рациону и поддержанию здоровья во время тренировок. В реальных условиях подготовки большинству спортсменов, особенно студентам приходится самостоятельно выстраивать рацион и устанавливать график приёма пищи в соответствии с графиком тренировок и учебы [3].

Успешность прививания валеологической культуры определяет направленность и устойчивость личности. Правильный подход к этому процессу обеспечивает устойчивость обучающегося к внешним негативным факторам. Проверка внутренней валеологической культуры происходит при смене доминирующей группы в жизни человека. Попадая в общество с другими ценностями, человек может проверить на прочность внутренние установки и правила. Поэтому образованию необходимо подходить к вопросу систематизировано и использовать все методы.

В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностей культуры здоровья у детей, подростков и учащейся молодежи, так как здоровье является одной из самых важных категорий в системе ценностей общества. В этой связи содержание формирования культуры здоровья личности должно носить системный, преемственный и непрерывный характер на всех уровнях образования: детский сад – общеобразовательная школа – учреждение профессионального образования [4].

В мир свободной информации человеку может внушаться неправильное отношение к здоровью. Поэтому результаты валеологии говорят о системном подходе к знаниям обещающихся. Студент не только должен знать о важности его здоровья, но и исследовать своё тело. При этом, ему должен быть дан пример, модель поведения. Забота о здоровье необходимо превращать в обыденность. Таким образом, человеку прививается важность заботы о своём здоровье, он перенимает новые жизненные установки. После он перенимает необходимую модель поведения, ему даётся положительный пример. Уже в конце личность начинает находить и пользоваться условиями для достижения целей валеологии: медицинским обслуживанием, достижениями науки в области здоровья [5].

Выводы

Таким образом, валеологическая культура – внутренняя культура, направленная на здоровье человека. Он определяет ориентации личности на свой организм, на сохранение и поддержание здоровья. В процесс прививания валеологической культуры важную роль играет образование. Именно в учебных заведениях человек может получить правильные жизненные установки и перенять необходимые модели поведения. Внедрение достижений валеологии в образование необходимо для воспитания в обществе культуры с установкой важности на личное здоровье человека.

Литература

1. Строкань В.В. Сущность и значение формирования валеологической культуры студентов высших учебных / В.В. Строкань, С.С. Коссе // Луганский национальный университет имени Тараса Шевченка. – 2018. – С. 242–245.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учебн. пос. для студентов высших учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : ВЛАДОС, 2000. – С. 12.

3. Питкин В.А. Основные требования к питанию студентов, занимающихся физической культурой и спортом / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1(215). – С.381–384.
4. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.
5. Орехова В.А. Валеологическая культура современной молодежи / В.А. Орехова, Р.С. Лыженкова // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2018. – С. 22.

References

1. Strokan V.V. The essence and significance of the formation of the valeological culture of students of higher education / V.V. Strokan, S.S. Kosse // Luhansk National Taras Shevchenko University. – 2018. – P. 242–245.
2. Kazin E.M. Fundamentals of individual human health: Introduction to general and applied valeology : textbook. settlement for students of higher education. Institutions / E.M. Kazin, N.G. Blinova, N.A. Litvinova. – M. : VLADOS, 2000. – P. 12.
3. Pitkin V.A. Basic requirements for the nutrition of students involved in physical culture and sports / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2023. – № 1(215). – P. 381–384.
4. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education / V.A. Pitkin // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.
5. Orekhova V.A. Valeological culture of modern youth / V.A. Orekhova, R.S. Lyzhenkova // Proceedings of the X International Student Scientific Conference «Student Scientific Forum». – 2018. – P. 22.