

*Наталья Николаевна МАЛЯРЧУК —  
докторант академической кафедры  
методологии и теории  
социально-педагогических исследований,  
кандидат медицинских наук, доцент*

УДК 614.2:37

### **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОНЯТИЮ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»**

*АННОТАЦИЯ. Автором обосновывается теоретическая и практическая значимость рассмотрения содержания понятия «культура здоровья» с философских позиций, которые позволяют выявить органичное сочетание и взаимопроникновение разнокачественных по функциям компонентов «культура» и «здоровье», представить их в единстве, раскрыть мировоззренческую сущность данного понятия.*

*The author proves how important it is to offer within the limits of a philosophical approach theoretical, and practical grounding of the concept «health culture» which will allow revealing integration of functionally and qualitatively different components «health» and «culture», demonstrating their unity and disclosing the ideological essence of this concept.*

Стабилизация экономической и политической ситуации в России не привела к нивелированию проявлений экологического и духовно-нравственного кризиса в обществе, что подтверждается неблагоприятной демографической ситуацией в стране. Происходит депопуляция российского этноса: нация ежегодно теряет 1 млн жителей, так как сохраняются высокий коэффициент смертности (вследствие крайне неудовлетворительного состояния индивидуального здоровья граждан всех возрастных групп) и низкий уровень рождаемости. Бесплодна каждая пятая российская семья, увеличивается процент рождения детей с генетическими дефектами, все чаще у подрастающего поколения отмечается децелерация, высок уровень заболеваемости и инвалидизации детей школьного возраста, широко распространены в детской и юношеской среде наркомания, алкоголизм, табакокурение, бродяжничество. Все это свидетельствует о кризисе детства в стране.

В данных условиях одним из выходов из критической ситуации представляется формирование культуры здоровья россиян. В этой связи анализ содержания понятия «культура здоровья» приобретает не только теоретическую, но и практическую значимость.

В исследованиях естественно-научного и гуманитарного направлений «культура здоровья» рассматривается в качестве рядоположенных, лишь синтаксически связанных между собой в словосочетание компонентов «культура» и «здоровье», при недостаточном осмыслении их структурного и внутреннего единства. Мы предлагаем рассмотреть содержание данного понятия с философских позиций, наиболее целостно и фундаментально представляющих феномен человека. Они позволяют не только выявить органичное сочетание и взаимопроникновение, на первый взгляд, казалось бы, разнокачественных по функциям компонентов «культура» и «здоровье», представить их в единстве, но и раскрыть мировоззренческую сущность понятия «культура здоровья».

Здоровье — явление самостоятельное и многоаспектное, требующее глубокого исследования. Современные философы, отвечая на вопрос: «Каково место человека в мире?», считают, что человек обладает абсолютной ценностью, в связи с чем и его жизнь и здоровье являются экзистенциальными ценностями.

Истоки понимания здоровья как высшей человеческой ценности вне зависимости от времени, места и общественного уклада общества, сформировались еще в контексте античной культуры, при этом философы античного мира выдвигали в качестве ведущей идею оптимального соотношения различных составляющих телесной и душевной природы человека, образующих упорядоченное внутреннее единство.

Это философское осмысление сущности здоровья с холистических позиций определяется его пониманием через целостность человека, который рассматривается как сложная многоуровневая система с пирамидальным принципом построения. В ней выделяется три уровня — низший, телесный (греч. *soma* — тело), средний, душевный (греч. *psyche* — душа), и вершина — духовный (греч. *pois* — дух).

В соответствии с данным подходом мы рассматриваем индивидуальное здоровье в качестве сложноподчиненной системы, представляющей собой совокупность телесного, душевного, духовного компонентов и связей между ними. Организация системы иерархична, определяющим элементом, задающим режим деятельности всей системы, является вершина. В качестве системообразующих факторов выступают цели функционирования каждого элемента системы «здоровье человека»:

а) на телесном уровне — формирование и сохранение индивидуальной структуры, а также процессы репродукции, которые обеспечивают интересы вида и сохранение популяции;

б) на душевном уровне — стремление человека реализовать себя как личность, то есть прожить полноценную жизнь в обществе;

в) на духовном уровне — психическая трансформация, ведущая к достижению состояния творца как духовной индивидуальности.

Основу **телесного** здоровья составляет генотип. Он формируется вследствие закономерного генетического развития и обусловлен совершенствованием адаптационных механизмов к относительно постоянным и меняющимся условиям внешней среды. Формирование **душевного** здоровья предопределяет психический код, где задействованы как бессознательный уровень, связанный с биологическим существованием, так и осознаваемая часть психики (эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы).

В составе душевного здоровья мы выделяем *психическую и психологическую* составляющие. В медико-психологической литературе *психическое* здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. *Психологическое* здоровье ассоциируется с одной из целей существования человека — потребностью самореализации как личности, то есть обеспечивает социальную сферу жизни.

Как метко замечает Б. С. Братусь: «Человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач и т. п.), и одновременно — личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т. п.)... Если говорить о тенденциях современного общества, то надо признать, что для все большего количества людей становится характерным именно этот диагноз: психически здоров, но личностно болен» [1].

**Духовный** уровень здоровья требует рассмотрения различных подходов понимания духовности как феномена. В частности, теологизм связывает духовность с сакральным началом, мировым разумом и делает ее присущим только людям, верующим в высшие, божественные силы. Парадигмальную установку теологизма отличает целостный взгляд на человека во всей его тотальности. Подлинный смысл человеческой жизни заключается в устремлении к Высшему, Абсолютному Инобытию; в служении Ему с целью осуществления Его в мире. Исходным полагается

духовное начало в человеке, составляющее основу бытия во всех его измерениях. Всеми человеческому роду после грехопадения, с позиций христианской антропологии, присуще искажение (помрачение) подлинной человеческой природы, поэтому в своем наличном бытии конкретный человек обнаруживает греховность в качестве духовной болезни. Следовательно, становление человека как целого возможно посредством духовной работы, направленной на преодоление сил греха. В концепции теологизма истинно здоровый человек — это святой человек.

Согласно другому пониманию, духовность может быть вполне светской. Например, В. М. Иванов (2003) описывает духовность как характеристику психики и поведения человека, определяющуюся целостной системой интеллектуальных, эмоциональных, нравственных, эстетических, экологических идей, чувств и переживаний, внутренних установок личности.

Центральными категориями духовности являются любовь и добро; вера, надежда — основа оптимизма; мудрость и справедливость; красота и возвышенность деяний и помыслов; совесть и стыд; достоинство и честь; сострадание и милосердие, забота о достижении счастья и благополучия не только для себя, но и для другого, для всего человечества, то есть осознание ответственности за судьбы мира. Содержание духовности составляет проблема смысла жизни.

В психологических исследованиях смысл жизни характеризуется как наиболее значимая для человека цель, самая главная идея, которая существенно обуславливает его жизнедеятельность, поведение, особенно в трудных ситуациях. Поиск человеком смысла является первичной движущей силой его жизни. У каждого человека имеется свое собственное призвание в жизни, задача каждого человека уникальна, как и специфические возможности ее выполнения. Стремление найти смысл жизни — не просто «вторичная рационализация» инстинктивных влечений, а главная мотивационная сила в человеке. Оптимальный смысл жизни, по мнению В. Э. Чудновского (2003), — это гармоничная структура смысложизненных ориентаций, существенно обуславливающая высокую успешность в различных областях деятельности, максимальное раскрытие способностей и индивидуальности человека, его эмоциональный комфорт, проявляющийся в переживании полноты жизни и удовлетворенности ею.

Жизненный путь человека можно рассматривать как процесс, состоящий из двух фаз. На первой человек овладевает внутренними (телесными, психическими) и внешними (социокультурными) обязательствами своего существования, становится субъектом собственной жизнедеятельности. На второй — переходит к житнетворчеству, житнестроительству. Апогеем и одновременно переломным моментом первой фазы является точка «обретения души», открытия собственного «Я». С позиций всего вышеуказанного духовность — это новое качество и новый принцип, окончательно делающий человека Человеком.

Духовность не может быть врожденной, но, будучи родовым человеческим качеством, воспроизводится в процессе жизнедеятельности благодаря трансляции духовных ценностей и нравственных норм предыдущими поколениями. Отечественный ученый-энциклопедист Н. Н. Моисеев считает, что высшую степень духовности проявляет коллективный интеллект Человечества. При этом «тот феномен, который мы называем духовным миром, не может быть понятым без синтеза собственного «Я» человека и некой общей абстрактной «высокой» идеи. Отсутствие общих идей, единой цели или веры приводит к бездуховности и нравственной деградации общества, а их превалирование рождает фанатиков...» [2].

В нашем понимании **духовное** здоровье — это не только максимальный уровень самореализации личности, который характеризуется автономностью, чувством прекрасного, альтруизмом, заботой о достижении счастья, благополучия и здоровья для себя и для окружающих людей, принятием ответственности за

судьбы мира. Это и особое напряжение, связанное с потенциальным смыслом и ценностями, требующими осуществления высшего предназначения человека.

Таким образом, **индивидуальное здоровье как состояние полного телесного, душевного и духовного благополучия** дает возможность человеку наилучшим образом решать жизненные задачи, полностью реализуя свой потенциал.

Кроме того, понятие «здоровье» содержит представление о гармоничности и мощности открытой биоэнергетической системы, каковой является человек. Эта система взаимодействует с экологическими и социальными факторами окружающей среды, преобразуя которые, неизбежно сама подвергается их влиянию.

К макроэкологическим факторам внешней среды, оказывающим воздействие на человеческий организм как на жителя планеты Земля, можно отнести космические излучения; динамические и химические характеристики атмосферы и гидросферы; энергетические воздействия геосфер (включая физические поля); физические, химические и механические характеристики поверхности Земли, характер биосистем местности, их ландшафтных сочетаний; сбалансированность и стабильность климатических и пейзажных условий и ритма природных явлений. Общеизвестна роль в ухудшении здоровья микроэкологических характеристик (микроклимата, температуры, влажности, наличия углекислого газа и др.) жилища и рабочего места, не соответствующих комфортному состоянию организма.

Неизбежное влияние на здоровье каждого человека оказывает социальная среда. Социальное, возникнув и сформировавшись исторически на биологической основе, под действием общественных отношений стало ведущей, определяющей стороной развития человека, его сущностью. «Человек рождается не в качестве отдельного тела в пространстве тел физической реальности, а в культурно-историческом поле наличной социальности, наличных форм деятельности, наличных форм сознания. Своим рождением он поляризует это поле, преобразует жизнедеятельность Других в способ («орган») своего существования. Таким образом, Другой (человек) — это фундаментальное онтологическое основание самой возможности возникновения субъективности, основание нормального развития и полноценной жизни. Уникальная, внутренне противоречивая живая общность людей — со=бытие (со=бытийная общность) — есть та действительная ситуация развития, где впервые зарождаются специфические человеческие способности, «функциональные органы» субъективности (во всех ее измерениях), позволяющие человеку однажды действительно и самому «встать в практическое отношение» к своей жизнедеятельности» [3].

Человек находится под направляющим влиянием как микро- так и макросоциальных явлений. Микросоциальные факторы отражают конкретные особенности общественной жизни людей в ее различных сферах (труд, семья, отдых, быт и т. д.). Макросоциальные факторы непосредственно обусловлены общественным строем, социально-экономической, и политической структурой общества, его культурой.

С позиций современных философских взглядов на сложность, многокомпонентность и целостность природы человека, сущность его рассматривается не просто как биосоциальное, а как био-психо-социо-природно-космическое существо, кроме того, выдвигается полюсно-полевая теория существования человека. Согласно этим представлениям многообразие природы человека раскрывается в совокупности его измерений: биологического, психологического, социально-технологического и природно-космического. Биологическое поле характеризует включенность человека в мир живых организмов, что свидетельствует о мощных экологических взаимосвязях человека с окружающей средой. Психологическое поле отражает включенность человека в отражательные, психические процессы (сознательные и неосознаваемые). Социально-технологическое поле включает социальные и технологические параметры жизни, причастность людей к историческому процессу, культуре, миру техники, научно-техническому прогрессу. При-

родно-космическое поле определяет связи человека со всеми процессами и на земном шаре, и в Космосе, что подразумевает наличие слабых, не чувствительных для наших органов чувств экологических связей человека со всем монолитом жизни не только на Земле, но и со всей Вселенной [4].

В русле данных рассуждений здоровье человека необходимо рассматривать также как сложную неравновесную, биологическую, психологическую, социально-культурную и природно-космическую систему открытого типа, которая постоянно обменивается энергией, веществом, информацией с социумом и окружающей природой. Основоположник валеологии И. И. Брехман писал, что «здоровье человека — это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации».

Центром полюсно-полевой теории является идея жизнотворчества: формирование человека как творца, проектировщика своей жизни, создателя и хранителя жизни и разума на Земле — уникального звена в эволюции Вселенной. Следовательно, человек созидаящий творит и собственное здоровье.

В качестве меры осознания человека к самому себе, к обществу и природе выступает культура. С момента своего рождения человек помещен в мир культуры и для того, чтобы выстроить свое ценностно-смысловое пространство, сформировать мировоззрение, он должен освоить этот мир, в том числе овладеть культурой здоровья. Усваивая культурные образцы отношений и поведения, человек осознанно или не очень выбирает те нормы, которыми руководствуется в течение жизни. Они могут улучшать или разрушать его здоровье. Поэтому важно, какие знания о здоровье и способах его развития, какие примеры отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих, какие способы здоровьесберегающего поведения будут транслировать ребенку, входящему в этот мир, члены его семьи, воспитатели, педагоги, средства массовой информации, общественные организации, политические объединения, органы власти. Культурная среда — это своего рода менталитет той общественно-экономической формации, в рамках которой человек существует.

В антропологической концепции любая культура несет в себе как позитивные, так и негативные проявления человеческой активности, порожденной типом сознания, а поскольку речь идет о реально существующем образе жизни людей и атрибутах этой жизни, то обнаруживается, что не все плоды человеческой деятельности полезны и социально приемлемы. Вместе с тем смысловая нагрузка понятия «культура здоровья» (от лат. culture — возделывание, воспитание, образование, развитие), не допускает расширения его понимания за счет негативного в проявлениях человеческой активности. Нельзя говорить о «культуре потребления наркотических веществ», «культуре табакокурения», «культуре венерического заболевания», «культуре суицидального поведения» и т. д.

Антропологическое понимание культуры, на наш взгляд, рассматривает «культуру» филогенетически, так как за точку отсчета берется лишь пласт сознательного («человеческого») и бессознательного («животного») в человеке: «А коль скоро человек отличается от животного наличием сознания, то культура непосредственно связана с типами и уровнями развития сознания» [5].

Но структура психики человека шире. В частности, в работах К.-Г. Юнга, психика человека представлена в виде осознаваемой части (собственное сознание, которое выражает себя в знаковой системе, пользуется законами формальной логики и включает всего лишь около 10% психического материала) и неосознаваемой части (это подсознание и сверхсознание, которые используют язык образов и символов). Если подсознание — это тот психический опыт, который человек уже прошел, оно связано с нашим биологическим существованием, то сверхсознание — это высшие уровни психики, то, к чему человек еще только

идет и лишь ощущает это в себе. Сверхсознание, по К. Г. Юнгу, дает ощущение цели жизни, правильности пути, долга, совести и других высших психических проявлений, которые и относятся к духовным характеристикам человека.

Утверждение «культура — это мир созданных человеком предметов, явлений, систем, отношений» [5] мы используем как исходное положение, базис, который представляет основание культуры сегодняшнего дня. Вместе с тем необходима еще «надстройка», определяющая будущее развитие человеческого общества.

В этой связи обратимся к статье В. С. Степина «Культура», где автор утверждает: «В ходе исторического развития общества постепенно формируются надбиологические программы (включающие деятельность, поведение и общение), представленные различными социокодами, непосредственно или опосредованно управляющими поступками и действиями людей». Автор выделяет три уровня этих программ: первый — реликтовые программы, осколки прошлых культур, которые живут и в современном мире, оказывая на человека определенное воздействие; второй — программы поведения, деятельности, общения, которые обеспечивают сегодняшнее воспроизводство того или иного типа общества (по нашему мнению, это и есть понятие культуры с позиций антропологического подхода); третий — культурные феномены, образующие программы социальной жизни, адресованные в будущее [6].

В качестве образцов программ будущей деятельности рассматриваются вырабатываемые в науке теоретические знания, вызывающие перевороты в технике и технологии последующих эпох; идеалы будущего социального устройства, которые еще не стали господствующей идеологией; новые духовно-нравственные принципы, разрабатываемые в сфере философско-этических учений и часто опережающие свой век. Все указанное, на наш взгляд, и представляет своего рода «надстройку», «вектор движения» развития человечества.

Мы согласны с мнением И. Канта, который считал, что инструментами, способными придать более завершённый характер культуре своего времени, могут выступать духовная, нравственная и педагогическая революции, так как культура нравственна и представляет собой не что иное, как деятельностное совершенство. Неслучайно в конце XVIII-начале XIX вв. «культура», «просвещенность», «гуманизм» использовались как слова-синонимы. В частности, И. Гердер рассматривал прогресс как продвижение к более высокому культурному состоянию, которое воспринималось и оценивалось им как «гуманность» [7].

Современная европейская цивилизация основана на картезианской, механистической картине мира и антропоцентризме (от греч. *anthropos* — человек). Мироздание с этой точки зрения рассматривается как объект, познаваемый и изменяемый в соответствии с текущими материальными потребностями общества. В этой культуре человек отделен от остального мира, не чувствует себя его частью. Он становится механизмом, существующим в техносфере, а не организмом, живущим в биосфере. Все люди, животные и экосистемы воспринимаются только в связи с их полезностью, а не с точки зрения их самооценности. У человека нет подсознательных стимулов для объединения с природой и другими людьми.

Техногенность современной цивилизации выражается не только в том, что техническое развитие выступает ведущим стимулом эволюции общества. Само это развитие, то есть научно-технический прогресс и основанный на нем экономический рост, накопление общественного богатства, создание и присвоение все более широкого ассортимента всевозможных благ образует высшие ценностные принципы этой цивилизации. По словам знаменитого русского философа первой половины XX в. Н. А. Бердяева, осознававшего этот кризис еще в начале XX в., «...духовная культура задавлена. Цели жизни померкли. Человек перестал понимать, для чего он живет, и не имеет времени задуматься над смыслом жизни. Жизнь человека заполнена средствами к жизни, которые стали самоцелью».

В результате развития техногенной цивилизации современное человечество оказалось поставленным перед рядом глобальных проблем. Среди них не только экологический кризис, но и кризис духовности и телесности человека. Нарушение экологического равновесия, загрязнение окружающей среды спровоцировало появление «экогенных» болезней. Химическое и радиационное загрязнение способствует увеличению числа заболеваний дыхательной, пищеварительной, эндокринной, иммунной систем, в том числе и злокачественных. Принимая во внимание влияние искусственных мутагенов на наследственность, ряд авторов ставит вопрос об угрозе не только генофонду человека, но и самому существованию человека как вида. Учитывая более высокий уровень самоорганизации природы и то, что информационная емкость биосферы на 18-20 порядков выше параметров техносферы, человечество может быть просто отторгнуто природой как дисгармоничный элемент [8].

Хронический психоэмоциональный стресс, ставший неотъемлемой частью техногенной цивилизации, приводит к росту сердечно-сосудистых нарушений, появлению «синдрома хронической усталости», к широкому распространению психоневрологических и психосоматических заболеваний. Следовательно, мощь человека, вооружившегося современной техникой, противопоставившего себя природе, обернулась против него самого.

Поиски ошибок техногенного мировоззрения способствовали развитию новой цивилизационной парадигмы. В связи с проблемой самосохранения и выживания человечества в техногенном обществе стали вновь актуальными идеи антропокосмизма, уходящие корнями в философию античных времен. Она рассматривала природу как идеал гармонии, а человека как часть природы (микрокосм), в которой сфокусированы все космические законы.

Эти идеи явились основой для развития в начале XX в. «русского космизма». Мыслители его религиозной ветви (П. А. Флоренский, В. С. Соловьев, Н. Ф. Федоров, С. Н. Булгаков) считали, что активным, образующим и определяющим началом мирового процесса является божественное начало; все существа порождены «космическим процессом». Представители естественно-научного направления «русского космизма» (А. Л. Чижевский, К. Э. Циолковский, В. И. Вернадский) человека и Вселенную рассматривали как единую систему с устойчивой взаиморегуляцией. В частности, в концепции В. И. Вернадского превращение биосферы в ноосферу (сферу разума), где человек становится важнейшим фактором природного развития, означает превращение самого человека в существенную биосоциальную, разумную космическую силу.

На наш взгляд, переход человечества от техногенного развития цивилизации к ноосферному развитию как духовно-нравственному пути, представляется одним из условий формирования культуры здоровья личности. Решение проблемы перехода к ноосферному мышлению должно начинаться с постановки вопроса о духовно-нравственном, ценностном и ответственном отношении человека к самому себе, к своему здоровью. Так как нельзя относиться нравственно, ценностно, ответственно к окружающей среде: к природе, к обществу, к другим людям, если при этом относишься безнравственно и безответственно к самому себе.

Следовательно, осмысливая феномен человека с экзистенциальных позиций, философия неизбежно приводит к размышлениям о «внутреннем человеке», о лучшем, высшем, наиболее ценном в нем — о представлении человека о себе как ответственном существе. Как отмечал Н.А.Бердяев: «Человеческий дух всегда должен себя трансцендировать, подниматься к тому, что выше человека. И тогда лишь человек не теряется, не исчезает, а реализует себя». М. К. Мамардашвили высказывает мысль о том, что жизненный путь человека должен осмысливаться как «величественная парабола жизни, путь к себе, к своей душе, к своей памяти, означающий и путь в мир» [9].

Современные философы (И. Пригожин, Г. Николис, Г. Хакен, А. А. Андронов), решая проблему о месте человека в мироздании, их взаимовлиянии и целостности говорят о самоорганизации сложных систем, их структурной упорядоченности. Важнейшими качествами таких систем являются убывание в них энтропии (неупорядоченности, хаоса) и возможность длительного существования системы вдали от равновесного состояния. Такие системы (к ним относится и здоровье человека) являются системами открытого типа. Для поддержания своей организации им необходим постоянный обмен энергией, веществом и информацией. Ввиду наличия постоянного обмена со средой для них характерна изменчивость, самопроизвольные случайные отклонения. Эти синергетические представления служат подтверждением единства мира. Единство взаимосвязей всех проявлений жизни, космические и иные ритмы, которым подчинены синхронизирующиеся процессы самых различных систем, подчеркивают универсальность законов Вселенной.

В русле нового видения мира возникла новая парадигма — антропогенной цивилизации, предполагающая глубокие мировоззренческие сдвиги, которые касаются как отношений с природой, так и роли отдельного человека в развитии общества. Согласно этой парадигме природа и общество должны развиваться как целостность, а не как противостоящие величины. Целостность предполагает взаимосвязи и взаимозависимость элементов, составляющих систему. Именно взаимопроникающие влияния биосферы и общества, их коэволюция во многом будут определять будущее человека, в том числе и состояние его здоровья.

В новой парадигме человек не противопоставляется всему миру, не является его центром, а находится «посредине мира», являясь органичной его частью, не выделяемой механически из целого. Наличие представлений о человеке как частице мироздания в странах Востока (Япония, Китай), где проводятся праздники, посвященные фенологическим явлениям (праздник «цветения сакуры», «полной луны», «красных листьев», «Млечного Пути» и т. п.) подтверждают возможность формирования новых типов взаимоотношений с миром и в европейской цивилизации.

Осмысление сущности человека в новой системе координат бесконечно увеличивает его ответственность за судьбы мира. Нобелевский лауреат, американский нейрофизиолог Р. У. Сперри, выдвигая принцип «холистической макроментальной эмерджентной причинности», утверждает, что «мир, в котором мы живем, движем не только бессознательными материальными силами, но также, и в решающей степени — человеческими ценностями».

Указанные обстоятельства позволяют констатировать тот факт, что формирование культуры здоровья человека является, наряду с проблемами войны и мира, экологизации сознания человека, важнейшей проблемой современности. Сам процесс овладения человеком культурой здоровья происходит через самопознание, самосохранение, саморазвитие личности, через гармонизацию отношений человека с самим собой, с окружающими людьми, с природой, через постоянный духовно-нравственный поиск, обращенный и к себе, и к миру. Для того, чтобы управлять своим здоровьем, человеку, прежде всего, необходимо изменить свое ценностное к нему отношение, взять на себя ответственность за него, получить необходимую сумму знаний.

Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны осознаваться. Это осознание происходит в процессе их «прочувствования» и эмоционального «переживания», закрепляется в ходе выполнения специальных здоровьесберегающих упражнений и здоровьесформирующей практической деятельности, что обеспечивает личную значимость этих знаний, их осмысление и формирует субъектное ценностное отношение личности к здоровью. В процессе переживания происходит интериоризация полученных знаний и превращение их в убеждения, осуществляется переход от знания к сознанию.



Эмоционально-чувственное отношение создает фон, на базе которого формируются потребности и мотивы, предопределяющие психологическую готовность к здоровьесформирующему типу деятельности, развивается способность личности к анализу собственного поведения в социоприродной среде к объективной самооценке, происходит экстерииоризация знания и его практическая реализация, следовательно, идет созидание здоровьесформирующего мышления.

Использование холистических, аксиологических, синергетических, культурологических, экзистенциальных, креативных философских идей при обосновании основных концептуальных подходов в определении понятия «культура здоровья» позволило нам сделать следующие выводы.

Культура здоровья — составная часть мировоззренческой позиции человека, **проявлениями которой являются здоровьесформирующее мышление и здоровьесберегающее, здоровьесформирующее поведение.** Они ведут не только к самосовершенствованию индивидуального здоровья и к стремлению качественного изменения здоровья окружающих людей, но и выстраиванию духовно-нравственных отношений со всем Миром, то есть природной и социальной средой Земли и Вселенной.

Культура здоровья состоит из следующих компонентов: духовно-нравственного, эстетического, коммуникативного, когнитивного, креативного, мотивационного, деятельностно-практического, чувственно-волевого, трансляционного.

**Духовно-нравственный компонент** включает в себя приверженность к общечеловеческим ценностям, стремление к самосовершенствованию, способность человека быть носителем духовной энергии. Это центральная ось культуры здоровья личности, отражающая нерасторжимое единство всех ее проявлений, гармоничное соединение с другими составляющими, развивающимися на ее основе, впитывающими в себя высокий духовный смысл существования человека на Земле. Н. А. Бердяев утверждал: «Личность — категория духовная, а не натуралистическая, она принадлежит плану духа, а не плану природы, она образуется прорывом духа в природу. Личности нет без работы духа над душевным и телесным составом человека».

Культура здоровья личности включает в себя **эстетические представления**, которые проявляются во всем, с чем соприкасается человек в сферах своей жизнедеятельности: в науке, в труде, в быту и др. Развитая фантазия, творческий потенциал, музыкальный слух, пространственное, композиционное мышление и многое другое формируют подлинно человеческую чувственность, утонченное восприятие, дарующее ощущение радости жизни. Когда идеалы прекрасного становятся целью, то они воспитывают вкус, чувство меры и гармонии, при этом умение видеть и находить прекрасное обладает широким оздоравливающим эффектом.

Эстетическое сознание проявляется и в непосредственном отношении человека к природе. С. Л. Рубинштейн писал: «Прагматическому изничтожению действительности нужно противопоставить другое соотношение человека и бытия — общение человека к бытию через его познание и эстетическое переживание — созерцание. Бесконечность мира и причастность к нему человека, созерцание его мощи и красоты есть непосредственно данная завершенность в себе. Совершенство явления, увековеченное в своем непосредственном чувственном бытии, — это и есть эстетическое как первичный пласт души».

Поэтому **коммуникативный компонент** культуры здоровья отражает нравственное отношение ко всему сущему, не только к людям, но и к миру живой и неживой природы. Человек, отчужденный от природы, от жизни Вселенной, не способный соотнести себя с ними, не сможет сформировать глубокого этического отношения к другим людям. Нарушение экологического равновесия приводит к нарушениям в состоянии здоровья людей, поэтому уровень коммуникаций со всеми объектами внешнего мира может иметь судьбоносное значение.

Взаимодействие, несущее оздоравливающий эффект, обусловлено не только энергетической емкостью связей, но и рецептивными и трансляционными способностями самого человека. Умение говорить и слушать, способность к рефлексии, к осознанию собственного поведения в общении, развитые эмпатийные и перцептивные качества, позволяющие чувствовать эмоциональные состояния людей, составляют основу здоровьесберегающего общения.

**Когнитивный** компонент культуры здоровья предполагает не только знание основных функций, законов и закономерностей развития и человеческого организма, понимание того, что есть «Человек» как сложная, открытая биолого-психологическая, социально-культурная и природно-космическая системы, но и наличие представлений о взаимосвязи духовного и телесного здоровья, где «здоровый дух» — это и здоровая психика (уровень психического и психологического здоровья) и высокие нравственные ценности (высший — духовный уровень индивидуального здоровья).

В настоящее время существует необходимость восстановить прерванные культурные традиции, реализуя приоритет общечеловеческих ценностей и синтезируя лучшие национальные обычаи здоровьесбережения. Переосмысление культурного наследия, придание нового смысла привычным традициям, учитывая уровень развития цивилизации, способность к созданию нового в области оздоровления отражают сущность **креативного компонента**.

Практическое созидание здоровья зависит от выработки конкретных умений и навыков, способности реализовать долговременные программы в ежедневных усилиях, которые направлены не только на совершенствование тела и психики, но и на развитие духовно-нравственной сферы. За введение разнообразных кратковременных и долговременных оздоровительных программ в действие ответственны **мотивационный** и **деятельно-практический** компоненты, с обязательным привлечением **чувственно-волевого**. Это важнейшее условие формирования навыков и стереотипов здоровьесбережения и здоровьетворчества — участие волевых процессов, при непрременной вере в себя.

Готовность поделиться с другими знаниями и умениями хранить жизнь и здоровье характеризует **трансляционный компонент** культуры здоровья, при этом только при внутренней убежденности и личностном опыте возможна плодотворная передача ценностей и норм здоровья последующим поколениям.

Все вышеперечисленные компоненты культуры здоровья личности взаимосвязаны и, взаимодействуя друг с другом, образуют комплексное динамическое образование, в котором системообразующим выступает духовно-нравственный компонент.

Рассмотрение культуры здоровья в качестве здоровьесформирующей мировоззренческой позиции человека позволяет обозначить следующие направления практического применения философического осмысления данного понятия

1. Мировоззрение формируется в течение всей жизни человека и служит основой для выбора его смыслов, ценностей, жизненных целей. Несомненное влияние на процесс воспитания культуры здоровья подрастающего поколения оказывают учителя.

Педагог, по мнению С. Гессена, по существу выполняемой им миссии сопричастен, находится в русле тех общественных, социокультурных процессов, которые связаны с человеко-созиданием. Выполняя социально заданную деятельность, учитель как целостная личность расширяет диапазон взаимосвязей с социальной жизнью, традициями и культурными нормами, и не только с национальными, но и с многообразным миром культуры человечества. Он стремится к универсализации своего духовного опыта, так как он как профессионал с необходимостью, хочет он того или нет, вступает в сферу всеобщего труда, поэтому и приобретаемый педагогом индивидуальный опыт в вопросах здоровьетворчества собственного здоровья на определенном этапе начинает приобретать общественную значимость.

В связи с этим культура здоровья выступает в качестве одной из обязательных характеристик профессиональной культуры педагога. Учитель, как носитель программ будущего дня, способен дать новые идеи о ценностном и ответственном отношении к здоровью, предложить здоровьесохраняющие образцы и нормы поведения, программировать здоровьесберегающую деятельность учащихся.

2. В последнее десятилетие в стране активно ведутся многочисленные исследования количественного и качественного состояния здоровья разными специалистами (медиками, гигиенистами, физиологами, биологами, валеологами, физкультурниками, психологами, психотерапевтами, социологами), которые предлагают многообразные способы и средства по сохранению индивидуального здоровья, но они ограничены рамками профессиональных знаний и умений данных специалистов. Философское осмысление понятия «культура здоровья» обязывает всех исследователей владеть широтой взглядов на сущность формирования здоровья, учитывать сложноподчиненные связи духовного, душевного и телесного элементов индивидуального здоровья, состояние которых зависит и от природных, и от социальных факторов окружающей среды.

3. В условиях лавинообразного роста количества разноплановых исследований в российском образовании нужно иметь в виду их влияние на здоровье учащихся. При прогнозировании и внедрении научно-исследовательских педагогических проектов необходимо учитывать ресурсы здоровья участников образовательного процесса, наличие или отсутствие которых могут или способствовать их реализации или затруднить инновационную деятельность, ограничивая педагогический потенциал исследований. Поэтому оценка эффективности деятельности исследователей определенным образом должна быть соотнесена с изменениями в состоянии здоровья не только учащихся, но и педагогов, учитывать, не нарушается ли принцип: «Не навреди».

Все вышеуказанное свидетельствует о несомненной теоретической и практической значимости рассмотрения содержания понятия «культура здоровья» с философских позиций.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шадрина. М., 1997.
2. Моисеев Н. Н. Восхождение к разуму. Лекции по универсальному эволюционизму и его приложениям. М.: Международный независимый эколого-политологический университет, 1995. С. 5-9.
3. Слободчиков В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии, 1986. № 6.
4. Шубинский В. С. «Полюсно-полевая» теория существования человека и развитие педагогики // Новые исследования в педагогических науках. 1990. № 2. С. 6-10.
5. Видт И. Е. Культурологические основы образования. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2002. С. 10.
6. Степин В. С. Культура. Статья в «Энциклопедию философских знаний» // Вопросы философии. 1999. № 8.
7. Гердер И. Г. Идеи к философии человечества. М., 1977.
8. Дыхан Л. Б., Кукушкин В. С., Трушкин А. Г. Педагогическая валеология. Уч. пособие для студентов пед. вузов. Под ред. В. С. Кукушкина. М.: ИКЦ МарТ; Ростов-н/Д. Издательский центр «МарТ», 2005. 528 с.
9. Мамардашвили М. К. Психологическая топология пути // Из истории мировой гуманистической мысли. М.: Просвещение, 1995. С.266-272.