

УДК 796

Баатов К.Д.

канд. филос. наук, профессор

Баатов Б.К.

магистр

Международный Казахско-Турецкий университет имени Х. А. Ясави
Казахстан, г. Туркестан

К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ ЗДОРОВЬЯ И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Данная статья предопределяет необходимость решения проблем, связанных с вопросами о понятии здоровья и культуры здоровья студентов. Рассмотрен диапазон мнений относительно определения понятия «здоровье». Осуществлён поиск методов, позволяющих судить о состоянии организма на различных стадиях приспособительной деятельности в зависимости от возраста, тренированности, пола и в том числе методов оценки функционального состояния. Представлены определения понятий «культура здоровья студентов», «педагогика здоровья», «технология формирования культуры здоровья».

Ключевые слова: культура здоровья, позиция, компонент, интеллектуальный, психологический.

Важнейшей производной взаимодействия ценностей физической культуры для личности является улучшение состояния и культуры здоровья и ее компонентов (социального, психологического и физического), составляющих здоровье. Но современная педагогическая наука (именно направление формирования культуры здоровья), с одной стороны, растворяется в более общем понятии «физическая культура личности», с другой – не охватывает одновременно педагогических аспектов формирования личностных, интеллектуальных и психологических свойств. Таким образом, технологические цепочки формирования культуры здоровья человека оказываются разорванными, и единой сберегающей и сохраняющей здоровье системы образования в этой связи не образуется.

Определение собственных позиций в терминологической проблеме необходимо начать с изложения представлений о сущности понятия «здоровье».

Рассмотрим диапазон мнений относительно определения понятия «здоровье». Бутенки Б.И. [1] полагает, что основной в определении здоровья является проблема реализации программы, заложенной в природе человека.

«Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой и самим со-

бой», – пишет Брахман И.И. [2] и тем самым соглашается с мнением Всемирной организации здравоохранения, определяющей здоровье как состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Однако противоположное мнение высказывает Бутенки Б.И., отмечая, что здоровье является динамическим состоянием, и определяет его как «состояние организма человека, его анатомических, физиологических и психологических характеристик» [1]. Бутенки Б.И. считает попытку ряда авторов и Всемирной организации здравоохранения включить в определение здоровья социальные факторы не корректным из-за смешения причины и следствия, хотя влияние на здоровье человека социальных факторов им подтверждается.

Необычайно большое количество подходов к формулировке парадигмы здоровья приводит к огромному многообразию методов её оценки. И в этом аспекте исследователи отмечают, что проблема диагностирования состояния здоровья, являющаяся главной задачей медицины и здравоохранения, вытекает из того, что нужно не оказывать, воздействие на болезнь, а воспроизводить здоровье.

Для целей донозологической диагностики предлагалось осуществлять поиск методов, позволяющих судить о состоянии организма на различных стадиях приспособительной деятельности (в зависимости от возраста, тренированности, пола и др.), в том числе и методов:

- а) оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- б) определения натрия и калия в слюне;
- в) по нейроэндокринным изменениям при воздействии либо тренирующих, либо активизирующих нагрузок;
- г) по ответной реакции на двенадцатиминутный тест по аэробике с учетом максимального потребления кислорода;
- д) по максимально возможной задержке дыхания на вдохе;
- е) по анализу сердечной деятельности.

Анализ литературы показывает, что при разработке проблем здоровья авторы в первую очередь анализируют факторы, вызывающие патологии, и лишь потом укрепляющие здоровье, что в своей основе неверно.

Природа заболеваний многообразна, самих болезней насчитывается несколько десятков тысяч. Более того, каждая болезнь индивидуальна и протекает по-разному. Поэтому построение теории укрепления здоровья за счет лечения болезни порочна и не состоятельна. Необходимо стремиться к выявлению механизмов, поддерживающих здоровье как целостной саморегулирующейся, адаптирующейся системы, то есть следует нацеливать внимание на формирование синологии – науки и практики охраны здоровья. Однако на сегодня ее пока нет.

Здоровье – понятие комплексное, и оно не может быть выведено за рамки философской концепции человека. Как результат биологической и социальной эволюции и как ее порождение человек должен быть адекватно приспособлен и к условиям природы, и к условиям созданной им же культуры.

Недостаточная объективность определения понятия здоровья обуславливается формированием состояния биологического и социального. Двойная природа человека обуславливает и двойную природу здоровья, причем в сложной динамической системе они рассматриваются и функционируют как единое, части которого зависят от целого, а целое определяется не только частями, но и координированностью деятельности частей.

Подобный подход позволяет выявить системообразующие факторы здоровья:

- 1) биологический компонент;
- 2) психологический компонент;
- 3) социальный компонент.

При этом вышестоящий компонент является доминирующим в отношении здоровья и жизни, однако воздействие внешней среды проходит наоборот, т. е. только через нижележащие компоненты.

Исходя из изложенного выше дефиниция здоровья понимается в данной работе как состояние нравственного, психического и физического благополучия личности.

В литературе имеется множество различных подходов к истолкованию сущности социокультурного феномена «физическая культура», не говоря уже об отдельных попытках формулирования и обоснования этого понятия, которых по некоторым данным насчитывается уже несколько сотен. Однако, несмотря на столь пристальное внимание, процесс теоретического осмысления этого явления общественной жизни ещё далёк от своего завершения.

Осуществление всестороннего анализа материалов по этому поводу в рамках нашей работы не представляется возможным, да и в этом нет необходимости. Главным является выделение основных проблемных аспектов и по возможности более четкое обозначение своих позиций по ним.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Её уникальность и исключительная значимость для правильного понимания жизненных процессов проявляется, прежде всего, в том, что именно она является естественным мостиком, позволяющим объединить социальное и биологическое в процессе развития человека. По мнению Визитей Н.Н. [3], она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке.

Специфической особенностью физической культуры в отличие от других видов культуры является направленность как на «физическое» в человеке, так и на его социально-психологические качества. Уже в самом понятии «физическая культура» заложено единство телесности и духовных начал личности. Всё больше уходит в прошлое механистический подход к пониманию физической культуры лишь как способ тренировки тела. Физическая культура выступает как базовый фундаментальный слой, интегрирующее звено культуры в целом, равноправное, достойное место в общей культуре человека и общества, где все виды культуры (материальная, духовная, физическая и другие) взаимопроникают, взаимно обуславливают и взаимно дополняют друг друга.

Утилитарный подход к рассмотрению сущности и роли физической культуры в обществе, несомненно, имеет право на существование как одна из сторон гармонии системы. Развитие этой концепции в науке себя полностью оправдало. Вместе с тем, безусловно, ошибочным является понимание её сущности, всецело основанное на парадигме сугубо утилитарного прагматического подхода к рассмотрению и оценке этого уникального общественного явления.

Анализ материалов, посвященных рассмотрению сущности понятия «физическая культура», свидетельствует о значительной противоречивости мнений по этому поводу. Несмотря на неоднократно предпринимаемые попытки, эти разночтения пока так и не удается преодолеть. Приходится констатировать, что мы пока ещё далеки от достаточно полного познания сущности физической культуры, от должного понимания её места и роли в жизни современного человеческого общества.

Убедительным подтверждением справедливости такого вывода является тот факт, что, несмотря на ряд безусловно прогрессирующих признаков своего развития в XX веке, физическая культура пока не стала потребностью большинства людей, в том числе и студенчества. Она на крайне низком уровне функционирует в основных сферах жизнедеятельности человека и общества. Одной из главных причин такого состояния является недостаточная разработанность теоретико-методологических оснований физической культуры.

Если физическая культура включает в себя функции самосохранения и развития общества как общественную ценность и человека и творчество как главную функцию на личностном уровне, то реализация разнообразного круга задач сохранения, укрепления и развития здоровья людей является одним из направлений физической культуры, формирования культуры здоровья. При этом, если главным системообразующим компонентом культуры является деятельность, то системным эффектом формирования позитивного отношения к собственному здоровью является степень обеспеченности самосбережения здоровья.

Таким образом, выявляется потребность в определении понятий «культура здоровья» и «самосбережение здоровья».

При определении содержательной стороны понятия «культура здоровья» следует отразить следующие составляющие:

- 1) отношение к культуре и физической культуре;
- 2) отражение современного понимания дефиниции «здоровье»;
- 3) отражение деятельностного содержания и направлений деятельности личности;
- 4) отражение направленности и содержания педагогического процесса.

Эти позиции наиболее полно, на наш взгляд, отражают предлагаемое определение «культура здоровья личности», это характеристика развития творческих сил и способностей человека, направленных на создание, сохранение и развитие собственного состояния нравственного, психологического и физического благополучия и общественного здоровья. Культура здоровья в нашем понимании выражается в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, в создаваемых материальных и духовных ценностях.

Исходя из изложенных выше дефиниций; создается возможность для определения понятий «культура здоровья студентов», «педагогика здоровья», «технология формирования культуры здоровья».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутенки Б.И. Новое в понимании здоровья // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 19–22.
2. Брахман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990. – 208 с.
3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / отв. ред. В. И. Столяров. – Казань, 1989. – 107 с.

Baetov K.D.

Candidate of Philosophical Sciences, Professor

Baetov B.K.

Master of Science

International Kazakh-Turkish University named after H. A. Yasavi
Kazakhstan, Turkestan

TO THE QUESTION ABOUT THE CONCEPT OF HEALTH AND HEALTH CULTURE OF STUDENTS

This article predetermines the need for solving problems related to the issues of the concept of health and health culture of students. The range of opinions regarding the definition of the concept of «health» is considered. A search has been carried out for methods that make it possible to judge the state of the organism at various stages of adaptive activity, depending on age, fitness, gender, including methods for assessing the functional state. The definitions of the concepts of «student health culture», «health pedagogy», «technology of health culture formation» are presented.

Key words: *health culture, position, component, intellectual, psychological.*