

УДК: 37.02

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.06](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.06)

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ. ОБРАЩАЯСЬ К ПРОШЛОМУ

**Белоуско Дмитрий Викторович**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: [beloyskod@rambler.ru](mailto:beloyskod@rambler.ru); Orcid 0000-0001-8032-095X.

## SOME ASPECTS OF HEALTH-SAVING PEDAGOGY. TURNING TO THE PAST

**Dmitry Viktorovich Belousko**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [beloyskod@rambler.ru](mailto:beloyskod@rambler.ru); Orcid 0000-0001-8032-095X.

### Следует цитировать / Citation:

*Белоуско Д. В.* Некоторые аспекты педагогики здоровьесбережения. Обращаясь к прошлому // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2022. — 27 (3). — С. 76–80. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.06](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.06).

*Belousko D. V.* (2022). Some Aspects of Health-Saving Pedagogy. Turning to the Past. Health, Physical Culture and Sports, 27 (3), pp. 76–80 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.06](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.06).

Поступило в редакцию / Submitted 12.06.2022

Принято к публикации / Accepted 18.08.2022

**Аннотация.** В настоящее время одной из наиболее важных проблем, стоящих перед человечеством, является проблема сохранения здоровья. В нашей стране существует богатая традиция успешной разработки различных ее аспектов и осуществления эффективной оздоровительной деятельности. Однако с течением времени вопросы здоровьесбережения требуют к себе все большего внимания, отражая вызовы современности в условиях развивающегося социума. В данной ситуации представляется продуктивным использовать элементы методологии диахронического подхода и обратиться к некоторым имеющимся в прошлом попыткам оздоровления общества. Речь пойдет о валеологии.

Сейчас спровоцированный развитием валеологии всплеск интереса к индивидуальному здоровью человека представляется весьма значимым. Идея целостности человека в аспекте его физического, психического, духовно-нравственного здоровья продолжает развиваться в проблематике физической культуры, педагогики, психологии, медицины и др., что показывает инвариантность стратегической линии развития знания о человеке. Не менее важны заслуги валеологии в повышении значимости педагогики здоровья, укреплении методологии системного подхода в представлениях о физкультурно-оздоровительной деятельности, обосновании важности потребностно-мотивационной сферы как центральной точки приложения педагогических усилий при формировании здоровьесберегающего поведения. В настоящее время четко осознается, что оздоровительный кластер должен быть органично вписан

в индивидуальную систему физической культуры личности каждого, и это возможно реализовать только в ходе реальной, правильно организованной практической деятельности, например на официально регламентированных занятиях по физической культуре или в процессе спортивной тренировки.

Следует также отметить, что в последнее время в практической деятельности все же наблюдается размытие границ при определении сфер ответственности за педагогический аспект решения проблемы здоровьесбережения и отсутствие должного уровня междисциплинарного сотрудничества в рассматриваемом вопросе. Возможно, в ближайшее время мы будем свидетелями очередного витка спирали восхождения научного знания, что откроет новые направления в развитии представлений о «человеке здоровом».

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, валеология, мотивация оздоровительной деятельности, педагогика здоровья

**Abstract.** Currently, one of the most important problems facing humanity is the problem of maintaining health. In our country there is a rich tradition of successful development of its various aspects and the implementation of effective wellness activities. However, over time, the issues of health care require more and more attention, reflecting the challenges of modernity in a developing society. In this situation, it seems productive to use the elements of the methodology of the diachronic approach and turn to some attempts to improve society that have been in the past. It will be about valeology.

Now the surge of interest in individual human health provoked by the development of valeology seems to be very significant. The idea of the integrity of a person in the aspect of his physical, mental, spiritual and moral health continues to develop in the problems of physical culture, pedagogy, psychology, medicine, etc., which shows the invariance of the strategic line of the development of knowledge about a person. No less important are the merits of valeology in increasing the importance of health pedagogy, strengthening the methodology of a systematic approach in the concepts of physical culture and wellness activities, substantiating the importance of the need-motivational sphere as the central point of pedagogical efforts in the formation of health-saving behavior. Currently, it is clearly realized that the wellness cluster should be organically integrated into the individual system of physical culture of the individual, and this can be realized only in the course of real, properly organized practical activities, for example, in officially regulated physical culture classes or in the process of sports training.

It should also be noted that in recent years, in practice, there has been a blurring of boundaries in determining the areas of responsibility for the pedagogical aspect of solving the health-saving problem and the lack of an adequate level of interdisciplinary cooperation in the issue under consideration. Perhaps in the very near future we will witness another round of the spiral of the ascent of scientific knowledge, which will open up new directions in the development of ideas about the “healthy person”.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, valeology, motivation of wellness activities, pedagogy of health

**В** настоящее время одной из наиболее важных проблем, стоящих перед человечеством, является проблема сохранения здоровья. В нашей стране существует богатая традиция успешной разработки различных ее аспектов и осуществления эффективной оздоровительной деятельности. Однако с течением

времени вопросы здоровьесбережения требуют к себе все большего внимания, отражая вызовы современности в условиях развивающегося социума (Воронцов, 2020), (Кохан, 2022), (Лигута, 2022), (Лопатина, 2021), (Макунина, 2022), (Минигалева, 2022), (Михальчи, 2022), (Селюкин, 2022). В данной ситуации представ-

ляется продуктивным использовать элементы методологии диахронического подхода и обратиться к некоторым имеющимся в прошлом попыткам оздоровления общества. Речь пойдет о валеологии.

Традиционно проблема здоровья принадлежала медицине, а медицина, по словам И.И. Брехмана, всегда оставалась больше «лечебной, узкоспециализированной, госпитальной» и по своей сути являлась наукой о болезнях и меньше всего о здоровье (Брехман, 1990: 6–7). Изменить положение вещей была призвана валеология — наука об индивидуальном здоровье человека. Рассуждая в этом ключе, очень важно осознавать посыл, направленный на разделение валеологии на педагогическую и медицинскую. Медицинская валеология изучала состояние здоровья человека, средства и методы диагностики, мероприятия по его улучшению у лиц с какими-либо заболеваниями. В ведение педагогической валеологии вменялось изучение здорового образа жизни с точки зрения комплексного подхода, поиск эффективных способов построения оздоровительной деятельности. Это представлялось важным, так как было очевидно, что для решения проблемы здорового образа жизни современного человека одних лишь физических упражнений, особенно понимаемых утилитарно в абсолютизации двигательного компонента, без личностной включенности субъекта деятельности, недостаточно, так же как нельзя добиться успеха исключительно с помощью методов медицины в псевдотрадиционном ее понимании.

Поэтому валеология включала в себя, кроме спортивной медицины, лечебной физической культуры, физиологии, биохимии и других медико-биологических наук, психологию и педагогику как важные системные элементы. Разработать определенные рекомендации по оздоровлению в какой-то мере не так уж трудно, тогда как создать устойчивую мотивацию к занятиям по улучшению своего здоровья, вооружить релевантной информацией, воспитать необходимые привычки является наиболее важной и, несомненно, более сложной задачей.

Процесс формирования здоровьесберегающего поведения в парадигме валеологии дол-

жен был строиться в соответствии с индивидуальными особенностями психики человека, его взглядами, чувствами, настроениями, интересами, стремлениями. В результате должна сложиться намеченная система соответствующих ценностей, гармонично вписанная в общую персональную картину мира обучающегося.

Для большинства людей свое здоровье продолжает оставаться абстракцией, но до тех пор, пока оно не нарушено, хотя всем известно, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. Необходимо создать установку заниматься своим здоровьем именно сейчас, немедленно, а не потом, когда-либо. В этой связи трудно переоценить значение целостного педагогического процесса в условиях официально регламентированных, систематических занятий и роль педагога в становлении здорового образа жизни обучающегося.

Большое значение в решении проблемы здорового образа жизни играет создание продуктивного и позитивного отношения к себе. Основной вектор усилий должен быть направлен на самоактуализацию личности. В педагогической валеологии человек рассматривался как субъект своего здоровья, поэтому просто не оставалось альтернативы, кроме как, признавая этот факт, подходить к решению проблемы с помощью личностно-ориентированного подхода: учитывать самобытность личности, субъективный опыт каждого, признавать человека как основную действующую фигуру процесса получения валеологических знаний и индивидуального формирования здорового образа жизни.

Вскрытое во время развития валеологии значение педагогических методов в воспитании здравосберегающего поведения ставило соответствующие задачи перед системой физического воспитания, всегда находящейся на переднем крае в борьбе за здоровье населения. Причем такое положение вещей требовало особого инструментария, обладающего способностью влиять на глубинные пласты личности, фокусироваться на индивидуальности, личности, инициировать субъектность, творчество. Данное обстоятельство способствовало развитию общей индивидуально-личностной,

гуманистической парадигмы, личностно-ориентированного, личностно-деятельностного подходов в контексте построения оздоровительной деятельности, активизировало поиск путей практической реализации таких педагогических приемов, как обеспечение ситуации успеха, целенаправленное построение субъект-субъектных отношений, инициирование рефлексии и т. д.

В свете доминирования научных тенденций прошлого десятилетия казалось, что появление валеологии — это очередная попытка, пусть не совсем удачная, комплексно подойти к проблеме здоровья. Несмотря на то что валеология не была внесена в реестр наук, признавались ее успехи, касающиеся, главным образом, популяризации частных практических методик оздоровления и некоторых теоретических аспектов его реализации.

Сейчас спровоцированный развитием валеологии всплеск интереса к индивидуальному здоровью человека представляется весьма значимым. Идея целостности человека в аспекте его физического, психического, духовно-нравственного здоровья продолжает развиваться в проблематике физической культуры, педагогики, психологии, медицины и др., что показывает инвариантность стратегической линии развития знания о человеке. Не менее важ-

ны заслуги валеологии в повышении значимости педагогики здоровья, укреплении методологии системного подхода в представлениях о физкультурно-оздоровительной деятельности, обосновании важности потребностно-мотивационной сферы как центральной точки приложения педагогических усилий при формировании здоровьесберегающего поведения. В настоящее время четко осознается, что оздоровительный кластер должен быть органично вписан в индивидуальную систему физической культуры личности каждого, и это возможно реализовать только в ходе реальной, правильно организованной практической деятельности, например на официально регламентированных занятиях по физической культуре или в процессе спортивной тренировки.

Следует также отметить, что в последнее время в практической деятельности все же наблюдается размытие границ при определении сфер ответственности за педагогический аспект решения проблемы здоровьесбережения и отсутствие должного уровня междисциплинарного сотрудничества в рассмотренном вопросе. Возможно, в ближайшее время мы станем свидетелями очередного витка спирали восхождения научного знания, что откроет новые направления в развитии представлений о «человеке здоровом».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
- Воронцов П. Г., Дейс Д. А., Лобыгина Н. М., Недорезков К. В. Ценностный потенциал физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов медицинского университета // *Философия образования*. 2020. № 1. С. 81–93.
- Кохан С., Макарова И., Сарудейкина Ю. Социальные паттерны восприятия угрозы заражения новой коронавирусной инфекцией SARS-COV-2 // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2022. № 1. С. 5–14.
- Лигута В., Лигута А. Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни слушателей юридического вуза МВД России разных лет обучения // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2022. № 1. С. 45–53.
- Лопатина О. А., Жеронкина А. А. Роль физической активности в жизни студентов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2021. № 3. С. 20–24.
- Макунина О., Ботагариев Т., Коваленко А., Быков Е., Кубиева С. Сравнительная оценка состояния здоровья студентов Казахстана и России // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2022. № 2. С. 78–86.

Минигалева А. З. Проблемы и перспективы процесса формирования потребностей в здоровом образе жизни у студентов специальных медицинских групп подготовки (обучения) по физической культуре в вузе // Теория и практика физической культуры. 2022. № 4. С. 94

Михальчи Е. Эмоциональный и ценностный аспекты внутренней картины здоровья у современных молодых людей // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 1. С. 15–23.

Селюкин Д. Б., Новикова А. В., Мурашева М. В., Яковлев С. А. Формирование навыков здорового образа жизни у будущих инженеров с применением кейс-технологии // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 55

## REFERENCES

Brekhman I. I. (1990). *Valeology the science of health*. Moscow: Fizkul'tura i sport (in Russian).

Vorontsov P. G., Deis D. A., Labygina N. M., Nedorezkov K. V. (2020). Value potential of physical culture in the system of professional training of medical university students. *Philosophy of Education*. No. 1. Pp. 81–93 (in Russian).

Kohan S., Makarova I., Sarudeikina Yu. (2022). Social patterns of perception of the threat of infection with a new coronavirus infection SARS-COV-2. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. No. 1. pp. 5–14 (in Russian).

Liguta V., Liguta A. (2022). Physical culture and sports activity and healthy lifestyle of students of the law university of the Ministry of Internal Affairs of Russia of different years of study. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. No. 1. Pp. 45–53 (in Russian).

Lopatina O. A., Zheronkina A. A. (2021). The role of physical activity in the life of students in the conditions of the spread of a new coronavirus infection. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. No. 3. Pp. 20–24 (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.14258/zosh>

Makunina O., Botagariev T., Kovalenko A., Bykov E., Kubieva S. (2022). Comparative assessment of the state of health of students of Kazakhstan and Russia. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. No. 2. Pp. 78–86 (in Russian).

Minigaleeva A. Z. (2022). Problems and prospects of the process of forming the needs for a healthy lifestyle among students of special medical groups of training (training) in physical culture at the university. *Theory and practice of physical culture*. No. 4. P. 94 (in Russian).

Mikhailchi E. (2022). Emotional and value aspects of the internal health of modern young people. *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. No. 1. Pp. 15–23 (in Russian).

Selyukin D. B., Novikova A. V., Murasheva M. V., Yakovlev S. A. (2022). Formation of healthy lifestyle skills in future engineers using case. *Theory and practice of physical culture*. No. 3. P. 55 (in Russian).