

*Новакова Л. В., асистент кафедри спортивної медицини і медичної реабілітації Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я.Горбачевського (м. Тернопіль)*

## ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

*У статті узагальнено, що історичний розвиток суспільства демонструє динаміку трансформацій у розумінні здоров'я поряд з прогресивними змінами в науковій і культурній сфері цивілізаційного розвитку людства. На основі аналізу різнонаукових підходів окреслено сутність поняття «здоров'я». Конкретизовано різні види здоров'я: фізичне, психічне, духовне і соціальне, які виокремлюються в психолого-педагогічній літературі. Узагальнено, що здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності людини, пов'язана з уявленнями про особистісну і соціальну цінність здоров'я. Сформульовано висновки, що виникає певний вид культури, який реалізується у вигляді нового виду людської активності – реалізації здорового способу життя. У дослідженнях науковців цей вид культури має назву «культура здоров'я».*

*Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я*

*В статті обобщено, что историческое развитие общества демонстрирует динамику трансформаций в понимании здоровья наряду с прогрессивными изменениями в научной и культурной сфере цивилизационного развития человечества. На основе анализа различных научных подходов, определена суть понятия «здоровье». Конкретизированы различные виды здоровья: физическое, психическое, духовное и социальное, которые выделяются в психолого-педагогической литературе. Обобщенно, что здоровый образ жизни – это модель жизнедеятельности человека, связанная с представлениями о личностной и социальной ценности здоровья. Сформулирован вывод о том, что возникает определенный вид культуры, который реализуется в виде нового вида человеческой активности – реализации здорового образа жизни. В исследованиях ученых этот вид культуры называется «культура здоровья».*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья.*

**Постановка задачі у загальному вигляді.** Вивчення проблеми формування культури здоров'я майбутніх лікарів актуалізує поглиблене вивчення різнонаукових підходів до аналізу сутності здоров'я. Основною проблемою медичних досліджень у сфері здоров'я є те, що об'єктом докладання зусиль медицини завжди була хвора людина, а здорова людина, як правило, не попадає в поле зору лікаря [1, с.115]. Тому, на думку науковців, здоров'я не розглядається як медична проблема, оскільки обумовлене розвитком системи охорони здоров'я лише на 10%, а «медичний аспект не є головним серед різних чинників, що впливають на здоров'я людини» [8, с. 14]. Оскільки людина як глобальний феномен є предметом дослідження багатьох наукових сфер (філософії, історії, соціології, культурології, біології, медицини, антропології, валеології, педагогіки та ін.), відтак одночасно із загальними питаннями вивчення динаміки антропогенезу й особистісного розвитку особливої уваги набувають проблеми, що стосуються сутності та формування культури здоров'я людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що загальноприйнятого трактування поняття «здоров'я» людини як

цілісної системи на сьогодні не існує. Сучасна наука нараховує близько 300 визначень цього поняття [6, с. 318]. Визначаючи філософсько-методологічні аспекти вимірювання прямих характеристик здоров'я, Є. Кудрявцева тлумачить цей феномен як стан людини, завдяки якому уможливорюється повноцінне виконання соціальних функцій [7]. Н. Башавець узагальнює філософське розуміння здоров'я і пропонує розглядати його як динамічний процес рівноваги організму з навколишньою природою й соціальним середовищем, за якого всі закладені в біологічній і соціальній сутності людини здатності виявляються найбільш повно [2, с. 111]. На думку В. Горащука, здоров'я є саме тим потенціалом, який забезпечує людині можливість пристосуватися до змін навколишнього середовища, здолати хворобу, відтягнути старіння. Дослідник розкриває його зміст здоров'я як індивідуальну й соціальну цінність, динамічне «явище системного характеру, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем і змінюється разом з ним» [5, с. 132-133], відображаючи, таким чином, певний рівень культури здоров'я особистості.

**Метою** статті окреслено визначення сутності дефініції «здоров'я» у контексті

формування культури здоров'я майбутніх лікарів.

**Викладення основного матеріалу.** У більшості наукових досліджень, які стосуються різних аспектів здоров'я (формування здоров'язберігаючої компетентності, культури здоров'я, пропагування здорового способу життя, та ін.) широко відомим є визначення, відображене у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), де це поняття трактується 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. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя» [6, с. 318].

Історичний розвиток суспільства демонструє динаміку трансформацій у розумінні здоров'я поряд з прогресивними змінами в науковій і культурній сфері цивілізаційного розвитку людства. Так, згідно з «Великим тлумачним словником сучасної української мови», здоров'я визначається як «стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; той чи інший стан самопочуття людини» [4, с. 455]. Конкретизуючи методологічні аспекти онтогенезу і теорії здоров'я, науковці розглядають здоров'я як цілісний багатовимірний динамічний стан, що розвивається у процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й економічного середовища і дає змогу людині різною мірою виконувати свої біологічні й соціальні функції.

У психологічних дослідженнях здоров'я визначається як природний феномен, порівняно стійкий стан, за якого особистість добре адаптована, зберігає інтерес до життя та досягає самореалізації.

Здорова людина стала головним об'єктом нового наукового напрямку – валеології (від лат. *valeo* – бути здоровим), започаткованої І. Брехманом у 1980 році як науки з вивчення індивідуального здоров'я людини.

Узагальнюючи розуміння здоров'я людини, нації, суспільства, дослідники стверджують, що без здоров'я людина не в

зміє самореалізувати себе у творчому й фізичному потенціалах, а його формування потребує придбання необхідних знань і цілеспрямованої напруженої праці над собою. Тому в сучасних педагогічних дослідженнях особлива увага приділяється проблемі здоров'я, де це поняття розглядається науковцями 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 (А. Фурманов); як цілісний, гармонійний стан, що залежить від дотримання людиною оптимальної організації своєї життєдіяльності (В. Приходько); як стан постійної усвідомленості й відповідальності людини перед собою та довкіллям (С. Гир); 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» (Н. Белікова, Л. Сущенко), характеризується повною рівновагою організму з біосферою, а тому розглядається як показник якості навколишнього середовища та ін.

Узагальнення різних підходів до трактування здоров'я відображено в «Енциклопедії освіти», де цей феномен тлумачиться як правильна, нормальна діяльність організму, розглядається як процесуальний, динамічний, функціональний стан, що характеризується морфологічною цілісністю високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психо-емоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням [6, с. 318].

Гомеостаз, який на фізіологічному рівні складає основу здоров'я, є здатністю організму забезпечити постійність, сталість свого внутрішнього середовища. У психолого-педагогічній літературі виокремлюються різні види здоров'я: фізичне, психічне, духовне і соціальне. *Фізичне* здоров'я людини визначається як стан морфо-фізіологічної структури тіла та функціонального стану систем життєзабезпечення людського організму. Цей вид здоров'я становить собою інтегральний стан організму людини, що об'єднується в систему його структурних компонентів, починаючи від внутрішньоклітинних утворень, тканин і

закінчуючи інтегральними факторами цілісності організму. Найважливішими показниками фізичного здоров'я людини є її фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична форма та фізична активність, до яких особлива увага приділяється під час фізичного виховання молоді у навчальних закладах. *Психічне* здоров'я належить до сфери розуму, інтелекту, емоцій. *Духовне* здоров'я – це здатність зберігати та використовувати духовність, доброту, творчість, що залежить від розкриття духовного, морального потенціалу, свідомого прагнення людини до реалізації вищих якостей особистості, прилучення до духовних цінностей. Одним із аспектів формування духовного здоров'я ми вбачаємо процеси формування культури здоров'я. *Соціальне* здоров'я, з точки зору експертів ВООЗ, – це ступінь або міра задоволеності індивіда своїм матеріальним добробутом, соціальним становищем у суспільстві та залежить від економічних чинників, стосунків з структурними одиницями соціуму, через які відбуваються соціальні зв'язки, безпека існування тощо [6].

Дослідники розглядають здоров'я мірилом життєвого виявлення людини, гармонійною єдністю фізичних, психічних, трудових функцій, які обумовлюють повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності, що потребує реалізації *здорового* (корисного для здоров'я [4, с. 455]) *способу життя* (що є системою прийомів, яка дає можливість зробити певний уклад, характер життя [4, с. 1375]).

Здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності людини, пов'язана з уявленнями про особистісну і соціальну цінність здоров'я засобами, формами і способами його збереження. Проблема формування здорового способу життя особистості була предметом наукових пошуків багатьох дослідників. Так, обґрунтовуючи теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя в майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук, В. Бобрицька зазначає, що лише ХХ ст. можна назвати епохою осмислення теоретичних знань і емпіричного досвіду з досліджуваної проблеми, коли відбувався глибинний аналіз сутності цього феномену та розкривався його науковий зміст. Дослідниця конкретизує об'єктивні та суб'єктивні обставини, які визначили вектор наукового інтересу до проблем здорового способу життя у минулому столітті: нові соціальні реалії, бурхливий розвиток НТП,

усвідомлення людиною своєї причетності до всього того, що відбувається з нею самою та її соціальним і природним оточенням [3, с. 120].

На нашу думку, здоровий спосіб життя – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, уміннями та навичками зі збереження і зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Лише особи з високим рівнем свідомості та сформованої світоглядної орієнтації стосовно здорового способу життя прагне діяти заради власного здоров'я.

Уявлення про сучасну концепцію здоров'я, здоровий спосіб життя, умови та чинники впливу на здоров'я, шляхи його формування, збереження і зміцнення забезпечують свідоме ставлення людини до ситуацій, які становлять ризик для життя і здоров'я. Усвідомлення особистості відповідальності за власне життя і здоров'я – важливий компонент формування ціннісного відношення до здорового способу життя. У цьому сенсі слушною є думка Н. Башавець, яка вважає здоров'я власною цінністю людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стан і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному, побутовому тощо) [2, с. 115].

На сучасному етапі розвитку суспільства висувуються специфічні вимоги до освітнього процесу вищої школи з метою формування здорового способу життя. 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. Програми діяльності і поведінки представлені різноманітним знань, норм, навичок, ідеалів, зразків діяльності та поведінки, ідей, гіпотез, цілей і ціннісних орієнтацій. Культура зберігає, транслює цей досвід, генерує нові програми діяльності і поведінки, які, реалізуючись у відповідних видах і формах людської активності, породжують реальні зміни в житті суспільства.

Якщо набуття знань, умінь, навичок здорового способу життя сприятиме формуванню у 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».

Таким чином, формування ціннісного ставлення до здоров'я є важливою педагогічною проблемою, яка досліджується науковцями у різних напрямках. Так, на основі інтеграції філософського, соціологічного, психологічного, медичного, валеологічного, педагогічного та інших підходів до розуміння здоров'я як людської цінності науковці розглядають цей феномен як саморозвивальну та самокеровану систему [2], нормальний психосоматичний стан людини для реалізації свого потенціалу тілесних і духовних сил та потреб, вважаючи здоров'я результатом самопізнання тощо. Тому, на думку дослідників, вирішення проблеми збереження здоров'я ґрунтується на формуванні пріоритету цінності здоров'я в загальній системі цінностей на основі реалізації аксіологічного підходу до гармонійного поєднання фізичного,

духовного, психічного й соціального здоров'я [8, с. 13].

Уявлення, цінності, ідеали, цілі й особистісні смисли, загальні знання, способи діяльності та поведінки інтегруються між собою в цілісне, багаторівневе і багатокомпонентне 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 деяких науковців – «культура здоров'язбереження» [2].

Відповідно, кожен із дослідників цієї проблеми має своє бачення і розуміння феномену «культура здоров'я» та визначають його у якості важливого складового компоненту загальної культури людини, обумовленого матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що знаходить вираз у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок формування, збереження та зміцнення її здоров'я.

Світоглядні детермінанти культури здоров'я формуються в процесі активного пізнання студентом змісту цього феномену в складі фахової освіти майбутнього лікаря. Студент орієнтується на образ-модель випускника-медика з типовою характеристикою особистісно-професійних якостей суб'єкта культури здоров'я, який культивується у спеціально організованому навчальному середовищі ВНЗ.

Основоположним принципом формування культури здоров'я майбутнього лікаря є активність пошуку здоров'ятворчого сенсу фахової освіти та занять з фізичного виховання і власної повсякденної практики життєдіяльності у спрямуванні освітнього процесу вищої школи в єдності цільового, змістового і технологічного компонентів на кінцевий результат – становлення суб'єкта культури здоров'я. Таким чином, актуалізується проблема формування культури здоров'я студентів як одного із аспектів їхнього світогляду. Це зумовлене подальшим розвитком і стабілізацією в студентські роки самосвідомості особистості та розглядається як найважливіша умова найбільш повної самореалізації майбутнього фахівця в активній життєдіяльності.

Перспективою подальших наукових пошуків визначено розробку педагогічних методик формування культури здоров'я майбутніх лікарів у період здобуття студентами вищої медичної освіти.

### Література

1. Апанасенко Г. Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Николаев : Борисфен, 2001. – 140 с.
2. 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.
3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Бобрицька Валентина Іванівна. – Київ, 2006. – 470 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. – 1736 с.
5. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. – Харків, 2004. – 419 с.
6. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
7. Кудрявцева Е. Н. Философско-методологические аспекты измерения прямых характеристик здоровья / Е. Н. Кудрявцева // Здоровье человека как предмет социально-философского познания. – М. : ИФАН, 1989. – С. 78–79.
8. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. – 116 с.

*Novakova L. V., assistant of Department*

### FORMING OF FUTURE DOCTORS' HEALTH CULTURE AS THE PEDAGOGICAL PROBLEM

*The article summarizes that the historical development of society demonstrates the dynamics of transformation in the understanding of health, along with progressive changes in the scientific and cultural sphere of civilization of mankind. It is indicated that there is no conventional interpretation of the concept "health" of human as an integrated system. Based on the analysis of different scientific approaches outlined essence of the concept of "health" in the interpretation of many researchers. The basis is the determination, reflected in the Constitution of the World Health Organization (WHO), where the concept is treated as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or physical abnormalities. Different kinds of health are concretized, such as: physical, mental, spiritual and social, which distinguishes in psychological and pedagogical literature. It is summarized that a healthy lifestyle – is a model of human activity associated with perceptions of personal and social value of health means, forms and methods of its preservation. The concept of the modern concept of health, healthy lifestyle, conditions and factors influencing health, ways of its formation, preservation and promotion of awareness, provide rights to situations that pose a risk to life and health. It is formulated the conclusion that there is a certain kind of culture, which is implemented as a new type of human activity of a healthy lifestyle. In scientific studies, this type of culture is called "culture of health". Ideological determinants of health culture formed during active student learning contents of this phenomenon within the professional education of future doctors.*

*Keywords: health, healthy living, culture of health.*