



## Содержание

Введение.....	3
1. Определение сущности здоровья через науку и философию.....	5
2. Как формируется культура здоровья.....	10
3. Определение понятия оздоровления.....	12
4. Отличия оздоровления от лечения.....	13
5. Историческая эволюция оздоровления.....	13
Заключение.....	16
Библиографический список.....	17

## Введение

Образование, как один из основных элементов национальной культуры здорового образа жизни, как социальный способ обеспечения культурной преемственности, социализации и развития личности, способствует формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни молодого поколения. На это возложена надежда на формирование национальной политики.

Основными направлениями деятельности системы образования в этой области являются:

- понятность концептуального устройства: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни.
- изучение состояния здоровья школьников и определение основных групп факторов, влияющих на формирование здоровья детей.
- выявление и изучение проблем формирования культуры здорового образа жизни.
- создание теории и практики разработки и внедрения образовательных технологий, направленных на поддержание и укрепление здоровья студентов.

В контексте обострения проблем социально-экономических и политических отношений в российском обществе неизбежно появляются факторы, влияющие на эмоциональное состояние и благополучие молодого поколения. В результате учителя и психологи были вынуждены сосредоточиться не только на воспитании общей человеческой культуры, но и на здоровье своих детей. В результате понятие «культура здоровья» становится все более популярным.

В настоящее время это основа гематологии (интегрированный набор знаний о формировании, укреплении, обновлении и интеграции здоровья в другие поколения) и акмеологии (раздел психологии развития, который

определяет механизмы и модели, которые его поддерживают). Был разработан в этой области. Получить наивысший уровень развития личности как междисциплинарный аспект, объединяющий опыт и знания антропологии в культурной категории).

## **1. Определение сущности здоровья через науку и философию**

Термин «культура» имеет латинское происхождение. Первоначально эта концепция означала только «культивация, обработка почвы», но позднее изучение этого явления проводилось учеными из разных областей знаний (археология, этнография, эстетика, история). Привели к разным подходам к пониманию культуры и ее аспектов. В широком смысле вы часто найдете следующее определение культуры: «Все виды преобразовательной деятельности людей и общества и их последствия, последствия и последствия».

В «культуре здоровья» много понятий. Одним из наиболее важных компонентов человеческой культуры является культура здоровья (англ. Health of Health), которая представляет собой теоретический и практический подход к гармоничному развитию умственных, умственных и физических сил человека.

Это отрасль междисциплинарных знаний, которая создает подробную информацию. Термин «культура здоровья» был предложен в 1968 году профессором Виктором Александровичем Скуминым, ученым, писателем, философом, создателем концепции духовной эволюции и культуры здоровья. Определение Скумин активно внедрялось не только в научной литературе, но и в повседневной речи. По мнению профессора, культуру здоровья можно охарактеризовать как неотъемлемую часть культуры духовного и нравственного, культуры труда и отдыха, культуры личности и культуры взаимоотношений. Он воплощает в себе разнообразие достижений человечества в таких областях, как искусство, наука, образование, воспитание и наука. Культура здоровья считается социальной наследственностью, которая не только регулирует творческую деятельность в

области здравоохранения, но и определяет ценности и приоритеты каждого человека и общества в целом.

Как правило, культура здоровья считается частью общей культуры человека, отражая его отношение к своему здоровью и здоровью других, поддерживая здоровый образ жизни и поддерживая различные элементы. включает в себя. Культура здоровья — это особый способ предотвращения заболеваний и улучшения здоровья людей.

Л.Н. Волошина (доктор педагогических наук, доцент, профессор дошкольного образования и психологии) применяет эту информацию к процессу поддержания здорового образа жизни, а также к знаниям в области наук о здоровье.

Здоровая культура — это сознательное систематическое поведение и взаимоотношения, которые полностью определяют важность собственного здоровья и здоровья общества в ответ на здоровый образ жизни и поддержание отношения окружающих к здоровью.

О.Л. Трещева (к.т.н., профессор педагогических наук) считает, что культура здоровья личности учитывает наличие конкретных целей и ценностей, связанных со здоровым образом жизни, компетентного и осознанного отношения к природе и обществу, а также личностных характеристик. Мы считаем, что это напрямую отражает активную регуляцию физических и эмоциональных состояний человеческого организма, что приводит к гармонизации всех компонентов здоровья в единое целое.

Рассматривая особенности культуры здоровья в социальной сфере, можно утверждать, что она определяет социализацию и социальный успех человека как часть общей человеческой культуры. Различают следующие элементы здоровой культуры: знания и навыки гематологических свойств, мышления и мировоззрения с гематологической направленностью, культуры

эмоций, эмпатии и рефлексов, оценки своего поведения, здорового образа жизни. Грамотное поведение стилей, понимание последствий их действий.

Системы индивидуального избирательного взаимодействия с различными явлениями в мире, которые способствуют успешному развитию угроз здоровью человека, формируют оценку отношения человека к здоровью и его физического и психического статуса.

Таким образом, выделяются следующие компоненты культуры здоровья: когнитивный, аксональный, эмоционально амбициозный и активный.

Суть когнитивного компонента создает все необходимые способы осознания вопросов охраны и улучшения здоровья, а также набор знаний, навыков и умений, которые помогают разрабатывать отдельные системы для поддержания здорового образа жизни. Когнитивный компонент, который является основой технической готовности студента поддерживать здоровый образ жизни, раскрывает способность планировать меры по исправлению положения, а также оценивает степень их успеваемости. Основным компонентом этого компонента является не только объективная информация о поддержании здоровья, но, что важно, субъективное восприятие важности характера здоровья.

Аксиоматический фактор отражается в полном понимании студентом высших ценностей здоровья человека и признании необходимости регулярного здорового образа жизни. Этот компонент обусловлен формированием правильного мировоззрения. Он определяет рефлексы и назначает особую систему психологического, медицинского, социального и философского воспитания, которая соответствует физиологическим и нейропсихологическим характеристикам возраста человека. В результате этого воспитания развивается эмоциональное и сознательное желание поддерживать здоровый образ жизни как неотъемлемую часть жизненных

ценностей и мировоззрения, которые формируют ценностно-ориентированное отношение к здоровью и благополучию.

Эмоциональные/мотивационные элементы включают эмоции и эмпатию, которые связаны с проблемами, возникающими в результате состояния здоровья или психического, или физического здоровья человека.

Корректировка методов деятельности, направленных на повышение активности скелетно-мышечной системы, отражена в компоненте деятельности медицинского центра. Этот компонент принимает меры, чтобы предотвратить возникновение бездеятельности организма, укрепить тело и создать расширенные адаптивные функции. Работа компонента деятельности направлена на развитие важных качеств, которые еще больше повышают эффективность и выносливость человеческого тела и улучшают навыки личного и общественного здоровья.

Следовательно, компоненты культуры здоровья, представленные выше, представляют собой внутреннюю картину здоровья (СКЗ). Другими словами, это указывает на сознательное отношение человека к своему здоровью и здоровью других, а также позитивное желание регулярно улучшать свое здоровье. VKZ можно смело назвать стандартом здоровья с довольно сложной структурой, представленной в форме человеческих образных и когнитивных представлений о здоровье.

Культура здоровья — это комплексная концепция, включающая теоретическое знание факторов, способствующих укреплению здоровья, и грамотное применение принципа активной стабилизации здоровья в повседневной жизни, а именно восстановления (Разумов А.Н., 1996). Культура здоровья человека отражает человеческую гармонию и целостность, актуальность нашего взаимодействия с внешним миром и людьми, а также нашу способность творчески и активно выразить свои мысли.

Культура здоровья каждого человека определяется следующими факторами: познавательный, эмоциональный, волевой и коммуникативный.

Когнитивный компонент понимается как когнитивная деятельность человека. Другими словами, пока человек сам понимает «культуру здоровья». Важно информировать людей о физиологических и патологических процессах организма, а также о различных факторах окружающей среды и их влиянии на образ жизни. При формировании культуры здоровья также важно дополнять знания в этой области. Но в настоящее время часто возникают противоречивые варианты между образом «культуры здоровья» в понимании человека и его поведением. То есть, когда образ жизни, образ жизни, образ мышления и поведение человека не соответствуют его представлению о «правильном здоровом образе жизни». Чаще всего в этом случае мотив человека недостаточен. Другими словами, это осознанный замысел «правильного образа жизни» и его соответствие.

Эмоциональные элементы «культуры здоровья» отражают уровень, качество и удовлетворенность жизнью физического и социального благополучия. Другими словами, психологическое здоровье зависит от того, какие эмоции доминируют над человеком. Это, в свою очередь, влияет на физическое состояние человека и в целом также определяет отношение человека к жизни. Некоторые из факторов, влияющих на ваш эмоциональный фон, - это ваше финансовое состояние, здоровье, межличностные отношения, рабочие события и личные проблемы. Одной из причин их развития является эмоциональный стресс, который вызывает перестройку нервных и эндокринных механизмов регуляции адаптационных процессов, поэтому эмоциональные элементы личности могут лежать в основе развития психосоматических расстройств. Есть возможность. С другой стороны, положительный эмоциональный настрой оказывает положительное влияние на физическое здоровье. Например, у оптимистов меньше шансов на

развитие сердечно-сосудистых заболеваний, и они будут выздоравливать более надежно.

## **2. Как формируется культура здоровья**

Формирование культуры здоровья в современном обществе является сложным интеграционным процессом. Однако можно выделить следующие факторы, которые оказывают наибольшее влияние на формирование культуры здоровья человека.

- Социокультурный;
- Образовательные факторы;
- Медицинские и физиологические факторы.

Социально-экономическая среда оказывает наибольшее влияние на формирование общей культуры, особенно культуры здоровья. Например, по данным Всемирной организации здравоохранения, дети в семьях с низким уровнем общества, в среднем, имеют меньше физических упражнений и меньше физической активности вне школы (Nutrition and Health in Europe. WHO). Региональные публикации № 96).

Культурная среда, религии и уровни общего образования также играют важную роль. Например, исследование физической активности в Соединенном Королевстве показало, что образованные люди обычно больше вовлечены в физические упражнения (Allied Dunham National Fitness Survey, 1992). В неосведомленной профессии интеллектуальные профессии в два раза больше занимаются спортом и другими физическими упражнениями, чем неквалифицированные рабочие и экономически неактивны (Food and Health in Europe, WHO Regional). Безработные мужчины и, в некоторой степени, безработные женщины, как правило, ведут менее подвижный образ жизни, чем трудовой образ жизни (Обновление здоровья 5: Физическая активность, 1995).

Образовательные влияния уже накладываются на образ «культуры здоровья», уже сформированной культурной и социальной средой. Эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменениям мышления, правильной оценке и переоценке негативных жизненных ценностей, появлению необходимых навыков и, как следствие, изменениям в поведении, а также в образе жизни в целом. Это, как известно, приводит к образованию. Образовательное воздействие в основном на детей и подростков или образовательные учреждения. Ключевым элементом здесь является инфраструктура, защищающая здоровье учреждения, комплексный подход к формированию и поддержанию здоровья в организации образовательного процесса. Важным механизмом формирования культуры здоровья является ее влияние на когнитивные факторы и мотивации учащихся. Когнитивный компонент представляет знания студента в области культуры здоровья (физиология и анатомия человека, концепции здоровья, факторы, влияющие на здоровье человека и т. Д.). Образовательные учреждения должны обратить пристальное внимание на мотивацию для здорового образа жизни студентов. То есть, сознательные потребности должны развиваться для собственного взгляда и убеждений о вредных привычках, недостатке жизненных сил и познавательной активности.

Сегодня образовательные факторы усиливаются под влиянием СМИ (телевидение, радио, интернет и т. Д.). Многие стереотипы были точно разработаны из этих источников, и молодые люди могут быть более заслуживающими доверия, чем учебные заведения или родители.

К физиологическим и физиологическим факторам, влияющим на формирование культуры здоровья, относятся средства и методы режима физической активности человека, повседневной жизни, досуга, физического воспитания и воспитания, то есть опыт человека в области культуры здоровья.

Важно еще раз подчеркнуть, что культура здоровья должна развиваться в детстве, а затем укрепляться на протяжении всей жизни. Кроме того, необходимо систематически преобразовывать теоретические знания в повседневную жизнь, чтобы стабилизировать свое здоровье или выздоровление.

### **3. Определение понятия оздоровления**

Проблема культуры здоровья была поднята относительно недавним современным обществом. Причиной этого является, например, в Западной Европе - вес заболеваний, связанных с образом жизни человека, может увеличиваться. В России серьезность проблемы проявляется в постепенном сокращении населения, в основном из-за снижения рождаемости. Тем не менее, уровень смертности здоровых субъектов также вносит значительный вклад из-за уменьшения резерва социально-психологических и физиологических механизмов адаптации. В этих условиях существует явная необходимость изменить подход к здравоохранению и перейти от модели здравоохранения, ориентированной на патологию (ориентированной на пациента), на модель, ориентированную на здоровье (акцент на здоровых). Поэтому необходимо выбрать тактику, направленную не только на лечение заболеваний, но и на более широкий спектр их профилактики, а именно на выздоровление.

Восстановление, в этом случае, является функцией предотвращения болезней и улучшения качества жизни людей, которые ослаблены в результате вредных факторов окружающей среды или деятельности, или имеют функциональные (до болезни) расстройства здоровья. Под этим понимается увеличение физического резерва и адаптационных возможностей (Разумов А.Н., 1996).

Именно на этой основе родилась концепция «поддержания здоровья» не только для профилактики болезней, но и для здоровья людей, особенно

для защиты и восстановления здоровья. Появление этой концепции также привело к развитию восстановительной медицины, новой области здравоохранения.

В настоящее время восстановительная медицина представляет собой систему научных знаний и практических действий, направленных на восстановление функционального резерва человека, который уменьшился в результате неблагоприятных факторов окружающей среды и деятельности или в результате болезни на стадии ремиссии.

Следовательно, поддержание и восстановление здоровья здоровых или действительно здоровых людей, а также реабилитация пациентов и инвалидов, то есть выздоровление людей, является приоритетом. Восстановительная медицина использует как современные методы лечения, так и традиционные методы лечения, которые использовались людьми на протяжении тысячелетий.

#### **4. Отличия оздоровления от лечения**

Хотя современная медицина все еще фокусируется на терапевтических стратегиях, важно подчеркнуть, что выздоровление специально направлено на профилактику заболеваний.

Лечение - это комплекс мер, направленных на восстановление уже утраченного здоровья. Если лечение (исцеление) - это «восстановление утраченной целостности», восстановление следует рассматривать как систематическое обеспечение этой целостности. Когда происходит «адаптация адаптации», человек нуждается в лечении. Оздоровительные методы направлены на увеличение адаптационного резерва организма, тем самым устраняя или уменьшая необходимость терапевтического лечения.

## 5. Историческая эволюция оздоровления

Период формирования. Концепция исцеления не является статичной, но, напротив, она постоянно меняется и развивается. На заре человеческого развития не было концепции восстановления. Это потому, что люди имели тесные отношения с природой и вступили в контакт с ней. Факторы окружающей среды влияют на людей и всегда поддерживают адаптивные механизмы. Кроме того, примитивы из поколения в поколение разработали методы для формирования и поддержки адаптивных механизмов. Эти методы были не особым событием, а неотъемлемой частью образа жизни. Они были изменены на племенных обычаях, религиозных церемониях и церемониальных уровнях. Например, уровни физической активности и тренировок среди людей на Крайнем Севере закрепились в традиционных играх и соревнованиях. Важно отметить, что в таких ритуалах были изменены только важные навыки и умения, в данном случае военные и промышленные. В это время понятия здоровья и болезни тоже не выделялись. Однако наличие состояния здоровья подразумевалось, как обязательное для человека, которого необходимо вызвать, его нормальное состояние. Например, стандартом «идеального человека» среди северных народов был герой, который обладал великой силой и обладал совершенным оружием.

У древних славян «человеческий идеал» сравнивали с «орками», которые должны обладать такой же жизненной силой и силой. Также важно отметить, что такое стремление к «человеческим идеалам» было установлено в системе образования, впитывалось с детства и обосновывалось в ритуалах и церемониях на протяжении всей жизни.

В древние времена понятие здоровья уже сформировалось. Это означало внутреннюю согласованность, гармонию всех элементов человеческой природы. Здоровье тоже не была независимой системой. Тем,

кто заботится о его здоровье (физическом, психическом, духовном и социальном), приходилось вести, уравнивать и постоянно улучшать скромный образ жизни. Человек должен был оставаться здоровым. В лечебных целях использовались как тело и дух (слабительные), так и философия, и ритуал очищения от «работы на себя». Культура здоровья, основанная на принципах гармонии, таких как сочетание физического воспитания и музыки, также была создана на образовательной стадии.

В восточной философской системе исцеление более широко понимается как множество духовных практик, которые были только ранними этапами сознательной работы системы физического движения. Реконструкция была также системой, которая не была заметна и не была целью военных или умственных школ. Целительный эффект может быть достигнут автоматически, когда человек вступает в йогу, боевые искусства, дзен и так далее.

Совершенствование современного общества. По мере того, как цивилизация шла путем отделения людей от природы, по нашему мнению, было необходимо сделать акцент на восстановлении как системе. Сила человека, вооруженного современными технологиями против природы, была против него. Инновации привели к тому, что образ жизни современного человека радикально изменился по сравнению с его предками. Однако генетическая информация человека (геном) не подвержена внезапным изменениям окружающей среды. Организм человека не приспособляется к современному образу жизни и ритму жизни, и именно отсюда берется начало "современной моды". Таким образом, современные люди требуют специальных развлекательных мероприятий или использования систем реабилитации. Поэтому оздоровительная система должна влиять на все элементы здоровья человека.

## **Заключение**

Однако ведущая роль среди многих из этих факторов по-прежнему принадлежит образу жизни, при этом совокупное воздействие на здоровье достигает в среднем 50% (официальный веб-сайт ВОЗ).

В процессуальном плане культура здоровья личности представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры человека, характеризующее эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни (через глубину освоения валеологического опыта), заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

## Библиографический список

1. Скумин В. А. Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке. — Новочебоксарск: Терос, 1995. — 132 с. — 500 экз. — ISBN 5-88167-003-5.
2. Скумин В. А., Бобина Л. А. Концепция учения о культуре здоровья. Учебное пособие. — Чебоксары: Международное общественное Движение «К Здоровью через Культуру», 2012. — 36 с. — ISBN 978-5-88167-037-5.
3. <https://natalibrilenova.ru/kultura-zdorovya-kak-odna-iz-sostavlyayuschih-obrazovannosti>.
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
5. <https://www.who.int/ru>.