

УДК 37.013.46

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СУЩНОСТИ

Науменко Ю.В.

*ФГБОУ ВО «Волгоградской государственной академии физической культуры»,
Волгоград, e-mail: nauyenko.yv@yandex.ru*

В статье раскрывается общефилософское и педагогическое содержание социально-культурных феноменов «здоровье» и «здоровый образ жизни». На основе предложенных понятий уточняется педагогическое содержание социально-культурного феномена «физическая культура» и его составляющих компонентов. В результате подходим к новому пониманию категории «индивидуальная физическая культура», которое, не отрицая биологическую составляющую, актуализирует личностно-смысловую. Теоретико-методологические рассуждения, изложенные в статье, могут послужить основанием для проектирования принципиально новой социально-культурной концепции педагогики физической культуры, а также оказать определенное влияние на содержание образования в области физической культуры (усиление социально-культурной направленности в соответствии с требованиями ФГОС начального, основного общего и полного среднего образования).

Ключевые слова: здоровье, личностная смысловая система «внутренняя картина здоровья», жизнеспособность, здоровый образ жизни, физическая культура, культура здоровья, культура движений, культура телосложения, индивидуальная физическая культура

HEALTH AND PHYSICAL CULTURE: WELFARE APPROACH TO DEFINITION OF ESSENCE

Naumenko Y.V.

Volgogradskaya state academy of physical culture, Volgograd, e-mail: nauyenko.yv@yandex.ru

In articles the all-philosophical and pedagogical maintenance of welfare phenomena «health» and «healthy lifestyle» reveals. On the basis of the offered concepts the pedagogical maintenance of a welfare phenomenon «physical culture» and its components of components is specified. As a result we approach new understanding of the category «individual physical culture» which, without denying a biological component, staticizes the personally semantic. The Teoretiko-metodologicheskyy reasonings stated in article can form the basis for design of essentially new welfare concept of pedagogics of physical culture, and also have a certain impact on the content of education in the field of physical culture (strengthening of a welfare orientation according to requirements of FGOS of the initial, main general and senior secondary education).

Keywords: health, personal semantic system «internal picture of health», viability, healthy lifestyle, physical culture, culture of health, culture of movements, culture of a constitution, individual physical culture

«Здоровье» (с общефилософских культурологических позиций) как культуурообразующий символ представляет собой образ человека (идеал), соответствующий определенной системе этико-философских воззрений на мир в целом и на место (предназначение) человека в этом мире, характерной для конкретной социально-культурной общности. *Здоровый человек – это человек, способный не только благополучно существовать в рамках данной культуры, но и поддерживать ее своей непосредственной жизнедеятельностью [2].*

Соответственно **«здоровый образ жизни» (с общефилософских культурологических позиций)** как культуурообразующий символ, производный от символа «здоровье», задает благополучный для данной конкретной социально-культурной общности образ жизнедеятельности отдельного конкретного человека (в доступных и понятных ему дефинициях). *Здоровый образ жизни – система правил поведения и деятельности, которая позволяет быть счастливым и благополучным в рамках*

определенной культуры (БЫТЬ ЗДОРОВЫМ) [2].

Социокультурный символ **«НЕ-здоровье!» (с общефилософских культурологических позиций)** описывает образ человека, который сознательно или бессознательно не принимает системы ценностей (полностью или частично) конкретной социально-культурной общности и поэтому не может быть в ней успешным. *«НЕ-здоровье» характеризует жизнедеятельность человека, которая «не вписывается» в социально-культурную деятельность общества [2].*

В отличие от социокультурного символа «НЕ-здоровье» понятие **«болезнь»** необходимо рассматривать как конкретное (предметное) явление, характеризующее состояние человека, не способного к нормальной жизнедеятельности из-за конкретных (предметных) нарушений в функционировании его организма по внутренним или внешним причинам (Амосов Н.М., Базарный В.Ф., Брехман И.И., Касаткин В.Н., Лисицын Ю.П. и др.).

Социокультурный феномен «здоровье» в педагогическом контексте – это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального) [2].

Жизнеспособность – это системное качество личности, характеризующее органическое единство психофизиологических и социальных способностей человека к эффективному применению средств позитивного самовыражения и самореализации в рамках конкретного культурно-исторического социума (Адлер А., Божович Л.И., Братусь Б.С., Выготский Л.С., Мерлин В.С., Рубинштейн С.Л., Фромм Э., Эриксон Э., Юнг К.-Г. и др.) [2].

Психофизиологическая жизнеспособность характеризует жизнедеятельность человека на уровне биологического организма и индивидуально-типических свойств психики. *Социально-личностная жизнеспособность* характеризует жизнедеятельность человека на уровне субъектности (в трактовке Е.И. Исаева и В.И. Слободчикова) [2]: осознание индивидом непрерывности, постоянства и идентичности своего физического, психического и личностного Я; способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами; позитивная критичность к себе и собственной жизнедеятельности во всех ее формах и проявлениях, а также к ее результатам; способность к позитивному планированию своей жизнедеятельности и реализации этого плана в общих чертах; способность изменять поведение и уточнять смысл своего существования в зависимости от смены жизненных обстоятельств.

Внутренняя картина здоровья – это индивидуальная личностная смысловая система (по Д.А. Леонтьеву), сформировавшаяся в результате осознания и принятия человеком социокультурного содержания феномена «здоровье» и выполняющая функцию структурирования отношений субъекта с миром и придания устойчивости структуре этих отношений на основе индивидуального прочтения социокультурного символа «здоровье» (*Что такое здоровье? Кого можно считать здоровым? Здоров ли я сам? Что нужно делать или не делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?*) [2].

Структура личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья» включает в себя когнитивный, эмоциональ-

но-оценочный и поведенческий компоненты, которые реализуют дополнительно информационную и регулятивную функции, а также функцию эмоционального подкрепления.

Как системное качество личности внутренняя картина здоровья в своем развитии проходит четыре уровня: информационно-пассивный, адаптивно-поддерживающий, ресурсно-прагматический и личностно ориентированный [2].

Превращение социокультурного содержания феномена «здоровье» в смысл жизни конкретного человека возможно только при личностно ориентированной смысловой системе «внутренняя картина здоровья», которая должна стать стержневой и обобщенной динамической смысловой системой, ответственной за общую направленность жизни как целого.

Социокультурный феномен «здоровый образ жизни» в педагогическом контексте – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности [2].

С учетом уровней проявления индивидуальной личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья» мы можем констатировать, что «здоровый образ жизни» как целостная характеристика соответствует жизнедеятельности человека, для которого смысл жизни определяется социокультурным содержанием феномена «здоровье» на личностно ориентированном уровне. Во всех остальных случаях «здоровый образ жизни» не является целостной характеристикой жизнедеятельности человека, и поэтому речь может идти лишь о проявлении его отдельных качеств (сторон).

Базовая система принципов здорового образа жизни в соответствии с предложенным нами педагогическим содержанием социокультурного феномена «здоровый образ жизни» может быть следующей [2]: а) самосохранение индивидуального здоровья в любых формах его проявления через укрепление и совершенствование жизнеспособности и обогащение и структурирование внутренней картины здоровья; б) подчинение повседневной индивидуальной жизнедеятельности этнокультурным и социально-природным требованиям; позитивное отношение к процессу самосовершенствования индивидуального здоровья (жизнеспособности) и деятельное желание его осуществления; в) готовность к коррективке индивидуальной жизнедеятельно-

сти (изменению внутренней картины здоровья) для сохранения и укрепления своего здоровья во всех его формах; г) подчинение индивидуальной жизнедеятельности достижению максимально возможной комфортности (позитивному состоянию повседневного самочувствия).

Поэтому становление здорового образа жизни в педагогическом контексте – это процесс личностного развития обучающегося, интегрирующий поиск индивидуально-значимого и приемлемого способа сохранения здоровья и осознанное совершенствование жизнеспособности, логика которого заключается во взаимосвязанности этапов перехода от осознания человеком личностной значимости ценности здоровья и необходимости здорового образа жизни через формирование системных знаний о здоровье, как социально-культурном явлении, и о здоровом образе жизни, как специфическом и жизненно необходимом навыке личностного саморазвития, (*обогащение и конкретизация внутренней картины здоровья*) к выработке индивидуально привлекательной и осознанной стратегии здорового образа жизни (*совершенствование жизнеспособности*) [3].

Педагогическая сущность активного становления здорового образа жизни заключается в осознании личностью ценности здоровья и инструментальной значимости навыков здорового образа жизни, как средства сбережения и совершенствования своей психофизиологической жизнеспособности, а также качественное изменение уровня научных и бытовых знаний об организме и окружающей среде, реализация накопленных знаний о здоровом образе жизни на практике с учетом индивидуальных особенностей (антропометрические данные, темперамент, физиологическое состояние организма и др.). Другими словами, активное становление здорового образа жизни возможно только при осознанном активном освоении человеком физической культуры.

Физическая культура – исторически изменяющееся позитивно ценностное отношение субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к телесности человека, которое формируется в процессе осмысления определенных социальных идеалов, смыслов, символов, норм и образцов существования социально-культурного тела (уточнение и гармонизация внутренней картины здоровья) и которая предполагает осознанное активное становление здорового образа жизни (совершенствование жизнеспособности), в результате которого происходит превращение природного тела в социально-культурное.

Предложенная нами формулировка близка по существу к аналогичному определению «физической (телесной) культуры» Барина С.Ю., Столярова В.И., Фирсина С.А. [4], но в ней более полно раскрыта социокультурная составляющая феномена «физическая культура» с использованием введенных нами понятий (внутренняя картина здоровья и жизнеспособность) и нового понятия «социально-культурное тело».

Понятие «**природное тело**», по мнению Барина С.Ю., Столярова В.И., Фирсина С.А., характеризует биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования, функционирования и развития живого организма.

Соответственно «**социальное тело**» они рассматривают как результат взаимодействия естественно данного человеческого организма (природного тела) с социальной средой (реактивные и адаптивные «ответы» природного тела на вызовы (требования) окружающего социума) [4].

«**Социально-культурное тело**» – это продукт культуросообразного формирования и использования телесного начала человека, когда важно не только социально-функциональное предназначение природного тела, но и его личностно-смысловое бытие.

С учетом введенных нами понятий может быть дана принципиально новая сущностная характеристика **элементов физической культуры** (культура здоровья, культура движений и культура телосложения), которые даны в работах Быховской И.М. [1] и Барина С.Ю., Столярова В.И. и Фирсина С.А. [4].

Обобщая идеи Быховской И.М., Барина С.Ю., Столярова В.И. и Фирсина С.А., мы предлагаем рассматривать **культуру здоровья** как полноправную, социально значимую составляющую культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, предполагающий формирование у индивида: а) совокупности знаний, ценностей, норм, идеалов, связанных с представлениями о здоровье и НЕ-здоровье, выражающих отношение к здоровью нему как к ценности (или, напротив, Не-ценности); б) системы установок, выполняющих регулятивно-ориентирующие функции в отношении тех видов деятельности, которые обеспечивают формирование, поддержание и укрепление здоровья (или же, напротив, его разрушение); в) системы оценок состояния здоровья человека, которые включают в себя объективные оценки непосредственного характера (объективное состояние физического здо-

ровья) и опосредованные символические оценки, характеризующие определенный образ жизни человека (например, здоровый или нездоровый вид).

Таким образом, освоение культуры здоровья – это процесс последовательного уточнения и конкретизации личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья», который может быть охарактеризован следующими показателями: а) способность человека ориентироваться в мире здоровья, а также его грамотность в вопросах здоровья и информационную готовность к оздоровительной деятельности (информационно-ориентировочный компонент внутренней картины здоровья); б) мотивационную готовность человека к осознанной и целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья – наличие интереса к здоровью, здоровому образу жизни, сформированность потребности в заботе о здоровье (мотивационный компонент внутренней картины здоровья); в) деятельностная (операциональная) готовность человека к оздоровительной деятельности (операциональный компонент внутренней картины здоровья); г) принятие человеком здорового образа жизни и сознательное использование различных элементов здоровьесберегающего поведения (правильная организация труда и отдыха, сбалансированное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом и т.д.), а также осознанное противостояние (деятельное неприятие) различных аспектов поведения, наносящих вред здоровью (праксеологический компонент внутренней картины здоровья).

Культура движений (двигательная культура), с учетом идеи Быховской И.М., Барина С.Ю., Столярова В.И. и Фирсина С.А., как полноправная, социально значимая составляющая культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного, включает в себя: а) знания о том, что такое двигательные способности человека, о путях, средствах, методике их формирования и совершенствования (у себя и других) в соответствии с определенными культурными образцами этих способностей; б) понимание и обоснование значимости двигательных способностей, необходимости их формирования и совершенствования в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; в) стремление (желание) человека определить уровень развития своих двигательных способностей и добиться его повышения в соответствии с определенными культурными образцами и нормами; г) приемы реальной деятельности человека, направленной на выявление

уровня развития своих двигательных способностей, разработку и реализацию программы их совершенствования.

Сравнивая определение культуры движения и сформулированное ранее определение жизнеспособности человека, мы можем сделать следующий вывод, что освоение культуры движения (двигательной культуры) – это процесс последовательного совершенствования жизнеспособности человека (в частности, психофизиологической).

Результатом освоения человеком культуры движения (совершенствование психофизиологической жизнеспособности) является уровень его двигательной-пластической подготовки, который включает в себя: а) разнообразие двигательных способностей и связанных с ними физических качеств, а также уровень их развития; б) технически совершенное выполнение двигательных действий (легкость и непринужденность, точность и законченность), включая чувство музыки и ритма в движениях; в) уровень «одухотворенности» движения или проявление способности в движениях (жестах, мимике, позах, походке) выражать чувства и переживания, вызванные музыкой, картинами природы, ситуацией, обстановкой и т.д., а также проявление способности в движениях создавать художественные образы.

Культура телосложения как полноправная, социально значимая составляющая культуры общества и личности, как один из жизнеобеспечивающих компонентов существования человека культурного описывает содержание и приемы социокультурной модификации (коррекции) внешних характеристик природного тела в соответствии с социокультурными нормами в эстетических характеристиках «красиво – НЕ-красиво» (Быховская И.М. [1]; Барин С.Ю., Столяров В.И. и Фирсин С.А. [4]).

Другими словами, освоение культуры телосложения – это процесс последовательного совершенствования социально личностной жизнеспособности человека, в части принятия своего физического «Я» и его совершенствования в результате социокультурной модификации природного тела к социально-культурному телу.

Таким образом, индивидуальная физическая культура человека – это результат освоения и принятия человеком (интериоризации) социокультурных эталонов, ценностей и норм телесности, которые, во-первых, стали достоянием его собственного внутреннего мира (внутренняя картина здоровья), и, во-вторых, их проявление в повседневной жизнедеятельности человека характеризует его образ жизни (жизнеспособность).

Основными показателями индивидуальной физической культуры личности являются: а) отношение человека к своему здоровью как к ценности; б) характер этого отношения (только декларативное или реальная забота о своем психофизическом состоянии, предполагающая сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и совершенствования различных его параметров); в) степень ориентации на реальную заботу о своем физическом состоянии в повседневной жизнедеятельности; г) уровень знаний об организме, о его физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения; д) характер ценностей, которые индивид связывает с телом, одобряемые и реализуемые им на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии; е) многообразие используемых средств поддержания в норме и совершенствования физического состояния и различных его параметров (соматическое здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности); ж) умение эффективно применять эти средства поддержания в норме и совершенствования физического состояния и различных его параметров; з) результаты деятельности по поддержанию в норме и совершенствованию физического состояния (уровень физической подготовленности, уровень соматического здоровья, особенности телосложения, особенности проявления физических качеств и двигательных способностей); и) стремление оказать помощь и реальное содействие другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании, а также наличие соответствующ-

щих знаний, умений, ценностных ориентаций и т.д.

Таким образом, индивидуальная физическая культура личности включает в себя не только социально сформированные физические качества и двигательные способности. Человек с высоким уровнем развития физической культуры должен хорошо знать закономерности функционирования и развития организма, пути, механизмы и средства воздействия на него. У такого человека должна быть выработана потребность в систематическом воздействии на свое физическое состояние с целью изменения его в нужном направлении. Он должен обладать умениями и навыками правильно (в соответствии с принятыми в обществе нормами и образцами) использовать наиболее эффективные средства такого воздействия и применять эти умения и навыки в своем реальном поведении. Он должен быть готов и проявлять желание оказать помощь и реальное содействие другим людям в их оздоровлении и физическом совершенствовании.

Список литературы

1. Быховская И.М. «Homo Somatikos»: Аксиология человеческого тела: Монография. – М., 2000. – 208 с.
2. Науменко Ю.В. Методология, концепция и технология здоровьесформирующего образования // Отечественная и зарубежная педагогика: Научный и информационно-аналитический педагогический журнал. № 5(14), 2013. – М.: Изд-во ФГНУ РАО «Институт теории и истории педагогики». – С. 115–146.
3. Носов А.Г. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: Автореф. дисс. канд. пед. наук по специальности 13.00.01. – Саратов, 2014. – 25 с.
4. Столяров В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): Монография. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 269 с.