

*Шукатка О. В., кандидат педагогічних наук,
завідувач кафедри фізичного виховання Львівської
державної фінансової академії (м. Львів)*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті розглядаються різні наукові підходи до визначення сутності здоров'я. Акцентовується увага на важливості валеологічної освіти, спрямованої на здоров'ятворення, збереження здоров'я, формування культури здорового способу життя майбутнього фахівця. Визначена валеологічна сутність здоров'язнавства, що набуло особливо бурхливого розвитку серед педагогічних наук. Окреслено вимоги до організації освітнього процесу у вищій школі з метою формування у майбутніх фахівців готовності до компетентного здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, здоров'язберігаюча компетентність

В статтє рассматриваются различные научные подходы к определению сущности здоровья. Акцентируется внимание на важности валеологического образования студентов, направленного на формирование и сохранение здоровья, формирование культуры здорового образа жизни будущего специалиста. Определена валеологическая сущность здоровьєведения, особенно бурно развивающаяся среди педагогических наук. Определены требования к организации образовательного процесса в высшей школе с целью формирования у будущих специалистов здоровьєсберегающей компетентности.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, валеология, здоровьєсберегающая компетентность.

Постановка задачі у загальному вигляді. Для створення теоретичного фундаменту дослідження процесів формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців актуалізується уточнення термінів і визначень, які є засадничими у галузі валеології, педагогіки, психології, медицини та інших суміжних наукових сфер, дотичних до проблем здоров'я та підготовки людини до ведення здорового способу життя з метою здоров'язбереження. Суттєвою перешкодою становлення вітчизняної *health education* (валеологічної освіти, спрямованої на здоров'ятворення, збереження здоров'я, формування культури здорового способу життя) виявилось неоднозначне трактування концептуальних основ інтегральної науки про здоров'я, яка зародилася на стику екології, біології, медицини, психології, педагогіки, фізичного виховання та ін. Наявність спільної науково-професійної мови значно полегшить взаємодію фахівців, котрі в освітній системі вищої школи знаходять підходи до взаєморозуміння та співробітництва в розвитку валеологічного світогляду студентської молоді, формування у них життєвого пріоритету здоров'я, культури здорового способу життя. Кінцевою метою такої освіти має стати формування здоров'язберігаючої компетентності як невід'ємної складової професійної компетентності майбутніх фахівців.

Оскільки людина як глобальний феномен є предметом дослідження багатьох

наукових сфер (філософії, історії, соціології, культурології, біології, медицини, антропології, валеології, педагогіки, психології та ін.), відтак одночасно із загальними питаннями вивчення динаміки антропогенезу й особистісного розвитку особливої уваги набувають проблеми, що стосуються *здоров'я* людини. Очевидними були передумови виникнення самостійної науки про шляхи та способи формування, збереження і зміцнення здоров'я людини. Але наявний багаж знань про здоровий спосіб життя, запозичений з народних традицій, укладів життя й народної медицини носив емпіричний характер і протягом тривалого часу не мав коректного наукового обґрунтування. Зокрема, орієнтація медицини на лікування та попередження патологічних станів сприяла розвитку науки про хвороби, залишаючи відкритим питання про сутність здоров'я. Тому загальноприйнятого трактування здоров'я людини як цілісної системи на сьогодні не існує

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна наука нараховує близько 300 визначень цього поняття [2, с. 318]. Визначаючи філософсько-методологічні аспекти вимірювання прямих характеристик здоров'я, Є. Кудрявцева тлумачить цей феномен як стан людини, завдяки якому уможливується повноцінне виконання соціальних функцій. Н. Башавець узагальнює філософське розуміння здоров'я і пропонує розглядати його як динамічний процес рівноваги організму з навколишньою

природою і соціальним середовищем, за якого всі закладені здатності в біологічній і соціальній сутності людини виявляються найбільш повно. О. Васильєва визначає еталони, уявлення й установки психології здоров'я людини. 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 зміст здоров'я як індивідуальну і соціальну цінність, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем і змінюється разом з ним.

Метою статті обрано дослідження методологічних аспектів онтогенезу і теорії здоров'я у контексті формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців.

Викладення 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, 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» [1, с. 455]. У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього терміну: «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» [2, с. 318].

Конкретизуючи методологічні аспекти онтогенезу і теорії здоров'я, цей феномен слід розглядати 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 та 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.

Узагальнюючи визначення «здоров'я», подані, здебільшого, науковцями-медиками, В. Колбанов розширює сферу тлумачення цього поняття. Науковець розглядає здоров'я

як стан динамічної рівноваги між оточуючим середовищем і силами організму; є відображенням досконалої саморегуляції останнього та гармонійної взаємодії усіх органів і систем; допускає найбільш повноцінну участь у різних видах суспільної та трудової діяльності; є процесом збереження і розвитку оптимальної працездатності та соціальної активності людини за умови максимальної тривалості її активного життя [6, с. 11-12].

Конструктивний підхід до здоров'я людини дозволив уперше сформулювати активну стратегію його формування. Так, у 1980 році І. Брехманом була започаткована «здоров'язнавча» наука з вивчення індивідуального здоров'я людини – валеологія. Семантика цього латинізму з самого спочатку не відповідала глобальному задуму створення всеохоплюючої науки про здоров'я, хоча і замисел, і становлення нової наукової галузі були діалектично та історично закономірними. Гносеологічне коріння валеології сягають кризь тисячоліття до емпіричних знахідок стародавніх народів, античних ритуалів, середньовічних ересей і схоластик, філософських, релігійних і наукових шкіл усіх континентів [6, с. 4]. Почала зароджуватися наука про здорове буття, або здоровий спосіб життя. Валеологічна сутність здоров'язнавства полягає у пошуках шляхів і способів формування індивідуального здоров'я, що набуло особливо бурхливого розвитку серед педагогічних наук. Так, у дисертаційному дослідженні В. Ірхіна висвітлено генезис і обґрунтовано принципи та закономірності розвитку педагогічної системи школи здоров'я [5].

Всесвітня Асамблея здоров'язбереження на XIII сесії у 1977 році поставила перед урядами всіх країн основне соціальне завдання на період до кінця ХХ століття: досягнення людьми планети такого рівня здоров'я, який дозволить їм вести продуктивний у соціальному та економічному аспекті спосіб життя. Мета виявилася недосяжною у всесвітньому масштабі. Однією з причин було те, що розуміння терміну «здоров'язбереження» передбачало тільки охорону здоров'я населення. *Примноження здоров'я здорових людей* залишилося абстрактним поняттям і зводило всі програми до попередження та лікування хвороб.

Заслугує уваги той факт, що в Національній програмі США «Здоров'я народу» виокремлені три підходи до

поліпшення статусу суспільного здоров'я, три організуючих принципи, наступних один за одним згідно рівня значущості: 1) забезпечення, «просування» здоров'я (*health promotion*); 2) захист здоров'я (*health protection*); 3) профілактичні медичні служби (*preventive services*) [6, с. 5]. Такі ж принципи могли б стати основою програми здоров'я в будь-якій країні.

В Україні здоров'язбережувально-валеологічні дослідження очолює Г. Апанасенко, котрий розглядає здоров'я як динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій. Інтеграція усіх рівнів організації людини дає можливість індивідові виконувати свої біологічні й соціальні функції, що можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вище здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вище рівень його здоров'я.

І хоча термінологічний аналіз сутності валеології дає змогу визначити її як науку про закономірності й механізми формування, збереження, зміцнення та передачі за спадковістю здоров'я, аналіз педагогічної літератури свідчить про значні розбіжності у тлумаченні цього наукового напрямку. Валеологію визначають як науку про:

– надійні та доступні шляхи до нескінченного розвитку духовно-енергетичного потенціалу людини, шляхи до управління її здоров'ям і підтримання його на творчо-активному рівні, шляхи, де за основу береться не лікування хвороб, а підтримання та нарощування захисних сил організму;

– духовне і фізичне здоров'я окремої людини й усього людського суспільства на новому етапі його духовно-творчої еволюції, науку про *здоровий спосіб життя*, в основі якої лежить проста і мудра, перевірена досвідом багатьох століть ідея про те, що завдяки правильній світоорієнтації та відповідній поведінці людина спроможна забезпечити собі довге, радісне, безболісне життя;

– здоров'я людини як об'єктивний стан і суб'єктивне почуття духовного, фізичного, психічного й соціального комфорту на різних рівнях екосистем, вікових стадій та умов;

– керування здоров'ям, коли існують системи вдосконалення видів життєдіяльності людини, які створюють умови переходу від некеруваної до керуваної тривалості життя;

– культивування *здорового способу життя* людини, що є такою життєдіяльністю, яка при позитивному емоційно-вольовому настрої людини забезпечує дотримання екологічної рівноваги її з природою (гомеостаз) і невпинне зниження ентропії суспільних зв'язків у соціальному організмі країни, в яку вона входить як джерело інтелектуальної енергії, і тому є її основною рушійною силою;

– вивчення умов, можливостей, закономірностей здорового (духовно, психічно, фізично) існування живої матерії на різних рівнях організації живого [2, с. 72].

Отже, узагальнення результатів аналізу наукової літератури дає змогу зазначити, що особлива увага в сучасних педагогічних дослідженнях приділяється проблемі здоров'я, де це поняття 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 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, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне

довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням [2, с. 318]. Гомеостаз, який на фізіологічному рівні складає основу здоров'я, є здатністю організму забезпечити постійність, сталість свого внутрішнього середовища.

У цьому сенсі доцільно розглядати 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 [1, с. 455]) *способу життя* (що є системою прийомів, яка дає можливість зробити певний уклад, характер життя [1, с. 1375]).

Етимологічний аналіз слова «жити», яке має праслов'янське коріння, доводить його спорідненість із такими словами, як словацьке «лікувати» (тобто, спрямовувати до здоров'я), литовське «видужувати» (тобто, ставати здоровим), а в українській лексиці – вести той або інший *спосіб життя* [3, с. 608].

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 здоров'я в концепції людського потенціалу, а сенс 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 важливим є навчання здоров'ю; мотивація здорового способу життя; освіта з використанням здоров'язберігаючих технологій як засобу підвищення ефективності навчання та ін.

Однак, на нашу думку, доцільним було б виокремити ще й *компетентнісний підхід* до формування здорового способу життя, згідно з яким необхідно конкретизувати основні компетенції здоров'язбереження, 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, засоби, форми і способи його збереження [4].

На сучасному етапі розвитку суспільства висувуються специфічні вимоги до організації освітнього процесу у вищій школі з метою формування у майбутніх фахівців готовності до компетентного здорового способу життя. До таких вимог відносяться:

– проведення всебічного аналізу нормативно-правових аспектів проблеми формування здорового способу життя, організовуючи взаємодію всіх соціальних інститутів суспільства у цьому напрямі;

– з метою організації здоров'язберігаючого навчального процесу у ВНЗ у сучасних умовах необхідно досліджувати процеси становлення фізкультурної науки й організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України, проводити аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів для визначення перспективних напрямів її проектування, розвитку й удосконалення з урахуванням особистісно-орієнтованої траєкторії навчання;

– формування ціннісного ставлення особистості до здорового способу життя, культури здоров'я на основі формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ;

– сприяння всебічному фізичному розвитку і досягненню високого рівня загальної рухової підготовки індивіда на засадах ноосферної педагогічної парадигми як концептуальної основи фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів та дотримання критеріїв управління якістю навчання дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ;

– необхідно аналізувати стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного навантаження у ВНЗ і досліджувати педагогічний аспект розвитку мотивації здоров'язбереження майбутніх фахівців;

– навчати здоров'ю на засадах стратегії розвитку педагогіки здорового способу життя; педагогіки здоров'я, педагогіки оздоровлення в умовах поліфункціонального вищого навчального закладу та організації процесу здоров'ятворчої освіти в сучасній вищій школі;

– основою впливу на формування здорового способу життя вважати

перенесення відповідних знань, умінь і навичок, що формуються засобами оздоровчої фізкультури з однієї сфери діяльності в іншу на засадах інтеграції та гармонізації духовної і фізичної культури студентів;

– застосовувати комплексний підхід до формування культури здоров'я на теоретико-методичних засадах формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих навчальних закладів;

– визначати здоров'язбереження як засіб підвищення ефективності навчання студентів у ВНЗ;

– удосконалювати й розвивати сам процес формування основ здорового способу життя, використовуючи здоров'язберігаючі технології у підготовці фахівців, обґрунтовуючи теоретичні й методичні основи формування культури здоров'я, здорового способу життя, здоров'язберігаючої компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

Висновки. Таким чином, формування здорового способу життя розглядається науковцями як складова процесу освіти, а формування *ціннісного ставлення до здоров'я* є важливою педагогічною проблемою, яка досліджується науковцями в 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, нормальний психосоматичний стан людини для реалізації свого потенціалу тілесних і духовних сил та потреб, вважаючи здоров'я результатом самопізнання. Вирішення проблеми збереження здоров'я ґрунтується на формуванні пріоритету цінності здоров'я, гармонійного поєднання фізичного, духовного, психічного й соціального здоров'я, використанні здоров'язберігаючих педагогічних технологій у підготовці майбутніх фахівців.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. – 1736 с.
2. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
3. Загоруйко О. Я. Великий універсальний словник української мови / О. Я. Загоруйко. – Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2010. – 768 с.
4. Зысманов Б. М. Педагогические условия формирования здорового способа жизни студентов в образовательном процессе вуза : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01; 13.00.08 / Зысманов Борис Михайлович. – Смоленск, 2006. – 154 с.
5. Ирхин В. Н. Педагогическая система школы здоровья: генезис, принципы и закономерности развития : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Ирхин Владимир Николаевич. – Барнаул, 2002. – 283 с.
6. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 1998. – 232 с.

Shukatka O. V., Candidate of Pedagogic Sciences

FORMING OF FUTURE SPECIALISTS' HEALTH-CARE COMPETENCY AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

The article discusses the various scientific approaches to determining the nature of health. Attention is focused on the importance of education students valeological aimed at health creation, the formation of a healthy lifestyle of future specialist. The valeological essence of health studies that became particularly rapid development among teachers of science is determined. The requirements for the organization of the educational process in higher education in order to form future specialists' health-care competency are outlined. It was established that the study of problems of healthy lifestyle distinguishes the following areas: philosophical and sociological, medical, biological, psychological and pedagogical. Persons belonging to psychological and pedagogical area consider that it is important for maintaining health to study the health, motivate healthy lifestyle education using technology as a means of learning efficiency increase. It is summarized that a healthy lifestyle is regarded by scientists as part of the process of education, and the formation of values attitude to health is an important educational problem that is studied by scientists in different areas.

Keywords: health, healthy lifestyle, valeology, health-care competency.