

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я»

Клопов Р. В., д. пед. наук, професор, Ісаєва Ю. С., аспірант

Запорізький національний університет,

вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

clopov-r@ukr.net

Зміст статті полягає в дослідженні підходів щодо визначення поняття «здоров'я». Розглянуто науково-теоретичні підходи до означеної проблеми в різних аспектах багатьма видатними вітчизняними та зарубіжними вченими. Науковцями виділяються шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я: здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя. Зазначається, що аналіз підходів до визначення поняття «здоров'я» дасть змогу майбутнім фахівцям з фізичного виховання і спорту усвідомити значущість здобуття знань, умінь та навичок щодо формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, професійна підготовка, здоров'язбереження, фізична культура і спорт.

SCIENTIFIC-METHODICAL APPROACHES FOR THE DEFINITION OF THE CONCEPT "HEALTH"

Klopov R. V., PhD in Pedagogy, Professor;

Isaeva Yu. S., Postgraduate student

Zaporizhzhia National University,

Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

clopov-r@ukr.net

The content of the article is to study the approaches to the definition of "health." The scientific-theoretical approaches to the identified problem in various aspects have been considered by many prominent domestic and foreign scientists. Scientists distinguish six main types of essential elements of health: health as a norm of functioning of the organism at all levels of its organization; health as a dynamic balance (harmony) of vital functions of an organism; health as a full implementation of the basic social functions, participation in society and active labour activities; the ability of an organism to adapt to changing environment conditions; absence of pathological changes and normal well-being; complete physical, spiritual, mental and social well-being. It has been noted that the health of our authors is an assessment of the ratio of the practical state of the human body or its individual organs and subsystems with a theoretical calculated or norm, which has practically formed in the individual and social consciousness. It should proceed from the fact that the norm is not a strictly prescribed quantitative indicator, but a certain range of changes in the parameters of the functioning and development of internal organs and subsystems of man, which is very important for determining the normative indicators of the physical condition of the contingent of young athletes we are investigating. It has been noted that the analysis of approaches to the definition of the concept of "health" will enable future specialists in physical education and sports to realize the importance of gaining knowledge, skills in the formation of a healthy lifestyle.

Key words: health, vocational training, healthcare, physical culture and sports.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Динамічність соціально-економічних і суспільних процесів, погіршення екологічної ситуації в світі негативно впливають на здоров'я кожної людини і загалом української нації. Одним із потужних засобів зміцнення здоров'я населення України є фізична культура і спорт, які значною мірою забезпечують профілактику захворюваності, підвищення працездатності та якості життя людини. Отже, якісна професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту є актуальною проблемою сучасності.

Одним з найважливіших завдань є професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до здоров'язбереження, здобуття знань, умінь та навичок щодо формування здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення цієї проблеми й на які спирається автор.

Визначення практичних шляхів здоров'язбереження потребує виявлення сутності ключового поняття «здоров'я». Розвідки багатьох науковців свідчать про наявність більше 450 визначень здоров'я людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін. Науковцями виділяються шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я:

1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя [1, 2].

Одночасно з цим треба зазначити, що до сьогодні немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я людини» [2]. Багато дослідників традиційно продовжують вважати, що розв'язання цього завдання є виключно проблемою медико-біологічних наук. Однак зазначимо, що здоров'я людини є також проблемою філософії, соціології, психології, педагогіки та низки інших наук.

Брак конструктивного та уніфікованого підходу до визначення здоров'я створює складнощі й невизначеність у результатах наукових досліджень з оцінки впливу різних факторів на здоров'я, визначення рівня здоров'я та компетентного пошуку оптимальних шляхів здоров'язбереження.

Для вирішення наукових і практичних питань проблеми здоров'я найважливіше значення має сучасне визначення самого поняття «здоров'я».

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячена стаття. Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Мета нашої статті – проаналізувати сучасні підходи до визначення поняття «здоров'я».

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Слово «здоров'я» походить від англійського «health», англосакського слова «hal» – цілий, що вимагає системного визначення здоров'я людини. На практиці цього досягти дуже важко, і тому зараз немає ще загальноприйнятого трактування поняття «здоров'я» людини як цілісної системи. У літературних джерелах, присвячених тим або іншим аспектам здоров'я, є ряд визначень цієї категорії, яка базується на різних методологічних підходах і критеріях. Різноманітність поглядів на суть поняття «здоров'я» людини і безуспішність спроб виробити єдину, узгоджену думку значною мірою пояснюються тим, що здоров'я – це досить складне явище, характерні і значущі сторони якого важко з'ясувати коротко. Одним з часто використовуваних є принцип прямого протиставлення двох якісно різних станів: нормального фізіологічного (якому відповідає поняття «хороше здоров'я») і патологічного (синоніми якого - хвороба, «погане здоров'я»). Велика частина визначень здоров'я містить або має на увазі саме таке полярну опозицію [3].

Тим часом такий підхід здається недостатньо продуктивним. Насправді між хворобою і здоров'ям існують численні перехідні стани. Сучасні учені розглядають здоров'я як здатність людини до оптимального фізіологічного, психічного і соціально-емоційного функціонування. Однак на практиці здоров'я визначають за наявністю або відсутністю хвороби. Використовуючи такий підхід, з поля зору випадає стан так званої передхвороби, або преморбідний стан, у якому захворювання як такого ще немає, проте компенсаторні

можливості організму вже понижені і проявляються зміни на функціональному і біохімічному рівнях. Це і є «перехідний» стан між здоров'ям і хворобою, який має назву «третій» стан.

«Третій» стан характерний для людей, які перебувають не лише в специфічному психофізіологічному статусі (наприклад, передродовий або післяпологовий період, клімакс). До цієї групи належать і особи, які систематично вживають алкоголь або наркотики, більшість тих, хто палить і веде загалом антигігієнічний спосіб життя.

Широковідомим є визначення здоров'я, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби й фізичного дефекту» [4, 5]. Позитивним моментом цього визначення є те, що воно має комплексний характер. Проте не можна не погодитися із зауваженнями, які висловлюють учені Р. Пассморк, Е. Енкхолм, а також інші зарубіжні дослідники. На їхню думку, здоров'я не є власне визначенням і «знаходиться поза межами розуміння статистиків і заводить у кут навіть філософів» [5].

Деякі автори розглядають хворобу як результат «поломки» адаптаційно-компенсаторних механізмів. Згідно з цими поглядами, Д. Д. Венедіктов визначає здоров'я як «динамічну рівновагу організму з довкіллям, коли всі закладені в біологічній і соціальній суті людини фізичні, духовні й інші здібності проявляються якнайповніше і гармонійно, усі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне об'єднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного і соціального середовища, яке безперервно змінюється» [6].

У цьому визначенні є деякі нові моменти. По-перше, використовується поняття «динамічна рівновага»; по-друге, підкреслюється повнота і взаємозв'язок проявів багатьох здібностей людини; по-третє, формулюється вимога необхідності збереження цілісності організму і можливості його адаптації до непостійних умов середовища.

Аналогічне судження про здоров'я у світлі адаптаційних можливостей людини висловлює також І. Д. Калайков, відомий болгарський учений. З його точки зору, здоров'я – це «можливість організму здійснювати без будь-яких обмежень біологічні і соціальні пристосовані реакції» [3]. Сильною стороною цього визначення є вказівка на соціально-адаптаційний аспект здоров'я.

Існує також багато визначень, у яких здоров'я людини розглядається як певний функціональний оптимум, як гармонія усіх частин організму. Такий підхід має тривалу історію.

Ще В. Даль у тлумачному словнику дав таке визначення: «Здоров'я – це стан тваринного тіла, коли всі життєві системи в порядку, відсутність недуги, хвороби» [7]. Упродовж десятиліть пропонувалися різні методи інтегральної оцінки здоров'я, нерідко без урахування його чинників. У них враховувалися й показники тимчасової непрацездатності, і дані профілактичних оглядів, і об'єднання окремих хвороб, і причинні чинники середовища, причиною яких може стати порушення в стані здоров'я.

Проаналізувавши різні визначення поняття «здоров'я», Б. М. Ільїн пропонує таке: «Здоров'я людини – це функціональний стан організму, який забезпечує тривалість життя, фізичну і розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорового потомства» [8].

В. П. Казначеев здійснив глибокий аналіз проблем здоров'я і формулює поняття «здоров'я» таким чином: «Здоров'я індивіда є динамічний стан збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності і тривалої соціальної активності протягом максимально можливої тривалості життя» [9].

Однак і це визначення, на наш погляд, потребує уточнення та доповнення. Насамперед включене в нього поняття «оптимальна працездатність» не передбачає відповідного високого

рівня реалізації цього виду здатності людини. А одним з найважливіших практичних результатів дотримання здорового способу життя людини є збереження ним високої працездатності протягом найбільш тривалого часу.

Окремі автори у визначенні категорії «здоров'я» користуються суб'єктивними або об'єктивними підходами і критеріями. У *першому випадку* в основу поняття «здоров'я» покладено лише суб'єктивний стан індивіда. В іншому підході, який апелює до об'єктивних критеріїв, здоров'я розглядається як стан структур і функціональних систем людського організму. У першому випадку «бути здоровим» означає не мати будь-яких суб'єктивних скарг і відчувати повноту фізичних і духовних сил. Таке розуміння здоров'я спрямовує наш погляд до своїх витоків, часів глибокої давнини. Як суб'єктивно-психологічне відчуття визначав здоров'я ще Гіппократ. Однак суб'єктивні критерії, як відомо, недостатньо надійні в оцінках реального стану здоров'я людини. Деякі форми патології, а також паралельно-поточні значні зміни внутрішнього середовища організму (навіть на досить пізніх етапах розвитку) можуть і не супроводжуватися будь-якими або особливими суб'єктивними відчуттями [2, 3].

З іншого боку, можливі суб'єктивні відчуття неблагополуччя у функціонуванні окремих органів через відсутність ознак їх органічного ураження і без порушення функцій. Звичайно, у цьому випадку, зазвичай, не можна говорити про повноцінне здоров'я, оскільки такі відчуття – своєрідні ознаки психоемоційних розладів, однак соматичне (тілесне) здоров'я може бути при цьому цілком збережено. Водночас, не враховувати суб'єктивних відчуттів людини, звичайно, не можна, так як у деяких випадках вони є важливим первинним джерелом інформації для раннього розпізнавання хворобливих станів і своєчасного вживання лікувально-профілактичних, реабілітаційних заходів. До того ж хворобливі відчуття справляють негативний вплив на всі види діяльності людини, зокрема трудової.

Другий підхід використовує об'єктивний критерій функціонального стану організму, здоров'я визначається як нормальний фізіологічний стан, як оптимальне пристосування до вимог середовища, а хвороба - як функціональна (органічна) недостатність, як порушення пристосування організму. Використання такого визначення вимагає співвідношення якісних і кількісних характеристик здоров'я, зокрема вимірювання структур і функцій окремих органів і систем організму загалом, які могли б характеризувати стан здоров'я («норми») або ступінь патологічного порушення [1, 2].

Однак і цей підхід залишається неповним, оскільки не бере до уваги можливостей організму щодо виконання різноманітних біологічних і суспільних функцій. Це слугувало підставою для появи різновидів – функціонального підходу до визначення стану здоров'я, що виходить з його тлумачення як здатність індивіда здійснювати властиві йому біологічні та соціальні функції, зокрема здатність виконувати суспільно корисну діяльність. Здатність виконувати громадські та найперше виробничі функції – важливий критерій здоров'я людини.

У зв'язку з функціональним підходом до здоров'я, виникло поняття «практично здорова людина» (або, як зазначалося, «третій» стан), оскільки можлива наявність в організмі певних патологічних змін істотно не відбивається на самопочутті людини і працездатності. Однак при цьому часто не враховується ціна збереження працездатності організму. У ряді випадків така ціна може бути настільки високою, що загрожуватиме серйозними наслідками для здоров'я та для самої працездатності в майбутньому. Однак зміни в організмі на певному рівні можуть не впливати на суб'єктивні відчуття і навіть не відбиватися на функціях того чи іншого органа і системи. Тому якісні та кількісні характеристики як «здоров'я», так і «хвороби» мають досить широкий діапазон. У його рамках прояв здоров'я визначається багатьма показниками: рівнем життєдіяльності організму, широтою його адаптаційних (пристосувальних) можливостей, біологічною активністю органів і систем, їх здатністю до регенерації [2, 3].

На сьогодні все частіше зустрічається точка зору, яка визначає здоров'я як взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковуються

особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. На думку Б. І. Бутенко, здоров'я – це «стан організму людини, його анатомічних, фізіологічних, біохімічних і психологічних характеристик. Соціальні чинники, безумовно, впливають на цей стан, тобто на здоров'я, але не є ним» [10].

Для Е. Н. Кудрявцевої найважливішим акцентом є відповідність вимогам соціального середовища. Вона формулює своє визначення таким чином: «Здоров'я індивіда може бути визначено як стан організму людини, який забезпечує повноцінне та ефективне виконання ним соціальних функцій» [5]. В. П. Петленко, А. В. Сержантов трактують поняття «здоров'я» так: «Здоров'я – нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб» [11]. Згідно з їхньою точкою зору, людські потреби можуть бути реалізовані лише за наявності відповідних організаційно-особистісних станів людини і здатності задовольнити їх за певних умов. Усі потреби людини повинні бути розумними, необхідними як за своїм змістом, так і за способами їх реалізації. Автори цього визначення вважають, що людина повинна бути здатною задовольняти свої потреби і мати можливість для їх реалізації.

С. А. Чікін і Г. Г. Царегородцев дають таке визначення: «Здоров'я – це гармонійна єдність біологічних, психічних і трудових функцій, яка обумовлює повноцінну безмежну участь людини в різних видах суспільної і трудової діяльності» [12]. Іншими авторами здоров'я визначається як стан оптимальної життєдіяльності людини, який забезпечує повноту реалізації життєвих сил. У цих визначеннях здоров'я розглядається крізь призму життєдіяльності людини. Такий погляд на здоров'я людини з позиції реалізації життєвих сил розглядається як досить перспективний.

Поняття «здоров'я» в концепції «Людина в потоці інформації» виглядає так: «Здоров'я людини – це здатність з віком зберігати стійкість в умовах різких змін якісних і кількісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [2, 3, 13]. На такому визначенні поняття наполягає І. І. Брехман.

А. В. Царенко дає визначення поняттю «здоров'я» з точки зору валеолога: «Здоров'я – це динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни навколишнього середовища, яке забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням» [14].

М. В. Маліков вважає, що серед величезної кількості визначень поняття «здоров'я» особливе значення мають лише ті, які спираються на практично важливі параметри організму: працездатність, деякі кількісні показники (температура тіла, кров'яний тиск, вміст формених елементів, білків, цукру в крові і т. д.), дотримання оптимального для кожної людини режиму праці та відпочинку, поведінка в колективі, сім'ї, на виробництві тощо [15].

Дискусія щодо визначення поняття «здоров'я» все ще триває. У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього поняття: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда або групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з іншого – змінювати оточення або кооперуватися з ним. Здоров'я тому розглядається як ресурс, а не мета життя» [14]. В. А. Лішук, О. В. Мосткова, фахівці з валеології, дають своє визначення поняття «здоров'я». Вони вважають, що здоров'я – це здатність до самозбереження, збільшення життєвої сили людини. Більш детально, здоров'я – це здатність:

- пристосовуватися до середовища і своїх власних можливостей;
- протистояти зовнішнім і внутрішнім чинникам, хворобам, старінню й іншим формам деградації;
- зберігати себе;
- збільшувати тривалість повноцінної життєдіяльності;

- поліпшувати можливості, властивості і здібності свого організму, якість життя і навколишнього середовища;
- виробляти культурні, духовні і матеріальні цінності [1, 2].

Висновки з дослідження та перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.

Отже, проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо визначення поняття «здоров'я» свідчить про те, що здоров'я людини не зводиться лише до фізичного стану, як звикли думати, а передбачає і психоемоційну врівноваженість, або психічне здоров'я, духовне й розумове здоров'я, врешті-решт соціальне здоров'я [2, 3].

Отже, здоров'я, на наш погляд, – це оцінка співвідношення практичного стану організму людини або його окремих органів і підсистем з теоретично розрахованою або нормою, що практично склалася в індивідуальній і суспільній свідомості. При цьому слід виходити з того, що норма – це не суворо заданий кількісний показник, а певний діапазон зміни параметрів функціонування і розвитку внутрішніх органів і підсистем людини, що дуже важливо для визначення нормативних показників фізичного стану досліджуваного нами контингенту юних спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колект. моногр. / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид-во. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.
3. Бойченко Т. Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості і проблеми формування. *Валеологія*. 1996. № 1. С. 25 – 27.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Валеологія як наука. *Валеологія*. 1996. № 1. С. 4 – 9.
5. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: проблемы, суждения. *Вопросы философии*. 1987. № 12. С. 11.
6. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения. *Вопросы философии*. 1980. № 4. С.137.
7. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. Москва: Изд-во иностранных и национальных словарей, 1956. Т. 1. С. 675.
8. Ильин Б. Н. О понятии «здоровье» человека. *Вестник АМН СССР*. 1988. № 4. С.18.
9. Казначеев В. П. Экология человека и проблемы социально-трудового потенциала населения. *Проблемы экологии человека*. Москва: Наука, 1986. 142 с.
10. Бутенко Б. И. Новое в понимании здоровья. *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 7. С. 20.
11. Петленко В. П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. В 5 т. Санкт-Петербург: Петроградский и К0, 1996. Т. 1. 304с.
12. Чикин С. А., Царегородцев Г. И. Что такое здоровье? Москва: Знание, 1976. С. 10.
13. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. 2-е изд. допол., перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
14. Царенко А. В. Здоров'я як найвища цінність людини. *Валеологія*. 1997. № 1. С. 20.
15. Маликов Н. В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: монография. Запорожье, 2001. 359 с.