

**УДК 304.3:37.011.32:371.3**

**Соколенко Людмила**

**к.п.н., доцент кафедри валеології  
та фізичного виховання УДПУ  
імені Павла Тичини**

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК УМОВА Й ПЕРЕДУМОВА СВІДОМОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ**

В статті розглядається важлива роль виховання у студентської молоді свідомого, активного відношення до здоров'я, культури здоров'я, здорового способу життя, як до головної людської цінності. Висвітлені питання вивчення ролі виховання особистості нової формації, яка поєднує в собі інтелігентність, моральні якості, високий професійний рівень та активну громадську позицію. Окреслено інтегративний комплекс заходів для попередження й нейтралізація негативних факторів, що деформують здоров'я людей.

В статье рассматривается необходимая роль воспитания у студенческой молодежи сознательного, активного отношения к здоровью, культуре здоровья, здоровому образу жизни, как к главной человеческой ценности. Отображены вопросы изучения роли воспитания личности новой формации, которая объединяет в себе интеллигентность, моральные качества, высокий профессиональный уровень и активную гражданскую позицию. Очерчено интегративный комплекс мероприятий для предупреждения и нейтрализации отрицательных факторов, которые деформируют здоровье людей.

The article deals with importance of development of students' conscious, active attitude to health, health culture, and healthy lifestyle as the main human values. The issues of studying the role of education of the new individual who combines intelligence, moral qualities, high professionalism and an active social position are highlighted. Integrative complex of measures to prevent and neutralize the negative factors distorting people's health is discussed.

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

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоров'я, культура здорового образа жизни, воспитание, личность, поведение.

Key words: health, healthy lifestyle, health culture, healthy lifestyle culture, education, individuality, behavior.

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні важливим питанням є виховання особистості нової формації, яка поєднує в собі інтелігентність, моральні якості, високий професійний рівень та активну громадську позицію. Життя дано кожному з нас лише раз! І дуже хочеться, прожити його щасливим і здоровим. Коли одного із стародавніх філософів запитали: «Що цінніше — багатство чи слава?», — він відповів: «Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Здоровий бідний щасливіший за хворого короля!»

Свідоме ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до цінності, позитивна мотивація на здоровий спосіб життя з раннього дитинства, створення умов для розвитку особистості допоможуть реалізувати проблему збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді.

Особистість у сучасних дослідженнях з філософії, соціології, психології й педагогіці розглядається як особлива система нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду, що діалектично включає всі природні ресурси людини (темперамент, здібності, фізіологічні особливості й ін.), що знаходять своє відбиття в життєдіяльності індивіда.

Людина і її психіка розвиваються в діяльності. Визнано, що діяльність людини залежить від особистості, як суб'єкта цієї діяльності. Дослідження багатьох вчених переконливо довели, що

особистість сама виступає внутрішньою основою діяльності й що людина формується й проявляється в діяльності.

Культурний спосіб діяльності - особливий спосіб життєдіяльності людини, що виражається у відсутності домінування генетичної програми розвитку. Її місце займає культура як особливий спосіб, спосіб життя, що щораз бідує у відтворенні нових поколінь людей. Дії людини опосередковані характером взаємодій, доцільністю, здійснюваної за допомогою ідеально запланованих функцій мислення, що, є надбанням не окремого індивіда, а людського роду, може функціонувати лише в культурному оточенні. Особливістю культурного способу діяльності є винесення зовні продуктів культурної взаємодії, ідеальних образів.

Відомо, що всебічну повноту людської діяльності як неминучої цінності обумовлює здоров'я. Здоров'я повинно бути першою необхідністю людини, але на задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий характер і не завжди приводить до необхідного результату. Така ситуація обумовлена різними обставинами, перш за все тим, що :

- 1) в нашій державі ще не виявляється в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я;
- 2) в людській природі закладена повільна реалізація зворотніх зв'язків: (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини);
- 3) здоров'я в суспільстві, в першу чергу, низької культури, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб людини.

Людське життя є абсолютною цінністю, тому що життя - це єдина умова й критерії для існування будь-якої іншої цінності. Наше здоров'я залежить від багатьох причин, в основі яких, так чи інакше, лежать соціально-психологічні закономірності, тобто від способу життя.

Під способом життя більшість дослідників розуміють стійкий, сформований у певних суспільно-екологічних умовах спосіб життєдіяльності людини, що проявляється в нормах спілкування, поведінці, мисленні. «Спосіб життя, - на думку Ю. П. Лисицина, - певний, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і духовній сферах життєдіяльності людей» [6, с. 6].

Поняття способу життя, як думає багато вчених, варто було б визначити як спосіб життєдіяльності людини, який він дотримується в повсякденному житті в силу соціальних, культурних, матеріальних і професійних обставин, і що структура здорового способу життя повинна включати оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим життя, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну й статеву культуру, тренування імунітету й загартовування, відсутність шкідливих звичок і валеологічне утворення.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства : працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. Поведінкові

чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежать від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства.

Спосіб життя сучасної людини характеризується гіподинамією й гіпокінезією, переїданням, інформаційною перевантаженістю, психо-емоційним переживанням, зловживанням лікарськими препаратами й т.д., що приводить, в остаточному підсумку, до розвитку так званих хвороб цивілізації. Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед його способом життя й повсякденною поведінкою. Збільшення очікуваної середньої тривалості життя зв'язують не з успіхами медицини, а з поліпшенням умов життя й праці, раціоналізацією способу життя населення.

Колись Сократ сказав: «Здоров'я не все, але без здоров'я - ніщо». У цей час, хоча здоров'я для більшості людей є глобальною й важливою цінністю, свідома побудова свого стилю життя з метою його збереження й зміцнення досягається далеко не всіма. Все частіше виявляються так звані «хвороби поведінки», і люди, у тому числі й студенти, ведуть ризикований спосіб життя й не раціонально використовують свої життєві ресурси. Як показує проведені дослідження, для багатьох студентів характерна неухважність до свого здоров'я, невміння розуміти себе й свій організм, розумно й вчасно з огляду на його запити й вимоги, начебто це не саме коштовне і єдине, а щось другорядне, що не має реального значення. Тим більше викликає більшу тривогу й

заклопотаність той факт, що здоров'я в системі цінностей молодого покоління займає 8-12 місце. Стан здоров'я людини залежить не тільки від умов його життя й спадковості, але також і від, його власного відношення до здоров'я, що ґрунтується на поняттях - мотивація здоров'я, фактори ризику, хвороби поведінки. Все-таки вирішальним фактором є зусилля самої людини по збереженню й зміцненню здоров'я.

Дослідження свідчать, що існують два основних типи орієнтації й відносин до здоров'я. Перший полягає в охороні здоров'я й орієнтований насамперед, на зусилля самої людини (особи, що володіє гарною самооцінкою здоров'я й схильна приписувати відповідальність за результати своєї діяльності власним зусиллям і здібностям); другий, - коли зусиллям людини приділяється другорядна роль (особи з поганою й задовільною самооцінкою здоров'я, що покладають відповідальність за результати своєї діяльності на зовнішні сили й обставини). Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з його особистісними властивостями. Тому виховання адекватного відношення до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому й припускає розходження в змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ) : це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Ідентифікуюча функція поняття «здоровий спосіб життя» людини дозволяє на рівні суб'єкта способу життя виділити окремі індивіди, колективи людей, спосіб життя яких сприяє або перешкоджає збереженню і зміцненню їх здоров'я. Порівняльна функція поняття

«здоровий спосіб життя» людини дозволяє не тільки виділити, але й порівняти специфічні риси способу життя людей з точки зору їх здоров'я. При цьому дослідники вважають, що порівняння людей, уже ідентифікованих за способом життя, може проводитися за різними параметрами. По-перше, з точки зору суб'єктивних соціально-економічних і культурних умов, у яких реалізується спосіб життя людей. По-друге, з точки зору структурних характеристик організації людьми процесів своєї соціокультурної життєдіяльності. По-третє, при вивченні динамічних аспектів соціокультурного життя людей основою для порівняння можуть стати такі параметри, як складність і мінливість способу життя представників різних соціальних груп. Оцінна функція поняття «здоровий спосіб життя» людини дозволяє розглянути цю якісну характеристику способу життя людей як специфічну суспільну цінність.

В основі такої оцінки лежать конкретно-історичні уявлення про тенденції розвитку суспільного життя з точки зору здоров'я людини. Винятково важливою є інтегруюча функція поняття «здоровий спосіб життя» людини, в якій відображається єдність медико-соціальних, медико-гігієнічних і медико-біологічних, психолого-педагогічних досліджень способу життя людей. При вивченні даної проблеми традиційно виділяються три основні рівні: теоретичний (соціально-філософський), спеціально-науковий теоретичний і спеціально-науковий емпіричний. На теоретичному соціально-філософському рівні, наприклад, визначається в найбільш загальній формі сутність, структура і динаміка способу життя. На цьому рівні спосіб життя найбільш розроблений, що пояснюється значним інтересом філософів до даної галузі дослідження. Вивчаючи загальні питання способу життя, вчені розробляють теоретичні, методологічні, світоглядні, етичні ціннісні та ідеологічні основи для двох інших рівнів досліджень.

Здоровий спосіб життя як умова й передумова соціальної активності людини, повноти вираження його духовних і фізичних сил, продуктивного довголіття припускає цілеспрямоване формування його свідомості й поведінки, що відповідають вимогам здоров'я. Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя - невід'ємна частина гуманітарної культури людини, багатство його духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Тому один із центральних напрямків формування здорового способу життя - це виховання свідомого, активного, відповідального відношення до здоров'я особистого й навколишніх. Як і будь-яке людське почуття, відповідальність формується в контексті власного індивідуального шляху розвитку людини, його взаємин з навколишніми, як частина загальної культури, що проявляється в єдності стильових особливостей поведінки, манери спілкування, способів мислення й ціннісних орієнтацій. Тому рішення проблеми зміни стилю життя відносно здоров'я пов'язане з формуванням світоглядної позиції, що характеризується взаємозв'язком і взаємозумовленістю значення культури здорового способу життя, засвоєної індивідом поряд з іншими світоглядними цінностями (щастя, любов, світ, самореалізація й ін.), що детермінують вплив стилю життя на здоров'я й досягнення бажаних благ. Тому що об'єктивні умови життя, можливий ступінь здоров'я, фізіологічні й психологічні характеристики відрізняються в людей значною варіативністю, стиль їхнього життя суцього індивідуальний. Правильно організований, він «зручний» для людини, не вимагає для свого виконання постійних внутрішніх зусиль і напруги.

Тому попередження й нейтралізація негативних факторів, що деформують здоров'я людей, припускає інтегративний



комплекс заходів соціально-економічного, психологічного, правового, екологічного, освітньо-виховного, лікувально-профілактичного, культурно-просвітнього й організаційного порядку.

Робота над собою й своїм здоров'ям вимагає такої ж великої праці й зусиль, як цього вимагає добре освоєння будь-якої складної професійної діяльності. У зв'язку із цим найважливішим завданням є не тільки включення особистості в активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе в цьому світі, формування в неї культури здорового способу життя. Цивілізація приводить до того, що людина живе у світі вищих стандартів і зразків способу життя, світі соціальних ролей і функцій. Зростає значення культури здорового способу життя, показником якої є не тільки достаток знань і здібностей, але й протистояння людини впливу на нього зовнішніх, поверхневих, "модних" подій повсякденного життя. Всі питання впираються в недостатню соціально-психологічну зрілість особистості. І справа не в рівні утворення й часу, що приділяє на досягнення загально визнаних зразків культури. Мова йде про особистість, що не руйнує інтерес до справи, до справжньої творчої праці, здатної відповідати за свою справу, відповідальної, що вміє вільно вибирати, що має опору в самій собі, тобто й особистості моральної, а виходить, у справжньому змісті культурної.

Отже, духовно багата особистість здатна орієнтуватися у світі соціуму й культури на підставі власного розуму й власного внутрішнього почуття й готова до виконання соціальних функцій, що є неможливим без виховання в студентів свідомого, активного відношення до свого здоров'я.

### **Список використаної літератури:**

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоров'я / В. А. Ананьев. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1998. – 148 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.
3. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів/Основи здоров'я і фізична культура,2005.- №5.- с.10-13.
4. Давидов В.В. Про поняття особистості в сучасній психології /Психологічний журн.,1988.-т.9№1. - с.22-32.
5. Димов В.М. Здоров'я як соціальна проблема/Соціально-гуманітарні знання.-1996.-№6. - с.170-185.
6. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицин. – М. : Просвещение, 1982. – 146 с.

