

О. В. Верхорубова, Н. А. Лобанова

МНОГООБРАЗИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЙ ФЕНОМЕНА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ» КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЕГО МНОГОГРАННОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Статья носит теоретический характер и включает определения и оригинальную систематизацию элементов, составляющих культуру здоровья человека. Раскрываются риски для здоровья при дисгармонии в триедином естестве человеческой личности: тела, эмоций, ума. Обосновывается важность введения понятия «культура здоровья» как науки о закономерностях формирования и сохранения здоровья в образовательной среде вуза.

Ключевые слова: научная терминология, определение, здоровье, культура здоровья, составляющие культуры здоровья.

Совокупность понятий и соответствующих им терминов создает мыслительный и языковой аппарат науки, определяет ее границы и раскрывает актуальные вопросы.

Определение, дефиниция, как логический прием, с помощью которого раскрывается содержание понятия, выявляются существенные признаки объектов, отображаемых в данном понятии, показывает и результат этого процесса, выраженный в форме суждения, используемый для установления точного смысла терминов, исходных понятий [1, с. 140].

Основными задачами данной статьи являются: раскрытие научных подходов к определению феномена «культура здоровья» вообще и в педагогическом образовании в частности; выяснение факторов, влияющих на становление культуры здоровья у будущих учителей.

Здоровье для человека имеет огромную ценность, однако это понятие в силу его многогранности не имеет однозначного научного толкования.

Заметим, что еще в древности здоровье рассматривалось в первую очередь как отсутствие или наличие болезней (Платон, Аристотель, Авиценна). Но уже в начале XIX в. Гегель подчеркивал, что здоровье – это «пропорциональность между самостью организма и его наличным бытием» [2], указывая тем самым на более сложный и многогранный характер этой категории. В системе мировоззрения здоровье является важнейшим ориентиром личной жизни человека, так как выступает услови-

ем реализации его творческого потенциала. А, согласно народной мудрости, «в здоровом теле – здоровый дух».

Мы исходим из того, что здоровье является одной из общественных и личных ценностей. В современном обществе в связи с ухудшением показателей здоровья подрастающего поколения эта проблема становится своевременной и актуальной.

Психологами и педагогами осознается необходимость исследования субъективных и объективных факторов, детерминирующих здоровье человека с целью определения наиболее общих закономерностей формирования и сохранения здоровья. Выявлено, что здоровье человека в большей степени зависит от согласованности и гармонии нашего триединого естества: тела, эмоций и ума. Дисгармония между ними приводит к возникновению целого ряда функциональных заболеваний. Данное положение мы представим в табл. 1.

Человек должен анализировать, сколько времени в сутки он тратит на работу ума, эмоций и тела, и следить, чтобы их соотношение было равномерным. Исходя из вышесказанного освоение культуры здоровья – это стремление сделать лучшие достижения мирового опыта личным достоянием в кропотливом самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума, полнота чувств и постоянный приток бодрости [3, с. 4].

Сравнительный анализ различных представлений о здоровье показал, что его определение связа-

Таблица 1

Соотношение тела, эмоций и ума в понятии «Я»

Элемент	Функции	Риски
Тело	Обеспечивает крепость костей и работу мышц	Для тела питанием является не только пища, но и ощущения от движений. Отсутствие диеты и физических нагрузок мешает сделать тело здоровым и гибким
Эмоции	Регулируют кровеносную и желудочно-кишечную системы человека	Подавление эмоций ведет к вспышкам агрессии, кризисам подросткового возраста. Умение делиться положительными эмоциями с другими позволяет забыть о проблемах с сердцем
Ум	Регулирует работу мозга и нервной системы организма человека	Перегруженный «умной информацией» мозг вызывает бессонницу, перевозбуждение, а иногда отключается. Организм защищается – возникает нежелание овладевать знаниями. Если мозг человека перестал развиваться, в старости его ждет энцефалопатия. А творчески мыслящие люди сохраняют ясность мышления до последних дней

но с различными методологическими подходами и предметными областями тех наук, в рамках которых ученые используют предметно-категориальный аппарат науки.

Анализ философской, психологической и педагогической литературы позволяет выявить десятки определений понятия «здоровье» и соответствующих им концепций, основанных на различном понимании и определениях, что является «здоровьем».

В подавляющем большинстве работ подчеркивается, что абсолютное здоровье является абстракцией. Здоровье человека является не только медико-биологической, но и прежде всего социальной категорией, определяемой в конечном счете природой и характером общественных отношений, социальными условиями и факторами, зависящими от способа общественного производства. Здоровье – это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Одним из наиболее распространенных определений здоровья является определение, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ, 1948): «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [4, с. 31].

В. П. Казначеев (1991) вносит в определение «здоровье» психологическую и социальную составляющие, подчеркивая динамичность этого феномена, и трактует это понятие «как сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [4, с. 71].

И. И. Брехман (1990), основатель валеологии, приводит следующее определение здоровья: «Здоровье – это способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [5]. Это определение он связывает с качеством жизни человека и считает, что оно отражает приспособляемость человека к условиям окружающей среды.

Существуют и другие формулировки рассматриваемого понятия: «здоровье как обретение человеком своей самости, “реализация Я”, полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей» (Ш. А. Амонашвили); «здоровье как объект управления в педагогической системе» (Т. И. Шамова); «здоровье как способность реализовать естествен-

ный врожденный потенциал человеческого развития» (К. Ясперс); «здоровье как целостное единство структурно-функциональных, физико-химических, психических и духовных компонентов» (Л. Н. Овчинникова) и т. д.

Оригинальным подходом в рассмотрении этой проблемы считаем подход, изложенный в диссертационном исследовании Е. Г. Новолодской (2003), где утверждается, что творчество и здоровье человека тесно взаимосвязаны: «здоровье позволяет человеку реализовать свой потенциал и быть свободным в своей деятельности. Здоровье выступает необходимым условием, обеспечивающим выполнение высшего предназначения человека как органической части вселенского эволюционного процесса, ибо, творя свое здоровье, человек тем самым одновременно творит самого себя и мир, который его окружает» [6, с. 38].

Таким образом, рассматривая различные характеристики здоровья, ученые выделяют: «здоровье как состояние», «здоровье как норма», «здоровье как способность».

Мы же в своем исследовании присоединяемся к мнению Г. П. Артюниной и С. А. Игнатковой и рассматриваем понятие «здоровье» как способность:

- приспосабливаться к среде и к своим собственным возможностям;
- противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, другим повреждениям, старению и другим формам деградации;
- сохранять себя, естественную и искусственную среду обитания;
- расширять свои возможности, условия и ареал обитания, объем и разнообразие доступной экологической, интеллектуальной и морально-этической среды;
- увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности;
- улучшать возможности, свойства и способности своего организма, качество жизни и среды обитания;
- созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку, человечеству, добру и злу [7, с. 5].

По мнению А. Н. Савчук и С. П. Романовой (2008), положен комплексный подход к определению категории «здоровье» как триединству физического, психического и духовного здоровья [8, с. 69].

Мы же в своем исследовании выделяем следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, нравственное, социальное [9, с. 8].

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы.

Психическое здоровье связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от самосознания личности и осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни. Психическое здоровье – это состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое или душевное здоровье относится к разуму, интеллекту, эмоциям (психологическое благополучие, уровни тревоги и депрессии, контроль эмоций и поведения, познавательные функции).

Нравственное здоровье – комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места, роли человека в межличностных отношениях и нравственного здоровья социума. Социальное здоровье – мера социальной активности и трудоспособности, форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под воздействием семьи, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе и т. д. и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.

Анализ философской, социологической, психологической и педагогической литературы позволил нам выделить в понятии «культура здоровья» две аксиологические составляющие – «культура» и «здоровье». Рассматривая каждое из понятий в отдельности, можно подчеркнуть их глубинную связь, базирующуюся на «аксиологическом фундаменте».

Культура – совокупность достижений человечества в материальном и духовном плане за время своего существования. Следовательно, культура здоровья – это опыт, накопленный человечеством в области здоровья, причем не только здоровья тела, но и духа. Как любая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в таких сферах, как наука, образование и воспитание, идеология, искусство, литература и пр. Среди основных функций культуры общеизвестны следующие:

1. Преобразующая (освоение и преобразование окружающей действительности).

2. Защитная (поддержание сбалансированного отношения человека и окружающей его среды, как природной, так и социальной).

3. Коммуникативная (обеспечение процесса обмена информацией между людьми с помощью знаков и знаковых систем).

4. Познавательная (реализация теоретических и практических форм познания, в результате кото-

рых человек получает новое знание о мире и самом себе, создает свою картину мира).

5. Информационная (обеспечение процесса культурной преемственности, закрепление результатов социокультурной деятельности, накопление, хранение и систематизация информации).

6. Нормативная (поддержание равновесия и порядка в социуме в соответствии с общественными потребностями и интересами действия различных социальных групп и индивидов, обеспечение определенности, понятности, предсказуемости поведения людей).

Так как культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека, приведенные нами функции ориентируют на аналогичные функции культуры здоровья, для которой также свойственны указанные выше функции, обеспечивающие господство культуры здоровья как в общественном, так и в личном планах.

В соответствии с концепцией учения о культуре здоровья, предложенной В. А. Скуминым (2002), духовная, психическая, физическая культура определяет состояние здоровья человека [10].

А здоровье – духовное, психическое, физическое – служит предпосылкой достижения более высокого уровня культуры. Культура здоровья – это «интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничного богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающими людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности» [11, с. 2]. Она является одной из самых важных человеческих ценностей, и потому ее изучению посвящены работы философов, педагогов, психологов и социологов. Мы предлагаем характеристику элементов, составляющих культуру здоровья человека в оригинальной табл. 2.

Не следует путать культуру здоровья и науку о здоровье – валеологию. Последняя изучает то, что нужно делать, как воспитывать культуру здоровья, чтобы быть действительно здоровым. «Воспитание культуры здоровья» – процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни [12, с. 35]. При этом, чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Таким образом, нужен уровень культуры здоровья, выстраивание которого – дело не только медицинских наук, но и педагогических. Сформировать отношение к здоровью как первейшей ценности, дать необходимые для

Составляющие культуры здоровья человека и их характеристика

Содержание составляющих культуры здоровья	Характеристика составляющих культуры здоровья
Культура здорового образа жизни	Использование составляющих здорового образа жизни: рациональная организация трудовой и учебной деятельности, правильно организованный режим труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание, сексуальная культура, рациональное планирование семьи, отсутствие вредных привычек
Культура использования опыта, накопленного человечеством	Стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта в области здоровья тела и духа личным достоянием в самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума
Культура познания самого себя	Умение определять свой уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, применять рекомендации для восстановления и релаксации организма с помощью традиционных и нетрадиционных методов оздоровления
Культура учета общественных отношений и экологии, природной и социальной среды	Понимание и осознание здоровья и здорового образа жизни как личной и общественной ценности. Понимание того, что здоровье является глобальной проблемой современности, а дальнейшая эволюция возможна только в здоровой природной и социальной среде
Культура установления согласованности и гармонии в триедином естестве: теле, уме и эмоциях	Правильное соотношение и согласованная работа тела, ума и эмоций. Желательно, чтобы их соотношение было равномерным
Культура общения с доктором	При посещении врача не следует перекладывать заботу о здоровье на плечи доктора. Лучше обратиться с просьбой: «Доктор, что еще я могу сделать для своего здоровья?»
Культура реализации генетического потенциала организма	Овладение теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности, направленной на адекватную реализацию генетического потенциала организма и развития его резервных возможностей
Культура физическая	Стремление составлять индивидуальные программы в целях физического самосовершенствования личности в соответствии с интересами и потребностями личности
Культура – спортивно-ориентированная	Стремление развиваться и достигать существенных результатов в каком-либо из видов спорта

жизни каждого человека знания и научить вести правильный образ жизни – задача гуманистической педагогики. Образовательный процесс и в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студента. Однако здоровьесберегающие педагогические технологии еще не имеют широкой практики. Задача поиска и прогнозирования новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности и

нового ее содержания имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью разумного сочетания психолого-педагогического и медико-биологического подходов, а основной базой для формирования культуры здоровья у студентов, на наш взгляд, должна стать физическая культура в образовательном процессе вуза.

Список литературы

1. Кантор И. М. Понятийно-терминологическая система педагогики: Логико-методологические проблемы. Предисловие члена-корреспондента АПН СССР М. Н. Скаткина. М.: Педагогика, 1998.
2. Гегель В. Ф. Энциклопедия философских наук: в 3 т. Т. 1. М., 1974. С. 558.
3. Гаранло В. Д. Факторы риска, образ жизни населения и профилактика в системе охраны его здоровья: системный анализ понятий и их связи. Черновцы: ЧГМИ, 1996. 9 с.
4. Казначеев В. П. Введение в проблему общей валеологии // Валеология. 1996. № 4. 106 с.
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 1990. 206 с.
6. Новолодская Е. Г. Формирование культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе начальной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Бийск, 2003. 23 с.
7. Артюнина Г. П., Игнаткова С. А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пос. для высшей школы. М.: Академический Проект: Фонд «Мир», 2006. 560 с.
8. Савчук А. Н., Романова С. П. Повышение культуры профессионального здоровья учителя физической культуры // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2009. Вып. 2 (80). С. 68–72.
9. Дыхан Л. Б., Кукушин В. С., Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д, 2005. 528 с.
10. Трунин В. В., Минвалеев Р. С., Иванов А. И. Программа учебной дисциплины «Культура здоровья». СПб.: СПбГУ, 2002. 56 с.
11. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теор. и практ. физ. к-ры. 2002. № 9. С. 5–7.
12. Багаутдинова Н. В. Развитие культуры здоровья педагогического вуза (на примере коррекционно-оздоровительных групп): дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2004. 177 с.

Верхорубова О. В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры, докторант.

Брянский государственный университет им. акад. И. Г. Петровского.

Ул. Бежицкая, 14, Брянск, Россия, 241036.

E-mail: Oks.verkhorubova@yandex.ru

Лобанова Н. А., аспирант.

Брянский государственный университет им. акад. И. Г. Петровского.

Ул. Бежицкая, 14, Брянск, Россия, 241036.

Материал поступил в редакцию 25.05.2011.

O. V. Verkhorubova, N. A. Lobanova

**VARIETY OF DEFINITION OF THE PHENOMENON "CULTURE OF HEALTH"
AS INDICATOR OF ITS VERSATILITY IN PEDAGOGIC EDUCATION**

The article is of theoretical nature and it includes the original definition and systematization of the elements that make up the culture of human health. There were disclosed health risks in the disharmony in the triune personality of human nature: body, emotions and mind. Moreover, the importance of introducing the concept of "culture of health" as the science of the laws of the formation and preservation of health in the educational environment of the university.

Key words: *scientific terminology, definition, health, culture health, components culture health.*

Verkhorubova O. V.

Bryansk State University named after acad. I. G. Petrovskii.

Ul. Bezhitskaya, 14, Bryansk, Russia, 241036.

E-mail: Oks.verkhorubova@yandex.ru

Lobanova N. A.

Bryansk State University named after acad. I. G. Petrovskii.

Ul. Bezhitskaya, 14, Bryansk, Russia, 241036.