

СУЩНОСТЬ И СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Водолажский В. А.

*Тамбовский Государственный Университет имени Г. Р. Державина, г. Тамбов,
Российская Федерация, аспирант кафедры культуроведения и социокультурных
проектов*

e-mail: wa1991@yandex.ru

Культуры здоровья – это определенный образ жизнедеятельности индивида, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья. В узком смысле, культуры здоровья – это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение и укрепление.

Главным показателем культуры здоровья является высокий уровень состояния здоровья индивида, высокий уровень как физической, так и интеллектуальной работоспособности, преодоление стрессовых факторов и психологическая устойчивость, противостояние неблагоприятным природным и экологическим условиям.

Различные российские ученые расходятся в трактовке понятия «культуры здоровья», но традиционно она рассматривается как определенная часть общей культуры индивида, связанная с его личностным отношением к собственному здоровьесбережению, ведением здорового образа жизни и профилактикой болезней.

Так, Л.Волошина считает, что культура здоровья включает в себя не только знания в области сохранения здоровья, получаемые в ходе образовательного и воспитательного процесса индивидом, но и практическая реализация потребности в проведении здорового образа жизни, профилактике заболеваний и заботе о здоровье собственном и окружающих людей [1, с. 46].

Согласно мнению исследователя З.И. Тюмасовой «культура здоровья» - это осознанная индивидом система действий и отношений, определяющих уровень личного и социального здоровья, исходящих из отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих [2, с.111].

О. Л. Трещева выделяет, «культура здоровья индивида» определяется наличием позитивных ценностей и задач, определенным отношением к собственному здоровью, окружающей среде и социуму; ведением грамотного здорового образа жизни, позволяющего самостоятельно регулировать собственное состояние здоровья с учетом личностных и половозрастных особенностей организма, применять различные знания и

программы по здоровьесбережению и профилактике заболеваний, что приведет к гармоничному сочетанию компонентов здоровья и разностороннему творческому развитию индивида [3, с.117].

З.И. Колычева рассматривает «культуру здоровья» с социальной позиции, исследователь считает, что она является составной частью целостной культуры индивида, определяющей процесс успешной социализации и ее самоутверждение в обществе. Культура здоровья направлена на формирование мировоззрения индивида и особенностей его мышления, рефлексии и эмпатии, умение самоанализировать себя и оценивать других, понятие особенностей ведения здорового образа жизни и грамотного применения рекреационно-оздоровительных технологий в повседневной жизни [4, с.119].

С.Н. Горбушина определяет «культуру здоровья» как исторически сложившуюся человечеством программу здоровьесбережения и передачи знаний и здоровье, воспитании здорового поколения. В рамках данной программы индивид соморганизует деятельность, общение и поведение в социуме на основе основ безопасности жизни и здоровья [5, с.100].

К. К. Платонов отмечает следующие компоненты культуры здоровья:

- мотивационно-личностный (совокупность норм и ценностей, определяющих значение культуры здоровья в социуме, мотивация к ведению здорового образа жизни и профилактику заболеваний);
- когнитивный (система педагогических знаний о правильном и гармоничном психофизическом развитии);
- деятельностный компонент (достижение определенного уровня здоровья посредством правильного ведения здорового образа жизни) [6, с.17].

В определении О. С. Васильевой звучит мировоззренческий аспект: «Культура здоровья – это интегральное понятие, складывающееся из таких разнородных составляющих, как культура отношения к собственному телу, к своему социальному окружению, значимым другим, семье, профессии, к миру и жизни в целом» [7, с.10].

Сущностью культуры здоровья является грамотное управление индивидом своими психологическими и физическими сферами жизнедеятельности. Ценностью культуры здоровья является насыщенная физическая деятельность, творческое развитие и саморазвитие, бережное отношение к окружающей среде, что позволяет всецело реализовать весь потенциал индивида. Человек борется не с болезнью, а занимается таким регулированием своих психофизических сил, которые обеспечивают их самовосстановление. Объектом культуры здоровья является активно действующий

здоровый организм. Когнитивный аспект понятия культуры здоровья подразумевает знания и навыки в таких вопросах как правильная работа здорового организма, средства и методы самоанализа здоровья. Практической частью культуры здоровья является грамотно разработанный режим дня, четкая расстановка психофизических нагрузок, комфортное эмоциональное состояние.

В исследовании мы исходим из понимания культуры здоровья как личностного качества, обеспечивающего формирование, сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям и творческому осмыслению принципов здорового образа жизни, раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей.

Культура здоровья детей и подростков включает в себя когнитивный, мотивационный, операционный, коммуникативный, рефлексивный, эмоциональный и творческий компоненты.

В качестве критериев сформированности основ культуры здоровья подрастающего поколения являются следующие признаки проявления данного личностного качества: наличие имеющихся знаний по тематике ЗОЖ; владение проблемными и эвристическими технологиями получения знаний; самостоятельность поиска новой информации по тематике ЗОЖ; участие в познавательных творческих мероприятиях; реализация умений и навыков в практической деятельности; самоанализ в вопросах ЗОЖ; владение знаниями ЗОЖ и желание вести здоровый образ жизни; опыт ведения ЗОЖ; представление о своих возможностях, уровень личностного развития; отношение к высказываниям собеседника; умение слушания собеседника; обмен информацией, восприятие ее и взаимодействие; эмоциональное состояние; умение оценивать свои поступки; ценностные отношения; самооценка; тревожность ребенка; переживание социального стресса; психический фон; страх самовыражения; страх проверки знаний; страх несоответствия ожиданиям окружающих; физиологическая сопротивляемость стрессу; страх в отношении с педагогами; положительные эмоции: удовольствие, радость, восторг, жажда свершений и познания; склонность к творческому развитию, творческому самосовершенствованию, ориентация на художественное, техническое, социальное, экологическое и иное творчество [8, с.118].

При определении основ развития культуры здоровья отметим три уровня:

- Низкий (знания, навыки, умения в области ЗОЖ не носят инструментальный характер, не соотносятся с образным творческим выражением и замыслов при выполнении творческих проектов и заданий. Обучающийся, оперирует

имеющимися знаниями только после подсказки соучастника по творчеству или преподавателя);

- Средний (умело пользуется навыками, умениями, знаниями по тематике ЗОЖ, но в пределах имеющегося опыта с использованием стандартных способов творческой деятельности);

- Высокий (ребенок умело пользуется имеющимися умениями, знаниями, способами по тематике ЗОЖ, пополняет их, трансформирует, умело комбинирует и создает собственные способы действий; с удовольствием демонстрирует свои умения и творческие достижения окружающим).

Процесс формирования основ культуры здоровья является определенной последовательностью стадий и этапов, связанных как с более глубоким овладением его отдельными структурными компонентами, так и с освоением культурой здоровья в целом.

Для полноценной и целенаправленной системы создания культуры здорового образа жизни детей и подростков обязательно совокупная и согласованная работа психологов, социологов, организаторов досуга, педагогов и медиков. Информация по тематике культуры здоровья должна быть системного характера и получаемая из различных социальных источников: семья, школа, учреждения культуры, лечебно-оздоровительные учреждения, СМИ. Просветительская работа по вопросам здоровьесбережения, как правило, ориентирует индивида к лечению в оздоровительных учреждениях, а не профилактику заболеваний [8, с.14].

В нормативных документах Министерства образования и науки РФ и Министерства здравоохранения дано понятие «культура здоровья» как некоторая целевая установка в образовательных и культурно-досуговых программах для детей и подростков; подготовка профессионалов по формированию здоровьесберегающей среды на базах школ, культурно-досуговых учреждений и учреждений дополнительного образования.

Культура здоровья является интегративным понятием, включающим компетентность в сфере укрепления и сохранения психофизического здоровья и здоровьесберегающей деятельности на основе принятия детьми и подростками норм культурного развития в сфере здорового образа жизни.

Критерием сформированности культуры здоровья является осведомленность и знания в сфере здоровья и средствах, формах и методах здоровьесбережения.

Компетентность в сфере здоровьесбережения оценивается по следующим показателям:

- а) знания об профилактике заболевания и ведению здорового образа жизни;
- б) знания о пагубности неправильного ведения здорового образа жизни и факторах, угрожающих его формирования;
- в) наличие знаний о важности ведения здорового образа жизни, уровня мотивации к его ведению.

Оценка формирования культуры здоровья индивида возможна по следующим показателям:

- а) мотивация на принятие культурной нормы (образца здоровой жизнедеятельности);
- б) опыт самоуправления сохранением и укреплением своего здоровья.

Культура здоровья - неотъемлемая часть общей культуры человечества.

Культура здоровья включает в себя такие составляющие как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека. Существенное влияние на него оказывают такие факторы как соблюдение режимов дня и питания, полезные привычки, двигательная активность. Однако культура здоровья определяется не только внешними, но и внутренними факторами. К последним целесообразно присоединить и отношение личности к себе [4, с.167].

Формирование культуры здоровья непрерывно связано с социализацией детей и подростков. Личностное развитие и становление подрастающего поколения во многом зависит от определенной социальной среды, являющейся одним из основных факторов становления его поведения.

Процесс формирования культуры здоровья связан как с обучением, так и воспитанием. Формирование культуры здоровья направлено непосредственно на участников образовательного и культурно-досугового процесса, из чего следует, что субъектами являются дети, подростки и их родители, а также педагоги.

На данном этапе учебный процесс в образовательных учреждениях не включает в себя комплексную работу по формированию здоровья среди подростков, а лишь передает какие то отдельные знания в области здоровьесбережения.

На современном этапе валеологические принципы формирования, развития и сохранения здоровья подрастающего поколения практически не реализуются. Воспитательные принципы не учитываются, существует нехватка комплексных методических программ и профессионально подготовленных педагогов, способных реализовать принципы формирования культуры здоровья детям и подросткам [6, с.100].

«Содержание и степень реализации культуры здоровья как элемента культуры общества и личности детерминируются системой факторов социального и собственно культурного характера, включающей:

- особенности образа жизни индивида (группы), в том числе с точки зрения экономических, экологических, пространственно-поселенческих характеристик его реализации;

- культурные традиции (и их модификации в конкретных обстоятельствах), связанные с тендерной, этнической, возрастной принадлежностью субъекта валеологической активности;

- особенности аксиологического пространства, в котором осуществляется жизнедеятельность изучаемой группы и которое формируется и поддерживается посредством идеологических и массово-психологических механизмов воздействия;

- инфраструктурные предпосылки, позволяющие обеспечить переход от валеологических установок к их реализации на поведенческом уровне (организационные, экономические, информационные, кадровые)» [8, с. 87].

«Формирование культуры здоровья представляет собой социальный процесс, так как человек ищет и находит специально созданные искусственным путем методы регулирования своих психофизических сил. К таковым относятся различные способы оптимальной организации работы, отдыха, положительных чувственно-эмоциональных переживаний, подбор наиболее соответствующей особенностям организма пищи, умелое использование элементов медитации при мобилизации психических сил, позволяющих восстановить биологические силы организма» [8, с 100].

Формирование культуры здоровья у детей и подростков наиболее эффективно при следующих условиях:

- Имеется четкое определение понятия «культуры здоровья», которое обобщает в себе как биологоэкологические, так и общественные представления зависимости здоровья индивида от окружающей среды;

- смоделирована определенная педагогическая модель, которая включает в себя средства, формы, методы, уровни, принципы и условия формирования понятия «здоровый образ жизни» и приобщение к нему,

- разработка программы взаимодействия субъектов воспитательного и культурно-просветительного процесса, включающая методы подготовки педагогов-организаторов к решению задач по формированию культуры здоровья детей и подростков средствами рекреационно-оздоровительных технологий, а также их взаимодействие с различными социальными институтами.

Таким образом, культура здорового образа жизни определяется как деятельность детей и подростков, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье как общечеловеческой ценности, сформированных привычках поведения как здорового человека, умениях и навыках осуществления здорового стиля жизни. При этом представление о здоровье и здоровом образе жизни всецело зависит от реального участия дошкольника в процессе сохранения и укрепления здоровья.

Литература и источники:

1. Азарных Т.Д., Тартышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). М-В. НПО «МОДЭК», 1999. – 318 с.
2. Асмалов А.Г. Психология индивидуальности. Методические основы развития личности./ А.Г. Асмалов.- М., 1986. 141 с.
3. Бакланова, Н.К. Профессиональное мастерство работника культуры: учебное пособие / Н.К. Бакланова. М.: МГИК, 1994. - 453 с.
4. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5. – 560 с.
5. Гарбузов В.И. Человек - жизнь - здоровье // Древние и новые каноны медицины. СПб, 1995. – 312 с.
6. Дюков М.Л. Технологии социально-культурной деятельности как фактор развития творческих способностей участников самодеятельного театрального коллектива: диссертация кандидата педагогических наук. Тамбов, 2009,- 239 с.
7. Культура здоровья как фактор развития социально-демографической ситуации в современном российском обществе //Вопросы культурологии,- 2007.-№7.- С. 29-33.
8. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб.пособие / под. общ. ред. Н. В. Сократова. М. : ТЦ Сфера, 2005. 224 с.