

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ ВНЗ

*У статті висвітлено теоретичні аспекти проблеми формування здоров'язбережувальних компетенцій у студентів ВНЗ. Здійснено аналіз основних державних документів, що стосуються цієї проблеми.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальні компетенції, законодавство про охорону здоров'я.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі людина, її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Перед суспільством стоять актуальні завдання його розвитку, які передбачають формування і розвиток у молодого покоління стійкого прагнення до збереження і зміцнення свого здоров'я. Здоров'я – це перша найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді є дуже важливою і має першочергове значення для суспільства.

Проблема формування здоров'язбережувальних компетенцій молоді – це найважливіше завдання держави й суспільства. Останніми роками, як справедливо зазначає І.Л. Левіна, здоров'язбережувальна діяльність все інтенсивніше проникає в навчально-виховний процес навчальних закладів усіх типів і рівнів [1, с. 30].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема здоров'я в усі часи є досить актуальною, про що свідчать роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників: І.І. Брехман, В.Т. Кудрявцева, В.Ф. Сазонов, В.О. Бушусьєва, В.М. Дільман, В.П. Казначеев, П.Г. Царфіс, Л.Г. Качан, С.А. Костюнін, А.М. Єгоричев, Є.Н. Вайнер, М.Ф. Сікач, П.І. Калью, І.Л. Левіна, С.І. Петухов, Н.Г. Коновалова та ін.

Здоров'я людини є не тільки особистою запорукою і потребою, але і має найбільшу суспільну цінність, будучи надбанням усього суспільства. Величезну роль в забезпеченні здоров'я має правильне і бережне ставлення до власного здоров'я та здоров'я людей, які нас оточують, що забезпечує активне творче довголіття індивіда.

На думку дослідників, здоров'я є найважливішим показником соціальної, духовної, економічної норм розвитку суспільства і тісно пов'язане з розвитком суспільного інтелекту, освіти, науки, культури, фізичного виховання і спорту.

**Метою статті** є висвітлення теоретичних аспектів проблеми формування здоров'язбережувальних компетенцій у студентів ВНЗ та здійснення аналізу основних державних документів, що стосуються окресленої проблеми.

**Виклад основного матеріалу.** Аналізуючи означену проблему передовсім необхідно дати визначення поняттю "здоров'я". У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначається, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [2, с. 5].

Визначення ВООЗ являє собою широкий аспект здоров'я як соціальний орієнтир, але, як вважають вчені, необхідне більш конкретне формулювання поняття "здоров'я" і приведення його у відповідність до існуючого рівня науки і практичних потреб сучасного суспільства. У наступних документах експерти ВООЗ визначають здоров'я як стан, що дозволяє людині вести активне життя в соціальному та економічному плані. Констатуючи вищевикладене, можна відзначити, що інтерпретація здоров'я через тривалість життя змінилася на аналіз тривалості здорового життя, або, іншими словами, життя без хвороб, що є причиною фізичних недуг.

Сучасні дослідники доповнюють зміст визначення "здоров'я", визначений експертами ВООЗ, своїми більш глибокими визначеннями. На думку І.І. Брехмана, здоров'я людини - це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [3].

У Великій сучасній енциклопедії з педагогіки подано таке визначення: "Здоров'я – це індивідуальний психосоматичний (душевно-тілесний) стан, що виражається в здатності людини оптимально задовольняти основні життєві потреби" [4, с. 176]. Тут же дане розширене розуміння здоров'я, як показника стану психіки людини: "Здоров'я психічне – стан душевного благополуччя, повноцінної психологічної діяльності людини, що виражається в бадьорому настрої, доброму самопочутті, його активності. Основу здоров'я психічного складає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу. Одним з найважливіших завдань психологічної служби освіти є створення психолого-педагогічних умов, що забезпечують такий розвиток. Здоров'я психічне створює фундамент для більш високого рівня здоров'я – здоров'я психологічного" [4, с. 176, 177].

На думку В. М. Дільмана, здоров'я актуальне у всі часи онтогенезу – від народження і до останніх днів життя, у розквіті сил і під час хвороби [5].

Повністю погоджуємось з В. М. Дільманом, однак, відзначимо, що онтогенез розпочинається не від народження, а від зиготи, і проблема здоров'я людини суттєво залежить від умов, в яких проходить вагітність жінки.

Сьогодні вчені виділяють такі типи здоров'я (залежно від того, хто є його носієм – людина, група, населення):

- "індивідуальне здоров'я" (людина, особистість);
- "здоров'я групи" (сім'я, професійна, статевовікова група);
- "здоров'я населення" (популяційне, суспільне) [4, с. 176].

Відповідно до типу здоров'я розроблено показники, за допомогою яких визначається якісна і кількісна його характеристики.

Розглянемо основну категорію, що стосується проблеми здоров'я, використовуючи Короткий енциклопедичний словник з адаптивної фізичної культури [6].

"Здоров'я населення" – статистичне поняття, характеризується комплексом соціально-економічних та демографічних показників; рівнем фізичного розвитку, загальною захворюваністю та інвалідністю певної групи людей. Здоров'я населення залежить від біопсихологічних особливостей людини (спадковість, тип конституції вищої нервової діяльності тощо); природних факторів (клімат, флора і фауна, ландшафт та інші), стану навколишнього середовища; соціально-економічних і політичних чинників, що впливають через умови праці та життя; умов медичного забезпечення. Здоров'я населення є одним з основних показників благополуччя держави, його "візитною картою".

"Здоров'я суспільне" – соціально-політична категорія, що характеризується відтворенням населення, його фізичним і духовним розвитком, збереженням потенціалу й активності життя популяції, обумовленим рівнем розвитку суспільних ресурсів, якості життя та навколишнього середовища.

"Здоровий спосіб життя" (ЗСЖ) людини – це все в людській діяльності, що пов'язане зі збереженням і зміцненням здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність, спрямовану на оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (зокрема споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Як бачимо з вищевикладеного, поняття "здоров'я" має численні характеристики та водночас є сполучним фактором у макросистемі "людина – природа – соціум" і при цьому залишається сувро орієнтованим за ознакою психологічної індивідуальності.

Як вважає Л. Г. Качан: "Здоров'я як наукова проблема охоплює комплекс медико-біологічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних наук" [7, с. 35].

Є. Н. Вайнер характеризує здоров'я, як "стан організму, що дає людині можливість максимально реалізувати свою генетичну програму в умовах конкретного соціального життя цієї людини, так як зміни умов життя людини в історичному плані не призвели до відповідного зрушення пріоритетних вимог до забезпечення здоров'я людини. Тому критерії здоров'я сучасної людини відрізняються від тих, які визначили виживання людей на більш ранніх етапах становлення людської цивілізації" [6, с. 54].

На думку А.Г. Щедріної, здоров'я – це цілісний, багатовимірний динамічний стан (включаючи його негативні і позитивні показники), який розвивається в умовах конкретного соціального та екологічного середовища і дозволяє людині здійснювати його біологічні та соціальні функції.

Як бачимо, існує досить велика кількість визначень і підходів до розуміння сутності здоров'я. У них висвітлюються погляди авторів залежно від їх професійної діяльності та концептуальних і наукових положень, яких вони дотримуються. На наш погляд, найбільш повна характеристика здоров'я та його складових наведена в психолого-педагогічному словнику-довіднику:

"Здоров'я" – 1) стан, протилежний хворобі, що характеризує повноту життєвих проявів людини; 2) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних дефектів; 3) природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін; 4) стан оптимальної життєдіяльності суб'єкта (особистості і соціальної спільності), наявність передумов і умов його всебічної та довготривалої активності в сферах соціальної практики; кількісно-якісна характеристика стану життєдіяльності людини і соціального середовища.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають стан здоров'я людини. Виокремивши складові здоров'я, можна дати їм більш детальну характеристику (рис. 1):

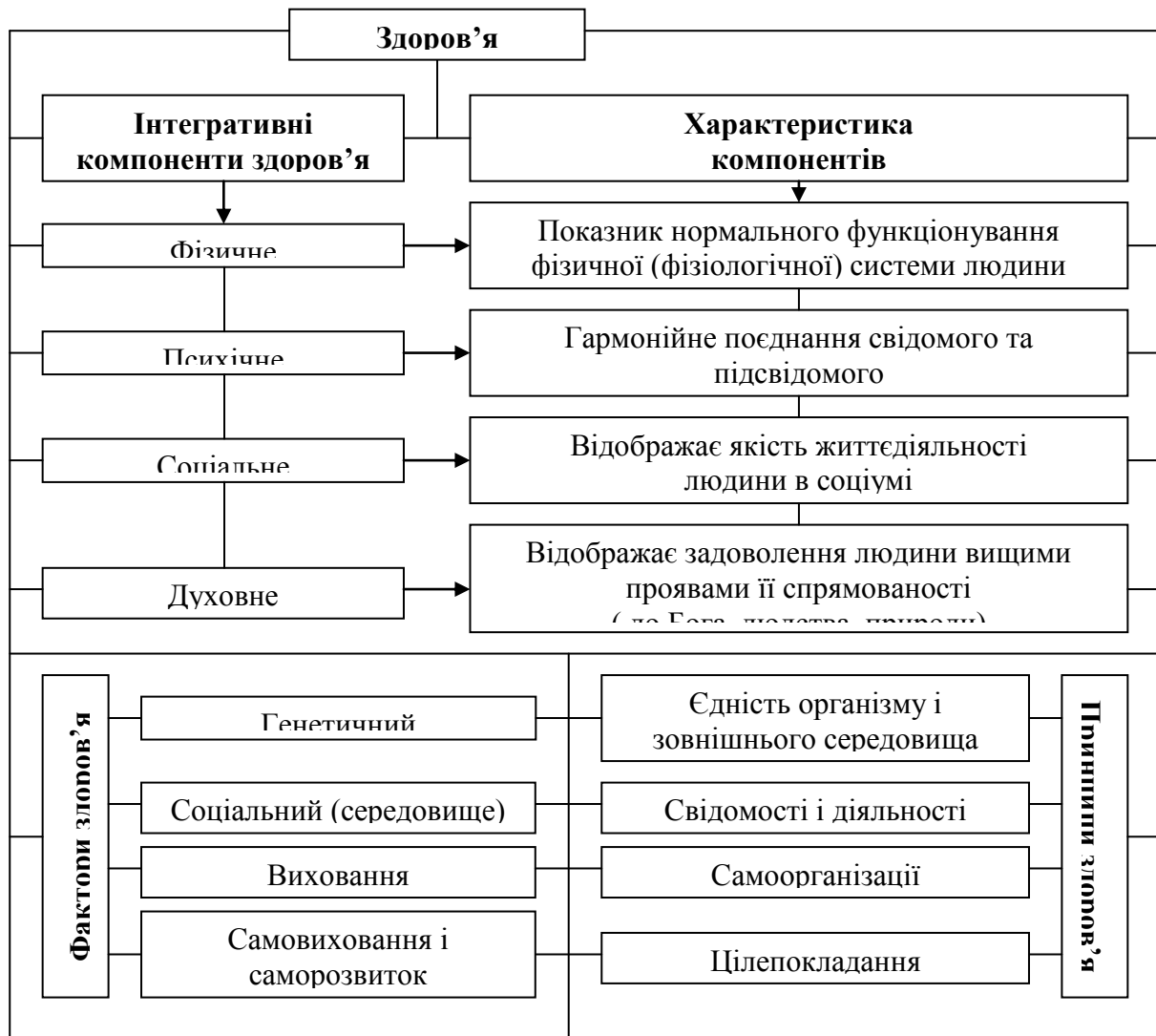


Рис. 1. Складові категорії "здоров'я"

– До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадковості, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

– До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

– Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека життя тощо. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

– Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей та можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складові – соціальна, духовна, фізична, психічна – діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Ми вважаємо, що здоров'я є найважливішим показником економічної, соціальної, духовної норм розвитку суспільства і тісно пов'язане з інтелектуальним розвитком суспільства, науки, культури, освіти, фізичного виховання і спорту. Можна сказати, що здоров'я є найважливішим ресурсом сталого розвитку будь-якого суспільства, більше того, здоров'я – це основа культурного та цивілізованого розвитку всього світового співтовариства.

Здоров'я населення України є найважливішим чинником становлення економічного розвитку країни, його культурної та історичної спадщини, звичаїв і традицій.

Спробуємо здійснити аналіз основних державних документів, що відображають позицію української держави з цієї дуже важливої проблеми.

Згідно з Конституцією України державою гарантується охорона здоров'я людей: кожна людина має право на охорону здоров'я та медичну допомогу. Це юридично підтверджують: " Основи законодавства України про охорону здоров'я ", в яких висвітлено такі положення: " Охорона здоров'я – це система заходів, що здійснюються органами державної влади та органами місцевого самоврядування, закладами охорони здоров'я, медичними працівниками і громадянами з метою збереження та відновлення фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній біологічно можливій індивідуальній тривалості її життя " [8].

У Законі України "Про вищу освіту" зазначено, що: "освітня діяльність на території України здійснюється вищими навчальними закладами на підставі ліцензій, які видаються у порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України. Спеціально уповноважений центральний орган виконавчої влади у галузі освіти і науки приймає рішення про видачу ліцензії". Предметом і змістом експертизи є встановлення відповідності умов здійснення навчального процесу, пропонуваного вищим навчальним закладом, вимогам спеціально уповноваженого органу виконавчої влади до забезпеченості навчальними площами, санітарним і гігієнічним нормам, охороні здоров'я студентів та працівників освітніх установ, устаткуванню навчальних приміщень, наявності у них необхідної матеріально-технічної, науково-методичної та інформаційної бази, бібліотеки, науково-педагогічних кадрів.

Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки серед цілей, завдань і принципів містить напрями підвищення якості фізичного виховання, проведення досліджень і спостережень, аналізу, оцінки та прогнозів фізичного розвитку і підготовленості молоді, а також стану її здоров'я, популяризації здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації [9].

**Висновки.** Аналіз законів України, що стосуються здоров'я населення, свідчить про величезне соціальне значення, яке надається здоров'ю населення України. Але, все ж таки, необхідно констатувати, що всі законодавчі акти, на сьогодні, є просто декларативними, не мають високої практичної реалізації.

Заняття у вищому навчальному закладі освіти, на наше переконання, потрібно будувати таким чином, щоб не тільки зміцнити здоров'я студентів, а й сформувати у них здоров'язбережувальні компетенції. Формування здоров'язбережувальних компетенцій студентів вищої професійної освіти нами розглядається як складний інтегральний процес, що характеризується наявністю знань, умінь і навичок, необхідних для здійснення здоров'язбережувальної діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації в умовах мінливого зовнішнього середовища та ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу ВНЗ.

#### Використані джерела

1. Левина И. Л. Школа – путь к здоровью или путь в невроз? / И. Л. Левина. – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2003. – 252 с.
2. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. – 40-е издание. – Женева, 1995. – С. 5 – 26.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
4. Педагогика: Большая современная энциклопедия / Е. С. Рапацевич. – М.: "Современное слово", 2005. – 720 с.
5. Дильман В. М. Большие биологические часы. Введение в интегральную медицину / В. М. Дильман. – М.: Знание, 1981. – 208 с.
6. Вайнер Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер (и др.). – М.: Флинта: Наука, 2003. – 144 с.
7. Качан Л. Г. Научно-методические подходы к формированию современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни: научно-методическое пособие / Л. Г. Качан. 4.1. – СПб.: Изд-во ГНХИОВ РАО, 2005. – 183 с.
8. Основи законодавства України про охорону здоров'я: 19 листопада 1992 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К.: 1992. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>.
9. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки: [ Електронний ресурс ] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua>.

*Samus T.*

#### THE THEORETICAL APPROACHES TO PROBLEM OF FORMING THE MAINTAIN HEALTH JURISDICTIONS IN HIGH SCHOOL

*The theoretical aspects the problems of forming the maintain health jurisdictions for the students of higher school are reflected in the article. The key government documents related to this issue is analysis.*

**Key words:** *health, maintain health jurisdiction, legislation about health protection.*

*Стаття надійшла до редакції 12.03.13*

