

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ И ЕГО КОМПОНЕНТЫ Health culture and its components

**М. С. Шушарина**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

### **Аннотация**

В современном мире имеется негативная тенденция на снижение уровня здоровья у современных людей. От общества зависит будущее страны, а ресурс человека определяется состоянием его здоровья. Для этого каждый человек должен поддерживать уровень своего здоровья на высоком уровне, а для формирования бережливого отношения к своему здоровью в человеке необходимо воспитывать культуру здоровья.

В данной статье изучено понятие культуры здоровья, рассмотрено ее влияние на человека, определена важность наличия культуры здоровья у человека, а также рассмотрены составляющие компоненты культуры здоровья.

**Ключевые слова:** культура здоровья, компоненты культуры здоровья, здоровье, здоровый образ жизни, человек.

### **Summary**

In the modern world, there is a negative trend towards a decrease in the level of health of modern people. The future of the country depends on society, and a person's resource is determined by the state of his health. To do this, each person must maintain their health at a high level, and in order to form a careful attitude to their health, it is necessary to cultivate a culture of health in a person.

In this article, the concept of health culture is studied, its impact on a person is considered, the importance of having a health culture in a person is determined, and the components of a health culture are considered.

**Keywords:** health culture, components of health culture, health, healthy lifestyle, human being.

**Цель исследования** – изучить значение термина «культура здоровья», а также рассмотреть составляющие компоненты культуры здоровья.

**Методы исследования** – изучение научно-методической литературы, работа с медицинской документацией и педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** Уже на протяжении многих лет остается актуальным вопрос активности и уровня физической подготовки современных людей. Обстоятельства современной реальности делают необходимостью наличие культуры здоровья у людей. С одной точки зрения, эту необходимость задает пагубное влияние различных факторов на здоровье человека. К этим факторам относятся ухудшение экологической обстановки, малоподвижный образ жизни из-за сидячей работы. С другой точки зрения, человеческий фактор – важнейшая составляющая социально-экономического развития, именно от человеческих усилий зависит будущее государства.

Главным фактором развития общества социологи определяют человеческие усилия. Поэтому система здравоохранения считается своеобразной инвестицией в человеческий капитал, ведь состояние здоровья человека – это то, от чего зависит эффективность функционирования человека [1].

За последние десятилетия этот вопрос стал особенно актуальным, так как наблюдается негативная тенденция на ухудшение состояния здоровья человека. Этот факт является причиной необходимости формирования культуры здоровья у современного человека.

Культура здоровья – это определенный образ жизни человека, который направлен на предупреждение развития различных заболеваний, а также на улучшение состояния здоровья человека. Если определять культуру здоровья в узком смысле, то культура здоровья – это график мероприятий по сбережению и укреплению здоровья.

Исследователи определяют культуру здоровья как фундаментальную науку о человеке и его здоровье, которая решает задачу гармоничного физического, психического развития человека. Культура здоровья личности характеризуется наличием целей и ценностей, осмысленным и бережным отношением к своему здоровью, желанием самореализовываться и саморазвиваться.

При этом культура здоровья включает в себя не только систему знаний о здоровьесбережении, но и практические действия, в частности занятия спортом и физической культурой, основной целью которых является поддержание высокого уровня здоровья человека, увеличение продолжительности и качества жизни. Также практической составляющей культуры здоровья является правильно организованный режим сна, режимы труда и отдыха, а также поддержание стабильного психоэмоционального состояния.

Если рассматривать культуру здоровья с социальной точки зрения, то она является частью культуры индивида, от которой зависит уровень социализации и утверждения себя в человеческом обществе. Культура здоровья неизбежно влияет на формирование мировоззрения личности, рефлексии и эмпатию, способ мышления, самооценку и оценку других.

Культура здоровья, как и другие виды культур, является целостной системой и состоит из определенных элементов:

- система знаний о медицинских, экологических нормах;
- система потребности в здоровом образе жизни;
- система способов сбережения и рационального использования своего здоровья;
- система отношений к внешней и внутренней среде [2].

Культура здоровья и человек – тесно связанные понятия. Уровень культуры здоровья человека выражает степень его осознанности и бережливости по отношению к своему здоровью. Процесс формирования культуры здоровья начинается с рождения человека и продолжается на протяжении всей его жизни. На это влияют различные факторы: внутренние (потребности человека, его мотивация, генетическая предрасположенность, образ жизни семьи), внешние (общество, климатические и природные условия, экологические), социально-экономические и даже политические [3].

Среди населения необходимо формировать культуру здоровья. Важно донести необходимость ведения здорового образа жизни. Для этого нужно с детства прививать правильные ценности, рассказывать об основах правильного питания, личной гигиены и необходимости вести здоровый образ жизни. Также необходимо развивать систему здравоохранения и спортивные площадки и комплексы, необходимо создать доступность этой среды. А самое главное – необходимо заложить в сознании людей мотивацию к ведению здорового образа жизни и популяризировать спорт [4].

Для качественного и полноценного формирования культуры здоровья у людей необходима масштабная всесторонняя работа. Для этого необходимо вести просветительскую работу среди населения, в особенности среди дошкольников и школьников, о необходимости веде-

ния здорового образа жизни. Эту работу могут выполнять педагоги, психологи, лидеры общественного мнения, кумиры молодежи, медицинские работники. Информация должна доставляться из разных каналов: из школ, досуговых центров, средств массовой информации. Также нельзя забывать о том, что семья – это та ячейка общества, в которой большую часть времени находится человек в первые несколько лет жизни. Именно в семье должны закладываться первичные знания о здоровом образе жизни, благодаря родителям у ребенка должно формироваться понимание культуры здоровья и закладываться ее ценность для маленького человека.

Формирование культуры здоровья у человека – процесс нелегкий. Он требует соблюдения определенных правил. Выделим основные принципы для формирования культуры здоровья у индивида.

Во-первых, следует придерживаться принципа системности – четко должна быть определена система работы с индивидом, а также эта система должна реализовываться на регулярной основе.

Во-вторых, не стоит забывать про принцип индивидуальности – нужно учитывать индивидуальные психические и физические особенности конкретного индивида.

В-третьих, процесс формирования культуры здоровья должен быть гуманным. Необходимо бережное отношение к чувствам и эмоциям индивида, требуется особое педагогическое отношение к индивиду и поддержание положительной психологической обстановки в процессе обучения.

В-четвертых, необходимо усилие двух сторон – обучающего и обучаемого. Обе стороны должны быть замотивированы в получении результата [5].

При оценке развития культуры здоровья у индивида исследователи выделяют несколько уровней:

– низкий – индивид обладает знаниями, навыками в сфере ведения здорового образа жизни, однако самостоятельно не применяет их на практике, индивид пользуется этими знаниями и начинает действия только после внешнего воздействия (напоминания, призыва и др.).

– средний – индивид обладает знаниями и навыками в сфере ведения здорового образа жизни и применяет их на практике в повседневной жизни, однако сфера его знаний и умений достаточно ограничена.

– высокий – индивид обладает широким спектром знаний и навыков в сфере ведения здорового образа жизни, умело пользуется ими в своей повседневной жизни, при этом индивидуализирует их исходя из собственных возможностей и потребностей. Также индивид становится примером для других людей и с гордостью демонстрирует свои достижения обществу.

Компоненты культуры здоровья исследователи определяют так:

– аксиологический компонент – личные потребности человека в здоровье. Здоровье – базовая потребность человека и, одновременно с этим, ресурс для удовлетворения потребностей для поддержания своей жизнеспособности.

– когнитивный компонент – информирование человека о идеи, понятии здорового образа жизни, а также необходимых действиях для его ведения. В него входят такие составляющие как позитивные эмоции, высокая двигательная активность, ряд личностных характеристик.

– информационно-коммуникативный компонент – использование человеком различных источников и методов получения информации для формирования правильного представления о здоровом образе жизни. Это совокупность процессов, которые реализуются на базе

технических средств, целью которых является получение информации о проблеме здорового образа жизни.

— поведенческий компонент – практическая деятельность человека, направленная на ведение здорового образа жизни; количество и качество действий, которые характеризуют степень заинтересованности человека в состоянии собственного здоровья [6].

В заключение можно сказать, что для человека здоровье – главный ресурс для поддержания работоспособности, поэтому его необходимо держать на высоком уровне. Культура здоровья является целой наукой и системой и состоит из нескольких компонентов: аксиологического, когнитивного, информационно-коммуникативного и поведенческого. Для продуктивного формирования культуры здоровья у индивида необходимо придерживаться ряда принципов и норм. По результатам можно провести оценку культуры здоровья у индивида, для этого исследователи выделяют несколько ее уровней. Культура здоровья – важнейший компонент развития общества, поэтому необходимо закладывать важность здорового образа жизни в сознание человека.

### Библиографический список

1. *Ладыгина А. А., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джалиев И. М.* Социальные функции физической культуры // Молодежь и наука. 2018. № 5. С. 19.
2. *Васютина И. В., Симонова А. А.* Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» Теория и практика образования в современном мире: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). Чита: Молодой ученый, 2018. С. 15-22.
3. *Студеникин С. И.* Формирование культуры здоровья студентов в процессе вузовского образования (образовательные программы бакалавриата) // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 3.
4. *Крылатов С. А.* Культура здорового образа жизни // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. 2013. № 4 (51).
5. *Антоненко М. Н., Соловьева Р. О.* Формирование здорового образа жизни у студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 1.
6. *Джалиев И. М. О.* Использование средств физической культуры в социализации личности будущего специалиста // Стратегические задачи аграрного образования и науки: материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 115-118.