

# Теоретические основы исследования проблемы культуры здоровья

Преображенская О.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

## Аннотации:

Проведен теоретический анализ существующих в литературе подходов к исследованию проблемы культуры здоровья. На основе контент-анализа философской, социологической, психолого-педагогической литературы представлены научные подходы к определению сущности понятия «культура здоровья» и сопряженных с ним терминов. Анализ современных исследований позволил систематизировать и оценить факторы, влияющих на культуру здоровья, дифференцировать и охарактеризовать компоненты и принципы культуры здоровья.

**Преображенська О.М. Теоретичні основи дослідження проблеми культури здоров'я.** Проведено теоретичний аналіз існуючих у літературі підходів до дослідження проблеми культури здоров'я. На основі контент-аналізу філософської, соціологічної, психолого-педагогічної літератури представлені наукові підходи до визначення суті поняття «культура здоров'я» та зв'язаних з ним термінів. Аналіз сучасних досліджень дозволив систематизувати і оцінити чинники, що впливають на культуру здоров'я, диференціювати і охарактеризувати компоненти і принципи культури здоров'я.

**Preobrazhenskaya O.M. Theoretical analysis researches of problem cultures of health.** The theoretical analysis of the existing in literature approaches to the problem of health culture is conducted. Are presented the scientific approaches to the determination of essence «Culture of health» concept and terms attended with it on the basis of content-analysis of philosophical, sociological, psychological and pedagogical literature. The analysis of modern researches allowed to systematize and estimate factors that influence on the health culture, to differentiate and describe components and principles of culture of health.

## Ключевые слова:

культура здоровья, факторы, компоненты, принципы.

культура здоров'я, чинники, компоненти, принципи.

health culture, factors, components and principles of health culture.

## Введение.

Проблема популяризации и формирования здорового образа жизни приобретает в настоящее время особую актуальность, так как социально-экономические перестройки в Украине, глобальный экономический кризис, ухудшение бытовых, экологических, гигиенических и психологических условий, демографической обстановки негативно сказывается на состоянии здоровья детского и взрослого населения [2,9].

По данным ВОЗ здоровье на 50% зависит от условий и образа жизни людей; на 8% - от качества медицинских услуг; на 20% - от влияния внешней среды и на 20% - от генетической наследственности. Главный резерв сохранения и укрепления здоровья детей школьного возраста - это формирование культуры здорового образа жизни.

Термин «культура здоровья» и его характеристика рассматривается различными авторами неоднозначно. Этот термин был введен философом Климовой В.К. в 80-х годах, но само значение этого понятия не было представлено. Понятие «культура здоровья» в работах украинских исследователей употребляется не часто, но в работах российских и иностранных ученых достаточно широко используется. Научные исследования по формированию культуры здоровья школьников в области педагогического, культурологического и валеологического образования и воспитания страдают фрагментарностью и не дают возможность представить целостную картину научных взглядов на эту проблему. Поэтому анализ существующих подходов к формированию культуры здоровья является актуальным.

Исследования выполнены согласно темы 3.2.8 «Теоретико-методические основы формирования здорового образа жизни школьников и молодежи» номер госрегистрации 0109U004237 и Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 г.г.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель работы* – провести теоретический анализ существующих в литературе подходов к исследованию понятия «культура здоровья».

*Методы исследования:* теоретический анализ, контент-анализ философской, социологической, психолого-педагогической литературы; обобщение, сопоставление, абстракция, понятийно-терминологический метод.

## Результаты исследования.

Так как понятие «культура здоровья» представляет собой многоуровневое образование, охватывает почти все стороны жизни человека и является важной составляющей его общей культуры, обусловленной материальной и духовной средой жизнедеятельности общества, то выделяют критерии культуры здоровья и методы изучения уровней культуры здоровья личности [7].

О.А. Ахвердова и В.А. Магин [3] рассматривают феномен «культуры здоровья», как интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности. Авторы вводят понятие культуры здоровья, а также вводят критерии, по которым судят о наличии культуры здоровья (табл.1).

Универсальной методики изучения культуры здоровья в науке не разработано, поэтому ученые предлагают использовать методы, позволяющие изучить каждый компонент в отдельности от этого интегративного образования.

Комплекс методов изучения культуры здоровья представлен в таблице 2.

Пробуя систематизировать и оценить множество факторов, влияющих на культуру здоровья различные авторы [1,7,8] вводят свои классификации и выделяют следующие принципы культуры здоровья:

Первый принцип - механизм «сохранения здоро-

Критерии и показатели культуры здоровья личности

Структурные компоненты	Критерии	Показатели
Когнитивно-мотивационный	Когнитивный	1. Понимание сущности культуры здоровья. 2. Пополнение объема знаний о духовном, психофизическом и социальном здоровье личности. 3. Осознание здоровья и культуры как общечеловеческих ценностей
	Мотивационный	1. Осознанное проектирование жизненных устремлений, определяющих <i>modus Vivendi</i> - образ жизни. 2. Валеологическое поведение, обуславливающее здоровый образ жизни
Эмоциональный	Эмоциональный	1. Эмоциональная устойчивость. 2. Преодоление трудностей и психических состояний на эмоционально-положительном фоне
Когнитивно-волевой	Коммуникативно-деятельностный	1. Наличие и объем знаний по культуре общения. 2. Проявление коммуникативной толерантности. 3. Поисковая активность. 4. Удовлетворение оптимального двигательного режима
	Волевой	1. Стремление к саморазвитию, самосовершенствованию и самовоспитанию. 2. Волевая регуляция поведения, преодоление трудностей в достижении поставленных целей

Таблица 2

Комплекс методов изучения уровней культуры здоровья личности

Компоненты культуры здоровья	Цель изучения	Методы изучения
Когнитивно-Мотивационный	1. Установление понимания сущности культуры здоровья 2. Определение положения здоровья и культуры в иерархии жизненных ценностей. 3. Установление личностного отношения студентов к здоровому образу жизни	Беседа. Анкетирование. Ранжирование. Анкетирование
Эмоциональный	Определение эмоционального фона жизни личности	Тестирование. Метод экспертных оценок
Когнитивно-волевой	1. Определение уровня общей коммуникативной толерантности личности. 2. Определение развитости волевых качеств личности необходимых для сознательного преодоления возникающих трудностей	Тестирование. Самооценка. Педагогическое наблюдение

вья», проявляется в социальной защищенности граждан, гарантирующих им относительное материальное благополучие, медицинские услуги, социальное обеспечение и т.д.

Второй принцип - «повышение резервов здоровья», следует связывать с социальной активностью граждан, с правами граждан на свободное проявление своих биологических и социальных возможностей и их воплощением в жизнь.

Третий принцип - установка на здоровье не является у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, поэтому в структуре валеологического обеспечения жизнедеятельности особое значение приобретает педагогический или воспитательный компонент, сущность которого состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста». Поэтому основным компо-

нентом является здоровье подрастающего поколения и, прежде всего, здоровье детей, подростков, юношей и девушек в процессе их развития и взросления.

Такая оценка показывает насколько личность осознает здоровье и культуру как общечеловеческие ценности, свою связь с окружающим миром и людьми, свои действенно-волевые качества.

Бароненко В.А [4], также считает, что культура здоровья – важнейшая составляющая общей системы культуры, а Горашук В.П. [5] рассматривает формирование культуры здоровья школьников как условие внутреннего духовного становления личности. Содержание культуры здоровья включает в себя три компонента:

1) интеллектуальный - знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;

2) эмоционально-ценностный - активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;

3) действенно-практический - применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Некоторые авторы вводят термин детерминанты культуры здоровья, подразумевая под ним множество факторов, обуславливающих здоровье человека и классифицируют их по группам [1,3]:

- Биологические факторы (в частности, генетические).
- Физическая среда (факторы внешней среды).
- Социальная среда (среда, в которой растут дети, условия жизни, начиная с раннего возраста, обучение здоровью).
- Индивидуальный образ жизни (исключение негативных воздействий, например, курения и употребления алкоголя, адекватное питание, личная гигиена, физическая культура, режим труда и отдыха и др.).
- Служба здоровья (повышение мотивации здорового поведения).
- Другие авторы [7,8] предлагают оценивать различные составляющие культуры здоровья. Это:
- Физическая (физическая активность, физическое благополучие, физические ограничения, наличие или отсутствие вынужденного пребывания в постели).
- Психическая (психологическое благополучие, контроль поведенческих и или эмоциональных реакций, познавательное функционирование, наличие или отсутствие беспокойства / депрессии).
- Социальная (контакты с людьми, социальные ресурсы).
- Ролевая (ролевое функционирование, т.е. свобода в выполнении обычных ролей дома, на работе, в школе).
- Общее восприятие благополучия (самооценка текущего здоровья, перспектива культуры здоровья, боль: интенсивность, частота, длительность).

Помимо медицинских и психологических аспектов здоровье человека и его образ жизни имеют и гуманитарный аспект. Низкий уровень культуры здоровья школьников способствует распространению вредных привычек и факторов риска для физического, нравственного и духовного здоровья[6].

Основное противоречие состоит в том, что накопленный научно-методологический и методический материал не стал достоянием широких масс населения, и учащейся молодежи в том числе, которые имеют низкий уровень знаний как о физической культуре, в общем, так и о здоровом образе жизни в частности.

Вероятнее всего, для сохранения и укрепления здоровья в современной украинской культуре, в обществе в целом не сформирована в обыденном сознании мотивация здорового образа жизни. Какова же причина полученных результатов? С точки зрения психологов, социологов, педагогов, постиндустриальное общество характеризуется превалированием ценно-

стей личной индивидуальности над государственными ценностями. Поколение же родителей школьников воспитывалось в обществе, где государственные ценности преобладали над личностными, что исключило культуру здоровья из обыденного сознания, как высшую личностную мотивацию, ибо формирование культуры на уровне сознания и самосознания происходило во имя высших интересов государства.

Современный этап развития общества характеризуется сложными социально-экономическими изменениями, которые влекут за собой изменение нравственных и житейских основ людей различного пола и возраста. Все больше и больше наблюдается разрыв между материальным благосостоянием людей. В этой связи наиболее уязвимой и незащищенной социальной категорией является учащаяся молодежь.

Молодой и ещё не сформированный ни в физическом, ни в нравственном отношении индивидуум является наиболее податливой целью для многих социальных отклонений. И если социальные отклонения контролируются и наказываются государством, то разрушение индивидуального здоровья подрастающего поколения, к сожалению, пока не стало предметом государственного вмешательства.

Рассматривая культуру как один из факторов здоровья Семенов В.С. считает, что культурный человек не может позволить себе болеть; следовательно, высокий уровень заболеваемости населения (в особенности такими хроническими заболеваниями как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, диабет и др.), рост числа лиц с избыточной массой тела, а также курящих, употребляющих алкоголь, является показателем низкого уровня их культуры. Брехман И.И. отмечает, что довольно часто люди, несмотря на общую грамотность болеют теми болезнями, для профилактики которых достаточно вести здоровый образ жизни, чтобы задействовать огромные резервы физического и психического здоровья, которыми они обладают для увеличения продолжительности активной и счастливой жизни подрастающего поколения.

#### **Выводы.**

Анализ теоретических исследований показал, что в научной литературе не сформировалось однозначного подхода в определении основных понятий проблемы культуры здоровья: «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни». Анализ современных исследований позволил систематизировать и оценить факторы, влияющих на культуру здоровья, дифференцировать и охарактеризовать компоненты культуры здоровья.

Раскрытие теоретико-методических основ культуры здоровья, его компонентного состава и уровня знаний о навыках сохранения и укрепления здоровья даст возможность для более глубокого осмысления сущности этого явления, выявлению проблем, мешающих приобщению учащейся молодежи к здоровому образу жизни.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем культуры здоровья.

Литература

1. Аллакаева Л. М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. М. Аллакаева М., 2003. - 234 с.
2. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - №2 – С.6-9.
3. 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. 12-18.
4. Бароненко В.А. Концептуальный подход к проблеме культуры здоровья / В.А. Бароненко // Валеология – 2002. – № 3 – С.74-77.
5. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С. Сковороди / В. П. Горашук - Х., 2004.
6. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України / Н. Г. Долбишева - К., 2006.
7. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – 2006. – № 2 – С.74-77.
8. Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / В.А. Магин – Ставрополь 1999, 185с.
9. Раевський Р.Т. Здоровье здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевський, С.М. Канишевский: Под общ. ред. Р.Т. Раевского. - О.: Наука и техника, 2008. – 556с.

Поступила в редакцию 05.12.2009г.  
 Преображенская Ольга Николаевна  
[blagiy-s@bigmir.net](mailto:blagiy-s@bigmir.net)