

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И ЕЕ ФУНКЦИИ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Латыговская О.В., аспирант

Шебеко В.Н. доцент, доктор педагогических наук

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка (г. Минск)

В контексте современной, социокультурной ситуации культура здоровья приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества. Это обусловлено тем, что эволюция возможна только в здоровом обществе, которая, как утверждают учёные, осуществляется в настоящее время и будет далее проходить в рамках теории культурного освоения мира. Культура здоровья существенно отличается от других разновидностей культуры своими структурными элементами и содержанием, которые находятся в сфере познания педагогической науки. Следовательно, она является самостоятельным педагогическим феноменом.

В настоящее время сложился ряд подходов к пониманию сущности культуры здоровья (Г.К.Зайцев, В.В.Колбанов, Т.А.Берсенева, С.В.Васильев), её содержания и структуры (И.Ю.Глинянова, Е.Е.Мамаева, А.М.Митяева), определению принципов формирования культуры здоровья педагога (Л.И.Уткина).

Отечественными и зарубежными учеными изучаются сущностные характеристики феномена «культура здоровья» в самых многообразных аспектах:

- медико- биологические основы здоровья и здорового образа жизни (И.И. Брехман, Р.И. Айзман, М.М. Безруких, В.П. Казначеев, Э.Н. Вайнер и др.);

- социальные аспекты сохранения здоровья и формирования культуры здоровья (М.Ю. Абросимова, А.В. Мудрик, А.М. Осипов, Я.Л. Мархоцкий, Ю.С. Митин и др.);

- сохранение и укрепление психического и психологического здоровья детей (Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова и др.);

- ценностное отношение к здоровью (В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина и др.)

Культура здоровья – важнейшая составляющая общей системы культуры. В.Н. Ростовцев отмечает, что формирование ее начинается с первого года жизни и продолжается всю жизнь. Термин «культура здоровья» и значение этого понятия было представлено выдающимся русским мыслителем, профессором педагогики и психологии В.А. Скуминым в 1995 году. По мысли ученого, культура здоровья – это фундаментальная наука о человеке и его здоровье, неотъемлемая составляющая культуры духовно-моральной, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений; интегральная отрасль знания, которая разрабатывает и решает теоретические, практические задачи гармоничного развития духовных, психических, физических сил человека [5].

На сегодняшний день существуют различные точки зрения на определение «культура здоровья», которые отражают смысл и содержание этого понятия.

С точки зрения культурологии, исследователи определяют здоровье как одну из самых важных жизнеобеспечивающих ценностей человеческого существования и характеризуют культуру здоровья как полноправную, социально значимую составляющую культуры общества и личности. Как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного И.М. Быховская определяет культуру здоровья как: совокупность знаний, ценностей, норм, идеалов, связанных с представлениями о здоровье, выражающих отношение к нему как к ценности; систему установок, выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья; совокупность результатов этой деятельности, включая следствия непосредственного характера (объективное состояние здоровья) и опосредованного, символического толка - например, «здоровый» вид как свидетельство определенного образа жизни и т. п. [2, с. 82-89]. С философских позиций исследователи признают культуру здоровья важнейшей человеческой ценностью, обуславливающую более полное и целостное осмысление природы и сущности человека как потенциальной основы здоровья. Представителями валеологического подхода культура здоровья определяется как сформированность валеологически развитых мировоззрения, сознания и поведения. Аксиологический подход предполагает рассмотрение здоровья как высшей ценности и формирование ценностного отношения к культуре здоровья [1].

С позиций современных научных представлений, культуру здоровья рассматривают как: «степень совершенства», «сознательная система действий», «практикоориентированная система валеологических знаний», «сложноструктурное образование личности», «продукт педагогической суперпозиции культур», «синтез понятий». Культура здоровья личности характеризуется: наличием позитивных целей и ценностей; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе, обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов и целостному развитию личности. В дополнение к вышесказанному, рассматриваемая дефиниция обладает теми существенными чертами, которыми обладает культура вообще. Она, как и другие виды культур, представляет собой целостную систему, состоящую из ряда взаимосвязанных элементов:

- системы знаний и представлений: экологических, медицинских, гигиенических;

- системы потребностей к безопасному и здоровому образу жизни;

- системы способов развития и разумной траты своего здоровья;

- системы ценностных ориентаций по отношению к среде: внешней- природной, социальной, культурной; внутренней-организму человека и к своему здоровью.

По своей природе, по сути человеческий организм – удивительная система, саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и самовосстанавливающаяся. Культура и человек – понятия неразрывные. Культура выражает меру осознания и овладения человеком своими отношениями к самому себе, к обществу, к природе, степень и уровень саморегуляции его существенных потенций. Культура есть особый деятельный способ освоения,

человеком мира, включая как внешний мир – природу и общество, так и внутренний мир самого человека в смысле его формирования и развития. Поэтому овладение человеком культурой здоровья происходит через самопознание, самосохранение, саморазвитие личности, через гармонизацию отношений человека с самим собой, с окружающими людьми, с природой, через духовно-нравственный поиск, обращенный и к себе, и к миру. При этом процесс формирования культуры здоровья обусловлен рядом существенных факторов, определяющих эффективность данного процесса: внутренние (потребностно-мотивационные, биологические, генетические, образ жизни семьи, культурные ценности), внешние (природные (климат, погода, ландшафт местности, флора, фауна), состояние окружающей среды, социально-экономические, политические (влияние на здоровье существующих в обществе социальных институтов- политики, идеологии, морали, культуры, экономики), состояние здравоохранения) [4, с. 52-61].

Функциональный анализ культуры здоровья позволяет констатировать, что исследователями предпринимались попытки обоснования и выделения функций рассматриваемого феномена. Так, Л.И. Баянова выделяет три функции культуры здоровья: информационную - осуществляющую знакомство с положениями валеологической науки, способами и методами применения валеологических знаний в практической деятельности; мировоззренческую - реализующуюся через валеологические знания, взгляды, убеждения, идеалы; воспитательную, которая позволяет рассматривать формирование личности, способной сохранить и укрепить свое физическое и психическое здоровье [1]. Н.Н. Малярчук, в свою очередь, отмечает следующие функции: восстанавливающая (необходимость в восстановлении прерванных культурных традиций в области здоровьеобеспечения граждан), творческая (придание нового смысла привычным традициям, способность к созданию нового в области оздоровления), трансляционная (передача ценностей и норм здоровья окружающим людям) [3, с. 255-263].

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить следующие функции культуры здоровья:

- аксиологическая (ценностная) функция. Проявляется в осознании здоровья как общечеловеческой ценности, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни. Осуществление аксиологической функции происходит благодаря валеологическому воспитанию (процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни). В процессе валеологического воспитания у человека развивается эмоциональное и, вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к осознанному восприятию и отношению к социуму;

- коммуникативная функция. Выражается в передаче валеологического опыта из поколения в поколение, обогащение его новыми знаниями и умениями, а также в обеспечении взаимодействия участников культурного процесса;

- познавательная (гносеологическая) функция. Проявляется в приобретении валеологических знаний и умений, познании себя, своих потенциальных способностей и возможностей, в наличии интереса к вопросам собственного здоровья, в изучении литературы, методик по оздоровлению и укреплению организма. Осуществление данной функции происходит благодаря валеологическому обучению (процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения);

- адаптивная функция. Культура здоровья как способ адаптации и организации жизнедеятельности позволяет оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

- регулятивная функция. Поддерживает соблюдение валеологических норм и правил поведения, обуславливает учет определенных требований и предписаний. Регулятивная функция поддерживается такими системами, как сложившиеся традиции, обычаи, образцы 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, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, а также накопления опыта применения знаний, умений и навыков в активной жизнедеятельности. Функции культуры здоровья направлены на стимулирование социокультурной активности, адаптации и создания условия для полноценного развития личности.

#### Список использованных источников

1. Баянова Л.И. Формирование валеологической культуры младших школьников.: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01/ Л.И. Баянова.- Казань, 2002. - 23 с.
2. Быховская И.М. Здоровье как практическая аксиология тела / И.М. Быховская // Мир психологии. - 2000. - №1(21). - С.82-89.
3. Малярчук Н.Н. Концептуальные подходы к понятию «культура здоровья» / Н.Н. Малярчук // Вестник Тюменского государственного университета : сб. науч. ст. / Тюмен. гос. ун-т.; редкол.: Н. Н. Белозерова (гл. ред.) [и др.]. Тюмень : ТГУ, 2006. - № 1. - С. 255-263.
4. Родионова Е.Б. Моделирование процесса формирования культуры здоровья дошкольников средствами игровых технологий / Е.Б. Родионова // Вестник Тамбовского государственного университета, им. Г.Р. Державина : сб. науч. ст. / Тамбовский государственный университет, им. Г.Р. Державина ; редкол.: В.Ю. Стромов (гл. ред.) [и др.]. Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2015. Выпуск 3 (143). - С.52-61.
5. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Терос: Новочебоксарск, 1995. – Вып. 1. – 132с.