

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ КАК ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ

*Ольга Латыговская, преподаватель Белорусского государственного педагогического
университета имени Максима Танка, Минск (Беларусь)*

CULTURE OF PERSONAL HEALTH AS A CENTRAL PROBLEM OF HEALTH- RESEARCH PEDAGOGY

*Olga Latygovskaya, Lecturer at the Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank, Minsk (Belarus)*

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты проблемы формирования культуры здоровья личности как центральной проблемы здоровьесозидающей педагогики.

Ключевые слова: культура здоровья, валеология, здоровьесозидающая педагогика, интегративное качество личности, здоровьесберегающее поведение

Abstract. The article presents theoretical aspects of the problem of formation of a person's health culture as the central problem of health promoting pedagogy.

Keywords: health culture, valeology, healthy pedagogy, integrative personality quality, health saving behavior.

Феномен «культура здоровья» впервые обосновал и ввел в употребление в 1968 году выдающийся русский мыслитель, доктор медицинских наук, основоположник Учения о «Культуре здоровья» В.А. Скумин. По мнению ученого, культура здоровья – это фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации к среде обитания [10]. В.А. Скумин отмечает, что воспитать культуру здоровья – значит сформировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым нравственное и психофизическое здоровье станет одной из высших общечеловеческих ценностей, а здоровый образ жизни – эталоном естественного поведения человека. Следует отметить, что педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья ранее были заложены в России в середине XIX – начале XX в. Н.И. Пироговым (1856) и И.И. Мечниковым (1907). Однако вклад этих ученых в создание целостной научной теории до конца 70-х гг. XX в. не был полностью востребован, поскольку здоровье не рассматривалось как ценность культуры.

В начале 80-х гг. XX в. наука о здоровье получила название новой синтетической области научного знания – «валеология» (лат. valeo – «здравствовать», «быть здоровым»; logos – наука), педагогические аспекты которой были обозначены И.И. Брехманом [4]. Подчеркивая интегральную обусловленность валеологии (синтезирует знания психолого-педагогического, философского и медико-биологического направления), И.И. Брехман указывал на необходимость разработки «системы обучения здоровью», выявление различных способов его активного формирования. Данная проблема позволила ученому выдвинуть перспективные задачи по нахождению доступных методов оценки личностью состояния своего здоровья, а также нахождения путей и средств его сохранения и укрепления.

Центральной проблемой педагогической валеологии (здоровьесозидающей педагогики) является *формирование культуры здоровья личности* (Р.И. Айзман [1, с. 19-35], Э.Н. Вайнер [5] и др.). Сравнительный анализ различных представлений о сущности и структуре понятия «культура здоровья» показал, что его определение связано с различными методологическими подходами и предметными областями тех наук, в рамках которых ученый использует предметно-категориальный аппарат. Так, с философских позиций ученые (Б.Г. Акчурин, К.А. Оглоблин) интерпретируют культуру здоровья как взаимосвязь духовного, душевного и

телесного элементов здоровья личности, обуславливающих целостное осмысление природы и сущности человека. Это результат многовекового развития человека в особых природно-климатических и социокультурных условиях, детерминированных духовно-нравственными ценностями, вековым опытом коллективного выживания, образом жизни народов.

С точки зрения *системно-структурного* подхода общенаучного уровня методологического знания культура здоровья рассматривается в виде целостной системы, выраженной согласованностью *системообразующих и системообуславливающих* факторов.

Системообразующие факторы представляют собой интегративную взаимообусловленность трех составляющих: *личность – образование – культура*. Личность – это субъект социокультурной жизни, конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих [3, с. 38-61]. Педагогика выступает одной из узловых наук, позволяющая формировать в личности культуру. Однако образование обладает и самостоятельной способностью к выработке ценностей и тем самым влияет на развитие культуры, выступая динамическим фактором, «транслятором». Следовательно, образование, как структурообразующий компонент культуры здоровья, является средством гармонизации культуры и интеллекта личности.

К *системообуславливающим* факторам системно-структурного подхода к культуре здоровья исследователи [8, с. 60-68; 11, с. 154-203] относят объективные и субъективные. К объективным факторам относятся социальные (уровень социально-экономического развития общества, материальное благополучие граждан и уровень их жизни и др.) и биологические (генетически детерминированные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, условия существования индивида в конкретной экосистеме и др.). Наиболее значимыми субъективными факторами являются следующие: наличие морально-волевых качеств, необходимых для проявления личностью активности по ведению здорового образа жизни, стремление индивида к самосовершенствованию и самореализации.

Таким образом, культура здоровья является не только системообразующим компонентом общей культуры личности, но и важнейшей качественной характеристикой уровня ее образования.

Обращаясь к конкретно-научному уровню методологического знания педагогики в целом, и к *деятельностному* подходу в частности, отметим, что под культурой здоровья личности исследователи понимают избираемый индивидуумом динамический стереотип поведения, определяющий качество индивидуального и общественного здоровья. Так, И.Ю. Глинянова под культурой здоровья индивида понимает глубокую заинтересованность личности в деятельности, направленной на оздоровление собственного организма, раскрытие своих потенциальных способностей и возможностей, развитие навыков ведения здорового образа жизни [7, с. 28-43]. Ученые-педагоги (А. К. Басте, Е.Г. Диканова и др.) дополняют, что культура здоровья – это область культуры, которая включает в себя не только формы и способы укрепления здоровья, но и взаимодействие людей друг с другом, от которого зависит степень реализации потенциала здоровья индивидуума и здоровье нации в целом. Осознание личностью себя творцом собственного здоровья, готовность самостоятельно конструировать программу здорового образа жизни с учетом своей индивидуальности – ключевые элементы культуры здоровья с точки зрения деятельностного подхода (В.В. Колбанов).

В *медицинской* науке исследователи (Л.Г. Соболева, А.Н. Разумов и др.) представляют культуру здоровья как комплексное понятие, включающее теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровому образу жизни, комплекс мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний (например, своевременная диагностика состояния здоровья и т. д.), а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. С точки зрения *социологической* науки ученые характеризуют культуру здоровья личности как систему жизненных ценностей, которые

формируются и совершенствуются в процессе активного взаимодействия всех субъектов, участвующих в ее становлении (политический и социально-экономический строй государства, средства массовой информации, медицина и т. д.)(Е.Л. Семенова, Л.С. Шилова и др.). В *психологии* культура здоровья личности рассматривается исследователями как психофизическое и духовное состояние личности, которое обеспечивает ей достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, адаптированность к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде; способность и готовность решать проблемы взаимодействия с социальным окружением и с самим собой так, чтобы не тормозить процесс личностного развития [6].

В *педагогической* науке учеными (Л.Н. Башкова, В.В. Кожанов, И.А. Растворцева и др.) представлена трактовка культуры здоровья личности следующим образом:

- целостное личностное образование, которое включает активность индивида по освоению ценностей здоровья и отражает применение знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья в жизнедеятельности;

- сознательно выработанное ценностное отношение человека к здоровью;

- личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного обучения и воспитания на основе ценностного отношения индивида к здоровью и организации здорового образа жизни;

- целостная система личностных качеств (духовность, мировоззрение, ценности, знания, умения и способности и др.), ориентирующих индивида на здоровый образ жизни.

С точки зрения *культурологии* понятие «культура здоровья личности» понимается исследователями (Ю.В. Бояркина, А.Г. Манхеева, Н.И. Резанова, В.Н. Чебакова и др.) как сложноорганизованный элемент современной социокультурной действительности; один из жизнеобеспечивающих компонентов культурного пространства; ценностно-регулятивная система практик, которая включает:

- культурные традиции, особенности образа жизни, связанные с этнической и возрастной принадлежностью индивида (группы);

- особенности аксиологического пространства, в котором осуществляется жизнедеятельность индивида (группы) и которое формируется и поддерживается посредством идеологических и массово-психологических механизмов воздействия;

- система практик, актуализирующих установки индивида (группы) по отношению к здоровью на основе полученной извне информации.

Анализ перечисленных выше подходов позволяет констатировать, что культура здоровья представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры, которое «содержит в себе бесконечное множество смыслов и значений, в диалоге с которыми человек самоорганизует собственную деятельность, поведение и общение в русле сохранения и укрепления здоровья» [2, с. 221]. Культура здоровья детерминирует степень зависимости здоровья личности от стратегии выстраивания отношений с окружающим миром и самой собой.

Являясь одним из видов общечеловеческой культуры, культура здоровья личности обладает теми существенными чертами, которые присущи культуре в целом, а именно: реализация программы самосохранения, самореализации, саморазвития, ведущей к целостному гармоничному развитию личности; осмысленное отношение человека к природной и социальной среде. В то же время культура здоровья личности имеет и свои специфические отличительные черты. Среди них исследователи (З.Н.Литвинова, А.Г.Маджуга, А.М. Митяева и др.) выделяют следующие:

- глубокая *заинтересованность, потребность и активность* личности в деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья;

- владение *представлениями и знаниями о здоровье*, о способах его сохранения и укрепления;

– *ценностное отношение к здоровью*, предполагающее наличие у индивида активной жизненной позиции: осознание здоровья высшей категорией в иерархии общечеловеческих ценностей;

– осуществление индивидом *здоровьесберегающей деятельности* – собственной активности личности, направленной на сохранение и укрепление здоровья;

– субъективное *переживание и убеждение* в значимости своих здоровьесберегающих действий для себя и окружающих;

– установление индивидом *межличностных отношений*, которые находят свое проявление в умении противостоять стрессовой ситуации и помочь справиться с ней другому; в положительном влиянии на людей, имеющих вредные привычки; в пропаганде здорового образа жизни среди окружающих своим личным примером и разъяснительными действиями.

Научно доказано, что представления, знания, умения, навыки, активность, потребность и убеждения представляют собой *качества личности* (В.Ф. Бехтерев, В.М. Коротов, И.С. Марьенко, А.В. Петровский, И.Ф. Харламов, М.Г. Ярошевский и др.) как индивидуальные особенности человека, которые проявляются в деятельностном отношении индивида к окружающему миру, обществу и к самому себе. Интеграция данных качеств раскрывает индивидуальный путь формирования личности. Отсюда следует, что культура здоровья личности представляет собой *интегративное личностное качество*, которое формирует *устойчивое здоровьесберегающее поведение* (устоявшийся здоровый образ жизни) человека в обществе.

Таким образом, промежуточные результаты научной рефлексии позволяют уточнить сущность понятия «культура здоровья личности». На наш взгляд, культура здоровья личности – *это социально значимая составляющая общей культуры, интегративное качество личности, которое обуславливает ценностное отношение индивида к своему здоровью и формирует его устойчивое здоровьесберегающее поведение в обществе.*

Список использованных источников:

1. Айзман Р.И. Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. / Р.И. Айзман, А.Я. Тернер // Физиологические основы здоровья. – Новосибирск : Лада, 2001. – С. 19–35.
2. Березовская Р. А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р. А. Березовская // Вестн. СПбГУ. – 2011. – Вып. 1 (12). – С. 221.
3. Бодалев А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев – М. : МГУ, 1988. – С. 38-61.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
5. Вайнер Э.Н. Валеология : учеб.для вузов / Э.Н. Вайнер. – 9-е изд. – М. : Флинта ; Наука, 2011. – 448 с.
6. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб.пособие / О.С. Васильева. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
7. Глинянова И.Ю. Формирование у студентов педагогического ВУЗа основ к готовности к валеологической работе со школьниками : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И.Ю. Глинянова. – Волгоград, 1995. – С. 28–43.
8. Кабаян О.С. Системный подход к развитию культуры здоровья школьников в биологическом образовании / О.С. Кабаян // Вест. Адыг. гос. ун-та. Сер. «Педагогика и психология». – 2010. – Вып.1. – С. 60–68.
9. Пахальчук Н. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики / Н. Пахальчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3 (58). – С. 90-93.
10. Скумин В.А. Культура Здоровья : Избранные лекции / В.А. Скумин. – Чебоксары : К Здоровью через Культуру, 2002. – 264 с.
11. Трещева О.Л. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода / О.Л. Трещева, А.Г. Карпеев, О.В. Крижевецкая, А.А. Трещенко // Омск. науч. вестн. «Физическая культура и спорт». – № 1 (125). – 2014. – С. 154–203.

**РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА РІЗНИХ
ЕТАПАХ ОРГАНІЗАЦІЇ КОЛЕКТИВНИХ ТВОРЧИХ СПРАВ**
Жанна Лещенко, здобувач ступеня вищої освіти «бакалавр»