

УДК 37.015.311: 613

Пономарьова Г. Ф.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Пономарьова Г. Ф. Формування здорового способу життя сучасної особистості: реалії та перспективи.** У статті аналізується проблема формування здорового способу життя особистості в контексті євроінтеграційних перебудов нашої держави. Питання збереження й укріплення здоров'я є не тільки медико-гігієнічним, але й психолого-педагогічним, оскільки саме у процесі виховання відбувається формування ціннісного ставлення до власного життя і здоров'я. В статті дається чітке визначення поняття «здоровий спосіб життя», перелічуються його складові, дається їх ґрунтовна характеристика. Змістовно характеризуються зв'язки між фізичним розвитком особистості, її вихованістю і тим психолого-педагогічним впливом, що здійснюють інститути соціального виховання, зокрема дошкільні навчальні заклади, школи, професійно-технічні навчальні заклади, ВНЗ. Авторкою визначаються провідні валеологічні завдання сучасної виховної системи, метою реалізації котрих є формування здорового способу життя сучасної особистості.

**Ключові слова:** валеологія, виховна система, здоровий спосіб життя, здоров'я, культура здоров'я.

**Пономарева Г. Ф. Формирование здорового образа жизни современной личности: реалии и перспективы.** В статье анализируется проблема формирования здорового образа жизни личности в контексте евроинтеграционных преобразований нашего государства. Вопрос сохранения и укрепления здоровья является не только медико-гигиеническим, но и психолого-педагогическим, так как именно в процессе воспитания происходит формирование ценностного отношения к собственной жизни и здоровью. В статье дается четкое определение понятия «здоровый образ жизни», перечисляются его составляющие, дается их основательная характеристика. Содержательно характеризуются связи между физическим развитием личности, его воспитанностью и тем психолого-педагогическим воздействием, которые осуществляют институты социального воспитания, в частности дошколь-

ные учебные заведения, школы, профессионально-технические учебные заведения, ВУЗы. Автором определяются ведущие валеологические задачи современной воспитательной системы целью, реализации которых является формирование здорового образа жизни современной личности.

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

**Ponomaryova G. Formation of a healthy lifestyle of a modern personality: realities and prospects.** The article deals with analysis of the problem of formation of a healthy lifestyle of a personality in the context of European integration transformation of our country. The question of preserving and strengthening of health is not just medico-hygienic, but also psychologico-educational, as formation of valuable attitude to own life and health takes place in the process of education. In this article, a distinct definition of the concept of "healthy lifestyle" is described, its components are listed, and their thorough characterization is considered. Connections between the physical development of a personality and his/her education are characterized substantially according to that psycho-pedagogical influence, which is carried out by social educational institutions, in particular, pre-school educational establishments, schools, vocational schools, higher educational establishments. The author defines the leading valeological problems of modern educational system. And the aim of implementation of these problems is the formation of a healthy lifestyle of a modern personality.

**Keywords:** valeology, educational system, healthy lifestyle, health, health culture.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві виникла ціла низка педагогічних проблем, пов'язаних із формуванням у молодого покоління установки на здоровий спосіб життя. Це пов'язано з відсутністю міжгалузевої співпраці між освітянами та представниками соціальних інституцій (правоохоронні органи, медичні установи, молодіжні організації тощо).

**Актуальність теми дослідження.** Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед вищою школою завдання зі створення таких умов розвитку студентської молоді, які б сприяли утвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з довкіллям.

**Зв'язок із науковими чи практичними завданнями.** Тема статті «Формування здорового способу життя сучасної особистості: реалії та перспективи» є складовою частиною комплексної наукової теми Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради «Організаційно-методологічні засади підготовки вчителів для сучасної школи ХХІ століття у контексті інтеграції України до європейського освітнього простору».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблеми здоров'я і здорового способу життя молоді та умови їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А. Г. Здравомислова, І. Н. Смирнова, Л. П. Сущенко та ін.; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах К. О. Абульханової-Славської, І. Д. Беха, Л. І. Божович, Ю. В. Кікнадзе, О. Л. Кононко, М. В. Левківського, А. Маслоу, В. Г. Постового, С. Л. Рубінштейна, М. Г. Чобітька, К. І. Чорної та ін.; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. М. Амосова, Н. В. Артамонова, А. П. Леонтьєва, Ю. П. Лісіцина, Р. Є. Мотилянської, В. С. Язловецького та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т. Є. Бойченко, Г. П. Голобородько, М. Є. Кобринського, Т. Ю. Круцевич, С. В. Лапаєнко, В. М. Оржеховської, Ю. Т. Похолінчука, В. В. Радула, С. О. Свириденко, М. С. Солопчука; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Г. Арефев, О. Ф. Артюшенко, О. М. Вацеба, Г. І. Власюк, Л. В. Волков, М. С. Герцик, Л. Д. Гурман, В. С. Дробинський, О. Д. Дубогай, С. А. Закопайло, М. Д. Зубалій, Д. Е. Касенок, О. С. Куц, В. Ф. Новосельський, І. А. Панін, І. І. Петренко, Р. Т. Раєвський, А. Г. Рибковський, О. Б. Скоробагатов, С. О. Сичов, Є. В. Столітенко, А. Л. Турчак, Є. М. Франків, Б. М. Шиян, П. І. Щербак та інші.

**Мега статті.** Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти формування здорового способу життя. Школа, вищі навчальні заклади, трудові колективи, родина — найефективніші інституції формування здорового способу життя і культури здоров'я дітей та молоді, які, на жаль, недостатньо використовують свої можливості через брак практичного досвіду та нерозробленість відповідних виховних технологій в аспекті проблеми дослідження [1; 2; 5].

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Сучасне розуміння проблеми здорового способу життя в Україні полягає у подальшому розвитку національних традицій та їх взаємозумовленості з гуманістичними і демократичними досягненнями світового співтовариства.

Слід зазначити, що здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [1; 2].

З позицій зазначеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності,

що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя — праці, відпочинку та побуту.

Отже, освіта в галузі здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я. Саме ця тріада « — ставлення — навички (включаючи життєві навички)» визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі навичок.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці компоненти є невід'ємними один від одного, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я особистості. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, але в реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні 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, уяви, почуттів тощо.

Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові та чинники зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

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

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків зі структурними одиницями соціуму — сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки — праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Численні дослідження поняття способу життя з позицій суспільних наук визначають цю категорію таким чином. Спосіб життя — це діяльність людини у загальному вигляді, зокрема сукупність істотних рис, що характеризують діяльність народів, класів,

соціальних груп, особистостей, яка (діяльність) детермінована умовами певної суспільно-економічної формації, способом виробництва, рівнем життя, сукупністю природно-географічних і суспільно-історичних умов, ціннісних установок, що притаманні окремим індивідам, соціальним групам, суспільству в цілому. З цієї філософської платформи походить визначення, що здоровий спосіб життя (ЗСЖ) — це все в діяльності людини, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, сприяє виконанню своїх людських функцій через посередництво діяльності з оздоровлення умов життя — праці, відпочинку, побуту. Більш просте уявлення дає сучасний валеологічний погляд на ЗСЖ — так звана формула здоров'я, що означає всі дії людини, безпосередньо спрямовані або які опосередковано стосуються формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я.

До основних складових здорового способу життя (ЗСЖ) належать [1; 2; 4]:

1. Спосіб життя, що має велике значення для здоров'я людини і складається з чотирьох категорій:

- економічної (рівень життя);
- соціологічної (якість життя);
- соціально-психологічної (стиль життя);
- соціально-економічної (устрій життя).

2. Рівень культури. Слід пам'ятати, що людина — суб'єкт і одночасно — головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору — це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, палять. Тому для здоров'я потрібні знання, які б увійшли у повсякденну звичку людини.

3. Здоров'я в ієрархії потреб. Здоров'я в житті людини займає не завжди перше місце, яке часто відводиться іншим речам, матеріальним статкам, кар'єрі, успіху. У результаті це завдає шкоди не лише власному здоров'ю, а й здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно займати перше місце в ієрархії потреб людини.

4. Мотивування. Для збереження і відновлення здоров'я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив — усвідомлене спонукання, яке зумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів — мотивація, у значній мірі визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Тільки тоді виникає мотивація — вилікувати хворобу, стати здоровим. Людина не відчуває свого здоров'я, не знає його резервів, якості, тому турботу про здоров'я відкладає на потім.

5. Зворотні зв'язки — нерозумне і довге випробування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час

спрацьовують зворотні зв'язки — наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли вже запізно.

6. Настава на тривале життя. У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці та відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; до нього також входить система відносин до себе, до інших людей, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі та цінності тощо.

Отже, складові ЗСЖ включають різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я — фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них такі: харчування (у тому числі якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов для професійного розвитку), рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Здоров'я в ієрархії потреб не завжди займає перше місце порівняно з речами та іншими матеріальними благами. Звичайно, здоров'я залежить від добробуту. Проте для багатьох людей накопичення модних і дорогих речей стало метою всього життя. Заради цього вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, гармонійним розвитком особистості, знищують природу, забруднюють навколишнє середовище, тим самим шкодять своєму здоров'ю і здоров'ю майбутніх поколінь. Здоров'я повинне займати перше місце в ієрархії потреб людини.

Мотивування в основному визначає спосіб життя. Не можна стверджувати, що люди не розуміють значення здоров'я, не цінують його. Однак, на превеликий жаль, ціну здоров'я більшість усвідомлює лише тоді, коли воно значно втрачене. Тільки тоді (і то не завжди виникає мотивування — вилікувати захворювання, стати здоровим. Для того щоб кожна людина була зацікавлена у зміцненні свого здоров'я, важливі значення мають матеріальні стимули. Наприклад, при платному лікуванні свідомість людини та її психологія буде спрямована на зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя.

Зворотні зв'язки — це важливий фактор ефективної діяльності численних безумовних і умовних реакцій, що забезпечують високу адаптацію до змінюваних умов зовнішнього середовища. Багато

людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму неправильним способом життя, алкоголем, ніотином. І тільки через десятиліття спрацюють їхні зворотні зв'язки. Тоді вони перестають палити, зловживати алкоголем, проте вже запізно. Слід пам'ятати, що зворотні зв'язки поступово реалізуються не тільки на негативні, але й на позитивні впливи. Наприклад, ефект ранкової гімнастики, заняття фізичною культурою і гартування організму проявляється не за декілька днів, а через місяць. Люди цього не розуміють і тому, не отримавши ефекту через декілька днів від корисних для здоров'я дій, вони припиняють їх. Сповільнена дія та довге невиявлення зворотних зв'язків — одна з головних причин негігієнічної поведінки людей, недооцінка здорового способу життя.

Настанова на довге здорове життя — категорія суб'єктивна, водночас це важливий об'єктивний фактор здоров'я. У протилежному випадку людина думає тільки про хворобу, входить у неї, не мобілізує резерви свого організму — універсальні внутрішні ліки.

Фокусування на здоров'ї підвищує захисні сили організму, що допомагає швидкому одужанню. Дуже важливо для людини зосередити увагу на тривалому здоровому житті.

Очевидно, що проблема формування здорового життя дітей, підлітків і молоді нині є найактуальнішою. У зв'язку з цим зростає роль освіти, покликаної забезпечити формування фізично та духовно здорової особистості, здатної адаптуватися як до найскладніших соціально-економічних умов життя суспільства, так і до творчого саморозвитку та творчого перетворення навколишнього світу, до формування свого життя.

**Висновки.** Отже, очевидною є як теоретична значимість дослідження, присвяченого аналізу таких категорій, як здоров'я, здоровий спосіб життя, так і його практична роль для можливої подальшої роботи у напрямі формування адекватних поглядів на здоровий спосіб життя шляхом створення відповідної установки.

Формування установки на здоровий спосіб життя — тривалий і багатоаспектний процес, успішність якого визначається низкою чинників. На наш погляд, обов'язковою умовою досягнення позитивного результату в аспекті проблеми дослідження є міжгалузеве співробітництво і залучення до цієї справи не тільки освітян, а й працівників ЗМІ, медичних установ, правоохоронних органів, торгівлі,

місцевого самоврядування, релігійних і громадських організацій, батьків і, нарешті, молодіжних об'єднань та організацій.

Сучасний етап розвитку нашого суспільства потребує консолідації свідомості навколо ідеї побудови гуманістично орієнтованої, демократичної держави. Особливого значення набуває реформування освіти в аспекті проблеми дослідження для всебічного розвитку інтелектуальних і професійних якостей особистості та формування високого рівня її здоров'я.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Заклади освіти мають створити оптимальні умови для розвитку фізичного, психоемоційного та морального здоров'я особистості, вирішити такі валеологічні завдання:

1. створити безпечне та здорове середовище навчання, що дозволить зберегти здоров'я та психіку дитини, нестабільну за умов стрімкого зростання інформації, зміни економічних основ суспільства, стресів, екологічного дисбалансу;
2. привести всі елементи навчального-виховного процесу у відповідність до фізичних і психологічних можливостей учасників процесу пізнання;
3. сприяти вихованню в особистості відчуття своєї нерозривності з природою, відповідальності за здоров'я власне, родини та суспільства;
4. допомогти особистості усвідомити турботу про неї «Світу дорослих», таким чином формувати відчуття цінності свого життя, захищеності та свободи самовираження;
5. сприяти відродженню сім'ї як показника гідності й здоров'я його особистісного потенціалу.

#### Література:

1. Борисенко Н. Ф. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / Н. Ф. Борисенко, О. В. Молчанюк, Л. Е. Меламент, Г. В. Рудь // Лікарська справа. — 1994. — № 5/6. — С. 181.
2. Вашенко О. Здоровий спосіб життя — важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект / О. Вашенко // Освіта вчителя. — 2007. — № 5. — С. 48–51.
3. Латкін В. В. Основні принципи здорового способу життя студентів: навчально-методичний посібник / В. В. Латкін, Т. В. Рудеева, А. В. Скібіцька. — Краснодар, 2004.
4. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15–25.
5. Яременко О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. — К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. — 232 с.