

УДК 371.17

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ  
И ЕЕ БАЗОВЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

А.Г.Маджуга, И.Б.Сихимбаев, Б.Анарметов, Н.У.Ахметов  
ЮКГУ им. М.Ауезова, г. Шымкент

По мнению ряда авторов, образовательная среда во многом определяет характер поведения и дальнейший образ жизни человека (Э.М.Казин, И.Б.Филиппова, Л.З.Штода, J.Blass, A.C.Houts, R.H.Moos). Исходя из этого, резервом сохранения здоровья человека следует считать, в первую очередь, становление валеологической культуры (ВК) личности в процессе онтогенеза. Она является основой формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья для достижения человеком акмеологических (зрелых и творческих) рубежей самореализации, чем и обеспечивается оптимальное качество жизни.

Исследователи по-разному представляют себе валеологическую культуру личности. Так, Э. Н. Вайнер характеризует ее как осознание человеком ценности здоровья в ряду жизнен-

ных приоритетов и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей. В. В. Колбанов говорит о ВК не только как о валеологической осведомленности, но и динамическом стереотипе поведения, выработанном на основе истинных потребностей, способствующих ЗОЖ, и определяющем бережное отношение к здоровью окружающих людей. С точки зрения Л. И. Алешиной, С. Ю. Лебедченко, М. Г. Марининой, Е. А. Шульгина, под ВК понимается интегративное личностное образование, обеспечивающее формирование, сохранение и укрепление здоровья при наличии обширных валеологических знаний, творческого осмысления принципов здорового образа жизни, раскрытия своих потенциальных способностей и возможностей.

Ряд исследователей-педагогов видит в ВК индивидуальное и социальное качество человека, отражающее характер заинтересованного личного отношения к здоровому образу жизни и окружающей среде и проявляющееся в процессе индивидуального участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья как личного энергокапитала успешной жизнедеятельности (Н. Ф. Маслова, А. М. Митяева).

Вместе с тем считается, что основной причиной деградации личности и, как следствие, ухудшения качества ее здоровья и жизни является недостаточная духовность, которая выражается в «ноогенном неврозе» (В. Франкл). Так как ценности являются мощным фактором мотивации и регуляции поведения личности, то и они должны являться объектом воспитания (В.М. Карлышев). Поэтому мы считаем, что неблагоприятную тенденцию ухудшения здоровья населения можно изменить, формируя у человека новую иерархию жизненных приоритетов, где высшей ценностью является здоровье, дающее возможность полной самореализации личности.

Исходя из этого, *валеологическую культуру личности можно определить как систему жизненных ценностей, опирающихся на знания о сущности здоровья (включая пути и методы его формирования, сохранения и укрепления) и регулирующих поведение людей в процессе жизнедеятельности. Психологическая структура ВК включает проявления когнитивной, мотивационно-ценностной и поведенческой сфер* (рисунок 1).

*Когнитивный компонент* ВК характеризуется качеством валеознаний, проявляющихся в их полноте, глубине и системности. *Мотивационно-ценностный компонент* ВК включает систему жизненных ценностей, определяющих отношение человека к проблеме здоровья и ЗОЖ и характеризующихся такими показателями, как потребность в ЗОЖ, стремление к ЗОЖ, ориентация на ЗОЖ и убежденность в необходимости ЗОЖ.

Поскольку, с точки зрения социокультурной психологической теории личности (Л. С. Выготский, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн и др.), личность в своем социокультурном качестве предполагает общественно значимое поведение и систему отношений к миру, закономерен вывод, что особое внимание в процессе становления ВК личности следует обратить на выявление и преобразование составляющих ее *поведенческого компонента*, который представляет собой систему взаимосвязанных действий, осуществляемых субъектом с целью реализации функции сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья и требующих его особых отношений во взаимодействии с внешней средой.

Вместе с тем, понятие «поведение» личности, в отличие от понятия «деятельность» личности, используется при характеристике не всегда осознаваемых форм и стереотипов самовыражения личности в социальном окружении, усваиваемых человеком в процессе социализации и воспитания, самовоспитания и самообразования.

Общие предпосылки осмысленного поведения личности таковы: наличие субъекта, обладающего определенной организацией, которая позволяет ему строить целесообразную систему действий (в нашем случае - по самоуправлению психофизическим состоянием); наличие объекта действий и деятельности, на который направлено поведение (питание, режим, физическая активность, место жительства и пр. условия и индивидуальный образ жизни); наличие определенной программы поведения, включающей механизмы контроля, коррекции и оценки эффективности ее выполнения (валеонаправленность поведения).

Акт становления поведения аккумулирует в себе внутреннее отношение субъекта к самой деятельности и благодаря этому осуществляет ее общую оценку. Таким образом, психофизическое состояние, условия и индивидуальный образ жизни личности являются внешними проявлениями, по которым мы можем оценивать уровень ее ВК.

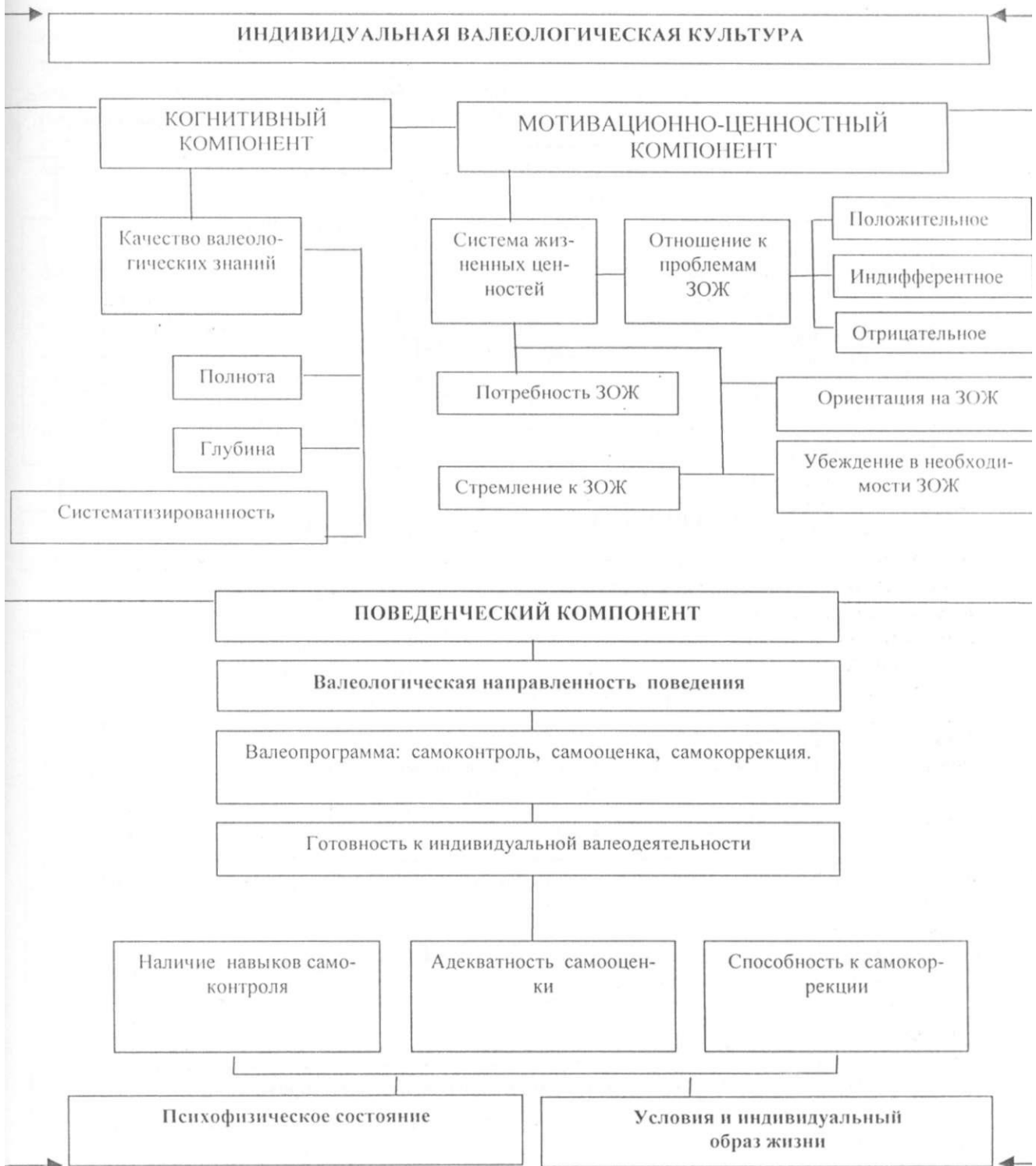


Рисунок 1 - Характеристика валеологической культуры личности

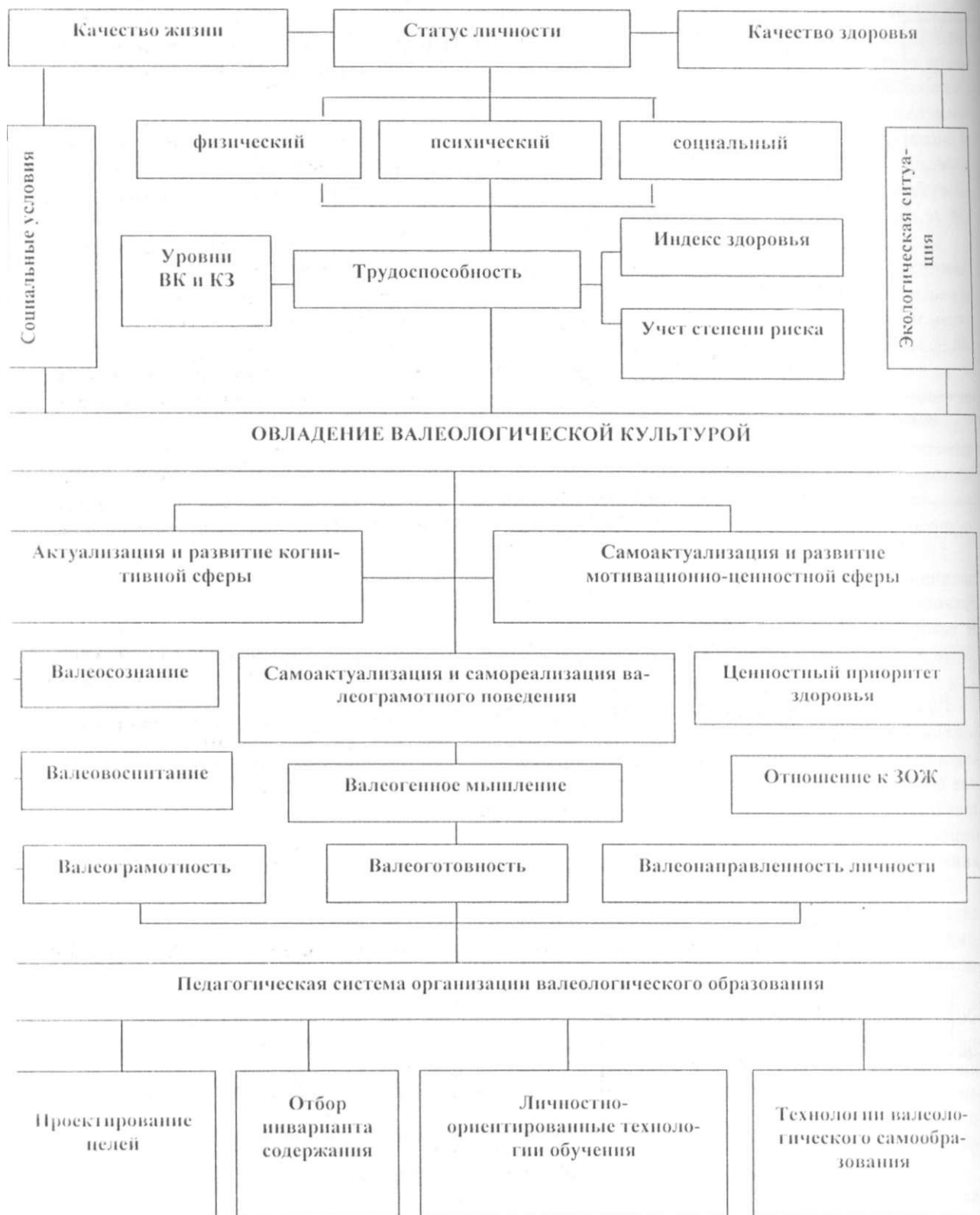


Рисунок 2 - Факторы становления валеологической культуры личности

О качестве здоровья и жизни конкретного общества и человека можно судить по уровню их ВК. В то же время качество здоровья и жизни человека и общества может служить мерой ВК. Анализ когнитивного, мотивационно-ценностного и поведенческого компонентов ВК дает возможность выявить значимые факторы риска и рассчитать величины индекса здоровья (ИЗ) и степени риска (СР), на основании чего можно строить дальнейшую стратегию работы с группой/индивидуумом. Также можно дать детальный анализ факторов риска по их выраженности и стремиться усиливать недостаточные проявления факторов устойчивости и уменьшать чрезмерные проявления факторов риска вплоть до их полной элиминации. В результате мы сравниваем исходное и итоговое состояние ВК (по СР и ИЗ) на фоне планируемых и уже произведенных изменений в когнитивном, мотивационно-ценностном и поведенческом компонентах ВК. Повышение уровня ВК соответствует улучшению качества здоровья - уменьшению количества факторов риска (и их выраженности) и увеличению количества факторов устойчивости вместе с ростом уровня каждого показателя.

Таким образом, педагогическая деятельность, направленная на овладение валеологической культурой личности, предполагает определенные этапы, включающие:

- обеспечение достоверной валеологической информацией как основы валеограмотности;
- формирование системы ценностей и убеждений, необходимых для принятия валеонаправленных решений, обуславливающих соответствующую направленность личности;
- стимулирование развития умений и навыков на базе формирующегося валеогенного мышления, обеспечивающих валеоготовность, валеограмотное поведение и, как следствие, создание валеологической среды.

Для этого необходимо проектирование целей, отбор инварианта содержания, личностно-ориентированных технологий обучения, технологий валеологического самообразования (рисунок 2). При планировании такой деятельности преподавателю необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся и исходить из определенных, стратегически важных понятий и представлений, характеризующих ВК личности.

#### Литература

- 1 Маджуга А.Г. Валеологически ориентированная личность как социокультурный феномен //Материалы межд. научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики РК».- Алматы: КазАСТ, 2001.- С. 92-95.
- 2 Маджуга А.Г. Здоровьесохраняющие педагогические технологии – эффективное средство валеологической подготовки учащихся // Высшая школа Казахстана.- 2001.- № 6.- С. 95-101.
- 3 Валеологические аспекты образования / Под ред. Э.М. Казина.- Кемерово, 1995.- 220 с.

#### Қорытынды

Мақалада салауаты білім беру жобасының инновациялық стратегиялары қарастырылған.

#### Summary

In this article the author considers innovational strategies in designing of health protecting educational environment.