

Шукатка Оксана Василівна,

старший викладач, в. о. зав. кафедри фізичного виховання
Львівської державної фінансової академії

Постановка проблеми. Вивчення проблеми формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців економічної галузі під час навчання студентської молоді передбачає здійснення історико-методологічного аналізу і конкретизацію основних дефініцій, які складають понятійно-термінологічний апарат педагогічного дослідження. Такими науковими поняттями є здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'язбереження. Обґрунтування цих понять сприятиме реалізації наукових підходів до формування культури здоров'язбереження майбутніх економістів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій доводить актуальність цієї проблеми. Сучасна наука нараховує біля 300 визначень поняття «здоров'я». Однак, загальноприйнятого його трактування як цілісної системи на сьогодні не існує. Узагальнюючи філософське розуміння здоров'я, Н. Башавець розглядає його як динамічний процес рівноваги організму з навколишньою природою і соціальним середовищем [1, с. 111]. На думку В. Горашука, здоров'я є саме тим потенціалом, який забезпечує людині можливість пристосуватися до змін навколишнього середовища [3, с. 132-133].

У загальній проблемі аналізу наукових підходів до вивчення питань, пов'язаних з поняттям здоров'я, виникає потреба конкретизувати основні дефініції, які використовуються в дослідженні формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців, зокрема економістів, у яких професійна діяльність супроводжується малорухливим способом життя.

Метою даної статті є порівняльний аналіз наукових тлумачень таких понять, як здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'язбереження.

Виклад основного матеріалу. Історичний розвиток суспільства демонструє динаміку трансформацій у розумінні здоров'я поряд з прогресивними змінами в науковій і культурній сфері цивілізаційного розвитку людства. Так, у довідковій літературі здоров'я визначається як «стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; той чи інший стан самопочуття людини» [2, с. 455]. У теорії здоров'я науковці розглядають його як цілісний багатовимірний динамічний стан, за якого особистість добре адаптована, зберігає інтерес до життя та досягає самореалізації в умовах конкретного соціального й економічного середовища, що дає змогу людині різною мірою виконувати свої біологічні й соціальні функції.

Загальновизнаним є тлумачення поняття здоров'я подане у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) і визначається як стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень. Разом з тим, дискусія щодо визначення поняття «здоров'я» ще триває. У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього поняття: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним» [4, с. 318].

З метою вивчення індивідуального здоров'я людини у 1980 році І. Брехманом була започаткована наука валеологія. В Україні валеологічні дослідження очолив Г. Апанасенко, котрий визначає здоров'я таким динамічним станом людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним і інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій.

Термінологічний аналіз сутності валеології дає змогу розглядати її як науку про закономірності й механізми формування, збереження, зміцнення та передачі за спадковістю здоров'я. Однак аналіз педагогічної літератури свідчить про значні розбіжності в тлумаченні валеології. У своєму дослідженні ми акцентували увагу на таких характеристиках цього наукового напрямку, де валеологія визначається як наука про:

– *здоровий спосіб життя*, в основі якої лежить ідея про те, що завдяки правильній світоорієнтації та відповідній поведінці людина спроможна забезпечити собі довге, радісне, безболісне життя;

– *культування здорового способу життя* людини, що є такою життєдіяльністю, яка при позитивному емоційно-вольовому настрої людини забезпечує дотримання екологічної рівноваги її з природою (гомеостаз) і невинне зниження ентропії суспільних зв'язків у соціальному організмі країни, в яку вона включена як джерело інтелектуальної енергії, а отже, й її основна рушійна сила [4, с. 72].

Отже, узагальнення результатів аналізу наукової літератури дає змогу зазначити, що в сучасних педагогічних дослідженнях поняття здоров'я розглядається науковцями у таких аспектах: як *соціально-біологічна основа життя* всієї нації та як *результат політики держави*, що створює у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до основної цінності; як *цілісний, гармонійний стан*, що залежить від дотримання людиною оптимальної організації своєї життєдіяльності; як *стан постійної усвідомленості й відповідальності* людини перед собою та довкіллям; як *природний «психофізичний і духовний стан* людини, який забезпечує її повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища; як *показник якості навколишнього середовища*, що характеризується повною рівновагою організму з біосферою.

Здоров'я визначається мірилом життєвого виявлення людини, гармонійною єдністю фізичних, психічних, трудових функцій, які обумовлюють повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності, що потребує реалізації *здорового способу життя* – системи прийомів, яка дає можливість зробити певний уклад життя [2, с. 1375].

У соціальній психології спосіб життя розглядається як стійка типова форма життєдіяльності особистості. Поєднуючи етимологію слів «жити» і «спосіб життя», ми дійшли висновку, що в сукупності вони означають «життя, спрямоване на здоров'я», тобто «здоровий спосіб життя».

В останні роки у дослідженні проблеми здорового способу життя умовно визначилися три основних напрями:

1) філософсько-соціологічний, у якому здоровий спосіб життя розглядається науковцями як певна глобальна соціальна проблема, об'єктивна потреба сучасного соціального розвитку;

2) медико-біологічний, що відображає сутність здорового способу життя як комплекс профілактичних оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, подовження їх творчого довголіття;

3) психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я дуже важливою є мотивація здорового способу життя.

Доцільним було б виокремити ще й компетентнісний підхід до формування здорового способу життя, згідно з яким

необхідно конкретизувати основні компетенції, якими повинна володіти особистість, котра прагне зберегти і підтримувати належний рівень здоров'я протягом життя. Адже здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності людини, пов'язана з уявленнями про особистісну та соціальну цінність здоров'я засобами, формами і способами його збереження.

Розширене розуміння сутності здорового способу життя знаходимо в дисертаційному дослідженні Н. Завидівської [5], котра вбачає в цьому понятті такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці та розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистісно-соціально-психологічних функцій. На думку дослідниці, сучасні вимоги до професійної підготовки студентів вимагають нового підходу до змісту професійно-прикладних основ формування здорового способу життя та їх фундаментального обґрунтування. Разом з тим проблему формування здорового способу життя студентів неможливо вирішити, лише обґрунтувавши складові професійно-прикладних основ. Найголовніше – сприяти їх реалізації у процесі формування здорового способу життя.

Тому на сучасному етапі розвитку суспільства висувуються специфічні вимоги до освітнього процесу вищої школи з метою формування здорового способу життя у майбутніх фахівців. До таких вимог відносяться:

- формування у студентської молоді ціннісного відношення до свого здоров'я;
- сприяння всебічному фізичному розвитку і досягненню високого рівня загальної рухової підготовки індивіда;
- основою впливу на формування здорового способу життя вважати перенесення відповідних знань, умінь і навичок з однієї сфери діяльності в іншу;
- комплексне формування здорового способу життя, який враховує всі можливості освітнього процесу, а також індивідуальні особливості особистості;
- необхідність удосконалення і розвитку самого процесу формування основ здорового способу життя, незалежно від професійної спрямованості підготовки студентів тощо.

Таким чином, аналіз літературних джерел доводить, що формування здорового способу життя розглядається науковцями як складова процесу освіти. Водночас філософське тлумачення сукупності процесів виховання, освіти, розвитку об'єднується загальним поняттям «культура», що означає систему надбіологічних програм людської життєдіяльності (діяльності, поведінки і спілкування), що розвивається історично і забезпечує відтворення та зміну соціального життя в усіх його основних напрямках. Якщо набуття знань, умінь, навичок здорового способу життя сприятиме формуванню в людини ціннісного ставлення до здоров'я, то можна говорити про формування сукупності духовних цінностей, певних видів діяльності, що спрямовуються на створення сприятливих для здоров'я ефектів. Виникає певний вид культури, що реалізується у вигляді нового виду людської активності – реалізації здорового способу життя. У дослідженнях науковців цей вид культури має назву «культура здоров'я». Адже здоровий спосіб життя є культурним способом життя, цивілізованим, із турботою про здоров'я як про найвищу цінність.

Уявлення, цінності, ідеали, цілі й особистісні смисли, загальні знання, способи діяльності та поведінки інтегруються між собою в цілісне, багаторівневе і багатоконпонентне духовне утворення, в якому об'єднуючою ланкою є засадничі смислові орієнтири здорового способу життя. Сукупність таких цінностей є основою культури здорового способу життя, що визначається більш уживаним поняттям – «культура здоров'я», або в інтерпретації Н. Башавець [1] – «культура здоров'язбереження». У світі нашого дослідження формування культури здоров'язбереження майбутніх економістів є важливим фактором в успішному засвоєнні обраної спеціальності, оскільки тільки здорова людина має здібність успішно навчатися, бути витривалою не тільки до фізичних, але й до психічних стрес-факторів, мати високу працездатність та психічну зрілість.

Актуалізація поняття «культура здоров'я особистості» пов'язана з прагненням педагогів, психологів, медиків, біологів, екологів, валеологів створити наукову основу гармонізації життя людини. Культура здоров'я розглядається як окремий аспект загальнолюдської культури і відображає рівень освіченості людей у сфері їх життєдіяльності.

Висновки. Проблеми здоров'я та здоров'язбереження є предметом наукових пошуків багатьох дослідників. Культура здоров'язбереження покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного й духовного самовдосконалення, самооздоровлення. На сучасному етапі розвитку вищої освіти актуалізується проблема формування культури здоров'я студентів як одного із аспектів їхнього світогляду на основі реалізації аксіологічного підходу до процесів здоров'язбереження. Це зумовлене подальшим розвитком і стабілізацією в студентські роки самосвідомості особистості та розглядається як найважливіша умова найбільш повної самореалізації майбутнього фахівця в активній життєдіяльності та ціннісного відношення до власного здоров'я. Подальші наукові розвідки у даному напрямку ми вбачаємо у розробці спеціальних методик для формування культури здоров'язбереження майбутніх економістів у ВНЗ.

Резюме. Формування культури здоров'язбереження майбутніх економістів потребує конкретизацію понятійно-термінологічного апарату педагогічного дослідження. Такими поняттями є здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'язбереження. Їх обґрунтування сприятиме реалізації наукових підходів до вирішення визначеної проблеми. Це пов'язано з прагненням педагогів створити наукову основу гармонізації життя людини. **Ключові слова:** здоров'я, валеологія, здоровий спосіб життя, культура здоров'язбереження.

Резюме. Формирование культуры здоровьесохранения будущих экономистов требует конкретизации понятийно-терминологического аппарата педагогического исследования. Такими понятиями являются здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровьесохранения. Их обоснование будет способствовать реализации научных подходов к решению определенной проблемы. Это связано со стремлением педагогов создать научную основу гармонизации жизни человека. **Ключевые слова:** здоровье, валеология, здоровый образ жизни, культура здоровьесохранения.

Summary. Building a future economists' healthcare culture requires specification of conceptual and terminological apparatus of pedagogical research. These concepts are health, healthy lifestyle, the healthcare culture. Their studying will facilitate the implementation of scientific approaches to solving a particular problem. This is due to the tendency of teachers to create a scientific basis for the harmonization of human's life. **Keywords:** health, valeology, healthy lifestyle, the healthcare culture.

Література

1. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Башавець Наталія Андріївна. – Одеса, 2012. – 555 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпін: ВТФ «Перун», 2009. – 1736 с.
3. Горашук В. П. Культура здоровья личности и ее сущность / В. П. Горашук // Ціннісні пріоритети освіти у XXI столітті: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Луганськ: Альма-матер, 2003. – Ч. 3. – С. 216–224.
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; голов. ред. В. Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

5. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Завидівська Наталія Назарівна. – Київ, 2002. – 230 с.

Подано до редакції 25.05.2012