

## **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

В контексте современной социокультурной ситуации здоровье занимает ведущее место среди различных ценностных показателей человека, объединённых понятием жизнь или жизнедеятельность.

Термин «концепция» (от лат. *conceptio*) – это определенный способ понимания, трактовки какого-либо предмета, явления, процесса, основная точка зрения на предмет или явление, руководящая идея для их систематического освещения [5]. В энциклопедических словарях данное определение рассматривается как основная мысль, система взглядов на что-либо, образ понятия, замысел.

Основу концепции культуры здоровья личности составляет синтез различных подходов, необходимых для выявления сущности рассматриваемого феномена. Так, аксиологический подход предполагает рассмотрение здоровья как высшей ценности и формирование ценностного отношения к культуре здоровья, а также развитие здоровьесберегающего поведения. Приобщение человека к ценностям начинается уже с раннего детства и продолжается на протяжении всей его жизни, уже в дошкольном возрасте начинают формироваться ценностные отношения, ценностные нормы (к окружающим людям, к себе, к разным видам досуговой деятельности, произведениям искусства, труду, взрослым и т.д.), ценностные качества (доброжелательность, сочувствие, дисциплинированность и т.п.). Ценностное отношение предполагает взятие на себя ответственности за здоровье, получение необходимой суммы знаний. При этом подчеркнем, что для того, чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны осознаваться. Когда идеи ценности здоровья осмыслены, эмоционально пережиты и сопровождаются уверенностью человека в правоте своих взглядов в вопросах здравоохранения и здравотворчества, готовностью

им следовать и отстаивать их – это уже позиция личности, выбравшей целенаправленный путь здоровьесбережения и здоровьесформирования [4]. Концептуальные основы данного подхода заложили и развивали в своих трудах такие ученые, как П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, В.П. Зинченко, А.Н. Леонов, Д.Б. Эльконин и др.

Формирование культуры здоровья личности строится также с учетом деятельностного подхода, для которого характерны следующие признаки:

- организация разнообразных видов культурно-оздоровительной и досуговой деятельности личности;
- личность выступает не только как организатор досуга, но и как транслятор определенной суммы знаний по культуре оздоровления;
- познавательный материал используется как средство освоения здоровьесберегающей деятельности, а не как цель обучения.

Деятельностный подход предполагает направленность культурно-досугового взаимодействия на организацию интенсивной, спортивно-оздоровительной деятельности, поскольку только через собственную деятельность и опыт человек осознает свое здоровье как самоценность, познает способы совершенствования своего физического и психического состояний. В процессе досуговой деятельности формирует и совершенствует духовно-нравственные, волевые, ценностные личностные качества, ценностное отношение к своему здоровью и обществу в целом. С точки зрения психолого-педагогического подхода под культурой здоровья следует понимать интегральное качество личности, которое включает в себе не только ценностное отношение к здоровому образу жизни и средствам оздоровления, но и овладение навыками здоровьесбережения, укрепления и сохранения здоровья, опыт здоровьесозидательной деятельности, владение методами самоконтроля, рефлексии и коррекции этой деятельности [2,с.58-61]. Культурологический подход предполагает рассмотрение культуры

здоровья как одной из основных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, один из способов осознания гармонии своего существования в самом широком смысле, а также как результат целостного развития индивидуальности личности, проявляющийся в высокой активности по освоению и трансляции ценностей здорового образа жизни, системы знаний и способов деятельности по его осуществлению с учетом индивидуальных особенностей. Методологической основой этих взглядов является принцип культуросообразности. И.М. Быховская определяет здоровье как одну из самых важных жизнеобеспечивающих ценностей человеческого существования и характеризует культуру здоровья как полноправную, социально значимую составляющую культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного [3, с. 82-89].

Социологический подход заключается в анализе культуры здоровья как социального феномена. Здоровье в данной интерпретации является мерой социальной активности и деятельностного отношения человека к миру, а культура здоровья проявляется в улучшении качества окружающей среды, развитии системы здравоохранения. З.И. Колычева полагает, что культура здоровья определяет социализацию и социальную успешность личности в процессе жизнедеятельности [1, с. 11-14]. 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. С философских позиций, М.С. Каган, О.С. Мавропуло признают культуру здоровья важнейшей человеческой ценностью, обуславливающую более полное и целостное осмысление природы и сущности человека как потенциальной основы

здоровья. Представителями валеологического подхода сущность культуры здоровья определяется как сформированность валеологически развитых мировоззрения, сознания и поведения.

Таким образом, анализ подходов к феномену «культура здоровья» показывает, что данное понятие является полноправной, социально-значимой составляющей общей культуры личности, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, валеологического мышления, а также накопления опыта применения знаний, умений и навыков в активной жизнедеятельности.

Список литературы:

1. Алексеев, С.В. Концепция программы формирования экологической культуры, безопасного и здорового образа жизни / С.В. Алексеев // Молодой ученый. – 2014. – №18.1(77.1). – С. 11-14.
2. Ахвердова, О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Малячук // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9 – С. 58-61.
3. Быховская, И.М. Здоровье как практическая аксиология тела // Мир психологии. – 2000. – №1(21). – С.82-89.
4. Малячук, Н.Н. Концептуальные подходы к понятию «культура здоровья» / Н.Н. Малячук // Вестник Тюменского государственного университета. – 2006. – № 1. – С. 255-263.
5. Советский энциклопедический словарь / под общ. ред. А.М. Прохорова. – М.: Советская энциклопедия, 1988. – 1046 с.