

**ЖЕЛТОК А.О.**, учащийся гимназии №14, г. Минск,  
научный руководитель - Пасичниченко В.А., канд. пед. наук., доцент,  
учитель физической культуры и здоровья, г. Минск, Гимназия № 14

## **ВАЛЕОЛОГИЯ КАК НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАУКИ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Введение.** Объектом изучения валеологии выступает здоровый человек и человек, находящийся в так называемом состоянии предболезни. К основным проблемам валеологии относятся: здоровье как биосоциальная категория; механизмы формирования здоровья; методы определения конституциональных особенностей индивида; методы оценки индивидуального здоровья и особенностей здорового образа жизни; практические способы сохранения и укрепления здоровья; теория и методика валеологического образования.

**Цель работы** – вооружить человека научно-теоретическими знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и практическими знаниями оздоровления организма.

**Методы исследования.** В работе применялись общепринятые педагогические методы: опрос, наблюдение, изучение и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

**Обсуждение результатов.** Как учебная дисциплина валеология может быть подразделена на: дошкольную; школьную; вузовскую; поствузовскую валеологию. Следует отметить, что в настоящее время валеологическое образование учащейся молодежи в определенной степени дают вузовские кафедры физвоспитания, учителя средних учебных заведений, что обусловлено программой «Физическая культура», направленной на решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Тем не менее, валеологическая направленность вузовской и школьной физической культуры чрезвычайно низка, что обусловлено недостаточно высокой валеологической эрудицией преподавательского состава. Задачи, стоящие перед преподавателями: формировать заинтересованное отношение школьников к освоению учебного материала; осознание практической значимости изучаемой информации; создание ситуации успеха; уточнение и конкретизация задач, стоящих в освоении учебного материала перед уроком и самостоятельной работой; полноценное учебно-методическое обеспечение воспитания культуры здоровья.

**Выводы.** Таким образом, целенаправленная работа по воспитанию культуры здоровья в процессе практических и лекционных занятий способствует не только повышению ее уровня, но и улучшению качества обучения.