

О.В. Латыговская

Минск, БГПУ им. М. Танка

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: На сегодняшний день актуальной задачей современной системы образования является становление культуры здоровья личности, в основе которой лежит направленность индивидуума на здоровый образ жизни, развитие здоровьесберегающих умений и навыков, накопление опыта здоровьесбережения, а также осознание здоровья как высшей ценности. В статье раскрыта сущность понятия «культура здоровья» с точки зрения интегративного качества личности, а также представлена ее структурно-функциональная характеристика в системе педагогического знания.

Abstract: To date, the actual task of the modern education system is the development of an individual's health culture, which is based on the individual's orientation to a healthy lifestyle, the development of health-saving skills, the accumulation of health preservation experience, and the recognition of health as the highest value. The article reveals the essence of the concept of "culture of health" from the point of view of the integrative quality of the individual, as well as its structural and functional characteristics in the system of pedagogical knowledge.

Ключевые слова: акме-здоровье, культура здоровья личности, интегративное личностное качество, валеологическое поведение, субъект здоровьесозидания

Key words: *acme-health, culture of individual health, integrative personal quality, valeological behavior, subject of health education*

Воспитание здоровой личности входит в число приоритетных задач современного образования, определяет актуальность их теоретической и практической разработки, необходимость проведения соответствующих научных исследований и выработку практических рекомендаций. Культура здоровья – это область культуры, которая связана, главным образом, с социальным преобразованием и сохранением здоровья личности, включающая в себя реальность, существующую в виде форм и способов укрепления здоровья, а также качественные стороны поведенческих форм деятельности, отношений и взаимодействий людей, от которых зависит степень реализации потенциала здоровья индивидуума и здоровье нации (А.К. Басте, Е.Г. Диканова).

Являясь одним из видов общечеловеческой культуры, культура здоровья обладает теми существенными чертами, которыми обладает культура в целом:

- реализация программы самосохранения, самореализации, саморазвития, ведущей к целостному гармоничному развитию личности;
- грамотное и осмысленное отношение к себе, природе, обществу;
- организация здорового образа жизни, позволяющей активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма [2, с. 169-172].

Однако феномен «культура здоровья» имеет и свои специфические отличительные черты. Мы согласны с выводами исследователей (О.Ю. Масалова [11], З.Н. Литвинова [8, с. 14-49]) о том, что в понятие «культура здоровья» необходимо включать не только большой объем знаний и представлений о здоровье, но и мотивацию к стремлению быть здоровым, ценностных ориентаций на здоровье, а также становление на основании этого соответствующей смысловой сферы валеологической деятельности. Так, рассматривая сущность культуры здоровья через призму валеологической деятельности личности, Л. И. Безуглая отмечает, что «в системе мероприятий по формированию культуры здоровья индивида важным условием является его собственная активность как следствие осознанной потребности к ведению здорового образа жизни» [4, с. 3].

Культура здоровья личности рассматривается учеными как единство потребности и способности личности к максимальной самореализации в качестве социально- и индивидуально значимого субъекта на основе использования средств, отпущенных природой, и преобразованных в соответствии с целями и принципами культуросообразности в пределах их нормального функционирования. Данная дефиниция отражает качественно иную форму жизнедеятельности человека, и представляет собой не только деятельность индивидуума по сохранению и укреплению здоровья, но и сложное интегративное личностное качество. И это качество является тем личностным образованием, которое обуславливает не только эффективность психофизического развития личности, но и формирует ее валеологическое поведение в обществе.

Чтобы более детально раскрыть понятие «культура здоровья» с точки зрения интегративного качества личности, рассмотрим ее структурно-функциональную характеристику. Чаще всего в психолого-педагогических исследованиях [1, с. 58-61; 6; 7, с. 12-14] синкретично соединены когнитивный, аксиологический, потребностно-личностный (мотивационный), эмоционально-волевой и деятельностно-практический (конативный) компоненты культуры здоровья личности. Кратко приведем характеристику каждого из них.

Содержание когнитивного (интеллектуального) компонента базируется на полноте, глубине и систематизированности знаний в области валеологии. Аксиологический компонент отражает осознание значимости здоровья в ценностной иерархии личности. Потребностно-личностный (мотивационный) компонент, в свою очередь, фиксирует

мотивированность осознанных действий личности, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Аксиологический и мотивационный компоненты Е.Н. Шиянов выделяет основополагающими при становлении культуры здоровья. Эмоционально-волевой компонент определяет положительные эмоциональные переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни, волевую регуляцию поведения на фоне положительных эмоций, а также проявление волевых качеств личности, направленных на преодоление трудностей, стоящих на пути достижения оптимального уровня здоровья. Содержание деятельностно-практического (конативного) компонента демонстрирует степень самостоятельности и систематичности здоровьесохранительного поведения личности. Данный компонент отражает, главным образом, моторно-волевую регуляцию валеологической жизнедеятельности человека, изначально состоящую из ситуативных поведенческих действий, которые затем переходят в стадию осознанного усвоения валеологических знаний, формирования положительных устойчивых привычек и проявления сформированной, активной, самоконтролируемой деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Это лишний раз подтверждает тот факт, что сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой взаимозависимости и зависимости от уровня общей культуры.

В своих исследованиях ученые выделяют и другие компоненты культуры здоровья личности. Так, И.И. Новоселова и Л.Г. Татарникова, Т.В. Антонова рассматривая валеологическую культуру как социальный процесс, активное межличностное взаимодействие, выделяют в ее структуре коммуникативный компонент. Л.П. Царевский, в свою очередь, рассматривает такие структурные компоненты культуры здоровья, как *физический* (управление движением), *физиологический* (модуляция процессов, происходящих в организме), *психологический* (управление своими ощущениями и внутренними процессами).

Функциональный анализ культуры здоровья позволяет констатировать, что учеными, в зависимости от предмета исследования, предпринимались попытки обоснования и выделения функций рассматриваемого феномена. Так, Л.И. Баянова [3] обосновывает актуальность следующих функций культуры здоровья: информационная – знакомство с положениями валеологической науки, способами и методами применения валеологических знаний в практической деятельности; мировоззренческая, реализующаяся через валеологические взгляды, убеждения, идеалы; гуманистическая – обеспечивает сохранение телесного и духовного здоровья человека. Н.Н. Малярчук, в свою очередь, релевантными отмечает следующие функции: восстанавливающая (необходимость в восстановлении прерванных культурных традиций в области здоровьесохранения граждан), творческая (придание нового

смысла привычным традициям, способность к созданию нового в области оздоровления), диагностическая (определение состояния здоровья), коррекционная (исправление нарушений в состоянии здоровья) функции [10, с. 255-263]. Магин [9, с.42] придает значение рекреационно-реабилитационной функции культуры здоровья, ориентированной на восстановительно-профилактические мероприятия с оздоровительной целью. В системе педагогического знания мы останавливаемся на следующих функциях культуры здоровья личности:

- *Образовательно-воспитательная функция.* Обеспечивает процесс целенаправленного валеологического образования и воспитания личности.
- *Интегративная функция.* Объединяет отрасли научных знаний о человеке, его валеологической жизнедеятельности в микро-и макросоциуме;
- *Аксиологическая (ценностная) функция.* Проявляется в осознании здоровья как высшей общечеловеческой ценности и убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
- *Коммуникативная функция.* Обеспечивает взаимодействие участников валеокультурного процесса и выражается в социально-нравственном поведении по отношению к другим людям;
- *Трансляционная функция.* Обеспечивает передачу ценностей и норм здоровья из поколения в поколение;
- *Познавательная (гносеологическая) функция.* Способствует познанию человеком самого себя как биосоциального существа, познанию своих потенциальных способностей и возможностей к вопросам собственного здоровья;
- *Созидательная функция.* Обеспечивает самосовершенствование личности в духовном и физическом развитии как необходимом условии подготовки к валеологической жизнедеятельности;
- *Проективная функция.* Способствует планированию и реализации личностью модели своей валеологической жизнедеятельности;
- *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;
- *Преобразовательная функция.* Направлена на конструктивные изменения в валеоповедении и валеодеятельности личности в социуме;
- *Рефлексивно-смыслотворческая функция.* Ориентирована на построение концепции своего здоровья на уровне индивидуального мировоззрения;
- *Регулятивная (нормативная) 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.

Вышеперечисленные функции тесно взаимосвязаны, способствуют развитию валеосознания личности и формированию валеологической ментальности личности.

Высший для каждого человека уровень развития его здоровья, ума, чувства, воли, взаимодействующих таким образом, что он добивается наибольшего результата, проявляя себя как индивид, как личность и как субъект деятельности, А. А. Бодалев характеризует как «акме» [5, с. 46]. Иными словами, понятие «акме» – это вершинный признак — высшая степень чего-либо, пик, совершенство и т. д. Следует подчеркнуть, что активная валеопозиция характеризует высший уровень культуры здоровья личности, предполагающий наличие у индивидуума активной жизненной точки зрения: осознание здоровья в высшей позиции иерархии общечеловеческих ценностей (акме – здоровье), а, следовательно, и ценностное отношение к нему. Исходя из этой объективной логики, личность, владеющая культурой здоровья – это субъект здоровьесозидания.

Промежуточные результаты научной рефлексии позволяют нам уточнить сущность понятия «культура здоровья личности». На наш взгляд, культура здоровья личности – это полноправная, социально-значимая составляющая общей культуры, интегративная (универсальная) характеристика личности, которая представляет собой субъектное ценностное отношение человека к здоровью, а также валеодеятельность, направленную на обретение физического, психического и социального благополучия на уровне себя и общества в целом, ведущей в результате к ключевой позиции акме-здоровье. Представленная структурно-функциональная характеристика культуры здоровья позволяет констатировать об ее несомненной актуальной в системе педагогического знания.

Библиографический список

1. Ахвердова, О.А. К 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. Башкова, Л.Н. Культура здоровья как необходимое условие и системный результат образования / Л.Н. Башкова, З.С. Кунцевич // Здоровье человека : экологические, медицинские и педагогические аспекты : сб. ст. Междунар. науч.- практ. конф., Витебск, 17–18 окт.

2003 г. / Витебск. гос. ун-т им. П.М. Машерова ; редкол.: И.М. Прищепа [и др.]. – Витебск, 2003. – С. 169–172.

3. Баянова, Л.И. Формирование валеологической культуры младших школьников.: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01/ Л.И. Баянова. – Казань, 2002. – 23 с.

4. Безуглая, Л. И. Организация самостоятельной работы по формированию культуры здоровья студентов высших педагогических учебных заведений : автореф. дис. ...канд. мэд. наук: (13.00.04) / Луган. нац. ун-т. – Луганск, 2009. – С. 3.

5. Бодалев, А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А. А. Бодалев. — М.: Флинта, 1998. – С. 46.

6. Ильина, И. В. Становление валеологической культуры личности в процессе высшего профессионального образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 : Орел, 2000.–190 с.

7. Кожанов, В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания / В.В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 12-14.

8. Литвинова, З.Н. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : Северо-Кавказский соц институт. Ставрополь, 2004 – С. 14-49.

9. Магин, В. А. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : Ставрополь, 1999 . – С. 42.

10. 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.

11. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова ; под ред. М.Я. Виленского. – М. : КНОРУС, 2016. – 184 с.