

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ТА КУЛЬТУРИ, ЩО ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧУЄ

У статті розглядаються різні погляди щодо предмету здоров'я і здорового способу життя. На основі їх аналізу викладено авторську точку зору відносно сутнісних характеристик зазначених понять, що лягло в основу розробки теоретичної моделі культури здорового способу життя особистості як системно-структурного утворення в розумінні даного феномена.

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

Постановка проблеми та аналіз актуальних досліджень.

Теорія і методологія здоров'я та формування культури здорового способу життя особистості сьогодні окреслюється нагальною потребою суспільства і освіти, в рамках якої об'єднується теоретико-методологічний і практичний пошук в даному напрямку. Проявляється філософське розуміння закономірностей єдності теорії і практики, антропології людини та її виховання, духовного, психічного і тілесного в структурі людини, природи гуманістичних цінностей в освіті та взаємозв'язку соціального і біологічного, діяльності та соціально-культурних умов у формуванні та розвитку особистості.

Наш науковий пошук зводився до моделювання структурно-змістовної системи культури здорового способу життя особистості на основі вивчення і структурування утворюючих її елементів. При цьому враховувалося, що безліч елементів системи знаходиться в співвідношенні і зв'язках один з одним і утворює певну цілісність, єдність.

У педагогічній науці під системою розуміють певну сукупність взаємопов'язаних засобів, методів і процесів, необхідних для створення організованого, цілеспрямованого педагогічного впливу на формування особистості із заданими якостями. Відповідно до ціннісних орієнтацій суспільства задаються цілі у формуванні особистості, а значить, та чи інша педагогічна система: змінюються цілі – повинна змінюватися і система [5; 16], а отже, і зміст діяльності.

Незважаючи на те, що сьогодні є безліч наукових публікацій та дисертаційних досліджень, присвячених проблемі здоров'я і здорового способу життя дітей та учнівської молоді, вона як і раніше належить до недостатньо розроблених у сучасній науці ще й у зв'язку з тим, що має міждисциплінарний науковий характер і вивчення її входить в компетенцію різних природничих та гуманітарних дисциплін.

Метою статті було висвітлення сутнісних характеристик змісту таких провідних понять як «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здорового способу життя особистості».

Виклад основного матеріалу. Уявлення щодо «здоров'я» з давніх часів до теперішнього часу постійно уточнюється, конкрети-

зується і до сьогоднішнього дня не має єдиного наукового визначення. Згідно Н.М. Амосову, здоров'я – це сума резервних можливостей основних функціональних систем організму людини. Звідси, чим вище резервні можливості, тим міцніше здоров'я [1]. І.І. Брехман відзначає, що «здоров'я – це спосіб зберігати стійкість в умовах різкої зміни кількісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [6]. На думку Ю.П. Лісіцина, «здоров'я – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими і набутими біологічними і соціальними впливами» [9]. У цілому ж існує досить велика кількість дефініцій здоров'я, наприклад у медицині здоров'я людини розглядається як відсутність хвороб. У гігієні – як відсутність чинників ризику захворювань або стійкості до них організму і ліквідації можливих загроз. У біології погляд на здоров'я демонструє необхідність взаємодії організму з середовищем і його адаптації до довкілля в процесі онтогенезу. Психологічне формулювання здоров'я зводиться до подолання і заперечення хвороби як стратегія життя людини. Широке визнання одержало і загальне визначення здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Згідно з цим визначенням, здоров'я людини характеризується не тільки відсутністю хвороби або дефекту, але і станом повного комфорту – фізичного, психічного і соціального, а також доречно додати, що і духовного. Оскільки духовність розглядається як поняття, що узагальнено відображає цінності (сенси) і відповідний їм досвід, протилежні емпіричному («матеріальному», «природному») існуванню людини. Духовність протистоїть соціальності в тій мірі, в якій соціальність спонтанна, корислива, неадаптивна, бездуховна.

Соціально-духовні цінності в структурі особистості представляються нами як різноманітна і багатогранна система громадських та індивідуальних утворень, в яких відображаються актуальні духовні потреби, смаки, культура поведінки, спілкування, комунікації та діяльності, її творча спрямованість і духовні здібності, які представляються як соціальна, так і особистісна вироблена сукупність властивостей і якостей людини сприймати, відчувати, усвідомлювати духовно-культурні, моральні цінності суспільства, а також відтворювати і творити їх, втілювати в житті і жити ними. Виходячи з вищевикладеного можна визначити, що духовне здоров'я – це якість людини, що визначається культурними і морально-етичними цінностями: повагою до людини, її гідності і унікальності; проявляється в поведінці, спілкуванні та комунікації; знаходиться в тісному взаємозв'язку з фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Його відсутність викликає внутрішній і зовнішній (соціальний) дискомфорт.

У медицині розроблено уявлення про здоров'я як континуумі станів, згідно з яким існує багато градацій і стадій переходу від нормального стану здоров'я до патологічного (норма, передхвороба, хвороба). Дані стадії здоров'я розглядаються як адаптаційно-приспосувальна діяльність організму, яка визначається низкою чинників, серед яких важливу роль відіграє і вік. За такого стану організму у віці 21-23 роки характеризується най-

кращим адаптаційно-приспосувальним показником, тобто найкращим фізичним здоров'ям [2].

З широких філософських позицій під здоров'ям індивідууму розуміють значущість міри можливого здійснення людиною цілеспрямованих і усвідомлених дій без погіршення свого фізичного і духовного стану, без втрат в адаптації до життєвого середовища. Здоров'я соціуму (громади) як цінність – це значущість для суспільства ступеню реалізації життєвих можливостей його членів.

Концепція здоров'я, що спирається на досягнення природничих та суспільних наук про людину, передбачає розмежування уявлень щодо двох видів здоров'я (фізичного і психічного) та їх взаємозв'язку. У цьому плані йдеться про дві різні сторони даної проблеми: щодо впливу фізичного стану на психічне тіло і щодо впливу психічного стану на фізичне, соматичне [15].

Окрім зазначених уявлень щодо двох видів здоров'я використовуються значення і третього виду здоров'я – соціального, яке визначається станом соціального середовища, рівнем культури, освіти, моральності, матеріально-економічним рівнем та ін. Взаємовідносини людей, культура спілкування, їх соціальний і матеріальний статус, екологія та ін. суттєво впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я кожного члена суспільства.

У цілому ж у сучасній науці існує безліч уявлень щодо предмету здоров'я, а також засобів і методів його збереження в контексті здорового способу життя з позиції як окремих, так і загальних питань: валеології; фізичної культури; духовно-моральних цінностей; філософії та психології; екології середовища і людини; організації здорового способу життя, освіти та ін. [3; 10; 11; 12; 13; 14]. Узагальнюючи наявні знання і виділяючи головне, можна сказати, що здоров'я – це гармонійний стан фізичного, психічного, соціального і духовного комфорту, що забезпечує людині високий рівень інтелектуальної та фізичної працездатності, а також адаптації до постійно змінюваних умов природного і соціального середовища.

Визначаючи сутність поняття «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ), необхідно також коротко розглянути наявний в науковій літературі зміст даного явища. На початку 80-х років найбільш активно розробляється проблема ЗСЖ, наводяться його формулювання в основному представниками медичної науки, через поняття «здоров'я», а також через взаємозв'язки і взаємовплив способу життя і здоров'я населення.

У теоретичну розробку концепції здорового способу життя вагомий внесок зробив Ю.П. Лісіцин. Він стверджує, що все, що має відношення до збереження та зміцнення здоров'я, все, що через діяльність з оздоровлення умов життя: праці, відпочинку, побуту – сприяє виконанню людиною її людських функцій, її способу життя і найбільш сприятливим для здоров'я умовам і є здоровий спосіб життя [9]. На сьогодні поняття здорового способу життя трактується як типова сукупність форм і способів культурної щоденної життєдіяльності особистості, що об'єднує норми і цінності керованої діяльності і сприяє повноцінному виконанню навчально-трудових, соціальних і біологічних функцій [8, с.78].

Аналіз теоретико-методологічних досліджень показує, що категорію «здоровий спосіб життя» не можна розглядати поза контекстом такої базисної категорії, як «спосіб життя». Він містить в собі як аксіологічний зміст, виступаючи в якості ідеалу, моделі, «зразка» життєдіяльності, так і певне «утворення», що об'єктивно склалося в життєдіяльності особистості. Спосіб життя постає передусім як певна структура форм життєдіяльності індивіда, в якій домінують ті чи інші моменти його змісту. При цьому спосіб життєдіяльності є продуктом взаємовідносин особистості і суспільства та структурою форм життєдіяльності – його реальним проявом [4].

Очевидно, що в способі життя виявляються взаємозв'язок і взаємодія колективного та індивідуального, суспільного і особистого, діалектичної єдності соціально-типового і індивідуально неповторного в поведінці, спілкуванні, способі мислення окремої людини. Інакше, поняття «способу життя» вельми багатопланове, охоплює воно різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: у філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання. Визначається ЗСЖ і «як соціально-психологічне явище» і «як соціально-філософська категорія», і «як основне соціологічне поняття», і як «соціально-економічна категорія» та ін.

В останні роки в дослідженні проблеми здорового способу життя виділилося три основні напрямки: філософсько-соціологічний, медико-біологічний, психолого-педагогічний. Всі три напрямки дослідження ЗСЖ характеризуються своїми підходами і мають свій понятійний апарат. Необхідно зазначити, що різкої межі між цими напрямками не існує.

М.М. Борисов підкреслює, що сутність цього поняття полягає в тому, що «здоровий спосіб життя – це науково обґрунтований, культурний, найбільш раціональний та оптимальний в конкретних умовах, усвідомлений особистістю як життєва необхідність спосіб життя [4]. Незаперечно, що характерною рисою здорового способу життя є його нерозривний зв'язок із загальною культурою, яка стає критерієм оцінки способу її буття, рівня біологічної життєдіяльності і соціальної практики. Взагалі складність вирішення проблеми здорового способу життя, відзначає М.Я. Віленський, полягає в тому, що здоровий спосіб життя – похідне багатьох складових у їх діалектичному взаємозв'язку. Тому попередження та нейтралізація негативних факторів, що деформують здоров'я людей, передбачає інтеративний комплекс заходів соціально-економічного, правового, екологічного, освітньо-виховного, лікувально-профілактичного, культурно-освітнього та організаційного порядку. Інша складність зумовлена відсутністю інтегральної міждисциплінарної концепції як конкретної науково-практичної основи проектування та формування способу життя, адекватного вимогам здоров'я [7].

Таким чином, в широкому розумінні можна стверджувати, що здоровий спосіб життя є соціально історично визначене уявлення щодо здоров'я, а також засобів і методів його інтеграції у практичну діяльність. У вузькому розумінні (щодо особистості та її

культури), нами запропоновано поняття «культура здорового способу життя особистості» як соціально визначена складова загальної культури людини, що являє собою якісний, системний, динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної культури, соціально-духовних цінностей, набутих в результаті виховання і самовиховання, освіти і самоосвіти, втілених через емоційно-вольові прояви в практичній життєдіяльності, фізичному і психофізичному здоров'ї. Виходячи з даних визначень, а також існуючих у педагогіці теорій про «Я-концепцію» і значущості індивідуалізації будь-якої діяльності людини можна сказати, що здоровий спосіб життя і культура, що його забезпечує, являють собою і модель, і індивідуальний стиль життєдіяльності, що характеризуються певним рівнем їх складових. В даному сенсі культура здорового способу особистості представляється нами досить складним структурно-системним утворенням. Всі її складові мають тісний взаємозв'язок, доповнюють і обумовлюють один одного. Знання та інтелектуальні здібності визначають кругозір особистості, здатність до творчої діяльності, спрямованість її оцінок, цінностей і результатів діяльності. Основними показниками якісних характеристик знань та інтелектуальних здібностей в галузі культури здорового способу життя виступають їх обсяг, науковість, усвідомленість і вміння. Головною якісною ознакою обсягу знань є ерудиція – широка інформованість у сфері змісту культури здорового способу життя; знання її основних структурних складових, науково-теоретичних і методичних основ, які її забезпечують (філософських, соціологічних, медичних, психологічних, біологічних і педагогічних), різноманітних оздоровчих систем та ін. Науковість знань детермінується ступенем їх абстракції, обґрунтованістю, яка проявляється від простого опису або каталогізації фактів, процесів, явищ до викладу матеріалу на міждисциплінарній науковій мові їх розгляду. Інакше кажучи, від феноменологічного ступеня абстракції мислення до аксіоматичної. Здатність до перенесення знань визначається умінням використовувати отриману інформацію для практичної діяльності, створювати власні теорії, оздоровчі програми, інтегрувати знання щодо культури здорового способу життя в інші дисципліни.

Мотиви включають спрямованість особистості, характеризують ієрархію її діяльності, стимулюють і мобілізують її на прояв активності в сфері здорового способу життя; ціннісні орієнтації виражають аксіологію діяльності, сукупність відношень особистості до збереження та зміцнення здоров'я, розуміння цінності здоров'я в її розвитку, становлення особистісно, професійно та соціально активної діяльності; потреби виступають визначальною спонукальною силою, що направляє та актуалізує поведінку особистості в сфері здорового способу життя.

Фізична культура забезпечує такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних і фізичних можливостей особистості, що становить фундамент її активної, перетворюючої життєдіяльності.

Соціально-духовні цінності передбачають загальнокультурний розвиток особистості. Відомо, що цінності – це духовні і мате-

ріальні феномени, що мають історично обумовлений соціальний зміст і є мотивами активної перетворюючої діяльності. Духовне, або духовність, притаманне лише людині, вирізняє або підносить її над рештою тваринного світу.

На основі аналізу літературних джерел, що відносяться до філософії, загальної педагогіки, психології, соціології, культурології, ми прийшли до висновку, що соціально-духовні цінності являють собою різноманітну, багатогранну систему утворень у свідомості суспільства та індивіда, в якій відображаються актуальні потреби, інтереси, смаки, культура поведінки, спілкування, комунікації та діяльності (її творча спрямованість) і духовні здібності. Під останніми ми розуміємо соціально та особистісно вироблену сукупність властивостей і якостей людини сприймати, відчувати, усвідомлювати і відтворювати духовно-культурні цінності суспільства, творити і переносити їх у повсякденну, орієнтовану на здоров'я життєдіяльність.

Діяльнісний компонент і різні види діяльності у сфері здорового способу життя відображають наступний його зміст: цінності та потреби в їх конкретних проявах (аксіологія); склад, структуру, простоту або складність (морфологію), розвиток способів функціонування (праксеологію); способи існування: люди, об'єкти, середовище (антологію), а також творчі здібності. Програмно-орієнтовний і змістовно-операційні компоненти забезпечують проектування і конструювання плану життєдіяльності особистості у відповідності зі здоровим способом життя за цілями, завданнями, часовим фактором, а в контексті технології діяльності – сукупність дій, що інструментально забезпечують досягнення прогнозованого і діагностованого результату. Діяльність у сфері здорового способу життя представляється нами як динамічна і соціальна система активних, упорядкованих і цілеспрямованих дій з освоєння цінностей здоров'я.

Емоційно-вольовий компонент культури здорового способу життя особистості визначає необхідність прояву вольових якостей при досягненні поставленої мети і програми ЗСЖ, емоційну оцінку досягнутого. Це стартовий механізм початку будь-якої діяльності, що веде до вирішення поставленої мети.

Висновки. Отже, всі складові культури здорового способу життя, виходячи з технологізації процесу її формування, визначаються якісно-критеріальними показниками. У цілому ж вивчення наукового і практичного досвіду приводить до висновку, що здоровий спосіб життя є проблемою багатофакторною, поліструктурною та міждисциплінарною. Програма здоров'я суспільства повинна не лише включати низку фізкультурно-оздоровчих і профілактичних медичних заходів, але й бути перш за все системою державної політики, спрямованої на перетворення психофізичного, духовного і соціального здоров'я суспільства і, звичайно ж, активно діючою системою соціально-педагогічних впливів, що формують свідомість і культуру здорового способу життя населення.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : Мол. гвардия, 1979. – 192 с.

2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М., 1979. – 320 с.
3. Баль А.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков : учебно-методическое пособие / А.В. Баль, С.В. Арканова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
4. Борисов М.М. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика» / М.М. Борисов. – М., 1993. – 16 с.
5. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1988. – 160 с.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – [2-е изд., доп., перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
7. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе профессиональной подготовки у будущих учителей / М.Я. Виленский, М.М. Борисов // Проблемы физического состояния и работоспособности детей и молодежи : тез. докл. Всерос. научн.-практ. конф. – М., 1994. – С. 22.
8. Каиниченко І.О. Соціально-гігієнічні аспекти формування здорового способу життя дитячого населення / І.О. Каиниченко // Вісник соціальної гігієни та організація охорони здоров'я України. – 2010. – №1. – С. 78-84.
9. Лисицын Ю.П. Теоретико-методологические проблемы концепции «общественного здоровья» / Ю.П. Лисицын // Общественные науки и здравоохранение. – М. : Наука, 1987. – С. 48-61.
10. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г.С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
11. Озеров В.П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека : учебное пособие / В.П. Озеров. – М. : ИЛЕКСА; Ставрополь : Сервисшкола, 2006. – 472 с.
12. Петрова Н.Ф. Проблемы здоровья и функционирования образовательных учреждений оздоровительного типа: монография / Н.Ф. Петрова. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2006. – 184 с.
13. Соловьев Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы) : учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева. – М. : ИЛЕКСА, 2008. – 432 с.
14. Соловьев Г.М. Здоровьесберегающая система в обеспечении качества образования, здоровья и формирования культуры здорового образа жизни учащейся молодежи: монография / Г.М. Соловьев. – М. : ИЛЕКСА, 2009. – 264 с.
15. Хомская, Е.Ф. Здоровье как проблема медицинской психологии / Е.Ф. Хомская // Физкультура и здоровье студентов. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 208 с.
16. Шаповалов, В.А. Высшее образование в социокультурном контексте / В.А. Шаповалов. – М. : Высшая школа, 1996. – С. 120.

Different concepts of health and healthy way of life are considered in the article. Basing on their analysis the author presents his view upon their essential characteristics, which serve as the basis for the elaborating a theoretical model of personality's healthy way of life culture as system-structural formation in the understanding of the given phenomenon.

Key words: health, healthy way of life, culture of health, healthy way of life culture.

Отримано 05.09.2011