

## **ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ**

УДК 378 : 613.9

### **«КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ» КАК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ**

**М.Л. Звездина**

Тверской государственной университет

Дается анализ теорий формирования культуры здоровья обучающихся, имеющих разные научные подходы, разработанных в педагогической науке в последнее десятилетие. Приводится уточнение сущности и объёма понятия «культура здоровья». Теории могут служить теоретическим базисом прикладных исследований по данному направлению образования и реализованы в практике.

*Ключевые слова:* культура здоровья, теории формирования культуры здоровья, методологические и теоретические основы теорий, объём и содержание понятия «культура здоровья».

Воспитание и формирование у детей, подростков и молодёжи культуры здоровья и здорового образа жизни – одно из приоритетных направлений образования в современной школе и в вузе. В отечественной психолого-педагогической науке накоплен большой ценный опыт в разработке методологических, теоретических и прикладных аспектов образования по данному направлению. Однако в существующих исследованиях наблюдается разночтение в определении сущности категории «культура здоровья», разница в определении объёма ключевого понятия здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образования, что вносит путаницу в сознание учёных и практиков. Нами осуществлена попытка внести ясность в понимание данного феномена педагогической науки и практики на основе анализа теоретических исследований.

Теоретико-методологические основы формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания – специальный предмет исследования О.Л. Трещевой [6]. В исследовании учёного отмечается, что современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на обучение, воспитание и развитие подрастающего поколения, на «вращивание» культурных форм поведения, интериоризируя которые, человек расширяет возможности своего мышления, формирует свой образ жизни и стиль поведения.

В обосновании концепции подчёркивается, что 1990-е гг. ушедшего века были провозглашены ООН всемирным десятилетием

развития культуры, основными показателями которой названы образование и здоровье. При этом отмечается, что в здоровье, как комплексном индикаторе качества жизни, отражаются все связи человека с миром – биологические, материальные, духовные, культурные, творческие, а само здоровье является позитивным состоянием культуры, образования, качества жизни, благополучия и благосостояния живущих и будущих поколений. Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности.

Культура здоровья личности характеризуется автором теории «жизненными позициями человека; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и 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 здоровья и целостному развитию личности» [6, с. 14].

Важное личностное качество рассматривается в исследовании с позиций *системно-структурного подхода* в виде целостной системы с присущим ей внутренним содержанием, внешними условиями и интегральным результатом. В ней проявляется согласованность системообразующих, системонаполняющих и системообуславливающих факторов. Системообразующими факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико-ориентированный здоровый образ жизни человека. Системонаполняющими компонентами культуры здоровья являются: духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности. Системообуславливающие факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер.

Исходя из структуры личности по К.К. Платонову, в исследовании О.Л. Трещевой выделены следующие компоненты культуры здоровья личности:

- мотивационно-личностный компонент, включающий совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе общественных отношений, развитие мотивации здорового образа жизни и повышение уровня здоровья, совершенствование свойств и качеств личности,

обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью;

- когнитивный компонент, представляющий собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития;

- деятельностный компонент, обеспечивающий достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Одной из главных идей теории является идея о физической активности личности как основе культуры здоровья, ее базового компонента. Культура здоровья рассматривается во взаимосвязи с физической культурой личности, включающей в себя физическое, эстетическое, нравственное, валеологическое воспитание.

Целостную теорию и технологию формирования культуры здоровья студентов через систему физического воспитания, которая базируется на системном, деятельностном, историко-социологическом и личностно-ориентированном подходах, разработала Н.А. Рыбанчук. Культура здоровья личности определяется как «характеристика развития творческих сил и способностей человека, направленных на создание, сохранение и развитие собственного нравственного, психологического и физического благополучия и общественного здоровья. Культура здоровья выражается в типах и формах организации жизни и деятельности людей (в образе жизни), в их взаимоотношениях, в создаваемых материальных и духовных ценностях» [4, с. 15].

С точки зрения специалиста, культура здоровья студентов – сложное, многомерное социально-педагогическое явление, характеризующее степень развития системы формирования позитивных ценностей студентов в создании, сохранении и развитии личного и общественного здоровья. В основе этой культуры, как и в теории О.Л. Трещевой, физическая культура – культура тела, питания, двигательной активности и т.д.

Отличительной особенностью авторской концепции формирования культуры здоровья студентов является то, что идейной основой её является ортобиотика и олимпизм, позволяющие создать эффективную педагогическую технологию формирования культуры здоровья студентов. Данная технология строится на физкультурно-оздоровительной компетентности, оптимальной двигательной активности, гуманистической педагогике, педагогике здоровья, олимпийском воспитании, тренингах целеполагания – целедостижения, интеграции самосберегающей среды и среды, формирующей, сохраняющей и укрепляющей здоровье.

В разработанной технологии предусматривается ориентация студентов на эстетические и духовно-нравственные ценности спорта,

самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия и психофизические наблюдения над собой. Созданное единое физкультурно-оздоровительное пространство позволяет личности самоопределиться, самореализоваться, принять физическую культуру как личную ценность, осознать ответственность за собственное здоровье и его сохранность в процессе будущей профессии. Осознанное здоровьесбережение – главный эффект технологии формирования культуры здоровья студентов.

Инновационный подход к разработке теории формирования культуры здоровья педагога предложила Н.Н. Малярчук [3]. Культура здоровья педагога рассматривается в исследовании в двух аспектах – личностном и профессиональном. В актуальности исследования подчёркивается, что недостаточная осознанность учительством ценности собственного здоровья и здоровья учащихся, неудовлетворительный уровень владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной жизнедеятельности и в образовательном процессе свидетельствуют о дефиците культуры здоровья педагогов [3].

Культура здоровья, которая рассматривается «как система знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта педагога и его готовности к практической деятельности» [3, с. 6], по мнению автора концепции, лежит в основе познания, совершенствования здоровья, использования эффективных средств здоровьесозидающей (здоровьетворящей) деятельности.

Цель нашей работы – исследование культуры здоровья педагога как личностного и педагогического феномена, разработка и реализация модели её развития, основанной на актуализации его внутреннего потенциала (ресурсов) в условиях общеобразовательной школы. Научной новизной исследования является уточнение и выделение компонентов культуры здоровья педагога: ценностно-смыслового – осознание собственного здоровья как профессионального ресурса, принятие здоровья школьников как общепедагогической ценности; когнитивного – знание педагогами здоровьесберегающих технологий, путей формирования здоровьесориентированного поведения школьников; эмоционально-волевого – ответственность, осознанная направленность деятельности педагога в вопросах здоровьесозидания и удовлетворенность её результатами; практического – организация и реализация здоровьесозидающей деятельности в личной жизни и в образовательном процессе.

Автором теории полно раскрыто содержание здоровьесозидающей деятельности, посредством которой происходит созидание и реализация культуры здоровья педагога. Эта деятельность заключается в совершенствовании педагогом собственного здоровья в

качестве условия эффективной самореализации в сфере педагогического труда, использовании им принципов и способов, позволяющих сохранять и развивать индивидуальное здоровье обучающихся, творчески дополнять содержание учебного предмета валеологическими знаниями, умениями, навыками с целью сохранения здоровья воспитанников, формирования их здоровьеориентированного поведения. Новизной является и разработка учёным с учетом осознанности и принятия педагогом позиции субъекта здоровьесозидающей деятельности уровни сформированности культуры здоровья от ситуативно-прагматического до субъектно-преобразующего.

Ведущими идеями концепции развития культуры здоровья педагога как личностного и профессионального феномена, разработанной Н.Н. Малярчук, являются: 1) в силу гуманистических смыслов педагогической деятельности присуще здоровьесозидающее начало; 2) в качестве субъекта здоровьесозидающей деятельности, педагог обязан осознавать ответственность за свое здоровье и здоровье обучающихся, представлять здоровьесохраняющие образцы и нормы поведения, давать конкретные рекомендации по сбережению здоровья, и, таким образом, формировать здоровьеориентированное поведение воспитанников; 3) осуществление педагогом деятельности по воспитанию культуры здоровья учащихся требует ресурсного обеспечения – развития внутреннего потенциала педагогов в условиях целенаправленно создаваемой здоровьесозидающей воспитательной системы.

В исследовании создана целостная модель развития культуры здоровья, которая реализуется на практике в виде этапов актуализации и активизации внутренних ресурсов педагогов: осознания педагогом своей здоровьесозидающей миссии; созидания в самосознании педагога позитивного образа собственного «Я» и достижения им психоэмоционального и соматического благополучия; формирования ценностного отношения педагогов к здоровьесозидающей деятельности; овладение образовательными здоровьесберегающими технологиями.

Как видно, предлагаемая теория развития культуры здоровья педагога построена на основе новых современных подходов – аксиологическом, акмеологическом и компетентностном, которые реализуются через специальные принципы, что отвечает запросам современного образования. Автор концепции отмечает, что с позиций акмеологического подхода исследовали проблему развития культуры здоровья педагогов Н.М. Полетаева (2004), Л.И. Гришкина (2004) и В.Т. Лободин (2005).

В связи с новыми научными подходами к исследованию проблемы культуры здоровья уточнена сущность и структура культуры

здоровья. Так, в концепции Н.Н. Малярчук вместо «мотивационно-личностного» компонента в теории О.Л. Трещевой выделен «ценностно-смысловой», структура дополнена «эмоционально-волевым» компонентом. Особое значение в инновационной теории придаётся психологическому аспекту культуры здоровья, в то время как у О.Л. Трещевой – духовно-нравственному и физическому. В обеих теориях определены факторы, влияющие на процесс формирования или развития культуры здоровья индивидуума. Если среди социальных факторов, выделенных в исследовании О.Л. Трещевой, преобладают социально-экономические (уровень социально-экономического развития общества, материальное благополучие граждан и уровень их жизни, развитие систем образования, здравоохранения и физической культуры), то в концепции Н.Н. Малярчук особое внимание уделено социокультурным факторам (культурным традициям общества), а также правовым и профессиональным факторам – опыту здоровьесберегающей педагогической деятельности.

В теории формирования культуры здоровья О.Л. Трещевой предлагается учитывать биологические факторы развития человека – генетические детерминации и приобретённые предпосылки физического и психического развития личности, гетерохронность психофизического развития и др. Формирование культуры здоровья в данной концепции идёт через организацию здорового образа жизни индивидуума – управляемого фактора здоровья. Другой подход к управлению здоровьем представлен в исследовании Н.Н. Малярчук: через познание своего здоровья (система знаний о здоровье на первом месте) переход к использованию эффективных средств здоровьесозидательной деятельности.

Разработке и обоснованию теоретико-методологических предпосылок развития личности будущего учителя через формирование мировоззренческой основы культуры здоровья педагога посвящено исследование С.Н. Горбушиной [2]. Методологической основой исследования является идея антропоцентризма в философии образования. Оно строится на базе аксиологического, личностно-деятельностного, субъектного, диалогового, герменевтического, синергетического подходов. Исследование опирается также на системный и целостный подходы, позволяющие рассматривать образовательный процесс целостным объектом научного изучения, вскрывать взаимосвязи его компонентов. В теоретическом и прикладном исследовании учитываются такие ведущие положения науки, как системная организация окружающего мира; понимание человека в контексте его биосоциокультурной природы; здоровый образ жизни как система управления здоровьем; взаимодействие смысловой и причинной детерминации активности человека;

представление о деятельностной и творческой сущности субъекта, об универсальном механизме его развития в диалоге культур.

Новизной является то, что впервые раскрыт zdravotворческий феномен педагогического образования как социокультурного института, служащего каналом трансляции исторического опыта воспитания подрастающего поколения, а также основой антропогенной практики культуры, обеспечивающей становление учителя субъектом профессионально-педагогической деятельности, поведения и общения на базе мировоззренческих универсалий культуры здоровья.

Раскрывая сущность валеологического мировоззрения как детерминанты культуры здоровья, С.Н. Гобушина подчёркивает, что, с одной стороны, «здоровый образ жизни» служит структурным компонентом целостного сознания при отражении индивидом реальности собственного бытия вне угрожающих для жизни и здоровья ситуаций. С другой стороны, он представляет собой материализованный продукт сознания как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Единство данных оппозиций обусловлено бытийной сущностью самого человека, репрезентирующего собой и объект, и субъект самопознания одновременно. В связи с этим в концепции формулируется философско-социологическое определение феномена «здоровый образ жизни» как представление человека о реальности человеческого бытия, связанного с безопасностью и укреплением здоровья, согласно которому он проектирует, организует, осуществляет и регулирует свою деятельность, поведение и общение как субъект собственной жизни, постигающий и реализующий в актах творческой активности смысл и цель своего земного предназначения. Как видно, здоровый образ жизни рассматривается как средство управления здоровьем и основой культуры здоровья.

Теоретические и методологические основы формирования культуры здоровья учащихся в системе школьного образования разработаны в исследовании украинского учёного В.П. Горашук. Предпосылкой исследования является вхождение Украины в образовательное содружество развитых европейских стран, реформирование современного школьного образования, повышение в нём значения дисциплин культурологического, гуманитарного и оздоровительного направлений [1]. Осуществлён комплексный анализ состояния здоровья школьников, раскрыта история становления и развития педагогических взглядов на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи. Введено новое понятие «культура здоровья школьников», которое рассматривается как составной компонент его общей культуры, обусловленный материальной и духовной

средой жизнедеятельности общества, «выражающийся в системе ценностей, знаний, потребностей, умений и навыков по формированию, сохранению и укреплению его здоровья» [1, с. 12]. Благодаря этому школьная система образования и воспитания приобретает аксиологическую, культурологическую и оздоровительную направленность.

Таким образом, в приведённых исследованиях культура здоровья индивида признаётся целью и результатом здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образования. Под культурой здоровья большинство исследователей понимают определённый уровень духовного и физического развития обучающихся, систему ценностного отношения к здоровью, систему знаний, потребностей, умений и навыков по формированию, сохранению и укреплению здоровья. Понятие «культура здоровья», от уточнения сущности которого зависит направленность и содержание всей педагогической деятельности, рассматривается как в широком, так и в узком значении. При более широком рассмотрении в понятие «культура здоровья» входят два аспекта отношения индивида к здоровью – отношение к собственному здоровью и отношение к здоровью окружающих. Когда речь идёт о «культуре здоровья педагога», второй профессиональный аспект культуры направлен на обучающихся.

Другой угол зрения при анализе понятия «культура здоровья» в широком аспекте заключается в определении соотношения с категорией «здоровый образ жизни». Отдельные специалисты в культуру здоровья включают здоровый образ жизни индивидуума или группы людей (О. Трещева, О.В. Верхорубова и Н.А. Лобанова). Некоторые учёные, например социолог Е.Л. Семёнова, культуру здоровья понимают в более узком значении как «способность оценивать здоровье на основе знаний об организме и управлять собственным здоровьем» [5, с. 13].

С нашей точки зрения, целесообразно различать два подхода в соотношении категорий «культура здоровья» и «культура здорового образа жизни». Если «культура здоровья» понимается в узком значении, то она подразумевает у человека уровень развитости сознания, ценностное отношение к нему, владение оздоровительными и профилактическими процедурами, т. е. культуру управления своим здоровьем. «Культура здорового образа жизни» в этом случае – это осознание ценности самой системы поведения и жизнедеятельности, построенной на принципах здорового образа жизни. При широкой трактовке понятия «культура здоровья», когда рассматривается процесс не только сохранения, укрепления, но и формирования здоровья, понятие «культура здоровья» может включать «управление здоровьем



через приобщение к здоровому образу жизни», т. е. сам образ жизни применяется как оздоровительное средство.

В целом приведённые теории формирования культуры здоровья школьников и молодёжи, студентов могут служить теоретическим базисом прикладных педагогических исследований, а основные положения – реализованы в практике.

### **Список литературы**

1. Горашук В.П. Теоретические и методологические основы формирования культуры здоровья школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Харьков, 2004.
2. Горбушина С.Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Ижевск, 2005. 42 с.
3. Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспект): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тюмень, 2009. 47 с.
4. Рыбанчук Н.А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 2003. 46 с.
5. Семёнова Е.Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития: автореф. дис. ... канд. соц. наук. Екатеринбург, 2004. 23 с.
6. Трещева О. Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2003. 52 с.

**THE «CULTURE OF HEALTH» AS A SUBJECT OF THEORETICAL  
RESEARCH IN PEDAGOGICAL SCIENCE**

**M.L. Zvezdina**

Tver State University

The article provides the analysis of theories of the formation of a culture of health of the students, with different scientific approaches, developed in the pedagogical science in the last decade. Provides clarification of the nature and volume of the concept «culture of health». Theory can serve as a theoretical basis of applied research on the direction of education and implemented in practice.

**Keywords:** *health culture, the theory of the formation of a culture of health, methodological and theoretical foundations of the theories, the volume and the content of the notion «culture of health».*

*Об авторах:*

ЗВЕЗДИНА Марина Леопольдовна – кандидат педагогических наук, доцент; преподаватель дополнительной квалификации «Преподаватель» Института непрерывного образования, ведущий инженер Экоцентра ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: Zvezdina.m\_tv@mail.ru