

© 2009 г. О.С. Мавропуло

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Физическая культура, как одна из первых видов культур участвующая в становлении человека и под влиянием которой человек начинает формироваться с первых дней жизни, занимает ведущее место в формировании культуры здоровья человека. Физическая культура одна из составляющих общей культуры общества, ее уникальность и присущий ей дуализм проявляются в значительном влиянии на состояние организма человека и его статуса в обществе.*

*Ключевые слова: здоровье, физическая культура, культура здоровья, интеграция культуры человека и общества*

Последние десятилетия в России на фоне прогрессирующего накопления последствий научно-технического прогресса резко изменилась социально-экономическая, производственная и гигиеническая среда, в которой живет современный человек, что, безусловно, отразилось на состоянии здоровья человека и общества в целом. Размышление о культуре здоровья человека является одним из ключевых моментов современного социума. В современную историческую эпоху состояние здоровья отдельного человека вошло в число тех проблем, с которыми связано выживание человека, сохранения его как вида. Трансформация мировоззрения в истории формирования философской позиции по отношению к здоровью приводит к формированию различных концепций здоровья, тезисы которых связаны с осмыслением природы и сущности человека. Эти концепции формируются на разных этапах исторического сознания человека, но, поднимаясь на более высокую духовно-мировоззренческую ступень, действуют как оценочные суждения о жизни, критерии выбора образа жизни. Философские основания феноменов здоровья представлены в трудах И. И. Брехмана, В. М. Дильмана, И.А. Амосова, Н.А. Агаджяняна, Ю.П. Лисицына, И.А. Серова и других. Здоровье - это фундаментальная ценность, считают они, а в современную техногенную эпоху перед обществом

как никогда раньше стоит глобальная проблема – сохранение здоровья населения планеты. Идеальное состояние человека невозможно достичь без раскрытия всех физиологических резервов организма и резервов его как личности. По сути своей человеческий организм – чудесная и удивительная система, саморазвивающаяся, самонастраивающаяся и восстанавливающаяся [1]. При этом находящейся под влиянием разнообразных факторов действительности, которые влияют на биологическое и социальное в развитии человека.

Согласно взглядам Л.И. Лубышевой, человек – это высшая ступень развития биологической эволюции, элемент живой природы во взаимосвязи с этим человек – творец, активный участник исторического процесса развития материальных и духовных ценностей, участник социальной жизни. Человек, причастный к двум «мирам» – природному и социальному, культивирует не только личностные качества, но и свою телесность [2]. К. Ясперс, определял человека в качестве чувственного существа – «высший из животных», и в качестве духовного – «низший из ангелов», но он не животное и не ангел, хотя и «родственен обоим частям своего существа, перед обеими у него есть преимущество, поскольку он обладает тем, чего лишены те и другие [3]. По мнению Н.П. Любецкого, А.А. Князева, большинство людей задумываются о том, как жить лучше, и мало тех, кто сегодня думает, как быть лучше [4]. При этом феномен такой категории как здоровье заключается в том, что многие считают отношение к здоровью сугубо личным делом. Яркое выражение Платона, что «каждый человек самостоятельно созидает свое здоровье, благополучие и в своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и все, что угодно, но только не самих себя» заставляет задуматься о проблеме здоровья человека с античных времен. «Нет никого», – отмечает Платон, – кто не предпочел бы остаться здоровым, не имея при этом много денег, вместо того, чтобы болеть, обладая состоянием великого царя» [5, с.557]. «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и болен разум»- пишет Геродот. [6, с.132]. Формирование культуры личности по отношению к своему здоровью начинается с первых шагов человека в социальном мире и как доказывает Н.Н. Витязей [7] – физическая культура является самым первым и базовым видом культуры, а по определению В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [8].

Ценность здоровья занимает особое положение среди общечеловеческих ценностей и целевых установок. На ценности здоровья должно ориентироваться поведение современного общества, выраженное в конкретных формах своего существования. Еще Дж. Локк в «Опыте о человеческом разумении» развивает идею о том, что принуждать человека к здоровью невозможно. «Не высшее положительное благо определяет волю, а беспокойство». По мнению Святителя Феофана Затворника, для перехода к здоровому образу жизни полезно переориентирование сознания и психики человека с болезни на здоровье, ибо болезнь это итог не столько физической, сколько духовной несостоятельности человека [9]. Никто не станет отрицать, что здоровье – естественное состояние, когда жизнь и деятельность выливаются в гармоничную реализацию всех возможностей и качеств человека и как личности, и как живого существа. Здоровье – результат слаженной работы всех систем организма в их многообразных качественных и количественных определенностях. При этом как отмечает В.И. Говалло, нельзя относиться к данному механизму с позиции Марка Твена, который свидетельствует то ли почтительно, то ли иронически: «человек – это механизм. Самодействующий механизм. Он состоит из тысяч сложных и хрупких деталей, которые безупречно и в полной гармонии друг с другом выполняет свои функции согласно особым законам». М. Твен не прав, утверждает В.И. Говалло: «Это автомобиль состоит из десяти с чем-то тысяч частей, в амебе их уже миллионы. Тело человека включает  $10^{23}$  клеток, и гармония их безупречна. И хрупкими эти детали не назовешь» [10]. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. В основе развитых культур всегда наличествует определенная концепция человека и его жизненного мира, образа жизни, связывающая во едино ценности, представления о жизни и реальную жизнедеятельность людей. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. Изначальный этимологический смысл понятия «культура» содержит в себе деятельностную компоненту, направленную не только и не столько на обработку, возделывание, возвращение земли, а в большей степени на «окультуривание» жизненного пространства и самого человека.

Современное понимание культуры в названном контексте движется в двух направлений: от идеи к действительности и от действительности к формированию идеи. Культура при этом является категорией, обладающей возможностями

ее применения и в рамках культуры здоровья. Общеизвестная актуальность исследований ценности и значения здоровья в жизни человека в современных условиях человеческого общества не ослабевает, а, наоборот, повышается. Здоровье занимает особое положение среди ценностей и целевых установок, на которые ориентируется поведение в обществе. Здоровье - является общепризнанным и утвержденным идеалом. Аристотель считает, что здоровье, даже предпочтительнее красоты и ценнее, чем исцеляющие средства. Античный философ отмечает, что болезнь, страшнее, чем безобразный облик, ведь болезнь служит для человека препятствием к нормальной деятельности и к получению блага и удовольствия, а безобразный облик не является таким препятствием. Не цель то, что делается для здоровья, основная цель – это поддержание здоровья любым путем [11]. Проблема здоровья считается одной из самых важных и сложных в современной науке и представляет собой результат длительного развития человечества. Представления о здоровье образуют древнейший элемент мировоззрения, предельно обобщенного понимания мира и человека. Противоречие несоответствия уровня здоровья населения стремительно меняющейся ситуации современного времени, бурного развития ноосферы определяет приоритетность культуры здоровья, которая приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих, будущее человечества. Рассмотрение здоровья на уровне культуры представляется стратегически обоснованным. При рассмотрении единства здоровья и культуры, следует отметить сложность определения обоих составляющих – и культуры, и феномена здоровья. Концептуальные взгляды исследователей указывают на то, что как система культура реализуется в трех основных формах: культура условий жизни, культура деятельности и культура личности. Все эти формы реализуются и в физкультурно-спортивной деятельности. В определенном смысле физическая культура и спорт могут рассматриваться и как предпосылка формирования других уровней общего бытия: культуры мировоззренческой, политической, нравственной и др. [12].

В качестве основной проблемы формирования культуры здоровья, по мнению многих ученых, выступают противоречия между прогрессирующим ухудшением здоровья населения, обусловленным в значительной степени преобладанием негативных видов самосохранительного поведения, и потребностью общества в изменении отношения к здоровью на уровне индивидуального и общественного сознания. Историческая трансформация «отноше-

ния к здоровью» заставляет нас глубоко задуматься о ценностных ориентирах человека по отношению к физической культуре и ее социальной роли в жизнедеятельности человека. Замечания Гегеля об античной культуре, что греки сначала самим себе придали прекрасный облик, прежде чем начали создавать прекрасные образы, и что первыми их произведениями искусства были сами люди, развивающие свое тело в нечто прекрасное, могут служить основой для оценки значимости физической культуры в жизнедеятельности человека [13]. Существуют многочисленные бытовые коннотации понятия «физическая культура» их отождествления с чисто двигательной активностью, тем самым ограничивают значимость данного вида культуры, которая отражает природное начало не только человека, но и его естественного и даже искусственного окружения. Сужение «физического» до «физического в человеке», по мнению И.М. Быховской, более адекватно могло бы быть отражено понятиями «соматический», «телесный», и соответственно, та область культуры, которая имеет отношение к «окультуриванию» телесно-физического в человеке может употребляться как синоним «физическая» культура, «телесная» и «соматическая» культура [14].

Если же иметь в виду систему «человек-общество-природа», понятие «здоровье» станет значительно шире, отмечают В.И. Климова и И.А. Гундаров, ибо общественная жизнь, профессиональная деятельность, культурное развитие влияют на образ жизни, а значит, и на здоровье. Эти факторы в определенной степени направляют формирование организма и здоровья. Таким образом, выходит, что здоровье – мера жизнепроявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обуславливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье общества складывается прежде всего из здоровья отдельных людей. В этом смысле о нем можно говорить как о медицинском и биологическом феномене, в частности как объекте медицинских исследований и воздействий [15]. По мнению К.С. Хруцкого для того, чтобы достигнуть личного благополучия (здоровья), человек должен активно действовать (как в адаптационном, так и в креативном отношении) в текущем настоящем, но постоянно преследовать при этом главную цель подняться и интегрироваться в новый высший (будущий) уровень его целостного существования. В конечном итоге - достигнуть в зрелом периоде жизни уровня собственно космической креативной дея-

тельности и осуществления специфического (функционального) личностного вклада в благополучие – сохранение и продолжение – единого Процесса жизни на Земле [16]. Учитывая, что в современной действительности стоит остро проблема не только снижения общих показателей здоровья нации, но и потеря нравственных ориентиров, а также принимая во внимание, что большинство населения испытывает стресс урбанизации образа жизни, государство и общественные институты должны востребовать физическую культуру, как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека духовных и физических качеств. Принять мотив укрепления здоровья, восстановления трудоспособности в качестве главного фактора – это значит считать физическую культуру прогрессивной формой культуры человека. Креативный потенциал физической культуры не всегда эффективно используется для формирования физического и нравственного здоровья человека, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех слоев населения страны. Интеграция разновидностей физической культуры охватывает широкий круг вопросов, начиная от обучения и воспитания в образовательном процессе, раскрытия структуры образования и заканчивая осмыслением оснований здоровьесбережения как органической части развития личности в постоянно меняющемся отношении социума к самой личности и ее физическому совершенствованию.

#### Литература

1. Теория и методика физической культуры. М., 2004.
2. *Лубышева Л.И.* Десять лекций по социологии физической культуры и спорта. М., 2000.
3. *Ясперс К.* Смысл и назначение истории. М., 1994.
4. *Любецкий Н.П., Князев А.А.* Социальное здоровье. Массовый спорт как фактор социализации российской молодежи. Ростов-н/Д, 2004
5. *Платон.* Сочинения Т. 1-3. М., 1968-1972.
6. *Геродот* История. Л, 1972.
7. *Визитей Н.Н.* Физическая культура личности. Кишнев, 1989.
8. *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры. М., 2001.
9. *Грицевич В. А.* Христианский вестник. М., 2007.

10. *Говалло В.И.* Почему мы не похожи друг на друга. М., 1984.
11. *Аристотель.* Сочинения, Т 1-4. М., 1975–1984.
12. *Андреев А.Н.* Культурология. Личность и культура. Минск, 1999.
13. *Гегель* Эстетика, Т. 4. М., 1973.
14. *Быховская И.М.* «Быть телом» – «иметь тело» – «творить телом»: три уровня бытия «Номо somatis» и проблемы физической культуры // Теория и практика физической культуры. №7. 1993.
15. *Климова В.И.* Человек и его здоровье. М., 1986.
16. *Хруцкий К.С.* Аксиологический подход в современной валеологии. Дисс... канд. ф. наук. Великий Новгород, 2000.

*Южно-Российский государственный  
университет экономики и сервиса*

*7 ноября 2009 г.*