

УДК: 378.013

## АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Мельничук Ірина Миколаївна  
м. Тернопіль

*Актуальність матеріалу, викладеного у статті, обумовлена нагальними потребами суспільства у формуванні культури здоров'язбереження в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. У сучасних дослідженнях приділяється особлива увага проблемі здоров'я. Учені визначають предметом своїх наукових пошуків конкретизацію шляхів формування культури здоров'я фахівців різних напрямів підготовки (учителів, економістів, медиків). Однак розробка навчально-методичного інструментарію для формування культури здоров'язбереження студентів вищої школи потребує додаткових експериментальних досліджень.*

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, культура здоров'язбереження

Людина як глобальний феномен є предметом дослідження багатьох наукових сфер (філософії, історії, соціології, культурології, біології, медицини, антропології, валеології, педагогіки та ін.). Одночасно із загальними питаннями вивчення динаміки антропогенезу й особистісного розвитку особливої уваги набувають проблеми, що стосуються здоров'я людини. Дослідники стверджують, що без здоров'я «людина не в змозі самореалізувати себе у творчому й фізичному потенціалах», а його формування потребує «придбання необхідних знань» і цілеспрямованої напруженої праці над собою [8, с.3].

Однак, загальноприйнятого трактування здоров'я людини як цілісної системи на сьогодні не існує. Сучасна наука нараховує близько 300 визначень цього поняття. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я визначається як «ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя [5, с.318]. Відтак формування культури здоров'язбереження розглядається науковцями як важлива проблема поряд із прогресивними змінами в науковій і культурній сфері цивілізаційного розвитку людства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, доводить, що особлива увага проблемі здоров'я приділяється в сучасних педагогічних дослідженнях, де це поняття розглядається науковцями як соціально-біологічна основа життя всієї нації та як результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до основної цінності (А.Фурманов, М.Юспа); як цілісний, гармонійний стан, що залежить від дотримання людиною

оптимальної організації своєї життєдіяльності (В.Приходько); як стан постійної усвідомленості й відповідальності людини перед собою та довкіллям (С.Гир); як природний «психофізичний і духовний стан людини, який забезпечує її повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища» (Н.Белікова, Л.Суцzenко), характеризується повною рівновагою організму з біосферою, а тому розглядається як показник якості навколишнього середовища (В.Барановський) та ін.

Водночас, у загальній проблемі охорони здоров'я людини не вирішеними раніше частинами, яким присвячується стаття, залишаються конкретні питання формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців під час навчання у вищій школі.

Метою статті є аналіз наукових досліджень з проблеми формування культури здоров'язбереження студентів ВНЗ.

Узагальнення різних підходів до трактування здоров'я відображено в «Енциклопедії освіти», де цей феномен тлумачиться як правильна, нормальна діяльність організму, розглядається як процесуальний, динамічний, функціональний стан, що характеризується морфологічною цілісністю високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психо-емоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням [5, с.318]. Отже здоров'я є мірилом життєвого виявлення людини, гармонійною єдністю фізичних, психічних, трудових функцій, які обумовлюють повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності, що потребує реалізації здорового (корисного для здоров'я [3, с.455]) способу життя (що є системою прийомів, яка дає можливість зробити певний уклад, характер життя [3, с.1375]).

В останні роки у дослідженні проблеми здорового способу життя умовно визначилися три основних напрями:

- 1) філософсько-соціологічний, у якому здоровий спосіб життя розглядається науковцями як певна глобальна соціальна проблема, об'єктивна потреба сучасного соціального розвитку;
- 2) медико-біологічний, що відображає сутність здорового способу життя як комплекс профілактичних оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, подовження їх творчого довголіття;
- 3) психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я дуже важливою є мотивація здорового

способу життя.

Однак, на нашу думку, доцільним було б виокремити ще й компетентнісний підхід до формування здорового способу життя, згідно з яким необхідно конкретизувати основні компетенції, якими повинна володіти особистість, котра прагне зберегти і підтримувати належний рівень здоров'я протягом життя. Адже здоровий спосіб життя – це модель життєдіяльності людини, пов'язана з уявленнями про особистісну і соціальну цінність здоров'я засобами, формами і способами його збереження.

Проблема формування здорового способу життя особистості була предметом наукових пошуків багатьох дослідників. Так, обґрунтовуючи теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя в майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук, В.Бобрицька зазначає, що лише ХХ ст. можна назвати епохою осмислення теоретичних знань і емпіричного досвіду з досліджуваної проблеми, коли відбувався глибинний аналіз сутності цього феномену та розкривався його науковий зміст. Дослідниця конкретизує об'єктивні та суб'єктивні обставини, які визначили вектор наукового інтересу до проблем здорового способу життя у минулому столітті: нові соціальні реалії, бурхливий розвиток НТП, усвідомлення людиною своєї причетності до всього того, що відбувається з нею самою та її соціальним і природним оточенням [2, с.120].

На нашу думку, здоровий спосіб життя – це сукупність способів і форм життєдіяльності особистості, спрямованих на щоденне збереження та зміцнення свого здоров'я, складниками якого є раціональне харчування, безпечний побут, якісні умови праці й відпочинку, оптимальна фізична активність, безпечна сексуальна поведінка, гігієна, загартовування, відсутність шкідливих звичок, володіння необхідними знаннями, уміннями та навичками зі збереження і зміцнення свого здоров'я й усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Лише особи з високим рівнем свідомості та сформованої світоглядної орієнтації та культури стосовно здорового способу життя прагне діяти заради власного здоров'я.

Уявлення про сучасну концепцію здоров'я, здоровий спосіб життя, умови та чинники впливу на здоров'я, шляхи формування культури його збереження і зміцнення забезпечують свідоме ставлення людини до ситуацій, які становлять ризик для життя і здоров'я. Усвідомлення особистості відповідальності за власне життя і здоров'я – важливий компонент формування ціннісного відношення до здорового способу життя. У цьому сенсі слушною є думка Н.Башавець, яка вважає здоров'я власною цінністю людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стан і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному, побутовому тощо) [1, с.115].

І. Герасимова пропонує здійснювати формування здорового способу життя у студентів ВНЗ у поєднанні з фізичною культурою на основі особистісної самооцінки майбутніх фахівців, що підкреслює ціннісне ставлення молоді до власного здоров'я [4]. Продовження дослідження процесів формування ціннісного ставлення студентів до здоров'я відображене у роботі Є.Жданової, котра на основі реалізації аксіологічного підходу до визначення сутності здоров'я розглядала цей феномен в ряду загальнолюдських і особистісних цінностей студентської молоді [6].

Розширене розуміння сутності здорового способу життя знаходимо в дослідженні Н. Завидівської, котра вбачає у цьому понятті такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій. На думку дослідниці, сучасні вимоги до професійної підготовки студентів вимагають нового підходу до змісту професійно-прикладних основ формування здорового

способу життя та їх фундаментального обґрунтування. Разом з тим проблему формування здорового способу життя студентів не можливо вирішити, лише обґрунтувавши складові професійно-прикладних основ. Найголовніше – сприяти їх реалізації у процесі формування здорового способу життя [7].

На сучасному етапі розвитку суспільства висуваються специфічні вимоги до освітнього процесу вищої школи з метою формування здорового способу життя і, як результату, – культури здоров'язбереження майбутніх фахівців. До таких вимог відносять:

- формування у студентської молоді ціннісного відношення до свого здоров'я;
- сприяння всебічному фізичному розвитку і досягненню високого рівня загальної рухової підготовки індивіда;
- основою впливу на формування здорового способу життя вважати перенесення відповідних знань, умінь і навичок з однієї сфери діяльності в іншу;
- комплексне формування здорового способу життя, який враховує всі можливості освітнього процесу, а також індивідуальні особливості особистості;
- необхідність удосконалення і розвитку самого процесу формування основ здорового способу життя, незалежно від професійної спрямованості підготовки студентів тощо.

Таким чином, аналіз літературних джерел доводить, що формування здорового способу життя і культури здоров'язбереження розглядається науковцями як складова процесу освіти. Водночас філософське тлумачення сукупності процесів виховання, освіти, розвитку об'єднується загальним поняттям «культура», що означає систему надбіологічних програм людської життєдіяльності (діяльності, поведінки і спілкування), що розвивається історично і забезпечує відтворення та зміну соціального життя в усіх його основних напрямках. Програми діяльності і поведінки представлені різноманітним знань, норм, навичок, ідеалів, зразків діяльності та поведінки, ідей, гіпотез, цілей і ціннісних орієнтацій. Культура зберігає, транслює цей досвід, генерує нові програми діяльності і поведінки, які, реалізуючись у відповідних видах і формах людської активності, породжують реальні зміни в житті суспільства.

Якщо набуття знань, умінь, навичок здорового способу життя сприятиме формуванню у людини ціннісного ставлення до здоров'я, то можна говорити про формування сукупності духовних цінностей, певних видів діяльності, що спрямовуються на створення сприятливих для здоров'я ефектів. Виникає певний вид культури – культури здоров'язбереження, що реалізується у вигляді нового виду людської активності – реалізації здорового способу життя. У дослідженнях науковців цей вид культури має назву «культура здоров'я». Адже здоровий спосіб життя є культурним способом життя, цивілізованим, із турботою про здоров'я як про найвищу цінність.

Аналіз педагогічної літератури свідчить про наявність різних підходів до тлумачення наукового напрямку (валеологічного) дослідження закономірностей і механізмів формування, збереження, зміцнення та передачі за спадковістю здоров'я. Валеологію визначають як науку про:

- надійні і доступні шляхи до нескінченного розвитку духовно-енергетичного потенціалу людини, шляхи до управління її здоров'ям і підтримання його на творчо-активному рівні, шляхи де за основу береться не лікування хвороб, а підтримання та нарощування захисних сил організму;
- духовне і фізичне здоров'я окремої людини і всього людського суспільства на новому етапі його духовно-творчої еволюції, науку про здоровий спосіб життя, в основі якої лежить проста і мудра, перевірена досвідом багатьох століть ідея о те, що завдяки правильній світоорієнтації та відповідній поведінці людина спроможна забезпечити собі довге, радісне, безболісне життя;

– здоров'я людини як об'єктивний стан і суб'єктивне почуття духовного, фізичного, психічного і соціального комфорту на різних рівнях екосистем, вікових стадій і умов;

– керування здоров'ям, коли існують системи вдосконалення видів життєдіяльності людини, які створюють умови переходу від некерованої до керованої тривалості життя;

– культивування здорового способу життя людини, що є такою життєдіяльністю, яка при позитивному емоційно-вольовому настрої людини забезпечує дотримання екологічної рівноваги її з природою (гомеостаз) і невпинне зниження ентропії суспільних зв'язків у соціальному організмі країни, в яку вона включена як джерело інтелектуальної енергії, а отже, її основна рушійна сила;

– яка займається вивченням умов, можливостей, закономірностей здорового (духовно, психічно, фізично) існування живої матерії на різних рівнях організації живого [5, с.72].

Таким чином, формування ціннісного ставлення до здоров'я є важливою педагогічною проблемою, яка досліджується науковцями у різних напрямках. Так, на основі інтеграції філософського, соціологічного, психологічного, медичного, валеологічного, педагогічного та інших підходів до розуміння здоров'я як людської цінності науковці розглядають цей феномен як саморозвивальну та самокеровану систему, нормальний психосоматичний стан людини для реалізації свого потенціалу тілесних і духовних сил та потреб, вважаючи здоров'я результатом самопізнання тощо.

Тому, на думку дослідників, вирішення проблеми збереження здоров'я ґрунтується на формуванні пріоритету цінності здоров'я в загальній системі цінностей [1, с.39] на основі реалізації аксіологічного підходу до гармонійного поєднання фізичного, духовного, психічного й соціального здоров'я.

Уявлення, цінності, ідеали, цілі й особистісні смисли, загальні знання, способи діяльності та поведінки інтегруються між собою в цілісне, багаторівневе і багатоконпонентне духовне утворення, в якому об'єднуючою ланкою є засадничі смислові орієнтири здорового способу життя. Сукупність таких цінностей є основою культури здорового способу життя, що визначається більш уживаним поняттям – «культура здоров'я», або в інтерпретації деяких науковців – «культура здоров'язбереження» [1].

На думку Н. Соловйової, культура здорового способу життя особистості є досить складним системним утворенням. Усі її складові мають тісний зв'язок, доповнюють і обумовлюють одна одну. Знання та інтелектуальні здібності детермінують світогляд особистості, здатність до продуктивної діяльності, зміст її оцінок, цінностей та результатів певних дій. Мотиви визначають спрямованість особистості, характеризують ієрархію її діяльності,

стимулюють і мобілізують на прояв активності у сфері здорового способу життя. Ціннісні орієнтації відображають аксіологію діяльності, сукупність відношень до збереження і зміцнення здоров'я, розуміння цінності здоров'я в розвитку, становленні особистісно, соціально і професійно активної діяльності. Потреби є головною спонукальною, спрямовуючою, актуалізуючою силою поведінки особистості у сфері здорового способу життя. Фізична культура передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних і фізичних можливостей особистості, які складають фундамент її активної перетворювальної життєдіяльності. Соціально-духовні цінності визначають загальнокультурний розвиток особистості. Діяльнісний компонент і різні види діяльності у сфері здорового способу життя мають такий зміст: аксіологічний (цінності й потреби в їхніх конкретних проявах); морфологічний (склад, структуру, простоту і складність); праксіологічний (що передбачає розвиток способів функціонування); антологічний – власне способи існування (люди, об'єкти, середовище), а також творчі здібності. Програмно-орієнтовний, конструктивний, змістово-операційний і оцінко-вий компоненти, на думку Н. Соловйової, 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, операцій, процедур, що інструментально забезпечують досягнення і оцінку прогнозованого та діагностованого результату [9, с. 15].

Отже, формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців є важливим фактором в успішному засвоєнні обраної спеціальності, оскільки тільки здорова людина має здібність успішно навчатися, бути витривалою не тільки до фізичних, але й до психічних стрес-факторів, мати високу працездатність та психічну зрілість. Адже культура здоров'я розглядається як окремий аспект загальнолюдської культури і відображає рівень освіченості людей у сфері їх життєдіяльності. Виокремлюючи культуру здоров'язбереження як базовий, фундаментальний шар культури особистості і суспільства, слід визначити різні форми і механізми «вбудовування» природного начала в соціокультурну систему. Тому культура здоров'я особистості може розглядатися як єдність потреб і здатності індивіда до максимальної самореалізації в якості соціально та індивідуально значущого суб'єкта на основі використання природного потенціалу, перетвореного у відповідності з цілями та принципами культуровідповідності в межах його оптимального функціонування.

Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо в розробці спеціальних методик формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців у вищій школі.

### Література та джерела

1. Башаєць Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04: спец. «Теорія і методика професійної освіти» / Башаєць Наталія Андріївна. – Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2012. – 555 с.
2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04: спец. «Теорія і методика професійної освіти» / Бобрицька Валентина Іванівна. – К. : АПН України, Ін-т пед. і психол. проф. освіти, 2006. – 470 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. – К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. – 1736 с.
4. Герасимова І. А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04: спец. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Герасимова Ирина Александровна. – Волжский : Волжский гуманитарный ин-т Волгоградского гос. ун-та, 2000. – 131 с.
5. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; голов. ред. В.Г.Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
6. Жданова Е.В. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза при изучении дисциплин медико-биологического цикла: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.02: спец. «Теория и методика обучения (биология, уровень профессионального образования)» / Жданова Евгения Владимировна. – Екатеринбург: Уральский гос. пед. у-т, 2005. – 245 с.
7. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: спец. «теорія і методика професійної освіти» / Завидівська Наталія Назарівна. – К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова, 2002. – 230 с.
8. Здоров'я людини, нації, суспільства : кат. вист. / уклад. Л.І.Романова та ін.; Харківська державна наукова б-ка ім. В. Г. Короленка. – Харків, 2000. – 67 с.
9. Соловйова Н. И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: спец. «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Соловйова Наталья Ивановна. – Ставрополь:

Ставропольский гос. ун-т, 2005. – 195 с.

*Актуальность материала, изложенного в статье, обусловлена неотложными потребностями общества в формировании культуры здоровьесохранения в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов. В современных исследованиях уделяется особенное внимание проблеме здоровья. Ученые определяют предметом своих научных поисков конкретизацию путей формирования культуры здоровья специалистов разных направлений подготовки (учителей, экономистов, медиков). Однако разработка учебно-методического инструментария для формирования культуры здоровьесохранения студентов высшей школы нуждается в дополнительных экспериментальных исследованиях.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, валеология, культура здоровьесохранения*

*The topicality of material of the given article has been conditioned by the urgent requirements of society in the formation of the health protection culture in the process of future specialists professional training. Special attention has been paid to the problem of health in modern researches. The subject of scientific researches is determined by the scholars as the specification of ways of forming the health culture of specialists in different spheres of training (teachers, economists, physicians). However the development of educational and methodical tools for the formation of health protection culture of the high school students needs additional experimental researches.*

*Keywords: health, healthy way of life, valeology, health protection culture.*