

УДК 613/614

*Наталія Баличева,
викладач кафедри техніко-технологічних дисциплін,
охорони праці та безпеки життєдіяльності
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини*

ЗМІСТОВА ХАРАКТЕРИСТИКА КЛЮЧОВИХ ПОНЯТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті представлений теоретичний аналіз таких ключових понять, як «здоров'я людини», «здоровий спосіб життя» в контексті організації освітнього процесу в загальноосвітніх школах. З огляду літературних джерел висвітлені трактування різних науковців щодо змісту і показників здорового способу життя. Обґрунтовано ідею соціальної цінності здоров'я. Проаналізовано традиційний підхід щодо основ змісту здоров'я. Представлено теоретичний аналіз принципу комплексної оцінки стану здоров'я людей як динамічного процесу та найбільш важливих критеріїв стану здоров'я. Також у статті визначено основні складові здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, критерії здоров'я, складові здорового способу життя, культура здоров'я.

В статье представлен теоретический анализ таких ключевых понятий, как «здоровье человека», «здоровый образ жизни» в контексте организации образовательного процесса в общеобразовательных школах. Учитывая литературные источники, освещены трактовки различных ученых по содержанию и показателям здорового образа жизни. Обоснованно идея социальной ценности здоровья. Проанализирован традиционный подход к основам содержания здоровья. Представлен теоретический анализ принципа комплексной оценки состояния здоровья людей, как динамический процесс и наиболее важные критерии состояния здоровья. Также в статье определены основные составляющие здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, критерии здоровья, составляющие здорового образа жизни, культура здоровья.

The article presents a theoretical analysis of such key concepts as «human health», «healthy lifestyle» in the context of the organization of the educational process in general schools. Taking into account literary sources, interpretations of various scientists on the content and indicators of a healthy lifestyle are covered. The idea of the social value of health is justified. The traditional approach to the basics of health content is analyzed. It is noted that health is considered as an individual way of life of a person, his upbringing, this is the

characteristic of an organism that brings its development, perfection, uniqueness for a favorable existence. The theoretical analysis of the principle of integrated assessment, the state of human health as a dynamic process and the most important criteria for the state of health are presented. The article also defines the main components of a healthy lifestyle. These includes proper nutrition, observance of rules and norms of hygiene the presence of harmful conditions at work and at home, exercise for the sake of health, rest, tempering, the absence of bad habits, positive emotions and the like.

Key words: *health, healthy lifestyle, health criteria, components of a healthy lifestyle, culture of health.*

Безсумнівним є той факт, що пріоритетним завданням сучасної загальноосвітньої школи є формування в учнів ключових понять здорового способу життя. Для того, щоб підготувати вчителя до такої роботи, потрібно, перш за все, охарактеризувати відповідні ключові поняття та зробити аналіз згаданої проблеми.

Формування здорового способу життя підростаючого покоління є складною та актуальною проблемою, й відповідно, потребує вивчення широкого спектру літературних джерел. За досить короткий час відбулися значні зміни в усіх сферах життя. Нині змінилось світосприйняття людини, його життєві цінності, моральні орієнтири. Зазначена проблема перебуває під впливом негативного екологічного стану навколишнього середовища, недостатньої ефективності системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня родин, що провокує погіршення здоров'я дітей від самого народження. Перш ніж говорити про спосіб життя, необхідно усвідомити та розкрити зміст таких ключових понять, як «здоров'я людини», «здоровий спосіб життя», його показники. Не усунувши невизначеність в загальних питаннях теоретичного та методологічного характеру, не опрацювавши нові підходи до навчання, неможливо цілеспрямовано здійснювати навчально-виховну роботу з підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя учнів основної школи.

Нині проблемі здоров'я підростаючого покоління приділяється велика увага. Її основоположниками є представники філософії, психології, медицини, педагогіки. Серед них такі: М. Амосов, Г. Апанасенко, І. Бех, В. Бехтерев, І. Брехман, О. Вакуленко, Д. Венедиктов, В. Вернадський, Л. Виготський, Г. Голобородько, В. Горашук, С. Горбунова, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Колбанов, В. Казначеев, С. Кириленко, Ю. Лісіцин, Дж. Локк, І. Мурашов, В. Петленко, Л. Попов, В. Скарбників, А. Сміт, Л. Сущенко, Л. Татарникова, Б. Чумаков та ін., які розкривали зміст будь-якої діяльності з позиції науки про здоровий спосіб життя. Вони розробили і залишили численні праці про збереження здоров'я і життєвого потенціалу.

Саме тому, метою статті є аналіз та висвітлення змістової характеристики ключових понять «здоров'я людини», «здоровий спосіб життя».

Виклад основного матеріалу дослідження. Процеси інформатизації,

глобалізації посилюють необхідність виховання здорової молодої людини, створення умов спрямованих на поліпшення життєдіяльності людства. І. Бех у своїй монографії «Виховання особистості» визначає: «Проблема здоров'я людини є нині однією з найактуальніших, адже стан громадського здоров'я є важливим показником збереження й розвитку людського потенціалу будь-якої країни» [5, с. 215].

Засновником науки про здоров'я людини в сучасному її розумінні справедливо вважають І. Брехмана [6], який у 1980 році вперше запропонував цей термін, а в 1982 році науково обґрунтував необхідність охорони здоров'я практично здорових людей. На жаль, наше суспільство і медицина тоді не зрозуміли цього, не надали належного значення цій події, тоді як за кордоном праці професора І. Брехмана викликали жвавий інтерес. І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, природою і самим собою [6]. Як зауважує науковець: «...здоров'я людини – це здатність зберігати відповідну вікову стійкість в умовах стрімких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного джерела сенсорної, структурної і вербальної інформації» [6, с. 27].

Про те, що ця наука давня, свідчать праці Гіппократа («Про здоровий спосіб життя», «Про повітря, воду і місцевості», «Дієта в гострих хворобах» та ін.) і Абу Алі Ібн Сіні («Канон лікарської науки»). Саме вони вказували на важливість способу життя, природного середовища і дбайливого ставлення до себе для збереження і зміцнення здоров'я. Абу Алі Ібн Сіна (Авіценні) розглядає поняття здоров'я з точки зору діяльнісного підходу: «Здоров'я – це стан, у якому тіло людини природне і за поєднанням частин є таким, що всі його дії здійснюються свідомо й повністю» [1, с. 313]. Гіппократ вказував на те, що людина повинна знати, як допомогти собі самій у хворобі, пам'ятаючи, що здоров'я є найбільшим багатством людини. Він стверджував, що їжа і вправи, праця і відпочинок однаково важливі в підтримці міцного здоров'я.

Видатний німецький філософ І. Кант, який прожив до вісімдесяти років, писав, що «мистецтво бути здоровим складається з наступного: не шкодувати свої сили, не розслаблятися з комфортом і святкуванням, постійно загартовуватися, спати тільки вночі, більше рухатися і прогулюватися при будь-якій погоді, вміти поєднувати навантаження на шлунок і ноги з розумовими навантаженнями» [15].

Дж. Локк розвиває ідею соціальної цінності здоров'я. У творі «Про виховання» він пише: «Здоров'я необхідне нам для професійної діяльності та щастя, зокрема кожному, хто бажає відігравати певну роль у цьому світі, потрібна міцна конституція, здатна витримувати злагоду та втому» [19, с. 413].

У кожній державі світу стан здоров'я людей – це основний з показників її цивілізованості. Всесвітня організація охорони здоров'я, вважаючи погляди Г. Сигериста основоположними, зазначає, що «Здоров'я –

це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів». Тому здоров'я людини повинно визначатися і особистісним рівнем його прояву. Здоров'я – це той стан, який передбачає його оптимальну саморегуляцію, взаємодію його органів і відсутність значних коливань між його функціями і навколишнім середовищем. У більшості праць дослідників даного питання підкреслюється, що абсолютне здоров'я є абстракцією [8]. Здоров'я людини – соціальна категорія, яка зумовлена природою і характером суспільних відносин, соціальними умовами та факторами, що залежать від способу суспільного життя.

На думку Д. Венедиктова, здоров'я – це «...динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні й інші здібності виявляються найповніше і найгармонійніше, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні оптимального для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється» [7, с. 137].

Відомі фахівці Г. Апанасенко і Л. Попов дали наступні визначення: здоров'я людини – це є найголовніша цінність людського життя, і один з важливих компонентів, тобто в центрі уваги є активна творча діяльність, людське щастя, радість життя, благополуччя людини, і одна з провідних умов успішного економічного і соціального розвитку суспільства [4]. Здоров'я – це індивідуальний спосіб життя кожної людини, її виховання, це характеристика організму, яка доводить його розвиток, досконалість, унікальність для сприятливого середовища існування.

Поняття здоров'я людини та здорового способу життя є універсальним, тому що охоплюються усі сфери життєдіяльності людського організму: фізичного, психічного та соціального. З огляду на це трактування понять «здоров'я людини» та «здорового способу життя» в психолого-педагогічній та науковій літературі досить відмінні за урахування цих компонентів. Здоров'я – це не відсутність хвороби, воно є комплексним поняттям, що розглядається як динамічний процес, який враховує біологічні і психічні функції організму людини. Отже, для здорової людини характерне не лише хороше самопочуття, але й позитивний настрій, душевна рівноваженість, активна соціальна адаптація, бадьорість та висока працездатність.

Кращому розумінню витоків складників здоров'я, а саме взаємозв'язку його компонентів, сприяє вчення В. Вернадського про єдність людини із навколишнім середовищем. Сутність, зокрема, полягає у тому, що наш організм складається із різних клітин, тканин та органів, що знаходяться у постійній взаємодії і являють собою єдину систему, злагоджена робота якої залежить як від внутрішніх, так і зовнішніх умов існування. Отже, організм людини являє собою єдине ціле з середовищем,

що його оточує.

На думку В. Горашука, «культура здоров'я – це важлива складова загальної культури людини, зумовлена матеріальними та духовними умовами життєдіяльності суспільства, які виражаються в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження та зміцнення її здоров'я» [9, с. 167–174].

Напевно, що традиційні підходи до визначення здоров'я є ресурсом, де визначається, яким воно повинне бути, а не те, чим є насправді саме здоров'я [12]. Можна визначити наступну основу змісту:

- здоров'я – це здатність до самозбереження, до збільшення життєвих сил людини, а також вміння поліпшувати можливості свого організму;
- здоров'я – це здатність протистояти хворобам, пошкодженням і іншим формам регресії, воно залежить від здоров'я людей, які нас оточують;
- здоров'я – сфера людської культури, яка здатна виробляти, підтримувати і зберігати собі подібних, а також культурні, духовні і матеріальні цінності;
- здоров'я – це результат своєї діяльності і здатність збільшувати тривалість повноцінного життя;
- здоров'я – це здатність бачити свою роль в житті, це і морально-етичне відношення до самого себе, свого оточення і майбутнього покоління через систему освітніх установ;
- здоров'я – це рівень можливостей адаптації організму і здатність пристосовуватися до навколишнього середовища, зберігаючи свої умови проживання [11].

Проаналізувавши сутність поняття «здоров'я», важливо виділити найбільш значущі критерії, які б в загальному могли б допомогти встановити факт погіршення або покращення здоров'я людини.

С. Громбах розробив принципи комплексної оцінки стану здоров'я дітей. Ним було запропоновано аналізувати стан здоров'я за деякими критеріями [10] :

- наявність або відсутність захворювань під час огляду;
- функціональний стан основних органів і системорганізму;
- частота захворювань;
- рівень розвитку до даного часу і ступінь гармонічного розвитку

Ці дослідження і на даний час не втратили своєї актуальності.

Оскільки щодо самого змісту поняття здоров'я – це необхідність організму активно адаптуватися в середовищі, взаємодіяти з ним на основі біологічної, психологічної і соціальної сутності людини. Стан здоров'я людини змінюється з навколишнім середовищем. Отже, здоров'я можна розглядати не як стан, а як процес. Дослідник В. Казначеев наголошував, що здоров'я – це процес збереження і розвитку психічних, фізичних, моральних якостей, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості активного творчого життя [14].

Якщо оцінити рівень благополуччя людини в фізичному, психічному

і соціальному аспектах, можливо й оцінити якість здоров'я. Академік М. Амосов [2] звернув увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яке можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їх функцій. Таким чином, що здоров'я – один із найважливіших показників якості людини і популяції людей.

Критерії, за якими характеризують здоров'я – це показники структури, функції і адаптаційних (приспосувальних) резервів. Проблеми росту, адаптації, старіння, гомеостазу широко і цікаво висвітлює Є. Єгоров [11].

Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» – від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Отже, аналіз понятійно-термінологічного складу представленого в дослідженнях відповідного напрямку дозволяє констатувати, що здоров'я – це стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність організму пристосовуватися до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я – це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

Здоровий спосіб життя передбачає активну діяльність людини, направлену на збереження і покращення здоров'я. Здоровий спосіб життя, який дозволяє активно зберігати, і примножувати здоров'я – найбільш ефективний шлях до високої якості життя.

Під способом життя розуміємо поведінку людини, яка направлена на зміцнення і збереження здоров'я, яка базується на вимогах, правилах та гігієнічних нормах. А це означає, що кожна людина сама відповідає за своє здоров'я й благополуччя. Отже, спосіб життя – це система поглядів на проблему здоров'я не як на якусь абстракцію, а як на конкретне вираження можливостей людини в досягненні будь-якої поставленої мети, яка формується в процесі життєдіяльності людини під впливом різних факторів.

Незважаючи на деякі розбіжності в інтерпретації категорії «здоров'я», спільним для авторів, представників різних наук (М. Амосов, І. Брехман, К. Байєр, В. Дубровський, Ю. Лісцін та ін.), є те, що одним із

важливих показників способу життя є здоров'я індивіда, звідси і поняття «здоровий спосіб життя». Але здоровий спосіб життя не обмежується рамками проблеми здоров'я, а розглядається в більш широкому сенсі. Здоровий спосіб життя сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості.

Проблемою здорового способу життя активно стали займатися науковці в кінці 70-х років ХХ століття. Її основоположниками були представники гігієни, медицини, які розкривали зміст даного поняття з позиції своєї науки про що свідчить велика кількість публікацій. Великий вклад в розгляд даного питання внесли М. Амосов [2–3], І. Брехман [6], В. Колбанов [16], Ю. Лісцин [17], В. Петленко [20–21].

В. Горащук, розглядав здоровий спосіб життя як діяльність, яка спрямована на формування, зміцнення, збереження і відновлення людського здоров'я як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя [9].

Спосіб життя – ціннісна категорія, так як людина прагне до визначеного стилю життєдіяльності, яка відповідає його бажанням і потребам. Йдеться про звички, традиції, стереотипи поведінки, які визначають взаємозалежність між індивідом та його оточенням.

Здоровий спосіб життя – це поєднання форм, способів повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, закріплюючи адаптивні і стійкі можливості організму, сприяють результативному відродженню, розвитку і підтримки резервів організму, оптимальному виконанню особистості соціально-професійних функцій [20].

Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий спосіб життя включає в себе такі основні складові: правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність нешкідливих умов на роботі й вдома, заняття спортом заради зміцнення здоров'я, а не задля рекордів, відпочинок, загартовування, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції тощо [18]. Стосовно профілактичних заходів щодо збереження здоров'я, то вони є основою гігієни й полягають у забезпеченні науково обґрунтованих вимог, дотримання яких сприяє нормальному функціонуванню організму.

Таким чином, важливим педагогічним завданням є формування в учнів основної школи такої системи поглядів на життя, де здоров'я було б важливою цінністю.

Весь процес в загальноосвітній школі повинен базуватися на аналізі чільної потреби людини – здоров'я, створюючи при цьому корисні, соціально прийнятні способи задоволення інших потреб.

Розглянуті вище поняття повинні реалізуватись в більшій чи меншій мірі на кожному уроці, при вивченні будь-якої теми. Лише за таких умов, коли питання збереження здоров'я підростаючого покоління, здорового способу життя буде розглядатись комплексно, то можна сподіватись на позитивні результати у даному важливому питанні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна) Канон врачебной науки / Абу Али Ибн Сина. Т. 1 – Ташкент: ФАН АН РУз, 1981. – 768 с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : ФиС, 1987. – 64 с.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк: Сталкер 2002. – 590 с.
4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
5. Бех І. Д. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
6. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп. и переработ. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
7. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д. Д. Венедиктов // Вопросы философии. – 1980. – № 4. – С. 137–139.
8. Волков В. Ю. Физическая культура: учебное пособие для подготовки к экзаменам / В. Ю. Волков, В. И. Загоруйко. – Питер: СПб, 2004. – 224 с.
9. Горащук В. П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика): монографія / В. П. Горащук. – Луганськ: Альма-матер, 2003. – 376 с.
10. Громбах С. М. Принципы возрастной периодизации в гигиене детей и подростков: основные закономерности роста и развития детей и критерии периодизации / С. М. Громбах. – Одесса, 1975. – С. 25–27.
11. Егоров Е. И. Бег и здоровье / Е. И. Егоров. – Йошкар-Ола: Марийское кн. изд-во, 1989. – 76 с.
12. Егоров О. Школа здорового образа жизни / О. Егоров // Учитель. – 2001. – № 4. – С. 61–63.
13. Зайцев Г. К. Отмечаем Всемирный День здоровья: модели валеологических уроков / Г. К. Зайцев // Директор школы. – 2003. – № 2. – С. 83–91.
14. Казначеев В. П. Основы общей валеологии / В. П. Казначеев. – М. : Институт практической психологии; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 48 с.
15. Кант И. Критика чистого разума / Иммануил Кант. – М. : Эксмо, 2015. – 568 с.
16. Колбанов В. В. Здоровье учителя: валеологический самоанализ / В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев // Педагогика. – 1994. – № 3. – С. 54–58.
17. Лисицын Ю. П. Здоровье человека социальная ценность / Ю. П. Лисицын, А. В. Сахно. – М. : Мысль, 1989. – 270 с.
18. Литвин-Кіндратюк С. Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів / С. Д. Литвин-Кіндратюк, Б. Д. Кіндратюк. – І-Ф.: Плай, 1997. – 279 с.
19. Локк Дж. Сочинения / Дж. Локк. в 3-х Т. Т.1. – М. : Мысль, 1988. – 668 с.
20. Петленко В. П. Валеология и мудрость здоровья. / В. П. Петленко. Т. 1 – СПб : Петроградский и КО, 1996. – 304 с.
21. Петленко В. П. Гармония чувств и образ жизни. / В. П. Петленко. Т. 5 – СПб : Петроградский и КО, 1997. – 360 с.