

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЕКОНОМІСТІВ

У статті аргументовано важливість формування здоров'язберігаючої компетентності у майбутніх економістів. Відображено напрями дослідження проблеми здорового способу життя вітчизняними і зарубіжними науковцями. Обґрунтовано окремі аспекти сутності поняття «здоров'я». Виокремлено різні підходи до поліпшення статусу суспільного здоров'я. Окреслено специфічні характеристики таких видів здоров'я, як фізичне, психічне, духовне і соціальне. Узагальнено, що здоров'я є мірилом життєвого виявлення людини, гармонійною єдністю фізичних, психічних, трудових функцій, які обумовлюють повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності, що потребує підготовки майбутніх фахівців до здорового способу життя.

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

Здоров'я є основою гармонійного розвитку особистості, що забезпечує її самореалізацію у фізичному, професійному, творчому потенціалах. Цей феномен розглядається науковцями як соціально-біологічна основа життя нації та результат політики держави, що формує у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до основної цінності, що забезпечує повне біосоціальне функціонування, фізичну й інтелектуальну працездатність, адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища. Тому в умовах динамічних процесів у сфері науково-технічного прогресу актуальною проблемою забезпечення сучасного суспільства здоровими трудовими ресурсами є підготовка майбутніх фахівців із належним рівнем здоров'язберігаючої компетентності. Однак реалії сьогодення засвідчують, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді – близько 60 % юнаків та дівчат мають низький рівень фізичного розвитку.

У вітчизняних педагогічних дослідженнях особлива увага приділяється теоретичним і практичним аспектам ціннісного ставлення до здоров'я (А. Фурманов, М. Юспа), здорового способу життя (В. Бобрицька, С. Закопайло), оптимальної організації життєдіяльності (В. Приходько), різним аспектам формування культури здоров'я майбутніх фахівців (Н. Башавець, О. Гладошук, Ю. Драгнєв, С. Кириленко) й здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання (Д. Воронін) та ін. Проблема здоров'язбереження стає предметом дослідження не лише вітчизняних дослідників, а й науковців Канади (P. Clarke), Великобританії (K. Cooper), Швеції (U. Larsson), Японії (A. Shibata), які акцентували увагу на проблемі гіподинамії (J. Varo, M. Martinez-Gonzalez та ін.), на важливості фізичної активності (M. Monteiro-Peluso, A. Vuillemin, T. Puetz та ін.) та її взаємозв'язку з якістю життя (D. Brown, C. Demont-Heinrich, T. Morimoto, E. Grundy, P. Posadzki й ін.), на необхідності якісного фізичного виховання (G. Masurier).

Особливого значення набувають процеси здоров'язбереження для фахівців, у котрих сфера виконання службових обов'язків пов'язана з такими здоров'яруйнівними факторами впливу на організм людини, як гіподинамія, тривала робота за комп'ютером, з документами, що характерно для професійної діяльності економістів. Тому, відповідно до запитів соціуму, науки та практики, з метою реалізації пріоритетів у сфері професійної підготовки здорового покоління та підвищення продуктивності праці у фаховій діяльності, актуалізується необхідність формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів, що залежить від сформованості у них належного рівня валеограмотності, потреби здорового способу життя, цілеспрямованої напруженої праці щодо збереження здоров'я.

Аналіз досліджень існуючої практики підготовки фахівців економічного профілю до здоров'язбережувальної діяльності дозволили виявити низку суперечностей: між потребами суспільства у фахівцях, котрі відмічатимуться високим рівнем працездатності, професійної активності на основі ціннісного ставлення до здоров'я і здоров'язбережувальної діяльності та відсутністю цілеспрямованого формування у вищій школі здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів; між необхідністю практичної готовності студентів до збереження здоров'я у процесі професійної діяльності й особистому житті та епізодичною практикою застосування методик здоров'язбережувального змісту для набуття досвіду здоров'язберігаючої діяльності; між

взаємозв'язком валеологічної підготовки економістів, фізичним вихованням і майбутньою професійною діяльністю та необхідністю інтегративного підходу до формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців економічної галузі на засадах ціннісного ставлення до здоров'я.

Для створення теоретичного фундаменту дослідження процесів формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів актуалізується уточнення термінів і визначень, які є засадничими у галузі валеології, педагогіки, психології, медицини та інших суміжних наукових сфер, дотичних до проблем здоров'я і 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 і 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.

Вивчення проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців економічної галузі передбачає конкретизацію сутності терміна «здоров'я» як засадничого у поняттях «здоровий спосіб життя», «здоров'язбереження», «здоров'язберігаюча компетентність» та ін.

Робоча група ВООЗ визначає здоров'я як рівень «здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з іншого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя» [4, с. 318]. У довідковій літературі здоров'я визначається як «стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; той чи інший стан самопочуття людини» [2, с. 455].

Науковці доповнюють тлумачення цього феномену і розглядають його як стан людини, завдяки якому уможлиблюється повноцінне виконання соціальних функцій [6]; 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 [1, с. 111]; як потенціал, що забезпечує людині можливість пристосуватися до змін навколишнього середовища, здолати хворобу, відтягнути старіння; як динамічне «явище системного характеру, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем і змінюється разом із ним» [3, с. 132–133]. У психологічних дослідженнях В. Розіна здоров'я визначається як природний феномен, порівняно стійкий стан, за якого особистість добре адаптована, зберігає інтерес до життя та досягає самореалізації [7].

Конкретизуючи методологічні аспекти онтогенезу і теорії здоров'я, цей феномен доцільно 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.

Узагальнюючи визначення «здоров'я», подані, здебільшого, науковцями-медиками, В. Колбанов розширює сферу тлумачення цього поняття. Науковець розглядає здоров'я як стан динамічної рівноваги між навколишнім середовищем і силами організму; є відображенням досконалої саморегуляції останнього та гармонійної взаємодії всіх 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 [5, 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 із самого початку 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 крізь тисячоліття до емпіричних знахідок стародавніх народів, античних ритуалів, середньовічних ересей і схоластик, філософських, релігійних та наукових шкіл усіх континентів [5, 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.

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 терміна «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 організуючі принципи, що слідує один за одним згідно з рівнем значущості:

- забезпечення, «просування» здоров'я (*health promotion*);
- захист здоров'я (*health protection*);
- профілактичні медичні служби (*preventive services*) [5, с. 5].

Такі ж принципи могли б стати основою програми здоров'я у будь-якій іншій країні.

В Україні здоров'язбережувально-валеологічні дослідження очолив 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 всіх рівнів організації людини дає можливість індивідові виконувати свої біологічні й соціальні функції, що можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вища здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вищий 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 некерованої до керованої 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, й тому є її основною рушійною силою;

вивчення умов, можливостей, закономірностей здорового (духовно, психічно, фізично) існування живої матерії на різних рівнях організації живого [4, 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 і мінливості зовнішнього середовища»;

як показник якості навколишнього середовища, що характеризується повною рівновагою організму з біосферою та ін. [8, с. 16].

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 [4, с. 318]. Гомеостаз, який на фізіологічному рівні становить основу здоров'я, є здатністю організму забезпечити постійність, сталість свого внутрішнього середовища.

У науковій 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 в 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 є 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 із структурними одиницями соціуму, через які відбуваються соціальні зв'язки, безпека існування тощо [4].

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 [2, с. 455]) *способу життя* (що є системою прийомів, яка дає можливість зробити певний уклад, характер життя [2, с. 1375]).

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 здоров'язбережувальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними компетенціями, знаннями, вміннями та навичками зі збереження та зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості і необхідності активних дій у цьому напрямі. Лише особа з високим рівнем свідомості та сформованої світоглядної орієнтації стосовно здорового способу життя прагне діяти заради власного здоров'язбереження.

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 ставлення до здорового способу життя, що необхідно враховувати у професійній підготовці майбутніх фахівців у вищій школі.

Список використаної літератури

1. 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.

2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. – 1736 с.
3. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Горашук Валерій Павлович. – Харків, 2004. – 419 с.
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
5. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 1998. – 232 с.
6. 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.
7. Розин В. М. Личность и её изучение / В. М. Розин. – М. : Едиториал УРСС, 2004. – 232 с.
8. Шукатка О. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шукатка Оксана Василівна. – Львів, 2013. – 255 с.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Мельничук Ірина Миколаївна.

Стаття надійшла до редакції 04.11.13.

Шукатка О. В. «К проблеме формирования здоровьесберегающей компетентности будущих экономистов».

В статье аргументирована необходимость формирования здоровьесберегающей компетентности у будущих экономистов. Отображены направления исследования проблемы здорового образа жизни отечественными и зарубежными учеными. Обоснованы отдельные аспекты сущности понятия «здоровье». Выделены разные подходы к улучшению статуса общественного здоровья. Очерчены специфические характеристики таких видов здоровья, как физическое, психическое, духовное и социальное. Обобщено, что здоровье является мериллом жизненного выявления человека, гармоничным единством физических, психических, трудовых функций, которые обуславливают полноценное участие человека в разных отраслях общественной деятельности, нуждающейся в подготовке будущих специалистов к здоровому образу жизни.

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

Shukatka O. V. «The problem of forming future economists' health-care competence».

The article argued the importance of the formation of healthy competence of future economists. Displaying directions research on healthy lifestyles domestic and foreign scholars. In domestic educational research scientists focus on theoretical and practical aspects of value attitudes towards health, healthy lifestyle, optimal organization of life, different aspects of a culture of health of professionals and health-care competence of students by means of physical education. Health is the foundation of the harmonious development of the individual, to ensure its fulfillment in the physical, professional, creative potential. This phenomenon is regarded by scientists as a social and biological basis of national life and the result of state policy in shaping the spiritual needs of its citizens to their health as a core value that provides a complete bio-social functioning, physical and intellectual performance, adaptation to the impacts of natural and variability of the environment. Therefore, in terms of dynamic processes in the field of scientific and technical progress urgent problem of modern society healthy workforce is to train future professionals with the appropriate level of health- competence.

Of particular importance for the processes of health professionals in the field who perform duties related to such health-destroying factors that effect on the human body as physical inactivity, prolonged work at the computer, with the documents, that is typical for professional economists. According to the demands of society, science and practice, in order to implement the priorities in the field of vocational training healthy generation and increase productivity in professional activities, the need of forming economists' health-care competence is actualized.

It is summarized that the concept of health is considered by scientists in the following aspects: as a social and biological basis of life and the nation as a result of government policy that creates the spiritual needs of its citizens to their health as a core value, as an integral and harmonious state that depends on the observance of human optimal organization of his life, as a state of constant awareness and sense of responsibility to themselves and the environment, both natural psycho-physical and spiritual state of a person who provides its full bio-social functioning, physical and intellectual capacity, sufficient adaptation to the impacts and natural variability environment, as an indicator of environmental quality, characterized by a complete body balance with the biosphere and others.

Keywords: health, health-care competence, healthy lifestyle.