

1.4.Мировоззренческие аспекты культуры здоровья

Стабилизационные процессы, отмечаемые в экономической и политической сферах России, не сопровождаются улучшением демографической ситуации в стране. Темпы депопуляции российского этноса по-прежнему масштабны и обусловлены высоким уровнем смертности (вследствие крайне неудовлетворительного состояния индивидуального здоровья граждан всех возрастных групп) и низким уровнем рождаемости.

Реальный путь выхода страны из критической ситуации нами видится в формировании культуры здоровья россиян как мировоззрения. В этой связи раскрытие мировоззренческих аспектов в содержании понятия «культура здоровья» приобретает не только теоретическую, но и практическую значимость.

Мировоззрение – это сплав знаний о мире и духовно-практического личностного отношения к нему, при этом не всякое

знание является частью мировоззрения. Например, знают о вреде курения все, но у курильщиков сознание работает в определенном отчужденном от реальности режиме, так как эти знания не включены в индивидуальное сознание человека, они личностно не окрашены. Следовательно, в состав мировоззрения входят **преобразованные знания**, носящие характер личностных выводов, отношений, знания-мотивы, побудители социального поведения. Поскольку знания адаптируются и преломляются через индивидуальные особенности личности, ее опыт, эмпирические наблюдения, следовательно, невозможно создать единое и единственное здоровьесовещающее мировоззрение у всех граждан страны. Важно способствовать пробуждению у россиян этого мировоззренческого сознания через осознание значимости здоровья, формирования к нему ценностного отношения.

На основе знаний формируются **убеждения**, которые отличаются и по содержанию, и по степени личностной окрашенности, субъективной значимости, устойчивости. Начальный уровень развития убеждений – исходное **мнение** личности по тому или иному вопросу. Вычленившись из нейтральной информации, воспринятой человеком, мнение становится первым шагом на пути от знания к убеждению, оно отражает природу мировоззрения, будучи знанием в форме отношения [5].

Мнения, обоснованные твердыми научными знаниями и получившие веру в их правильность, достоверность, справедливость приобретают форму **взглядов**. Взгляды человека определяют его миропонимание и мировосприятие. Самая высокая ступень развития убеждений – **позиция личности**. Позиция представляет собой совокупность глубоко осмысленных и эмоционально пережитых идей, она характеризуется устойчивостью отношений человека к определенным сторонам действительности, уверенностью в правоте своих взглядов, готовностью следовать им и отстаивать их. Таким образом, «убеждение есть результат сложнейшего интеллектуально-эмоционального процесса и жизненного опыта личности, в результате которых усваиваемые знания (идеи) приобретают силу глубоких внутренних мотивов и стимулов поведения личности, служат основой укрепления ее волевых усилий» [1].

Компонентом мировоззрения являются и **идеалы**, которые представляют собой жизненные устремления личности, цель ее деятельности. Следовательно, важнейшей характеристикой миро-

воззренческого сознания является его **деятельностный характер**, («убеждения переводят слова, знания в план деятельности» [2]), поэтому «мировоззрение – это практическая теория» [3].

Вышеуказанные содержательные и структурные характеристики мировоззрения позволяют дать следующее определение культуры здоровья человека. ***Культура здоровья человека – это непрерывно трансформирующаяся система ценностно-смысловых установок, знаний, мотивационно-волевого опыта личности и ее практической деятельности, направленная на самопознание, саморазвитие и само-совершенствование индивидуального здоровья, необходимого для качественной жизни и продуктивного долголетия.***

Культура выступает в качестве меры осознания человека к самому себе, к обществу и природе. 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. 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.

Культурная среда – это своего рода менталитет той общественно-экономической формации, в рамках которой человек существует в данный момент. Вместе с тем, необходима еще «надстройка», определяющая будущее развитие человеческого общества. 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 [4].

Все указанное, на наш взгляд, представляет своего рода «вектор движения» развития человечества, позволяющий решить проблемы современной техногенной европейской цивилизации, в ко-

торую через экономическое и политическое реформирование стремительно вовлекается и Россия. Высшие ценностные принципы этой цивилизации, основанной на картезианской, механистической картине мира и антропоцентризме, составляют научно-технический прогресс и основанный на нем экономический рост, накопление общественного богатства, создание и присвоение все более широкого ассортимента всевозможных благ. При этом, по словам Н.А. Бердяева, 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 технократической цивилизации современное человечество оказалось поставленным перед рядом глобальных проблем. Среди них не только экологический кризис, но кризис духовности и телесности человека. Нарушение экологического равновесия, загрязнение окружающей среды провоцирует появление «экогенных» болезней: химическое, радиационное, электромагнитное загрязнение способствует увеличению числа заболеваний дыхательной, пищеварительной, эндокринной, иммунной, центральной нервной систем, заболеваний репродуктивных органов, в том числе и злокачественных.

Хронический психоэмоциональный стресс 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.

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. В новой парадигме – антропогенной цивилизации, человек не противопоставляется всему миру, он не является его центром, а находится «посредине мира», являясь органичной его частью, не выделяемой механически из целого. Осмысление сущности человека в новой системе координат бесконечно увеличивает его ответственность за судьбы мира. Нобелевский лауреат американский нейрофизиолог Р.У. Сперри, выдвигая принцип

«холистской макроментальной эмерджентной причинности», утверждает, что «мир, в котором мы живем, движем не только бессознательными материальными силами, но так же, и в решающей степени – человеческими ценностями».

На наш взгляд, переход от техногенного этапа цивилизации к ноосферному развитию человечества (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, к собственному здоровью.

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, получившему необходимую сумму знаний, необходимо изменить свое ценностное отношение к здоровью, взять на себя полную ответственность за состояние собственного здоровья.

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 здоровьеформирующей 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 тот фон, на базе которого формируются потребности и мотивы, предопределяющие психологическую готовность к здоровьеформирующему типу деятельности, развивается способность личности к анализу собственного поведения в социоприрод-

ной среде к объективной самооценке, происходит экстериоризация знания и его практическая реализация.

Таким образом, использование мировоззренческих подходов в определении содержания понятия «культура здоровья», позволили нам сделать следующий вывод: **культура здоровья - это и здоровьетворяющее мышление, и составная часть мировоззренческой позиции человека, проявлением которых является здоровьесформирующее (здоровьесберегающее и здоровьесозидающее) поведение.** Оно ведет 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.

Список литературы:

1. Железнова Т. Я. Становление педагогического мировоззрения будущего учителя. Дисс... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 1996. С.21.
2. Мировоззренческая культура личности. Киев, 1986. 300 с.
3. Лосев А.Ф. Дерзание духа. М., 1989. 366 с.
4. Степин В.С. Культура. Статья в «Энциклопедию философских знаний» // Вопросы философии. 1999. № 8.
5. Школьник Г.И. Проблема формирования коммунистических убеждений // Советская педагогика. 1976. №4. С. 58-63.