

Леся Малишева

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (Умань)

ФЕНОМЕНИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ

У статті розглядається й уточнюється сутність понять: «здоров'я», «здоров'язбереження», які мають взаємообумовлювальний характер, значну кількість трактувань, тому й зміст їх постійно наповнюється різними смисловими відтінками, обумовленими новим досвідом ставлення людей до власного здоров'я. Встановлено передумови формування здорового способу життя, а також суб'єктивні та об'єктивні причини необхідності формування здорового способу життя у системі виховних цінностей сучасної молоді.

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, здоров'язбереження, суб'єктивні та об'єктивні причини, оздоровча життєва позиція.

Постановка проблеми. Сучасна наука розглядає здоров'я як складний феномен глобального значення, вважає його однією із найвищих суспільних цінностей, явищем системного характеру, що постійно змінюється і залежить від багатьох різноманітних чинників. Відтак, на сучасному етапі модернізації освіти в Україні важливим стратегічним завданням є формування соціально активної, фізично і психічно здорової і духовно багатой особистості через залучення молодого покоління до ведення здорового способу життя, здоров'язбережувальної діяльності, формування культури здоров'я. Необхідність вирішення означеної проблеми визначається низкою державних документів Основні підходи до збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді визначено в законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства» (2001 р.), Державній національній програмі «Діти України» (2001 р.), «Національній стратегії розвитку освіти в Україні до 2021 року» (2012 р.), Державній програмі «Здорова дитина» на 2008–2017 роки», Загальнодержавній соціальній програмі «Здорова нація на 2009–2013 роки» та ін.

З огляду на це, однією з основних стратегій розвитку закладів освіти стає збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління – студентів педагогічних коледжів через формування ціннісного ставлення до нього. Здоров'я молодої людини відображає одну з найбільш чутливих сторін життя суспільства і тісно переплітається з фундаментальним правом на фізичне, духовне і соціальне благополуччя при максимальній тривалості її активного життя.

Аналіз публікацій. Проблемами формування теоретико-методичних засад здоров'язбережувальної діяльності (О. Адєєва, В. Бобрицька, Ю. Бойчук, О. Бутакова, О. Вакуленко, Б. Долинський, Р. Карпюк, С. Омельченко, В. Оржеховська, Л. Пономарьова, Л. Сущенко та ін); упровадження здорового способу життя серед дітей та молоді займалися О. Артюх, О. Балакірева, О. Вакуленко, М. Гриньова, О. Дубогай, В. Оржеховська, С. Свириденко, Л. Сущенко, О. Яременко та ін.; розробки концептуальних основ формування здорового способу життя дітей та молоді (В. Горащук, О. Дубогай, С. Омельченко, В. Оржеховська та ін).

Мета статті: розглянути й уточнити сутність понять: «здоров'я», «здоров'язбереження», які мають взаємообумовлювальний характер та визначити чинники, що впливають на розв'язання питань збереження здоров'я.

Виклад основного матеріалу. У педагогічних словникових поняття «здоров'я» тлумачиться як «стан організму, для якого є характерною врівноваженість з довкіллям і відсутність будь-яких хворобливих змін; є не лише біологічною, але й соціальною категорією, тобто здоров'я – це стан повного тілесного, душевного і соціального благополуччя; здоров'я є особистою і суспільною цінністю» [4, с. 44].

Психологічний словник визначає здоров'я як стан повного тілесного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів [8, с. 71].

Аналіз наукової літератури дозволяє дійти висновку, що поняття «здоров'я» має значну

кількість різноманітних трактувань і дефініцій в науково-педагогічній літературі, що, на думку І. Ларіонової, обумовлюється його базовою основою для багатьох наукових дисциплін, тому й зміст його постійно наповнюється різними смисловими відтінками, обумовленими новим досвідом ставлення людей до власного здоров'я [5, с. 31].

На думку науковців, широке і різноманітне трактування поняття здоров'я призводить до виникнення певних труднощів у його розумінні; численні визначення зазвичай є не суміжними, а сам сенс здоров'я стає змінним, мінливим, багатоманітним і практично не фіксується у своїх межах. Науковці наголошують на тому, що здоров'я потрібно розглядати як гармонійне поєднання цілісного стану, сутнісні характеристики якого визначають п'ять основних чинників:

- рівень фізичного розвитку;
- рівень імунного захисту;
- наявність резервних можливостей фізіологічних систем;
- наявність будь-якого захворювання;
- рівень морально-мотиваційних установок до здоров'я [2, с. 68].

Національна програма «Діти України», яка базується на сучасних підходах до визначення поняття «здоров'я», окреслює наступні взаємопов'язані елементи здоров'я:

- фізичний – правильне функціонування всіх систем фізичної досконалості і загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;
- психічний (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватні позитивні емоції, відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок;
- соціальний (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до молодших, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання;
- духовний (душевний) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві [7].

При цьому фахівці одноставні в думці, що тільки комплексно досягається цілісність фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я; жодна сторона не є самоціллю. Вони взаємодіють, взаємозбагачуються і слугують розв'язанню одного спільного завдання – усебічному і гармонійному розвитку особистості.

Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Міжгалузевої Комплексної Програми «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки» вказувала на те, що на сучасному етапі однією з ключових проблем охорони здоров'я є «неефективність державної політики щодо формування здорового способу життя» [6]. Тому в розділі IX Програми «Формування здорового способу життя» передбачено:

- включення в навчальні програми загальноосвітніх закладів щоденної «години здоров'я» з використанням традиційних і нетрадиційних методів оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня рухової активності до оптимальних величин;
- створення розгалуженої інфраструктури та індустрії здоров'я й активного відпочинку;
- забезпечення проведення в загальноосвітніх закладах заходів комплексної оптимізації використання учнями вільного часу, зокрема, впровадження різноманітних форм фізичної культури, психогігієни та психокорекції, оптимального рухового режиму тощо;
- проведення роботи з гігієнічного виховання населення з використанням засобів телебачення, радіо, літератури, театру, кіно, які сприяють формуванню здорового способу життя;
- розроблення та представлення в міжнародній комп'ютерній системі «Інтернет» інформації щодо гігієнічного виховання та формування здорового способу життя;

- розширення міжнародного співробітництва з питань формування здорового способу життя, активізація участі у здійсненні міжнародних проектів і програм («Міста здоров'я», «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю», CINDI, «Здоров'я на робочих місцях», «Європа без тютюну», «Молодь за здоров'я»), налагодження співпраці з Міжнародним союзом сприяння здоров'ю і санітарній освіті, Асоціацією міст здоров'я, ЮНІСЕФ та іншими міжнародними організаціями;

- розроблення цільових комплексних програм зміцнення здоров'я, що стосуються профілактики тютюнокуріння, профілактики та подолання наркоманії, токсикоманії, алкоголізму, розвитку фізичної культури й організації дозвілля населення, статевого виховання населення, поліпшення стану психічного здоров'я тощо [6, с. 45].

На формування здоров'я молоді впливають різні чинники, які умовно В. Ушаковою було поділено на дві групи [9, с. 197]. Перша група – це об'єктивні чинники, які безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (тривалість навчального дня, навчальне навантаження, детерміноване розкладом, перерви між заняттями, стан навчальних аудиторій й ін.). Друга група чинників – це суб'єктивні, особистісні характеристики (режим харчування, рухова активність, організація дозвілля, наявність або відсутність шкідливих звичок й ін.). У реальних умовах навчання і побуту саме ця друга група чинників, що характеризує спосіб життя студентів, більшою мірою впливає на їх здоров'я.

Розв'язання питань здоров'я, на переконання Р. Карпюка, вимагає врахування цілого ряду чинників, до яких належать:

- *правові чинники*, що охоплюють розробку законодавчих і нормативних підзаконних актів, підтверджуючих право громадян на здоров'я, визначення механізмів їх реалізації через державні, господарські і соціальні інститути;

- *соціально-економічні чинники*, які зумовлюють види, форми участі і відповідальність різних ланок соціально-економічних структур у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я людини, фінансування такої роботи і забезпечення нормативних умов для професійної діяльності;

- *освітньо-виховні чинники*, що забезпечують формування життєвого пріоритету здоров'я, виховання мотивації на здоровий спосіб життя і навчання методам, засобам і способам досягнення здоров'я, а також умінню проводити пропагандистську роботу в цьому напрямі;

- *сімейні чинники*, пов'язані із створенням умов для здорового способу життя в сім'ї і орієнтацією кожного з її членів на здоров'я;

- *медичні чинники*, які спрямовані на діагностику стану здоров'я, розробку рекомендацій щодо здорового способу життя, ефективну профілактику;

- *культурологічні чинники*, пов'язані з формуванням культури здоров'я, організацією дозвілля населення, популяризацією питань здоров'я і здорового способу життя, етнічних, громадських, національних, релігійних ідей, традицій, обрядів забезпечення здоров'я;

- *юридичні чинники* забезпечують соціальну безпеку, захищеність особистості;

- *екологічні чинники*, що визначають адекватний для здорового способу життя стан навколишнього середовища і раціональне природокористування; *особові чинники*, які орієнтують кожну конкретну людину на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я і встановлюють відповідальність особи за своє здоров'я [3, с. 30].

Окрім чинників, що впливають на розв'язання питань збереження здоров'я вченими виокремлюються також об'єктивні та суб'єктивні причини здоров'язбереження. Об'єктивними причинами здоров'язбереження названо такі:

- погіршення екологічного стану планети як результат згубного впливу людини на довкілля;

- процеси перебудови суспільно-економічного життя;

- неефективна стратегія нинішньої системи охорони здоров'я;

- незадовільний стан здоров'я населення;

- негативні наслідки науково-технічного прогресу, що призвели до техногенної катастрофи та витіснення моральних принципів буття;
- засилля іноземної масової культури, коли через засоби масової комунікації дітям транслиуються агресія, засоби насилля та руйнації свого здоров'я;
- інтенсивність життя, що призводить до хвороби XXI століття – хронічної втоми;
- проблема якості продуктів харчування;
- низький рівень загальної освітньої культури;
- освітні технології, що ігнорують проблеми здоров'я дітей та молоді, підміняючи здоров'ятворчу філософію інтелектуалізацією особистості [с.6-7].

Серед суб'єктивних причин необхідності формування здорового способу життя у системі виховних цінностей виокремлено такі:

- незадовільний спосіб життя (гіподинамія, нераціональне харчування, недотримання режиму праці і відпочинку тощо);
- негативні емоції (роздратованість, агресивність, заздрощі, ненависть тощо);
- духовне зубожіння (нівелювання загальнолюдських цінностей, відсутність ідеалу та неспроможність самовдосконалюватися);
- шкідливі звички (паління, вживання алкоголю та наркотичних речовин, нерозбірливість у статевих стосунках).

Учені переконані у тому, що для реалізації оздоровчої життєвої позиції особистості слід забезпечити стійку мотивацію, навички прийняття оздоровчих рішень, мати гідний приклад для наслідування, психологічну підтримку, що стимулює здоров'ятворчу діяльність. Відтак, у цілісній системі виховних цінностей визначальними стають такі дефініції: орієнтація на повноцінне життя і здоров'я; орієнтація на фізичне, психологічне, духовне, соціальне удосконалення та орієнтація на життєву мету, що полягає у прагненні бути здоровим, визначати власний життєвий шлях в аспекті здоров'язбереження. Тому виникає необхідність звернення до розуміння сутності поняття «здоров'язбереження».

Поняття «здоров'язбереження» сучасними науковцями тлумачиться як процес, що сприяє формуванню, зміцненню і збереженню здоров'я учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (Н. Гонтаровська, О. Данильченко, І. Дишлева, О. Жабокрицька, О. Коник, С. Мельник та ін).

Здоров'язбереження в освітньому процесі розглядається М. Варданян як результат впливу педагогічних факторів на збереження здоров'я його суб'єктів. Серед таких педагогічних факторів, що впливають на стан здоров'я суб'єктів освітнього процесу науковцем виокремлено такі:

- організаційні:
 - форми і методи організації навчально-виховного процесу;
 - режим навчального процесу і рухової діяльності;
 - дизайн інтер'єрів шкільних приміщень;
 - відповідність умов середовища школи (кабінету) затвердженим санітарно-гігієнічним нормам;
- процесуальні:
 - інформаційне перевантаження,
 - інтенсифікація навчального процесу;
- професійно-компетентнісні:
 - компетентність учителя в питаннях здоров'язбереження;
 - стиль взаємин суб'єктів освітнього процесу;
 - настрої суб'єктів освітнього процесу;
 - мотивація до навчання у школярів;
 - мотивація до професійної діяльності в педагогів;
 - особистісні та професійні характеристики вчителя [1, с. 10].

На відміну від інших наукових досліджень з проблем здоров'язбереження, у яких акцентується увага на впливові окремих характеристик особистості педагога, особливостей

його професійної діяльності та педагогічної техніки на здоров'я учнів, у дисертації М. Варданян виявлено вплив цілісного образу педагога, опосередкованого в його іміджі. Автор визначає його як образ-уявлення системи внутрішнього, зовнішнього і процесуального компонентів, виражених в індивідуальному стилі діяльності учителя, що проявляються через фізичний стан, мову, виразність рухів, міміки в сукупності з естетичним оформленням (одежею, зачіскою, макіяжем та іншими атрибутами зовнішності), а також через предметно-просторове середовище здійснення його професійної діяльності [1, с. 10]. Такий підхід особливо важливий в аспекті формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи, оскільки і здоров'язбережувальна компетентність педагога, і його імідж відповідають за позитивний образ учителя, сприяють психологічному комфорту суб'єктів освітнього процесу, що в результаті є важливим аспектом їхнього здоров'язбереження та забезпечення здоров'язбережувального характеру освітньо-виховного процесу закладу освіти на засадах «здоров'язбережувальної педагогіки» як педагогічної системи, у центрі якої вищу цінність становить здоров'я кожного школяра.

Висновок. Теоретичний аналіз наукових праць з питань збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді дозволяє стверджувати, що окреслена проблема перебуває в центрі уваги дослідників. Актуальність і доцільність підвищеного інтересу науковців до досліджуваної проблеми зумовлене посиленням соціального запиту на здорову українську націю⁴ формування у молоді ціннісного ставлення до власного здоров'я; формування мотивації, яка спрямовує й організовує поведінку особистості, надає особистісного змісту та значущості її здоров'язбережувальній діяльності, сприяє перетворенню зовнішньо сформульованих цілей щодо дотримання здорового способу життя у внутрішні потреби особистості. У контексті зазначеного постає вимога формувати здоров'язбережувальну компетентність майбутніх учителів початкової школи у педагогічному середовищі коледжів, задля чого варто звернутися до компетентнісної парадигми сучасної освіти та розуміння сутності понять «компетентність» і «здоров'язбережувальна компетентність» в аспекті компетентісного підходу, що і становитиме *перспективи подальших наукових розвідок*.

Джерела та література

1. Варданян М. Р. Имидж педагога как фактор здоровьесбережения субъектов образовательного процесса в основной школе : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / М. Р. Варданян. – Омск, 2007. – 23 с.
2. Зимівець Н. В. Соціально–педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Н. В. Зимівець. – К., 2008. – 247 с.
3. Карпюк Р. Соціальне здоров'я студентської молоді в умовах трансформації українського суспільства // Молодь і ринок. – 2011. – № 1. – С. 28-32.
4. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: Академия, 2000. – 176 с.
5. Ларионова И. С. Философия здоровья : [учебное пособие] / И. С. Ларионова. – М. : Гардарики, 2007. – 223 с.
6. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки. Постанова КМУ від 10 січня 2002 р. № 14 (Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 1109 (1109–2011–п) від 20.10.2011).
7. Національна програма «Діти України». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg>
8. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. / Ю.О. Приходько, В.І. Юрченко. – К.: Каравелла, 2012. – 328 с.
9. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Вестник нижегородского университета. – 2007. – №4. – С. 197 – 202.

References

1. Vardanyan M. R. Y`my`dzh pedagoga kak faktor zdorov`esberezheny`ya sub`yektov obrazovatel`nogo processa v osnovnoj shkole : avtoref. dy`s. na soy`skany`e uchen. stepeny` kand. ped. nauk : 13.00.01 «Obshhaya pedagogy`ka, y`story`ya pedagogy`ky` y` obrazovany`ya» / M. R. Vardanyan. – Omsk, 2007. – 23 s.
2. Zy`mivecz` N. V. Social`no–pedagogichni texnologiyi formuvannya vidpovidal`nogo stavlennya do zdorov'ya v uchniv`s`koyi molodi : dy`s. ... kand. ped. nauk : 13.00.05 / N. V. Zy`mivecz`. – K., 2008. – 247 s.
3. Karpyuk R. Social`ne zdorov'ya students`koyi molodi v umovax transformaciyi ukrayin`s`kogo suspil`stva // Molod` i ry`nok. – 2011. – № 1. – S. 28-32.

4. Kodzhaspy`rova G.M. Pedagogy`chesky`j slovar` / G.M. Kodzhaspy`rova, A.Yu. Kodzhaspy`rov. – M.: Akademy`ya, 2000. – 176 s.
5. Lary`onova Y`. S. Fy`losofy`ya zdorov`ya : [uchebnoe posoby`e] / Y`. S. Lary`onova. – M. : Gardary`ky`, 2007. – 223 s.
6. Pro zatverdzhennya Mizhgaluzevoyi kompleksnoyi programy` «Zdorov'ya naciyi» na 2002–2011 roky`. Postanova KМУ vid 10 sichnya 2002 r. № 14 (Iz zminamy`, vneseny`my` zgidno z Postanovoyu КМ № 1109 (1109–2011–р) vid 20.10.2011).
7. Nacional`na programa «Dity` Ukrayiny`». – [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg>
8. Pry`hod`ko Yu.O. Psy`xologichny`j slovny`k-dovidny`k: Navch. posib. / Yu.O. Pry`hod`ko, V.I. Yurchenko. – K.: Karavella, 2012. – 328 s.
9. Ushakova Ya.V. Zdorov`e studentov y` faktory ego formy`rovany`ya / Ya.V. Ushakova // Vestny`k ny` zhegorodskogo uny`versy`teta. – 2007. – №4. – S. 197 – 202.

Леся Малишева. ФЕНОМЕНЫ ЗДОРОВЬЕ ТА ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ПОДХОДОВ. *Статья посвящена вопросам сохранения здоровья молодежи, уточнению сущности понятий: «здоровье», которое включает физическую, психическую, социальную и духовную составляющие и «здоровьесбережение». Они взаимообуславливая друг друга, имеют достаточно много различных определений, в связи с чем их содержание постоянно наполняется различными смысловыми, обусловленными новым опытом отношения людей к собственному здоровью. Подчеркивается, что широкое и разнообразное определение этих понятий приводит к возникновению определенных трудностей в его понимании, поскольку многочисленные определения не являются тождественными, а сам сущность здоровья становится изменчивым, разносущностным понятием. Здоровье необходимо рассматривать как гармоничное целостное состояние, поскольку только комплексно достигается целостность физического, психического, социального и духовного здоровья. Все они взаимодействуют, взаимообогащаются и направлены на решение одного общего задания – всесторонне и гармоничное развитие личности. Определены субъективные и объективные причины необходимости формирования здорового способа жизни в системе воспитательных ценностей современной молодежи в общем и будущих учителей начальной школы, в частности. Именно они призваны обеспечивать здоровьесберегающий характер образовательного процесса в начальной школе в аспекте здоровьесберегающей педагогики как педагогической системы, в центре которой наивысшей ценностью является здоровье каждого ученика.*

Ключевые слова: *здоровье, физическое, психическое, социальное и духовное здоровье, здоровьесбережение, субъективные и объективные причины, оздоровительная жизненная позиция.*

Lesya Malysheva. THE HEALTH AND HEALTH PHENOMENA OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF MODERN SCIENTIFIC PERSPECTIVES. *The article considers and clarifies the essence of the concepts: «health», «health preservation», which have a mutually controversial nature, a considerable number of interpretations, and therefore their content is constantly filled with different emotional shades, conditioned by new experience of people's attitude towards their own health. The author noted that a broad and diverse interpretation of the notion of health leads to the emergence of certain difficulties in its understanding; numerous definitions are usually non-adjacent, and the very meaning of health becomes variable, variable, diverse and practically not fixed within its limits. Health is be considered as a harmonious combination of the integral state, only the integrity of physical, mental, social and spiritual health is achieved comprehensively; neither side is an end in itself. They interact, mutually enrich and serve the solution of one common task - the comprehensive and harmonious development of the individual.*

The preconditions for the formation of a healthy lifestyle, as well as the subjective and objective reasons for the need to form a healthy lifestyle in the system of educational values of modern youth in general and teachers in the post office of the school in particular. They are responsible to provide health-preserving character of the educational process of the institution of education on the principles of «health-saving pedagogy» as a pedagogical system, in the center of which the highest value is the health of each student.

Key words: *health, physical health, mental health, social health, healthcare, subjective and objective reasons, health-improving life position.*

Стаття надійшла до редколегії 10.12.2017 р.