

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ: ІСТОРИКО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті розкрито історико-теоретичний аналіз питання формування здорового способу життя. Проаналізовано сутність понять «здоров'я», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя». Подано короткий історичний екскурс питання формування здорового способу життя у вітчизняній та зарубіжній науці.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя.

В статье подается историко-теоретический анализ вопроса формирования здорового образа жизни. Раскрывается содержание таких понятий как «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Анализируется короткий исторический экскурс по вопросу формирования здорового образа жизни в отечественной и зарубежной науке.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни.

This article considerate the historical and theoretical analysis of question of forming of healthy way of life. There are the essence of the concepts «health», «way of life», «healthy way of life». Short historical digression of question of forming of healthy way of life is given in domestic and foreign science.

Key words: health, way of life, healthy way of life.

Постановка проблеми. Життя та здоров'я людини в сучасному суспільстві є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Адже за всі часи саме здоров'я було необхідною передумовою повноцінного життя особистості в трудовій, навчальній та інших сферах діяльності.

Ідеї формування здорового способу життя беруть свої коріння із стародавніх часів, коли суспільство потребувало фізично міцних та здорових людей і воїнів, що здатні забезпечити функціонування устрою та захищати суспільство від сторонніх нападників. Зі зміною епох змінювались вимоги та ставлення суспільства до ідеї виховання здорової людини. Нові підходи до осмислення здоров'я як найвищої життєвої цінності зумовили необхідність вивчення культурно-історичних передумов формування здорового способу життя в сучасних соціально-економічних умовах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Загальні теоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Анасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, С. Кириленко, В. Новосельського, В. Платонова, В. Оржеховської. Соціально-медичні аспекти формування здорового способу життя висвітлені в публікаціях М. Амосова, І. Брехмана, Ю. Лисицина, В. Ліщука, Е. Мосткова. Основні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя» висвітлені у роботах Є. Вайнера, А. Волик, А. Ізуткіна, Ю. Лисицина, Л. Сущенко та ін.

Формулювання цілей статті. Мета статті – на підставі аналізу психолого-педагогічної та валеологічної літератури розкрити теоретико-історичну сутність формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Проблема збереження здоров'я людини завжди була актуальною в історії людства, але в різні історичні формації людина ставилася до здоров'я по-різному. Це визначалося здатністю до збереження життя, до виконання біологічного й соціального призначення, рівнем знань про анатомію і фізіологію людини, про фактори, що викликають порушення нормального функціонування організму, пріоритетними напрямками розвитку суспільства в певні історичні періоди, економічним становищем країни тощо.

В історії розвитку ставлення суспільства до проблеми формування здорової особистості вчені і практики підходили по-різному. Проблеми здоров'я та здоров'язбереження людини цікавили видатних філософів, медиків і педагогів минулого: Аристотель, Авіценна, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковорода, Я. Коменський, Я. Корчак, Дж. Локк, М. Пирогов, С. Русова, Г. Сковорода, В. Сухомлинський, К. Ушинський та інші. Так, в епоху античності проблема здоров'я людини розв'язувалась через досягнення балансу духовних і фізичних сил. В епоху Середньовіччя та Відродження здоров'я ототожнювали з гармонією душі і тіла людини.

Ще у працях видатних учених античного світу Сократа, Платона, Аристотеля, Демокрита, Піфагора

містяться думки про обов'язок держави піклуватися про здоров'я громадян, положення про гігієнічне і оздоровче обґрунтування виховних заходів. Відомі філософи V-IV ст. до н. е. наголошували на необхідності гармонійного поєднання фізичного і духовного компонентів виховання, спираючись на традиції, нові знання медицини, природничих наук. Проте на противагу минулій епосі фізична досконалість втрачала пріоритетність як критерій індивідуального розвитку, її місце зайняла духовна сторона розвитку особистості, яка до цього часу мала другорядне значення.

З розвитком погляди на здоров'я почали поступово змінювались. Наприклад, основоположник теоретичної педагогіки Я. Коменський наголошував на необхідності формування міцного здоров'я дітей для реалізації навчальних цілей. У своїй відомій праці «Материнська школа» він писав: «... навчати дітей можна лише в тому випадку, якщо вони будуть живі та здорові (адже з хворими та хирлявими не досягнеш ніякого успіху), то перша турбота батьків оберігати здоров'я дітей» [9, с. 213].

У своїх роздумах про педагогічну культуру видатний вітчизняний педагог В. О. Сухомлинський наголошував на взаємозв'язку здоров'я і духовного життя дитини: «... треба пам'ятати, що від повноти цього останнього – гордості від успіху, радості виконаного обов'язку, життєрадісних інтелектуальних почуттів – від усього цього величезною мірою залежить здоров'я дитини. Не тільки здоров'я впливає на дух, а й навпаки» [13, с. 92].

Проте, незважаючи на посилену увагу з боку видатних педагогів питання формування здорового способу життя набуває практичної актуальності лише нещодавно. Глобальна актуальність проблеми виникнення нових загроз здоров'ю людства внаслідок зміни природних і соціальних умов життя населення за часів науково-технічної революції зумовила особливо активне розгортання досліджень за цією тематикою приблизно з другої половини XX ст. Але започаткування у найбільш економічно розвинених країнах нового системного підходу до розв'язання проблем громадського здоров'я прийнято пов'язувати з пізнішими дослідженнями, передусім, з опублікованим 1974 р. у Канаді урядовим звітом (відомим як «Звіт Лалонда» [16, с. 34]). Цей звіт уперше на урядовому рівні аргументував тезу про те, що традиційна система охорони здоров'я, медицина взагалі відіграють не головну роль у комплексі чинників, які визначають здоров'я людини. Було показано, що головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який ведуть люди; вперше було окреслено перспективу поліпшення громадського здоров'я шляхом формування здорового способу життя населення; доведено, що це може бути набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя (чим змушена найбільше опікуватися традиційна система охорони здоров'я), яке не забезпечує бажаного результату.

Одним із найбільш вагомих результатів у сфері охорони і збереження здоров'я того часу стала розробка концепції досягнення здоров'я для всіх людей світу, яка вперше була оприлюднена на Всесвітній асамблеї з охорони здоров'я 1977 р. З ініціативи ВООЗ розпочалася міжнародна кампанія під назвою «Здоров'я для всіх», у межах якої збиралася, досліджувалася, систематизувалася, узагальнювалася й оприлюднювалася інформація про існуючі загрози здоров'ю і шляхи їх подолання.

Згодом було розроблено Всесвітню декларацію з охорони здоров'я, що прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р., де зазначено, у числі іншого, що держави – члени ВООЗ звернулися до всіх народів та інституцій із закликом прийняти і реалізувати концепцію «Здоров'я для всіх у XXI столітті».

Ця концепція була детально викладена у документі «Здоров'я-21» [8], і на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн світу щодо проблем здоров'я населення.

Урахування особливостей суспільно-політичного, економічного та культурного розвитку України, взаємозв'язку державної освітньої політики та суспільно-педагогічного руху, розвитку педагогічної науки, підвищення вимог і розробки нових підходів до формування здорового способу життя особистості дозволило виділити три етапи становлення та розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці другої половини XX століття, а саме:

- перший етап (50-60-ті рр. XX ст.) – етап становлення питань формування здорового способу життя школярів як педагогічної проблеми;
- другий етап (70-80-ті рр.) – етап інтенсивного розвитку теоретичних засад формування здорового способу життя старшокласників;
- третій етап (90-ті рр. XX ст.) – етап розвитку проблеми формування здорового способу життя як системи на гуманістичних засадах [7, с. 29–30].

Проаналізувавши історичний аспект проблеми формування здорового способу життя, виникає потреба у детальному розгляді понятійно-категоріального апарату обраної тематики. Зокрема, поняття «здоров'я» розглядається багатьма галузями науки. Але попри значну кількість у педагогічній літературі публікацій здоров'язберігаючого спрямування, автори все ж користуються визначенням цього явища, запропонованим ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) ще у 1948 р. Зокрема, у Преамбулі Статуту ВООЗ зазначається, що «здоров'я» – це «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [12, с. 25]. Незважаючи на те, що це визначення було популярним півстоліття тому і відкрило науковцям шлях до подальших дій у збереженні здоров'я населення, сьогодні постала нагальна потреба подивитися на «здоров'я» по-новому.

Так, необхідно насамперед підійти до розгляду здоров'я як філософської категорії, провести всебічний аналіз поняття «здоров'я» на різних методологічних рівнях (світоглядному, загальнотеоре-

тичному, науковому) та за різними підходами (феноменологічним, онтологічним, гносеологічним, аксіологічним) [4, с. 134]. Це уможливило використання в сучасному освітньому процесі сучасного визначення «здоров'я» як багатомірного і водночас цілісного феномена взаємоузгодженої життєдіяльності людини. Додатковий аналіз характеристик даного поняття дозволяє виокремити ряд ознак, через які феномен здоров'я розкривається як процес формування, збереження, зміцнення, споживання (використання), відновлення і передачі (ФЗЗСВП) фізичної, психічної, соціальної і духовної складових людини, групи людей, спільнот та суспільства загалом.

Аби довести, що здоров'я є філософською категорією, слід звернутися до певних критеріїв, усталених у методологічних дослідженнях [1, с. 350–405]. Так, за онтологічним критерієм здоров'я є необхідною умовою буття людини, що виявляється в оздоровчій стратегії та оздоровчому імперативі функціонування організму людини. Про дотримання лінгвістичного критерію свідчить те, що слово «здоров'я» є в усіх мовах світу. Оскільки щоденне життя людини – це низка застережних дій на основі безумовних та умовних рефлексів, можна стверджувати про відповідність поняття «здоров'я» онтологічному критерію. Беззаперечно й твердження, що продукування людством знання про здоров'я у вигляді різнорівневих блоків інформації (ідей, гіпотез, концепцій, законів, закономірностей, принципів, теорій, методів, методик) відбувається здавна й щодня, його масив зростає, а отже, задовольняється й когнітивний критерій. Крім того, здоров'я є предметом вивчення таких галузей науки, як медицина, антропологія, соціологія, психологія, педагогіка і, насамперед, валеологія, тобто це поняття є філософською категорією і за епістемологічним критерієм [4, с. 6].

Отже, на відміну від уже відомого нам визначення «здоров'я» (стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад), його слід сприймати ще й як філософську категорію: не лише як стан, а й як процес та явище, взаємоузгодженість та взаємозумовленість фізичної, психічної, соціальної та духовної складових [3, с. 85]. Останнім часом зростає кількість вчених (В. Анан'єв, І. Бех, Ю. Бойчук, Е. Вакуленко та ін.), що вивчають здоров'я людини, як якість повноцінного людського життя. Вони розглядають його у чотирьох взаємопов'язаних між собою складових – фізична, духовна, психологічна та соціальна.

Отже, фізичне здоров'я характеризується особливостями анатомічної будови тіла, рівнем фізичного розвитку органів і систем організму, тобто здатністю зберігати та використовувати своє тіло. Духовне здоров'я включає в себе рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей [17, с. 160]. Соціальне здоров'я будується на взаємовідносинах із соціумом залежно від цінностей та мотивів поведінки індивіда і зумовлене характером та рівнем економічної, політичної,

соціальної та духовної сфер суспільного життя [14, с. 154]. Психічне здоров'я – суб'єктивна здатність людини адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, уміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом [5, с. 126]. Однак ці чотири складові здоров'я не дають повного та чіткого визначення цьому поняттю. Тому існує необхідність дати визначення поняттю з точки зору інших наук.

З валеологічної точки зору, «здоров'я» – це «міра життєпрояву людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлює повноцінну участь людини в різних сферах суспільної діяльності» [10, с. 23]. Під психологічним здоров'ям відомий психолог А. Маслоу виділяє спрямованість до самоактуалізації, тобто людина повинна розуміти саму себе та прагнути до гуманістичних цінностей [6, с. 45]. З педагогічної точки зору, здоров'я людини у зрілому віці в більшій мірі залежить від того, як сполучається повноцінне харчування з іншими факторами режиму в роки дитинства, отрочество та ранньої юності. Тобто, сполучення здорового повноцінного харчування з трудом, відпочинком, повітрям, розумним та постійним загартовуванням організму [15, с. 30].

На підставі аналізу науково-педагогічної літератури з проблем здоров'я людини можна сказати, що здоров'я в значній мірі пов'язане зі способом життя. При цьому під поняттям «спосіб життя» у філософському розумінні слід розуміти синтетичну характеристику сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Також нам необхідно провести науковий аналіз поняття «здоровий спосіб життя». На сьогодні, незважаючи на популярність використання даного терміну, єдиної точки зору щодо його трактування так і не існує. Дана ситуація підтверджується аналізом, проведеним В. Бобрицькою, яка використовувала різні наукові підходи та порівняла одинадцять визначень здорового способу життя [1, с. 201-202]. У дев'яти, з розглянутих визначень, за основу було взято слово «діяльність», у двох інших – «цінність» і «стиль існування». Дослідниця наголошує, аби дати повноцінне визначення поняттю «здоровий спосіб життя» необхідно розкрити сутність складових даного поняття. Більшість науковців до основних складових способу життя відносять: збалансоване харчування, оптимальний рухливий режим, відмова від шкідливих звичок, бажання опанувати психологічний настрій у суспільстві, сприяння опануванню мистецтво бути здоровим [11, с. 3–6]; дотримання режиму праці і відпочинку, раціональне харчування, самоконтроль за станом здоров'я, профілактика

наркоманії, токсикоманії та алкоголізму, статевого виховання і сексуальна культура, профілактика ВІЛ, особиста гігієна [1, с. 2]. Розкривши основні складові здорового способу життя, можна узагальнити, що під цим поняття слід розуміти спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Відповідно процес формування здорового способу життя особистості являє собою цілеспрямований виховний процес, направлений саме на прищеплення людини навиків ведення здорового способу життя, що включає дотримання норм гігієни та санітарії у повсякденному житті, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою, дотримання правил харчування, здорового відпочинку тощо.

Висновки. Після проведеного теоретико-історичного аналізу проблеми формування здорового способу життя особистості можна підсумувати, що обрана тематика була і залишається актуальною протягом усього періоду існування людства. Адже питання здоров'я активно розглядалось у працях відомих філософів (Аристотель, Платон, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковорода, Дж. Локк), педагогів (С. Русова, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Я. Коменський) та інших сучасних дослідників. За результатами проведеного узагальнення вдалось дати визначення ключовим поняттям нашого дослідження: здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя. Отже, здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : [монографія] / В. І. Бобрицька. – Полтава : Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с
2. Бойченко І. В. Філософія історії : [підручник] / І. В. Бойченко. – К. : Знання, КОО, 2000. – 723 с. – (Вища освіта ХХІ століття).
3. Бойченко Т. Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т. Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. – 2004. – № 3. – С. 82–92.
4. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11–12. – С. 6–7.
5. Гончаренко М. С. Екологічна валеологія : [словник-довідник] / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Х., 2007. – С. 126.
6. Гуманистическая и трансперсональная психология : [хрестоматія] / [сост. К. В. Сельченко]. – М. : А.С.Т., 2000. – 256 с.
7. Єрмакова Т. Етапи розвитку ідей формування здорового життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) / Т. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. – 2010. – № 4. – С. 29–36.
8. Здоровье-21 : Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ : [введение]. – Копенгаген : ВОЗ (ЕРБ), 1998. – № 5. – (Европейская серия по достижению здоровья для всех).
9. Коменский Я. А. Материнская школа // Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения : В 2 т. – Т. 1. – М. : Педагогика, 1982. – С. 201–241.
10. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.
11. Лозинский В. П. Учитесь быть здоровыми / В. П. Лозинский. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
12. Лях В. В. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя / В. В. Лях, Т. Л. Лях // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 5. – С. 24–36.
13. «Обережно: дитина!» : В. О. Сухомлинський про важких дітей : [тематич. зб.] / упоряд. Т. В. Філімонова ; за наук. ред. проф. О. В. Сухомлинської. – Луганськ : Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2008. – 264 с.
14. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / [упоряд. О. О. Яременко, О. М. Балакірева, Г. В. Беленька та ін.]. – К. : УІСД, 2004. – 193 с. – (Серія «Формування здорового способу життя»).
15. Сухомлинский В. А. Павлышская средняя школа / В. А. Сухомлинский. – М. : Просвещение, 1969. – 400 с.
16. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с. – (Формув. здоров. способу життя молоді; Кн. 2).
17. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. – 160 с.

Рецензенти: к.пед.н., доцент Клименюк Н. В.;
к.пед.н., доцент Стремєцька В. О.

© Файчук О. Л., 2011

Стаття надійшла до редколегії 28.03.2011 р.