

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-51>

УДК 796.011.1-057.875

Гуренко О.А.

Вінницький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ЗВО

Анотація. У статті наведена характеристика культури здоров'я з позицій системного підходу з виділенням системоутворюючих, системонаповнюючих і системообумовлюючих факторів, які визначають функціонування цілісної системи, яка, у свою чергу, складається із компонентів: мотиваційно-особистісного, когнітивного і діяльнісного. Встановлено, що культура здоров'я особистості характеризується життєвими позиціями людини (наявністю позитивних цілей і цінностей); грамотним відношенням до свого здоров'я, природи і суспільства; організацією здорового стилю життя, який дозволяє узгодити норму і варіативність, індивідуальність і заданість, розглядати специфіку активності особистості у реалізації здорового способу життя в індивідуальній життєдіяльності. Культура здоров'я особистості, виникаючи на певному рівні суб'єктивності і творчості у процесах життєдіяльності, утворює цілісну систему життєвих проявів особистості, яка сприяє гармонізації власної індивідуальності з умовами життєдіяльності і є засобом самоактуалізації в ній, дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня здоров'я, реалізувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, які призводять до гармонізації усіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості.

Ключові слова: культура здоров'я особистості, здоровий спосіб життя, системні фактори, компоненти, мотивація, цінності, діяльність.

Gurenko Oleksandr

Vinnitsa Institute of Trade and Economics of
Kyiv National University of Trade and Economics

BASIC APPROACHES TO FORMING HEALTH CULTURE TO STUDENTS

Summary. Different scientific approaches to the definition of a culture of personality health cause the consideration of this phenomenon in terms of a system approach, the essence of which in terms of its as a whole system, which is not limited to a simple sum of parts, but possesses qualities that may be missing in its individual elements. The system approach involves consideration of relatively independent components not isolated, but in the relationship and development, the identification of structural and functional relationships and the construction of models in order to obtain knowledge about the laws of the functioning of the system. Analysis of the culture of personality health from the point of view of systemic integrity will contribute to a deeper understanding of its determinant role in the formation of human health. The article describes the characteristics of the health culture from the point of view of the system approach with the allocation of system-forming, system-filling and system-determining factors that determine the functioning of a holistic system, which in turn consists of components: motivational-personal, cognitive and activity. It is established that the culture of personality health is characterized by human life positions (having positive goals and values); competent attitude to their health, nature and society; organization of a healthy lifestyle that allows you to reconcile the norm and variability, individuality and purpose, to consider the specificity of personality activity in implementing a healthy lifestyle in an individual's life. The culture of personal health, appearing at a certain level of subjectivity and creativity in the processes of life, forms a holistic system of life manifestations of the individual, which promotes the harmonization of one's individuality with the conditions of life and is a means of actual actualization in it, allows you to actively regulate the state of a person, taking into account individual features and level of health, realize programs of self-preservation, self-realization, self-development, which lead to the harmonization of all components of health and holistic development personally.

Keywords: culture of personality health, healthy lifestyle, system factors, components, motivation, values, activity.

Актуальність дослідження. Пізнання сутності і значимості певного компонента якогось процесу, явища, розвитку науково обґрунтованого уявлення про нього пов'язане, перш за все, зі створенням повної картини про дефініцію поняття, що ототожнює цей компонент. Такий процес пізнання базується на послідовному і взаємопов'язаному вивченні основоположних категорій чи понять, особливо, якщо компонент,

що пізнається позначається словосполученням, а з ним і явищем, в контексті чого представлена «культура здоров'я особистості». Робіт, що стосуються дослідження проблеми культури здоров'я особистості є значна кількість. Однак, не достатньо дослідженою, на наш погляд, є проблема інтерпретації даного феномену як системної цілісності.

Різні наукові підходи до визначення культури здоров'я особистості обумовлюють розгляд даного

феномену з точки зору системного підходу суть якого у розумінні її як цілісної системи, що не зводиться до простої суми частин, а володіє якостями, які можуть бути відсутні у окремих її елементів. Системний підхід передбачає розгляд відносно самостійних компонентів не ізольовано, а у взаємозв'язку і розвитку, виявленні структурних і функціональних зв'язків і побудові моделей з метою отримання знань про закономірності функціонування системи. Аналіз культури здоров'я особистості з позицій системної цілісності сприятиме більш глибокому розумінню її детермінантної ролі у формуванні здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У зв'язку з набуттям глобального статусу проблеми здоров'я, останнім часом активізувались міждисциплінарні наукові дослідження факторів, детермінант, які визначають здоров'я людини. Так ВООЗ, виділяючи чотири найбільш значимих для здоров'я фактори, надає їм наступні співвідношення: спосіб життя – 50-55%, навколишнє середовище – 20-25%, спадковість – 15-20%, охорона здоров'я – 15-20%. Наукові дослідження проблеми здоров'я останніх років розглядають його з позицій цілісності, використовуючи холистичний, інтегративний підхід, методологічні принципи, що лежать в основі знань про людину з позицій закономірностей системної цілісності і синергетичної взаємодії її складових [5; 7]. У даному контексті активізувались і дослідження проблеми культури здоров'я особистості, як одного з основних чинників, що через культурну поведінкову складову значним чином детермінує здоров'я людини, а відтак і якість її життя [2; 8].

Важливість дослідження здоров'я людини з точки зору антропогенних потреб у сучасних умовах визначається тією обставиною, що взаємодія потреб і здоров'я реалізується у культурі здоров'я, що є психологічною моделлю відношення до здоров'я та здоров'яформуючої поведінки, вибраної індивідом у пошуках кращого самоздійснення життя.

Мета дослідження: проаналізувати структуру, компонентний склад культури здоров'я особистості та обґрунтувати здоров'яформувальну сутність культури здоров'я особистості з позицій системної цілісності.

Методи дослідження: системний метод, теоретичний аналіз, інтерпретація та узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу. Основою поняття «культура здоров'я особистості» є категорія «культура». Культура є найбільш яскравим і складним феноменом у людському суспільстві. Теорія сучасної культури нараховує багато (сотні) її визначень. У контексті нашого дослідження підійде визначення наведене нижче.

Культура – творіння людини, що являє собою процес і результати збереження, освоєння, створення, відтворення і поширення матеріальних і духовних цінностей, що виступає у вигляді якісної характеристики діяльності людини і суспільства, міри і способу його розвитку.

Всі компоненти визначення категорії культура, їх сутність і взаємозв'язок обумовлені діяльністю людини, її наступністю від покоління до покоління, філософією спірального розвитку суспільства, на чому базується і користування, і примноження цінностей культури.

У вузькому смислі культура – це, перш за все, ті зразки поведінки, діяльності і взаємодії з іншими людьми, яких дотримуються індивіди, що населяють спільну територію, занурені у відповідне життєве середовище. Відповідно, культура характеризує особливості поведінки, свідомості і діяльності людей у конкретних сферах суспільного життя.

Культура є найбільш складним феноменом у сучасній науці. Про це свідчить той факт, що у науці існують сотні її визначень. Із всіх підходів до її визначення найбільш значимими, на думку В.М. Видріна, є наступні:

– культура – творіння людини, те, що не створено у такому вигляді природою;

– культура – міра і спосіб розвитку людини;

– культура – якісна характеристика діяльності людини і суспільства;

– культура – процес і результат збереження, освоєння, розвитку і поширення матеріальних і духовних цінностей [2].

Розглядаючи культуру у якості міри і способу розвитку людини, мається на увазі всебічне її вдосконалення, включаючи інтелектуальний, фізичний, психічний, духовний, естетичний розвиток. Людина розвивається у процесі діяльності і конкретних її видів, основними з яких є: пізнавальна, трудова, комунікативна, ігрова [3]. На основі цих видів діяльності формуються і додаткові, серед яких, на нашу думку, особливе місце і гуманну значимість для людини має оздоровча діяльність, яка, в свою чергу, може вважатись якісною характеристикою культури здоров'я особистості. При цьому якісна характеристика діяльності людини у цілому свідчить про те, що не сама по собі діяльність, а її способи, якості, міра розумності і користності для людини і суспільства в цілому характеризують рівень її культурності. У цьому смислі оздоровча діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я, організацію здорового способу життя, перетворює людину, вдосконалює її відношення до самої себе, природи і суспільства, формує культуру здоров'я особистості.

Діяльність нерозривно пов'язана з потребами, оскільки вся історія людського суспільства є не що інше як діяльність із задоволення її потреб. Аналізуючи різні класифікації потреб, можна виділити два класи: природні, до культурні і людські соціальні, культурні. До перших відносяться потреби в їжі, воді, повітрі, рухові, потреби розмноження, захисту потомства. Вони у повній мірі притаманні як тваринам, так і людині, але у людському суспільстві вони детерміновані соціальними умовами.

Культурні людські потреби не даються, а лише задаються природою, вони формуються у процесі виховання і різних видів діяльності. Рівень їх сформованості і усвідомленості залежить від якості діяльності людини з задоволення усвідомленої ним потреби, необхідності в матеріальних і духовних, фізичних і психічних, інтелектуальних і емоційних цінностях.

До числа найбільш загальних соціальних потреб відноситься необхідність створення здорової, життєдіяльної і мобільної нації, у всебічно і гармонійно розвинених людях і у створенні об'єктивних умов для вільного розвитку сил, здібностей і дарувань кожної людини, збереження і зміцнення її здоров'я. Ступінь сформованості цієї потреби, її рівень залежать, перш за все, від

рівня культури людини, її вихованості і освіченості, які, в свою чергу, формуються головним чином у системі освіти і суспільних відносин протягом усієї людської життєдіяльності.

Культура здоров'я, як найважливіша складова усієї людської культури, – одна із основних форм освоєння людиною зовнішньої і внутрішньої природи, спосіб створення гармонії свого існування у найширшому сенсі. Разом з тим культура здоров'я особистості включає в себе не лише об'єктивні результати діяльності людей, що проявляються у рівні їх здоров'я, але і суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються в діяльності, спрямованій на організацію індивідуального здорового способу життя.

Розглядаючи співвідношення поняття культура здоров'я з визначенням загальної культури, слід виділити пріоритет духовно-моральних цінностей і мотиваційних установок на здоров'я, які знаходять своє вираження у менталітеті здорового способу життя. При цьому розвиток духовного світу людини, її творчих здібностей, відношення до праці, до соціального середовища є стратегією освіти у зміні способу життя з метою збереження і примноження індивідуального здоров'я.

Важливими характеристиками категорії «здоров'я» є кількість і якість здоров'я, які дозволяють людині реалізувати свої біологічні і соціальні функції, а також є потенціалом для активної творчої діяльності людини. При цьому однією із умов нарощування потенціалу здоров'я чи його збереження при наявності серйозних (незворотніх) відхилень є наявність морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я і здоровий спосіб життя.

Цілісне розуміння здоров'я передбачає не лише єдність організму, це організм і особистість з властивим їм рівнем розвитку психофізіологічних функцій, ступенем розвиненості мислення, відповідним менталітетом, що дозволяє проявляти певну міру працездатності, соціальної активності, яка, в свою чергу, визначається стратегією життя людини, мірою його панування над обставинами життя. Іншими словами, особистісний рівень здоров'я будується у відповідності з основними цілями і цінностями життя і визначається індивідуальним стилем життя (у нашому розумінні – здоровим способом життя). Таким чином, здоровий спосіб життя – це сукупність духовних цінностей і фактичних діяльнісних форм зі збереження здоров'я. сутністю ЗСЖ є забезпечення оптимального задоволення потреб людини за умови і на основі оптимізації розвитку, стану і функціонування організованих зовнішніх і внутрішніх систем, зв'язків індивіда і суспільства. Причому здоровий спосіб життя має індивідуальну адресність. Індивідуалізація ЗСЖ є врахуванням природних задатків, потреб, соціальних і кліматичних умов та є основним принципом з формування культури здоров'я особистості і дозволяє перевести так званий узагальнений «здоровий спосіб життя» в індивідуалізований «здоровий стиль життя» [1; 5; 6].

Здоровий стиль життя пов'язують із задоволенням базових людських потреб. У різних особистостей, при однаковому наборі базових потреб, присутній свій власний спосіб їх задоволення, багатовимірний чому обумовлений вихованням. Окрім цього кожна людина вибудовує свою власну систему потреб

і у відповідності з ієрархією в ній розподіляє час, сили, життєві ресурси між різними видами діяльності. Різні способи задоволення потреб і індивідуальність систем потреб обумовлюють різні життєві стилі. Відповідно, здоровий стиль життя передбачає таку систему індивідуальних потреб, яка сприяє розвитку даної особистості, а також оптимальні способи реалізації цих потреб. У контексті цього представляє інтерес твердження А. Маслоу [7], що самоактуалізація, прагнення до розвитку своїх здібностей, до особистісного росту є потребою вищого рівня людини, яка перетворюється у мотив поведінки за умови задоволення нижчих потреб. Самоактуалізація виступає не тільки метою і результатом, але і процесом актуалізації потенційних можливостей особистості. Розвинена потреба у самоактуалізації орієнтує на ведення здорового стилю життя як необхідної умови повноцінного, активного, тривалого життя, що дозволяє у повній мірі реалізувати потенційні індивідуальні можливості. Але здоровий стиль життя лише тоді відповідає своєму визначенню, коли є умови для задоволення не лише життєво необхідних потреб, але і потреби у самоактуалізації. Звідси, здоровий стиль життя є продуктом самостійного пошуку, індивідуальної смислотворчості, особистісної еволюції.

Виходячи із аналізу стильових рис, з точки зору їх оптимальності для суб'єкта життєдіяльності, М.Я. Віленський [5] виділяє наступні критерії здорового стилю життя: організаційний (наявність у особистості повноцінної життєвої стратегії, а не короткочасних тактик виживання); гігієнічний (раціональний режим праці і відпочинку, оптимальний руховий режим, дотримання правил особистої гігієни); комунікативно-діяльнісний (багата палітра різних видів діяльності, регулярна оздоровча діяльність, здатність до продуктивного спілкування, пошуково-творча активність); адаптаційно-рольовий (гармонійне протікання процесів соціалізації і індивідуалізації), гнучкість у поведінці і спілкуванні, конгруентність); культурно-естетичний (широта культурних контактів, наявність естетичного ідеалу, здатність протидіяти проявам антикультури, розумне дотримання моди); ціннісно-мотиваційний (пріоритет цінностей здоров'я і саморозвитку, наявність ідеологічного ідеала); емоційно-вольовий (емоційно-психологічна стійкість, внутрішній контроль, оптимізм); індивідуально-особистісний (високий рівень самоприйняття і самоповаги, чутливість до себе, здатність зберігати свою унікальність і творчо реалізовувати її).

Відповідно, здоров'я багато в чому залежить від життєвої позиції і зусиль людини, здатної активно регулювати власний стан з урахуванням індивідуальних особливостей свого організму, реалізовувати програми самозбереження, самореалізації і саморозвитку. Для цього потрібні мотивація формування здоров'я, культура знань про свій організм і способів вдосконалення здоров'я. При цьому освоєння здорового способу життя можливе на основі принципу активності особистості, що дозволяє поєднувати цінності здоров'я з формуванням валеологічних знань і освоєнням практичних навичок збереження і зміцнення здоров'я, які реалізуються у повсякденній життєдіяльності.

Розглядаючи культуру здоров'я з позицій системно-структурного підходу [7], ми представляємо її у вигляді цілісної системи з притаманним їй

внутрішнім змістом, зовнішніми умовами і інтегральним результатом, що виражається узгодженістю системоутворюючих, системонаповнюючих і системообумовлюючих факторів.

Системоутворюючими факторами є стан індивідуального здоров'я людини у його динаміці і практико-орієнтований здоровий стиль життя. При цьому критерії стану здоров'я слід розглядати з позицій нарощування чи збереження його кількісного і якісного потенціалу як при відносно високому рівні здоров'я, так і при наявності певних відхилень, фізичних дефектів, тих чи інших захворювань.

Системонаповнюючими компонентами культури здоров'я є: духовно-моральні цінності (у тому числі цінності здоров'я і здорового способу життя) і менталітет здорового стилю життя; валеологічна грамотність (знання причин і механізмів формування здоров'я, організації ЗСЖ, навички оздоровчої діяльності); оздоровчі технології, спрямовані на фізичне і психічне вдосконалення особистості.

Системообумовлюючі фактори формування культури здоров'я носять об'єктивний і суб'єктивний характер. До об'єктивних можна віднести соціальні і біологічні фактори. Соціальними факторами, на наш погляд є: рівень соціально-економічного розвитку суспільства, матеріальне благополуччя громадян і рівень їх життя, державна політика у сфері охорони здоров'я, наявність «моди» на здоров'я, яка формується державними і суспільними структурами, розвиток системи освіти, охорони здоров'я, фізичного виховання і ін.. До біологічних системообумовлюючих факторів культури здоров'я особистості можна віднести генетично детерміновані і набуті передумови фізичного і психічного розвитку особистості, вікові особливості і гетерохронність психофізіологічних функцій організму, умови існування індивіда у конкретній екосистемі. Найбільш значимими суб'єктивними факторами є мотивація на здоров'я і наявність вольових якостей, необхідних для прояву активності особистості, прагнення до самовдосконалення і самореалізації, подолання власної інертності.

Виходячи із структури особистості, можна виділити наступні компоненти культури здоров'я особистості:

– мотиваційно-особистісний компонент – включає в себе розвиток потреби у підвищенні рівня здоров'я, мотивів здорового стилю життя, вдосконалення властивостей і якостей особистості, що забезпечують процес саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення;

– когнітивний компонент являє собою цілісну практико-орієнтовану систему валеологічних знань і умінь фізичного і психічного саморозвитку, сукупність норм і цінностей, які забезпечують уявлення про роль і місце культури здоров'я у системі культурних відношень;

– діяльнісний компонент забезпечує досягнення певного рівня здоров'я через особистісно-значимий і індивідуально-орієнтований здоровий спосіб життя.

Висновки і пропозиції. Таким чином, проведений аналіз дає підстави стверджувати, що культура здоров'я особистості характеризується життєвими позиціями людини (наявністю позитивних цілей і цінностей); грамотним відношенням до свого здоров'я, природи і суспільства; організацією здорового стилю життя, який дозволяє узгодити норму і варіативність, індивідуальність і заданість, розглядати специфіку активності особистості у реалізації здорового способу життя в індивідуальній життєдіяльності. Культура здоров'я особистості, виникаючи на певному рівні суб'єктивності і творчості у процесах життєдіяльності, утворює цілісну систему життєвих проявів особистості, яка сприяє гармонізації власної індивідуальності з умовами життєдіяльності і є засобом самоактуалізації в ній, дозволяє активно регулювати стан людини з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня здоров'я, реалізувати програми самозбереження, самореалізації, саморозвитку, які призводять до гармонізації усіх компонентів здоров'я і цілісного розвитку особистості.

Список літератури:

1. Лернер И.Я. Философия дидактики и дидактика как философия. Москва, 1995. 49 с.
2. Скаткин М.Н. Проблемы современной дидактики. Москва, 1998. 95 с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 1975. 304 с.
4. Щедрина А.Г. Педология – наука о детстве в формировании здорового образа жизни. Новосибирск, 2010. 220 с.
5. Виленский М.Я., Авчинникова О.С. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 11. С. 2–7.
6. Манжелей И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта. Москва, 2010. 192 с.
7. Маслоу А.Г. Новые рубежи человеческой природы. Москва, 1999. 496 с.
8. Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования. Омск, 2002. 268 с.

References:

1. Lerner I.Ya. (1995). *Filosofiya didaktiki i didaktika kak filosofiya* [The philosophy of didactics and didactics as a philosophy]. Moskva. (in Russian)
2. Skatkin M.N. (1998). *Problemy sovremennoy didaktiki* [Problems of modern didactics]. Moskva. (in Russian)
3. Leont'ev A.N. (1975). *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moskva. (in Russian)
4. Shchedrina A.G. (2010). *Pedologiya – nauka o detstve v formirovanii zdorovogo obraza zhizni* [Pedology – the science of childhood in the formation of a healthy lifestyle]. Novosibirsk. (in Russian)
5. Vilenskiy M.Ya., Avchinnikova O.S. (2004). *Metodologicheskiy analiz obshchego i osobennogo v ponyatiyakh «zdorovyy obraz zhizni» i «zdorovyy stil' zhizni»* [Methodological analysis of the general and the particular in terms of a “healthy lifestyle” and “healthy lifestyle”]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no 11, pp. 2–7.
6. Manzheley I.V. (2010). *Subekty i sreda fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Subjects and environment of physical education and sport]. Moskva. (in Russian)
7. Maslou A.G. (1999). *Novye rubezhi chelovecheskoy prirody* [New frontiers of human nature]. Moskva. (in Russian)
8. Treshcheva O.L. (2002). *Formirovanie kul'tury zdorov'ya v usloviyakh sovremennogo obrazovaniya* [Formation of health culture in the conditions of modern education]. Omsk. (in Russian)