

На правах рукописи

Чебакова Валентина Николаевна

**ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ
КАК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРЫ**

Специальность 24.00.01 – теория и история культуры
(культурология)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата культурологии



Улан-Удэ
2006

Работа выполнена на кафедре теории и истории культуры
ФГОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия культуры и искусств»

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
профессор, академик МАН ВШ, МАИ
Пшеничникова Раиса Ивановна

Официальные оппоненты: доктор философских наук, профессор
Затеев Владимир Иосифович
кандидат культурологии
Гапеева Антонина Владимировна

Ведущая организация: Читинский государственный
университет

Защита состоится 8 декабря 2006 года в 10 часов на заседании диссертационного совета К210.002.01 при Восточно-Сибирской государственной академии культуры и искусств по адресу: 670031. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Терешковой 1, Зал заседаний.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке ФГОУ ВПО «Восточно-Сибирская государственная академия культуры и искусств»

Автореферат разослан 7 ноября 2006 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук, доцент



Назаров В. К.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Интерес европейских и отечественных ученых к культурным ценностям стран Азиатско-Тихоокеанского региона является закономерным итогом тех мощных интеграционных процессов, которые происходят в настоящее время в социальной, экономической и культурной жизни мирового сообщества и объясняются сменой мировоззренческих парадигм. Как отмечают в своих исследованиях ученые всего мира, причиной этого интереса является кризис культурных ценностей технически обустроенного мира западного общества, их «моральный износ».

Известно, что каждая из великих цивилизаций Востока по-своему своеобразна и неповторима. Но длительная история их совместного существования создала и сумела сохранить общий субкультурный институт – институт совершенствования личности с использованием физических и дыхательных упражнений, психотренинга, лечебных практик, натурального питания и оздоровительных факторов природы. Опыт этой практической деятельности широко представлен в восточных оздоровительных системах. В диалогическом взаимодействии культурных традиций Востока и Запада, характерном для современной социокультурной ситуации, восточные оздоровительные системы являются уникальным «проводником» к системам древних сакрализованных знаний, которые всегда были достоянием лишь небольшого числа «посвященных» лиц.

Структурным ядром восточных оздоровительных систем является комплекс представлений, выделяемый во всех традиционных культурных образованиях и называемый современными исследователями «органическим». На протяжении многих тысячелетий он управляет взаимодействием энергетических, психических и физиологических ресурсов человеческого организма, направляя их на активную адаптацию к окружающей социальной и природной среде. Можно с уверенностью сказать, что восточные оздоровительные системы содержат в себе мощный потенциал, который может быть использован при разработке перспективных социокультурных программ, ориентированных, в частности, на актуализацию современного концепта культуры здоровья человека.

В эпоху бурного развития нашего общества культура здоровья является важнейшей составляющей общей системы культуры. Необходимость ее концептуализации постепенно выделяется в контексте актуальных проблем современности (отметим в связи с этим, например, существующую и признанную всеми опасность экологической и демографической катастроф). Решение этой проблемы напрямую определяет будущее человечества. Современные ученые убеждены, что эволюция возможна только в здоровом обществе и что она будет проходить в формах культурного освоения мира.

С позиции актуальных научных представлений современный человек не имеет права считать себя культурным и образованным, если он не освоил основ культуры здоровья.

Учет негативных тенденций в здоровье современного человека выявляет острую необходимость формирования новых актуальных задач, которые концентрируются вокруг концепта культуры здоровья. Основопологающим содержанием этих задач является:

- изучение причин, приводящих к нездоровью, поиск эффективных методик по их социокультурной коррекции;
- создание программ обучения здоровому образу жизни;
- реформирование системы образования и подготовка кадров, владеющих методологией формирования культуры здоровья социума и личности.

Степень разработанности темы исследования. На основе анализа исследовательских проектов последних десятилетий выявлено, что проблема формирования культуры здоровья и рассмотрение восточных оздоровительных систем с точки зрения их культуроформирующего потенциала в научном плане является изученной фрагментарно. Наибольший вклад в разработку этой проблемы внесли труды Н.В. Абаева, С.А. Арутюнова, И.М. Быховской, Б.С. Ерасова, В.В. Колбанова, И.И. Касьянова, С.В. Лурье, Й. Хейзинга, Ю.В. Рождественского, М.В. Степанянц, Я.М. Чеснова и ряда других ученых¹. Обращаясь к первоисточникам и погружаясь в этноспецифическую природу сознания восточного человека, эти исследователи смог-

¹ Абаев Н.В. Чань-буддийские традиции в истории китайского общества / Н.В. Абаев. – Новосибирск : Наука, 1983. ; Арутюнов С.А. Народы, развитие и взаимодействие / С.А. Арутюнов. – М. : 1989. ; Быховская И.М. Аксиология человеческого тела / И.М. Быховская. – М. : Эдиториал УРСС, 2000. ; Визитей Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление: философские очерки / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штинца, 1986. ; Ерасов Б.С. Социальная культурология / Б.С. Ерасов. Ч. 1, 2. – М., 1994. ; Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов, И.И. Касьянов. – СПб.: Деан, 2001. ; Лурье С.В. Историческая этнология: Учеб. пособие / С.В. Лурье. – М. : Аспект, 1997. ; Хейзинга Й. Статьи по истории культуры / Й. Хейзинга. – М. : Прогресс-Традиция, 1997. ; Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение / Ю.В. Рождественский. – М. : Черо, 1996. ; Степанянц М.В. Восточная философия. Избранные тексты / М.В. Степанянц. – М. : Восточная литература, 2001. ; Чеснов Я.В. Историческая этнология / В.Я. Чеснов. – М. : Гордарика, 2004.

ли выделить из определенного историко-культурного контекста классические принципы здоровьесбережения.

Традиционные культурные ценности стран Азиатско-Тихоокеанского региона привлекают активное внимание западноевропейских исследователей с конца XIX века. Изучению особенностей культуры Востока и восточных оздоровительных систем сегодня посвящено достаточно большое количество научных трудов зарубежных и отечественных авторов, работающих над проблемами философского, психологического, педагогического наклонения, рассматривающих вопросы физической культуры, валеологии, медицины, разрабатывающих методики лечебно-восстановительной и оздоровительно-профилактической деятельности. К числу таких авторов следует отнести Н.В. Абаева, С.К. Брахам, А. Денаи, В.Н. Востокова, Э.И. Гоникмана, С.В. Говиндана, Х.И. Дейви, А.А. Маслова, Мантэк Чиа, А.Г. Соколова, Л.З. Тель, Н.И. Шерстенникова, Чой Сунг Мо, Янь Хай, Ян-Цзюньмин².

В их исследованиях особое внимание уделяется своеобразию мировоззрений народов Востока (Индии, Китая, Кореи и Японии), раскрывается

² Абаев Н.В. Психофизические упражнения Ушу / Н.В. Абаев. – Улан-Удэ, 1989. ; Абаев Н.В. Оздоровительные системы Востока. Лечебная гимнастика Ушу / Н.В. Абаев. – Улан-Удэ, 1990. ; Денаи А. Дыхание для долголетия и здоровья: Пранаяма в системе Йога / А. Денаи, С. Брахам. – М. : Владос, 1993. ; Востоков В.Н. Секреты целителей Востока / В.Н. Востоков. – Ташкент : Узбекистон, 2003. ; Гоникман Э.И. Аюрведа, Йога. Мудры / Э.И. Гоникман. – Улан-Удэ, 1980. ; Говиндан С.В. Аюрведический массаж для здоровья и исцеления / С.В. Говиндан. – М.-СПб. : Диля, 2004. ; Дейви Х.И. Искусство и Путь по-японски / Х.И. Дейви. – Ростов на/Д. : Феникс, 2005. ; Маслов А.А. Традиции и тайны китайского Ушу / А.А. Маслов. Энциклопедия восточных боевых искусств. Том 1. – М. : Галла-Пресс, 2000. , Мвслов А.А. Воины и мудрецы страны восходящего солнца / А.А. Маслов. Энциклопедия восточных боевых искусств. Том 2. – М. : Галла-Пресс, 2000. ; Мантек, Чиа Космические звуки. Звуки, которые лечат / Ч. Мантек. – М. : Путь Востока, 2002. ; Соколов А.Г. Восточные способы оздоровления. Полная энциклопедия / А.Г. Соколов. – Ташкент : Узбекистон, 2003. ; Тель Л.З. Кодекс здоровья : евроазиатская система сохранения здоровья / Л.З. Тель. – М. : АСТ, 2001. ; Шерстенников Н.И. Заповедник здоровья / Н.И. Шерстенников. – М. : АИФ, 2002. ; Чой Сунг Мо Древнекорейская оздоровительная система Хохыппоп / Чой Сунг Мо. – Ростов на/Д. : Феникс, 2000. ; Янь Хай Традиционные оздоровительные системы в вузах // Цигун и спорт. – М., 1991. – №2. ; Ян-Цзюньмин Тайцзи-цигун / Ян-Цзюньминь. – Киев : София, 1998.

духовная атмосфера тех эпох, которые внесли значительный вклад в формирование и сохранение традиционных социокультурных институтов. Ученые едины во мнении, что «чаша знаний» Древнего Востока неиссякаема, что из неё по сей день можно выделять информацию, актуальную для философов, политиков, врачей, педагогов, психологов, этнологов и культурологов.

Работ, выявляющих характер, сущность, особенности и культурный потенциал оздоровительных систем Востока, к настоящему времени создано немало. Для настоящего исследования наибольший интерес представляют труды Б.Р. Голощапова, Б.К. Ивлиева, Д.Т. Кима, В.М. Смоленского, А.А. Ткачевой, А.Г. Фурманова и М.Б. Юспа³, рассматривающие оздоровительные системы Востока целостно и функционально. Своеобразный подход к изучению и исследованию восточных оздоровительных систем выстроен в работах Т.В. Евдокимовой, К.А. Ляховой, И.В. Малюковой⁴, которые полагают, что приоритетной функцией восточных оздоровительных систем является практикоориентированное развитие ресурсов человека.

Гносеологические корни восточных оздоровительных систем рассматривают в своих исследованиях Л. Кун, В.В. Колбанов, И.И. Касьянов, В.В. Малявин, Ю.В. Менхин, А.В. Менхин⁵ и ряд других ученых.

Изучение источников, содержащих информацию о восточных оздоровительных системах, показывает, что современные исследователи этого уникального культурного явления в своих изысканиях постоянно сталкива-

³ Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов.. – М. : Академия, 2004. ; Смоленский В.М., Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смоленский, Б.К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. ; Ким Д.Т. Использование восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов / Дис... на соискание степени канд. пед. наук. – Хабаровск, РГБ, 2000. ; Ткачева А.А. Найди свою йогу / А.А. Ткачева. – М. : Знание, 1991. ; Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003.

⁴ Ляхова К.А. 1000 секретов восточной медицины / К.А. Ляхова.. – М.: Риппол-Классик, 2004. ; Малюкова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики: Восток - дело тонкое / И.В. Малюкова, Т.В. Евдокимова. – СПб. : Сова, 2003.

⁵ Кун Л. Всеобщая история физической культуры / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. ; Колбанов В.В. Валеология / В.В. Колбанов, И.И. Касьянов. – СПб. : Деан, 2001. ; Малявин В.В. Китайская цивилизация / В.В. Малявин. – М. : АСТ, 2001. ; Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика / Ю.Е. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов на/Д. : Феникс, 2003.

ются с целым комплексом проблем. К числу последних следует отнести то, что:

- восточные оздоровительные системы имеют разную степень изученности;
- объем существующих сведений о локальных оздоровительных системах в странах Индии, Китая, Кореи и Японии различен: в одних случаях – это обширные фонды, в других – всего лишь единичные упоминания;
- существует большое количество противоречивой информации о времени, месте зарождения и авторстве основателей систем оздоровления.

Анализ источников выявляет также, что многие материалы не отражают истинных традиций и обычаев Востока. Их авторы часто допускают серьезные ошибки и значительные неточности при описании методик и технических приемов в комплексах физических упражнений, стилях единоборств и медитативных практиках.

В современных условиях, когда многие общественные процессы не встречают искусственно созданных барьеров, появляется возможность глубже проанализировать социодинамику восточных оздоровительных систем, раскрыть их значение в деле модернизации сложившихся к настоящему времени социокультурных институтов здоровьесбережения.

Вышеизложенные факты позволяют признать актуальность избранной темы исследования и дают возможность утверждать, что проделанная работа вносит определенный вклад в разработку современного концепта культуры здоровья.

Объектом диссертационного исследования выступает современный концепт культуры здоровья, рассматривающий здоровье как социокультурный артефакт, т.е. как систему устойчивых социокультурных эталонов, работающих на уровне общественного сознания.

Предметом исследования являются восточные оздоровительные системы как уникальные адаптационные практики, ориентированные на формирование, сохранение и восстановление индивидуального здоровья человека без применения медикаментозных средств.

Гипотезой диссертационного исследования является утверждение о том, что восточные оздоровительные системы (традиционные и современные) стран Индии, Китая, Кореи, Японии являются универсальными практиками здоровьесбережения, опыт которых может быть использован в любых, в том числе, современных социокультурных условиях.

Целью диссертационной работы является изучение восточных оздоровительных систем как подвижного комплекса разноуровневых норм, управляющих взаимодействием социально и индивидуально принятых эта-

лонов здоровья. Для достижения намеченной цели в работе поставлены следующие задачи:

- выявить культурологические аспекты исследования проблемы здоровья;
- описать существующие направления и подходы к культурологическому изучению проблемы здоровья;
- выделить специфические свойства оздоровительных систем Востока (на примере Индии, Китая, Кореи и Японии);
- изучить степень влияния восточных оздоровительных систем на формирование социокультурных институтов здоровьесбережения;
- исследовать возможности культурной адаптации восточных оздоровительных практик к современным условиям.

Теоретическую и эмпирическую базу настоящего исследования составляют труды зарубежных и отечественных философов, этнологов, антропологов, историков, социологов и культурологов, занимающихся проблемой реконструкции традиционных культурных ценностей в условиях современной социокультурной ситуации. К ним следует отнести работы следующих авторов: С.А. Арутюнова, М. Вебера, Э. Дюркгейма, Н.Н. Визитея, В.М. Выдрина, Б.С. Ерасова, М.С. Кагана, Ю.М. Лотмана, Б. Малиновского, Э.М. Маркаряна, В.М. Розина, Г. Риккерта, Э.В. Соколова, М.В. Степанянц, Л. Уайта и ряда других исследователей⁶, которые выделяют сле-

⁶ Арутюнов С.А. Народы, развитие и взаимодействие / С.А. Арутюнов. – М. : 1989.; Васильева О.С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Ростов на/Д.: Мини-тайп, 2005. ; Вебер М. Работы по социологии религии и цивилизации / М. Вебер. – М., 1976. ; Визитей Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление: философские очерки / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1986. ; Выдрин В.М. Понятие «физическая культура» и её связь с общей теорией культуры / В.М. Выдрин. – СПб. : Наука, 1999. ; Дюркгейм Э. Социология: её предмет, метод, предназначение / Э. Дюркгейм: пер. с фр. – М. : Канон, 1995. ; Каган М.С. Философская теория ценности / М.С. Каган. – СПб. : Петрополис, 1996. ; Малиновский Б. Научная теория культуры / Б. Малиновский – М. : ОГИ, 1999. ; Маркарян Э.М. Теория культуры и совершенная наука / Э.М. Маркарян. – М.: Мысль, 1983. ; Уайт Л.А. Работы по культурологии / Л.А. Уайт. – И.: ИНИОН, 1996. ; Риккерт Г.О. О системе ценностей / Г.О. Риккерт. – М. : Логос, 1914. ; Розин В.М. Здоровье как философско-психологическая проблема // Мир психологии. – М.-Воронеж, 2000. ; Соколов Э.В. Очерки теории культуры / Э.В. Соколов. –

дующие общетеоретические подходы к изучению культууроформирующих феноменов: культура как самоорганизующая система; культура здоровья как социокультурный артефакт; здоровье как практическая аксиология тела; восточные оздоровительные системы как уникальные и эффективные практики здоровьесбережения.

Методология исследования культуры здоровья в настоящей работе опирается на концепции следующих авторов: О.А. Ахвердовой, Н.А. Барабаш, О.С. Васильевой, В.А. Магина, Н.Н. Малярчук, Н.И. Резановой, Г.И. Иванова, А.Г. Щедриной, Б.Г. Юдина⁷ и ряда других.

Сложность выбранной темы и практическое отсутствие единой методологии изучения её объекта предопределяют использование комплекса методологических средств, среди которых системный, структурно-функциональный, информационно-семиотический, аксиологический и нарративный.

Научная новизна исследования опирается на опыт культурологического изучения традиционных восточных оздоровительных систем Индии, Китая, Кореи и Японии как одного из уникальных средств формирования культуры здоровья и, в целом, общей культуры личности. Этот аспект позволяет рассмотреть современные социокультурные институты и техники здоровьесбережения с новой точки зрения.

В ходе проведенного исследования были уточнены теоретико-методологические основания построения современного концепта культуры здоровья; систематизированы подходы к его изучению; выделено новое направление его разработки, актуальное с точки зрения решения проблем фи-

М. : Интерпракс, 1994. ; Степанянец М.В. Восточная философия: Избранные тексты / М.В. Степанянец. – М. : Восточная литература, 2001.

⁷ Ахвердова О.А. К исследованию феномена «культуры здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А.Ахвердова, В.А. Магин. – Ставрополь: СГУ, 2000. ; Барабаш Н.А. Культура здоровья. Возникновение новой парадигмы / Н.А. Барабаш. – Кемерово: Кем.ГИИК, 1993. ; Малярчук Н.Н. Мировоззренческие аспекты понятия «культуры здоровья» / Н.Н. Малярчук. – Тюмень: ТГУ, 2000. ; Резанова Н.И. Культура здоровья: социогендерный анализ // Ориентиры культурной политики: Материалы конференции молодых ученых. – М.: МК РФ, 2000 – Вып. 7. ; Розин В.М. Здоровье как философско-психологическая проблема // Мир психологии. – М.-Воронеж, 2000. – №1. ; Иванов Г.И. Культура здоровья и её реализация в современных условиях // Истоки. – М., 2003. – №1.; Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. Методологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМИ, 2003.; Юдин Б.Г. Здоровье: факт, норма, ценность // Мир психологии. – М.-Воронеж, 2000. – №1.

зической рекреации. Кроме того, в настоящей диссертации проведена работа по систематизации морфологических единиц восточных оздоровительных систем, определена их специфика, выявлено их влияние на формирование культуры здоровья личности и культуры в целом.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что предпринята попытка дать культурологический анализ традиционных восточных оздоровительных систем Индии, Китая, Кореи и Японии как одного из уникальных средств формирования культуры здоровья и в целом общей культуры личности, который позволил рассмотреть данное явление с новой точки зрения.

В ходе проведенного исследования уточнена теоретико-методологическая основа концепции культуры здоровья, где особо выделена философско-религиозная и морально-этическая база данных.

Практическая значимость не ограничивается возможностью разработки основных положений и выводов исследования при дальнейшем изучении рассматриваемого явления. Результаты проведенного исследования могут быть использованы в образовательной практике при построении учебных курсов, спецкурсов, учебных программ по следующим дисциплинам: культурология, педагогика, психология, физическая культура (в частности, оздоровительная физическая культура и физическая рекреация), валлеология, гигиена, основы безопасности жизнедеятельности и т. д.

Диссертационное исследование выдвигает также комплекс аргументов, обосновывающих необходимость включения в современный образовательный стандарт нового межпредметного (практикоориентированного) учебного цикла под общим названием «Культура здоровья».

На защиту выносятся следующие положения:

1. Формирование современного концепта культуры здоровья предполагает синтез таких понятий, как здоровьетворяющее мышление, здоровьесформирующее поведение и здоровьесовосстанавливающие практики.
2. Восточные оздоровительные системы являются уникальными адаптационными практиками, направленными на формирование, сохранение и восстановление здоровья человека.
3. Влияние восточных оздоровительных систем на формирование индивидуальной культуры здоровья личности является весьма значительным.
4. В восточных оздоровительных системах содержатся культурные знания и традиции, которые следует рассматривать в качестве универсальных эталонов здоровья и включать в систему современных представлений о здоровьесберегающем поведении личности.
5. Восточные оздоровительные системы содержат в себе мощный потенциал, который может быть использован при разработке перспективных со-

циокультурных программ, ориентированных на актуализацию современного концепта культуры здоровья человека.

Апробация результатов исследования:

Систематизированные в диссертации материалы и сформулированные в ней выводы, основанные на многолетней практике применения богатейшего материала восточных оздоровительных систем, использовались автором при разработке следующей учебно-методической документации: учебных и рабочих программ, лекционного цикла «Помоги себе сам», пособий и рекомендаций по профессиональной и прикладной физической подготовке, физической рекреации для студентов хореографического отделения и студентов с ослабленным здоровьем.

Основные теоретические положения диссертационной работы были представлены в выступлениях на следующих научных конференциях и симпозиумах: на Межрегиональной научно-практической конференции «Образование и культура» (Улан-Удэ, 2000); Региональной научно-практической конференции: «Проблемы воспитания на рубеже веков» (Улан-Удэ, 2000); Международном научном симпозиуме «Культура народов Сибири. Байкальские встречи – III» (Улан-Удэ, 2000); IV международном научном симпозиуме «Этнокультурное образование: совершенствование подготовки специалистов в области традиционных культур. Байкальские встречи – IV» (Улан-Удэ, 2003); Международном научном симпозиуме «Образование, культура и гуманитарные исследования Восточной Сибири и Севера в начале XXI века: Байкальские встречи - V» (Улан-Удэ, 2005); Международной научной конференции: «Актуальные методологические проблемы культурологии» (Улан-Батор, 2005); Региональной научно-практической конференции «Актуальные вопросы воспитательной работы в условиях вуза» (Улан-Удэ, 2006); Международной научно-практической конференции: «Сохранение и развитие традиционной культуры и национальных видов спорта бурят в условиях полиэтничности: Алтаргана – 2006» (Улан-Удэ, 2006); Международной научно-практической конференции: «Культурное пространство Сибири и Монголии» (Улан-Удэ, 2006). Опубликована статья «Восточные оздоровительные системы как культуроформирующий феномен» в интернет журнале МГУКИ «Культура и общество» (Электронный ресурс), секция «Социально-культурная деятельность» от 27.10.2006. – 0.7 п.л.

Общий объем опубликованных материалов составляет 5, 63 п.л.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во *Введении* обосновывается актуальность темы исследования, определяется объект, предмет, цели, задачи, научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы.

В первой главе *«Теоретико-методологические основы исследования культуры здоровья»* рассматриваются и уточняются терминологические понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «восточные оздоровительные системы», «культура здоровья», а также основные направления и подходы к их изучению.

В первом параграфе *«Проблема здоровья и её культурологическая проекция в современных гуманитарных исследованиях»* выявляются современные гуманитарные аспекты изучения проблемы здоровья, определяются философские, социально-культурные, социально-психологические основания для построения теоретической концепции диссертационного исследования.

Интерес исследователей к проблеме здоровья и вопросам, сопровождающим ее рассмотрение в культурологической проекции, вызван известными процессами в социально-культурной и образовательной областях современной человеческой жизнедеятельности. Осознание здоровья в качестве необходимой составляющей социального бытия и одного из важнейших факторов поступательного развития человеческого сообщества направляет работу по изучению его реального состояния, стимулирует разработку специальных программ по его «удержанию». В контексте признания сложности и актуальности содержания проблемы здоровья активизируются комплексные исследования, проводимые в нашей стране специалистами института философии, институтов РАН, изучающих биосоциальные предпосылки развития человеческого потенциала, других научных учреждений и центров.

Современные научные представления об универсуме здоровья постепенно освобождаются от влияния принципов медицинацентристского подхода; многие специалисты вполне убедительно доказывают, что преобладание медицинских способов поддержания и восстановления здоровья противоречит факту целостности человеческого организма. Социально активная позиция медицины непроизвольно снимает с человека личностную ответственность за результаты выбранного образа жизни, превращает его в пассивного потребителя медицинских услуг. Неготовность индивида воспринимать и полноценно отражать реальный социально-культурный статус собственного здоровья рассматривается сегодня как проявление некой «ущербности» культурного развития личности, в своих классических основаниях направленного на воспроизводство целостности человека.

Современные концепции здоровья пытаются существенным образом откорректировать сложившееся положение дел. Прикладное, историко-культурное изучение проблем здоровья и сложившихся социальных институтов его сбережения уступает место фундаментальной концептуализации феномена культуры здоровья, в которой, помимо медицинских, начинают «работать» другие уровни динамичных культуроцентристских представлений, увязанных, в частности, с проблемами биологической и социальной адаптации человека, с наличием в каждом индивиде собственных «мета-кодов» здоровья. Большинство современных специалистов (например, Е.В.Дмитриев, В.И.Розин, Б.Г. Юдин) едины во мнении, что здоровье не может быть сведено к простой сумме нормативных показателей, так как оно представляет собой системное качество, характеризующее человеческое бытие в его целостности. В работах ряда отечественных авторов (А.Г. Асмолова, В.П. Казначеева, Н. Шерстенникова) намечается синтез естественнонаучных и гуманитарных подходов к изучению личностной и социальной культуры здоровья, исследуются ценности и смысло-жизненные ориентации, духовные и нравственные приоритеты человека как детерминанты его благополучного развития.

Современная культурологическая проекция проблемы здоровья разворачивается на следующих основаниях. Прежде всего, ученые (О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов, А.Г. Щедрина) рассматривают здоровье и болезнь не как «натуральные», естественные феномены (т.е. состояния организма и психики человека), но как достаточно сложные артефакты, обусловленные современными культурными дискурсами (концепциями, картинами мира, комплексами знаний), а также социальными институтами и технологиями. Эта своеобразная культурологическая позиция признает необходимым проведение реконструкционных исследований того сложного социокультурного контекста, в котором происходит интерпретация проблемы здоровья. В объекты анализа исследований этого научного направления попадают системы дискурсов и норм, определяющих характер оздоровительных практик; исследуется влияние культурных ценностей и стереотипов на здоровье и душевное благополучие представителей конкретных культур.

Авторские коллективы, разрабатывающие содержание подобных социокультурных исследований, высказывают идеи о сквозной переоценке культурных ценностей, о построении особой идеологии, способствующей оздоровлению целых сообществ. В этой сфере сходятся различные специализированные интересы, причем, как отечественных ученых, так и представителей западных школ, которые стремятся исследовать социокультурные системы здоровьесбережения, действующие на уровне больших (культурных, этнических и социальных) групп.

Во-вторых, феномены здоровье–болезнь (нездоровье) изучаются в их обыденных, или, иначе, повседневных представлениях. Эта область изучения дает широчайшую эмпирическую базу для построения необходимых обобщений, направляемых на корректировку решений и обслуживающих содержание перспективных и проективных социальных задач. Описывается эта область языковыми и понятийными средствами различных прикладных научных дисциплин (статистика, функциональная диагностика, профилактическая медицина, физкультура и спорт, психиатрия, психоанализ, историческая демография и т.п.), так или иначе выходящих к проблемам социально-культурного анализа действительности.

Согласно социологическим исследованиям (например, Ю.Е. Клевцовой, Л.К. Сидорова) у населения нашей страны навыки, связанные с удовольствием от здоровой жизнедеятельности и внутренней потребности в ней, находятся на последнем месте. Эта ситуация явно указывает на негативно сложившееся положение в области здоровой жизнедеятельности. Авторы отмечают, что у нынешнего поколения сформировалась ложная иллюзия безнаказанности саморазрушающего поведения человека, – курение, алкоголь, наркотики, проституция, гиподинамия и т.д.

Сама идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество жизни и здоровья испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению. Одной из причин пассивного отношения человека к своему здоровью современные ученые считают недостаточный уровень распространения здоровьесберегающих знаний, предполагающих информированность членов сообщества о закономерностях развития здоровья, о методах укрепления и его коррекции, о влиянии негативных факторов научно-технического прогресса. Они активно утверждают, что формирование культуры здоровья должно осуществляться через здоровый образ жизни, оздоровительные системы и целительные практики.

Необходимо особо выделить моменты пересмысления многих сторон жизнедеятельности, пересмотра и переоценки многих укоренившихся положений в отношении различных аспектов здоровья человека. К ним следует, в первую очередь, отнести: формирование нового мышления, воспитание у населения и, прежде всего у молодежи, ценностных мотивов отношения к своему здоровью, включая его физическую, интеллектуальную и нравственную стороны. Требуется более пристального изучения и проблема нравственного здоровья, которой пока ещё не уделяется должного внимания. Как заметно по публикациям (Н.Н. Авдеевой, А.Г. Асмолова, Е. Растороцкой, В.И. Розина, Э.В. Сайко и др.), проблемы формирования и охраны здоровья постоянно переплетаются с общечеловеческими, философскими аспектами изучения и требуют участия в этом деле специалистов разных сфер знания. Доказательством признания важности данной проблемы явля-

ется появление нового междисциплинарного направления – валеологии (производное от латинского «быть здоровым»).

Современное культурологическое понимание проблемы здоровья отмечает его сложную комплексную природу и настаивает на разработке системного отношения к его изучению. В структурное ядро современных представлений и терминологических определений проблемы здоровья входят следующие субконцептуальные образования: виды здоровья, устойчивые социокультурные эталоны здоровья, адаптивные практики здоровьесбережения.

Виды здоровья (физическое, психическое, духовное, нравственное) выделяются в соответствии с принятым различием видов социокультурной активности человека.

Социокультурными эталонами здоровья называются действующие на уровнях общественного, группового и индивидуального сознания функциональные схемы (матрицы) обобщенных социальных представлений о здоровье и болезни, существующие независимо от национальной специфики восприятия, которые проявляются в виде наиболее распространенных концепций, дискурсивных моделей и объяснительных схем. Наиболее распространенными эталонными единицами здоровья, сформировавшимися в системах философских, медицинских, биологических и психологических знаний от античности до наших дней, признаются:

- «античный эталон»: здоровье как внутренняя согласованность и гармония;
- «адаптационный эталон»: здоровье как приспособленность к окружающей био-социальной среде;
- «антропоцентрический эталон»: здоровье как всесторонняя самореализация или раскрытие духовного и творческого потенциала личности.

Этнические модификации этих эталонов заключены в границах культуры и отражаются в национальных образах, символах, языковых конструктах. О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов предполагают, что, наряду с «универсальными», существуют «локальные» эталоны здоровья, специфика которых определяется культурным своеобразием национальных сообществ.

В качестве одного из активно развивающихся компонентов культуры здоровья современного человека наука выделяет физическую рекреацию. Как и другие социальные институты здоровьесбережения, физическая рекреация функционирует целенаправленно. В комплекс ее задач сегодня включаются: совершенствование природной сущности человека, развитие его физических качеств и двигательных навыков, формирование гармоничного ансамбля духовных качеств. Свои задачи физическая рекреация решает с помощью средств и методов, которые в совокупности создают множество преимуществ: они доступны людям любого возраста, не имеют жест-

кой регламентации ни по времени, ни по продолжительности; не требуют специально организованного места занятий. На сегодня это самый важный вариативный, нерегламентированный вид двигательной деятельности, который, конечно, предполагает необходимость соблюдения гигиены и культуры занятий (самоконтроль, педагогический и медицинский, соответствие нагрузки и отдыха полу, возрасту, степени физического развития и адаптационным возможностям каждого занимающегося). Главное достоинство физической рекреации состоит в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создает предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в других видах деятельности (учёба, труд) и формирует индивидуальную культуру здоровья человека. Воспитание здоровьесберегающего мышления индивида и есть одна из главных социальных задач физической культуры и культуры в целом.

Во втором параграфе *«Основные направления и подходы к изучению культуры здоровья»* дается обзор методологических систем, разрабатывающих рациональные основания изучения проблемы культуры здоровья.

Современная гуманитарная наука подходит к изучению проблемы здоровья с разных сторон. Обобщая наиболее распространенные научные взгляды, можно выделить несколько альтернативных направлений в исследовании этого феномена.

Нормоцентрический подход характерен для медицинского дискурса, в котором здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с определенными (нормальными) показателями соматического состояния здоровья.

Патоцентрический подход определяет здоровье как «нулевую степень болезни», как некую абстракцию, подразумевающую умеренную выраженность патологических черт личности. Любой человек при таком подходе может рассматриваться как вариант того или иного патологического типа, а его здоровое состояние – лишь показатель недостаточно интенсивного развития заложенных в его организме и психике болезненных predispositionей.

Феноменологический и экзистенциальный подходы рассматривают здоровье и болезнь как специфические способы индивидуального бытия в мире, несводимого к каким-либо схемам и объяснительным моделям. Эти феномены всегда включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты лишь в её контексте.

Холистический подход понимает здоровье как обретаемую в процессе онтогенеза целостность, которая предполагает личностную зрелость (Г. Олпорт, Э. Эриксон), интеграцию (ассимиляцию) жизненного опыта и

его применение, синтез фундаментальных противоречий человеческого существования (К. Юнг). Такому подходу созвучна философия холизма, утверждающая, что свойства целого всегда доминируют над свойствами отдельных элементов системы. Естественнонаучные принципы анализа в холистических теориях здоровья признаются недостаточными и часто дополняются гуманитарными. Холистический подход базируется на постулате целостности предмета и соответствует целостности его научного видения.

Социально-ориентированные подходы, акцентирующие социальную природу здоровья и его зависимость от социокультурных факторов, включают в себя принципы, прежде всего, кросс-культурной методологии, которые определяют здоровье как социокультурную переменную. Характеристики здоровья в этой методологии рассматриваются как относительные, детерминированные специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира. Данный методологический подход подчеркивает, что культурная специфика является значимым фактором, определяющим здоровье и болезнь в масштабе больших этнических групп.

Дискурсивная методология позволяет исследовать любое представление о здоровье как продукте развивающегося дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования социальной реальности.

Аксиологический подход рассматривает здоровье как универсальную человеческую ценность и соотносится с основными ценностными ориентациями личности. Доминирование тех или иных ценностей, их переоценка и кризис рассматривается в качестве факторов, определяющих здоровье индивида или негативно влияющих на него.

Акмеологический подход позволяет здоровью выступать в качестве основного и необходимого условия актуализации высших («вершинных») возможностей человеческой природы. В основе сравнительно «молодого» акмеологического подхода лежат представления о личности, достигающей высших пределов самореализации и подлинной зрелости в разные периоды жизни.

В настоящем исследовании социокультурные эталоны здоровья, характерные для восточных оздоровительных систем, анализируются, главным образом, на основе теоретических положений дискурсивного метода. При этом в работе предпринимается попытка обосновать необходимость разработки интегративного практикоориентированного подхода, в свете которого различные принципы и модели здоровьесбережения признаются частными способами изучения здоровья на разных уровнях человеческого бытия.

Вторая глава *«Восточные оздоровительные системы как культуроформирующий феномен»* посвящена рассмотрению традиционных и

наиболее популярных модернизированных оздоровительных систем Востока. Автор диссертации доказывает, что все восточные оздоровительные системы, использующие разнообразные средства, формы и методы здоровьесовосстанавливающих практик, самым непосредственным образом способствовали формированию культуры здоровья и реализовывали на практике принципы здоровьесотворяющего мышления и здоровьесформирующего поведения.

В первом параграфе *«Характеристика восточных оздоровительных систем и их основные особенности»* рассматриваются традиционные оздоровительные системы Индии (Аюрведа, Йога, Мудры), Китая (Цигун, Ушу, Даосские практики), Кореи (Древнекорейская система Хохыппо, боевые искусства) и Японии (Макробиотика, виды единоборств, система «Каппо»).

Восточные оздоровительные системы представляют собой многофункциональную систему, объединяющую физические упражнения и комплексы гимнастик, лечебные и психофизические практики, разделы восточной медицины (массаж, звуко-цвето-вкус-ароматерапия, ритмология и др.), виды единоборств с философско-религиозными и морально-этическими постулатами, позволяющими регулировать физическое, психическое, нравственное и духовное здоровье человека без использования медикаментозных средств.

Восточные оздоровительные системы являются специфичной частью национальной культуры Индии, Китая, Кореи и Японии и представляют собой своеобразные и уникальные социокультурные ценности народа, которые охватывают все сферы жизнедеятельности этноса и являются обязательным фактором его существования.

Исследуемый материал позволяет разделить восточные оздоровительные системы по критериям, в основу деления которых ложатся следующие признаки: территориальный, временной, по предназначению, по направлениям, возрастному цензу, целевым установкам, состоянию здоровья, двигательному режиму.

Исторический обзор и историко-культурный анализ восточных оздоровительных систем на примере стран Индии, Китая, Кореи и Японии дает наиболее полное представление об уникальных свойствах, функциях, направлениях и предназначениях традиционных оздоровительных систем Востока и выявляет их отличительные особенности.

Во втором параграфе *«Трансформация восточных оздоровительных систем в современных социально-культурных условиях»* обосновывается необходимость и рассматриваются возможности использования восточных оздоровительных систем в перспективно-ориентированных социально-культурных практиках здоровьесбережения. Постепенно складываю-

шуюся парадигму представлений ряд ученых называет холистической, поскольку мир, культура и человек в ней признаются и обсуждаются как единое целое.

Необходимо подчеркнуть, что социальная эволюция в целом не повлияла на сущность традиционных восточных оздоровительных систем Индии, Китая, Кореи и Японии, а только способствовала широкому распространению древних знаний о способах активизации и восстановления внутренних ресурсов человеческого организма в целях достижения гармоничного равновесия тела, души и разума. В эпоху культурного «слома» и кризиса духовно-нравственных ценностей интерес к традиционным восточным оздоровительным системам, в частности, к его современным измененным или упрощенным видам, следует считать закономерным.

Многие ученые, полагаясь на свой многолетний опыт работы, утверждают, что освоение традиционных восточных оздоровительных систем (Аюрведы, Йоги, Цигун, Ушу, Макроботики и др.) в их первоначальном виде достаточно проблематично не столько из-за высокой технической сложности, требующей длительного времени для «вживания» в социокультурный и ментальный контекст восточных учений, сколько из-за отсутствия мастеров-учителей и высококвалифицированных специалистов, способных стать проводниками в мир древних и сакрализованных знаний.

Однако, востоковеды (Н.В. Абасв, В.Н. Востоков, А.Г. Соколов, А.А. Маслов, С. Осьмин и др.) не исключают возможность разумного взаимодействия наиболее ценного и значимого из каждой традиционной оздоровительной системы Востока для дальнейшего практического применения в самых разнообразных формах физической рекреации: на утренней зарядке, на занятиях по самосовершенствованию, в лечебно-оздоровительных практиках.

Практически во всех оздоровительных системах Востока заложен главный принцип – исцеление всегда возможно, если человек разумно использует силы своего организма. Организм человека – это саморегулирующая и самовосстанавливающая система, в которой ведущая роль всегда принадлежит сознанию.

Изучение и использование восточных оздоровительных систем как одного из эффективных средств формирования культуры здоровья представляет собой новое, динамически развивающееся направление в современных практиках здоровьесбережения. Это направление работает сегодня на стыке различных научных дисциплин – истории, философии, медицины, этнологии, физической культуры, педагогики, психологии, биологии и культурологии. Синтез активности различных наук закономерен и оправдан в свете возросшего внимания к истории культуры, к проблеме человека вообще, к роли человеческого, индивидуально-психологического и социаль-

но-психологического факторов в культурно-историческом процессе, в особенности.

Возможности трансформации восточных оздоровительных систем в современных условиях рассмотрены в данной работе со следующих позиций.

Многие современные оздоровительные системы строят свои принципы на основе философско-мировоззренческих положений Востока. К их числу следует отнести: учения об энергоинформационной структуре человека, о единстве микрокосмоса (человека) и макрокосмоса (Вселенной), о взаимодействии «Инь» и «Ян», о пяти первоэлементах «У-син» и др.

В настоящее время существует немало примеров трансформации практик и методик традиционных восточных оздоровительных систем; некоторые из них, используя специальные восточные учения с добавлением авторских наработок, преобразуются в самостоятельные оздоровительные системы (например, в Корею – Су-Джок, Таньчжон Хохыппоп; в Японии – система Ниши, Цу-Цуми; в Китае – Даосская система исцеляющего Дао Мантек Чиа и др.); другие строят «мозаику» из частных блоков традиционных оздоровительных систем Востока и оздоровительных систем Запада (например, в России – оздоровительная система М. Норбекова, Евразийская оздоровительная система – «Кодекс здоровья» Л.З. Тель; в Китае – оздоровительная система «Женьти шэнмин шунмин синси» и др.).

В диссертационном исследовании описываются также факты использования элитарных блоков, специальных практик, техник релаксации и психотренинга, составленных на основе традиционных восточных оздоровительных систем для подготовки спортсменов.

Существующий сегодня комплекс «восточной медицины» (в рамках программы восточных оздоровительных систем) широко представлен в практиках оздоровительной физической культуры (лечебной, психофизической, адаптационной, восстановительной и гигиенической, профилактической) и физической рекреации, а также в циклах подготовки специалистов по лечебной физической культуре и медицине самого широкого профиля (например, массажистов, психотерапевтов, специалистов по лечебной физической культуре и др.). Разделами восточной медицины являются:

- самодиагностика психического, душевного дискомфорта и физического состояния методами тестирования;
- методы саморегуляции, аутотренинга через дыхательные и медитативные практики, релаксацию, точечный массаж и самомассаж, акупрессуру и акупунктуру;
- методика самопомощи, взаимо-реанимации в повседневной жизни и экстремальных ситуациях;

- методы повышения уровня работоспособности, самочувствия, мироощущений на основе использования элементов оздоровительных систем и практик (Йога, Су-Джок, цвето-звучо-вкусо-ароматерапия, музыкальная терапия, ритмопластика и ритмология).

В третьем параграфе «*Влияние восточных оздоровительных систем на формирование культуры здоровья*» обосновывается значение освоения подобного рода знаний в связи с возрастающей социальной ценностью здоровья.

Важнейшим средством для достижения позитивных результатов в задаваемом направлении являются: сознательная регуляция таких негативных процессов, как гиподинамия, переизбыток, нервно-психологические и стрессовые ситуации; добровольный отказ от негативного воздействия наркотиков, пьянства, игромании, проституции и др.; активная пропаганда здорового образа жизни, формирование общей культуры человека и, в частности, культуры здоровья.

В основе процесса формирования культуры здоровья лежат такие универсалии, как *здоровьесотворяющее мышление, здоровьесформирующее поведение и здоровьесовосстанавливающие практики.*

В настоящей работе степень влияния восточных оздоровительных систем на формирование культуры здоровья выявляется по критериям, построенным на основе философско-религиозных и морально-нравственных мировоззренческих концептов традиционных культур Востока.

До настоящего времени восточные оздоровительные системы практически не рассматривались с этих позиций. С нашей точки зрения, разработанные критерии достаточно удобны и убедительны для перспективного теоретического и практикоориентированного применения. Используемые определения и трактовки, на наш взгляд, раскрывают сущность и содержание культуросформирующего феномена оздоровительных систем Востока, помогают освоить их потенциал.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что все рассматриваемые оздоровительные системы Востока имеют необходимые компоненты культуры здоровья и являются не только уникальными, но и универсальными практиками формирования и развития культуры здоровья людей.

В *Заключении* обобщены результаты диссертационного исследования, представлены основные выводы и даны рекомендации по дальнейшему применению морфологических единиц, характеризующих восточные оздоровительные системы.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

I. Статьи, опубликованные в реферируемом журнале по списку ВАК:

1. Чебакова В.Н. Восточные оздоровительные системы как феномен культуры // Культура & общество (Электронный ресурс): Интернет-журнал МГУКИ / Моск. гос. ун-т культуры и искусств – Электрон. журн. – М.: МГУКИ, 2004. – № гос. регистрации 0420600016. – Режим доступа: <http://www.e-culture.ru/Articles/2006/Chebakova.pdf>, свободный – 0.8 п.л.

II. Статьи:

2. Чебакова В.Н. Использование системы оздоровления Л. А. Фотиной в оздоровительном курсе «Помоги себе сам» // Образование и культура XXI века: материалы межрегион. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ, 2000. – Т. 2. – С. 255-263.

3. Чебакова В.Н. Опыт работы по формированию здорового образа жизни // Проблемы воспитания на рубеже веков : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ, 2000. – С. 261-263.

4. Чебакова В.Н. Культура здоровья современного человека // Сборник материалов всероссийской конференции, посвященной 80-летию образования органов управления физической культуры и спорта в Республике Бурятия. – Улан-Удэ, 2003. – С. 211-219.

5. Чебакова В.Н. Дыхание, несущее здоровье // Физическая культура и спорт: прошлое, настоящее и будущее : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию образования органов управления физ. культуры и спорта в Респ. Бурятия. – Улан-Удэ, 2003. – С. 209-211.

6. Чебакова В.Н. Кодекс здоровья современного человека // Культура народов Сибири: Байкальские встречи – III : материалы междунар. науч. симп. – Улан-Удэ, 2001. – Т. 2. – С. 116-125.

7. Чебакова В.Н. Звукотерапия // Этнокультурное образование: совершенствование подготовки специалистов в области традиционных культур: Байкальские встречи - IV : материалы IV междунар. науч. симп. – Улан-Удэ, 2003. – Т. 1. – С. 180-183.

8. Чебакова В.Н. Целительная пластика рук и тела // Этнокультурное образование: совершенствование подготовки специалистов в области традиционных культур: Байкальские встречи - IV : материалы IV междунар. науч. симп. – Улан-Удэ, 2003. – Т. 2. – С. 309-315.

9. Чебакова В.Н. Оздоровительные практики Востока в системе физического воспитания молодежи // Образование, культура и гуманитарные исследования Восточной Сибири и Севера в начале XXI века : Байкальские встречи - V: материалы V междунар. науч. симп.. – Улан-Удэ, 2005. – Т. 1. – С. 161-165.

10. Чебакова В.Н. Использование восточных оздоровительных практик в учебном процессе // Актуальные методологические проблемы культурологии : сб. материалов междунар. науч. конф. – Улан-Батор, Монголия, 2005. – Вып. 7/8. – С. 158-161.

11. Чебакова В.Н. Внедрение рекреативной физической культуры в учебный процесс // Современные образовательные технологии в учебном процессе высшего учебного заведения : материалы VI межвуз. науч.-метод. конф. – Улан-Удэ, 2005. – С.57-58. .

12. Чебакова В.Н. Воспитательный процесс в системе физического воспитания молодежи (на примере традиционных восточных оздоровительных систем) // Актуальные вопросы воспитательной работы в условиях вуза : материалы II межрегион. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ, 2005. – С. 44-46.

13. Чебакова В.Н. Физическая рекреация как средство формирования культуры здоровья // Актуальные вопросы воспитательной работы в условиях вуза : материалы III межрегион. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ, 2006. – С. 293-296.

14. Чебакова В.Н. Использование оздоровительных систем Востока в формировании культуры здоровья студентов // Сохранение и развитие традиционной культуры и национальных видов спорта бурят в условиях полиэтничности: «Алтаргана - 2006» : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ, 2006. – Т. 2. – С. 176-183.

15. Чебакова В.Н. Духовно-нравственные и культурные традиции оздоровительных систем Востока // Культурное пространство Восточной Сибири и Монголии : материалы Междунар. симп. – Улан-Удэ, 2006. – Т. 2. – С. 144-148

Лицензия ИД №04488 от 12.04.2001.

Подписано в печать 01.11.2006. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 1,2. Уч.-изд. л. 1,22. Тираж 100. Заказ №969. Цена договорная.

Отпечатано в ИПК ФГОУ ВПО ВСГАКИ, 670031, г. Улан-Удэ, ул. Терешковой, 1.

