

# ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОНЯТИЯ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

Ольга Латыговская

аспирант кафедры общей и дошкольной педагогики,  
науч. рук. – доктор педагогических наук РФ

В.Н. Шебеко

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества.

Последнее десятилетие ушедшего века было провозглашено ООН всемирным десятилетием развития культуры, основными показателями которой названы образование и здоровье. При этом отмечается, что в здоровье, как комплексном индикаторе качества жизни, отражаются все связи человека – материальные, духовные, культурные, творческие, а сам феномен здоровья является позитивным состоянием культуры, качества жизни, благополучия живущих и будущих поколений.

Понятие «культура» является сложным, междисциплинарным понятием. Культура – это и совокупность ценностей, и «социальное наследие человечества», и система образцов поведения, сознания людей и совокупность производственных, общественных, духовных достижений людей. Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья, как безусловно общечеловеческой ценности. Понятие «здоровье» в настоящее

время является дискуссионным, оно не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. До конца 70-х гг. 20 в. проблема формирования здоровья в основном исследовалась представителями медицины, которые рассматривали это понятие через взаимосвязи и взаимовлияния образа жизни и здоровья населения [3, с. 12-30].

В контексте современной социокультурной, экологической ситуации проблема здоровья человека приобретает более широкий смысл: здоровье становится не просто медицинской категорией, но и входит в понятийный аппарат социально-гуманитарных наук, в частности обретает философский и культурологический аспекты. Ученые вносят в определение данного понятия психологическую и социальную составляющие, подчеркивая динамичность этого феномена, и трактуют понятие «здоровье» как «сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности и социальной активности» [2, с.70-106]. Так, с точки зрения психолого-педагогического подхода Э.Н. Вайнер, О.А. Ахвердова, В.А. Магин под культурой здоровья понимают интегральное качество личности, включающее в себе ценностное отношение к здоровью, здоровому образу жизни и средствам оздоровления, овладение знаниями здоровьесбережения, укрепления и сохранения здоровья, владение методами контроля и самоконтроля, рефлексии и коррекции этой деятельности. Философское осмысление понятия

«культура здоровья» обязывает всех исследователей владеть широтой взглядов на сущность формирования здоровья, учитывать связи духовного, душевного и телесного элементов индивидуального здоровья, состояние которых зависит от природных и социальных факторов окружающей среды [3, с. 12-30]. С социальных позиций И.М. Быховская, И.С. Ларионова определяют феномен «культура здоровья» как социализацию и социальную успешность личности в процессе жизнедеятельности. Следовательно, культура здоровья как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного определяется как совокупность знаний, ценностей, норм, идеалов, установок, связанных с представлениями о здоровье как ценности, выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья [1, с.58-61].

В научно-методической литературе понятие «культура здоровья» представлено в качестве структурно-функциональной модели, учитывающей физический, психический, духовно-нравственный и социальный аспекты здоровья личности, что позволяет выделить следующие ее составляющие:

- культура здорового образа жизни (использование составляющих здорового образа жизни: сбалансированное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного

психоэмоционального состояния, организованный режим дня, формирование культурно-гигиенических навыков);

- культура физическая (физическое воспитание, физическое развитие, оздоровительно-реабилитационная физическая культура);

- культура экологическая (место человека в мире природы, знания о живой и неживой природе, знания о средообразующей роли живых организмов, о климате (влияние природных факторов на организм человека), эмоциональное восприятие окружающего мира и себя в нем, а также формирование готовности к природоохранной деятельности);

- культура валеологическая (осознание человеком ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов и определяющее его бережное отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих людей, эмоционально-ценностное отношение к здоровью);

- культура духовно-нравственная (нравственные качества личности, речевой этикет, представления о таких понятиях, как «добро» и «зло», о дружбе, о привычках (полезных и вредных);

- культура здоровьесберегающего поведения (оздоровительные профилактические мероприятия: профилактика ОРЗ, поддержание иммунитета, профилактика травматизма);

- культура безопасности жизнедеятельности (основы безопасного поведения на улице, дома, в чрезвычайных ситуациях, с незнакомыми людьми);

- культура психологическая (культура познания самого себя, формирование положительной «Я» - концепции, осознание себя как

личности, формирование межличностных отношений со сверстниками, взрослыми).

Формирование культуры здоровья – интегративное личностное образование, осуществляемое в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения человека к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, а также накопления опыта применения знаний, умений и навыков в активной жизнедеятельности. Для того чтобы управлять здоровьем необходимо взять на себя ответственность за него, изменить свое ценностное отношение к здоровью.

#### *Литература*

1. Ахвердова, О.А. Исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9 – С. 58-61.

2. Казначеев, В.П. Введение в проблему общей валеологии // В. П. Казначеев // Валеология. – 1996. № 4 – С. 70-106.

3. Розин, В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема / В.М. Розин // Мир психологии. – 2000. – №1. – С. 12-30.