

методические документы, практический опыт / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд. доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 188 – 190.

4. Федеральный закон «Об образовании» // Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд. доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 53; 59.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд. доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 41; 46.

6. Приказ Министра здравоохранения РФ от 20.08.2001 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры // Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд. доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 449; 453; 459.

**Ю. Р. Шайхинурова, Г. В. Ханевская**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Валеология – это исследование механизмов здоровья, оценка влияния на них того или иного фактора образа жизни, факторов

окружающей среды, формирование принципов поведенческих реакций, ведущих к здоровью, его механизмов, поиском методов его прямой оценки и управления.

Предмет изучения валеологии – сфера здравствования человека. Цель валеологии – вооружить человека научно-техническими знаниями о формировании, сохранении и укреплении здоровья и практическими знаниями оздоровления организма. Валеология по нашему мнению, включает в себя две составные части теоретическую (медицинские, биологические, экологические, культурологические аспекты) и практическую (диагностическая валеология и собственно практическая валеология).

Как учебная дисциплина валеология может быть подразделена на: дошкольную, школьную, вузовскую, поствузовскую. В 1996 г. Был утвержден Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 040700 – «Валеология». В ряде вузов открываются кафедры валеологии, вводятся спецкурсы по валеологии, создаются специализированные журналы, защищаются диссертационные работы по валеологической тематике.

Одной из центральных проблем валеологии является спортивная мотивация людей. Исследования в этой области позволяют сделать вывод о том, что большинство людей занимаются спортом, чтобы получить удовольствие, развить свои способности и для того. Чтобы посоревноваться. Второй объект пристального внимания валеологии – это вредные привычки. Существует несколько причин появления вредных привычек:

- подражание;
- привлечение внимания;
- самонаказание;

- недополучение (замещение);
- мода.

В случае формирования зависимости у человека в старшем возрасте причиной чаще всего является реакцией на какое-либо потрясение, стресс, а также как ответ на какие-то внутриличностные, психологические проблемы.

Здоровье – величайшая человеческая ценность. Очевидно, что хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

Поскольку человеческая жизнь является высшей ценностью общества, то совокупность свойств, качеств, состояний человека есть ценность не только самого человека, но и общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

### **Библиографический список**

1. Августова Л. И., Анасьев В. А., Водопьянова Н. Е. и др. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: СПбГУ, 2000. – 504 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. - Л.: Наука, 1987. – 113 с.
3. Щербакова М. А., Бурлакова И. Г., Величковская И. Л. И др. Образование и здоровый образ жизни / Науч. ред. Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 2000. – 143с.