

2. Концепція формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дітей та молоді / Наказ МОН України від 21.07.04 р. №605.
3. Страшко С.В. Теоретико-методичні основи підготовки вчителя основ здоров'я в Україні // Імідж сучасного педагога. — 2011. — №8-9 (117-118). — С. 48-52.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я - НОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ НАПРЯМОК В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Горащук В.П.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Розвиток сучасного суспільства супроводжується зміною всіх сторін його життя, що вимушує по-новому, ширше поглянути на проблему здоров'я. На думку фахівців, здоров'я людей, тривалість життя є показником соціально-економічного благополуччя країни.

Успішній розробці і вирішенню проблеми здоров'я нації сприятиме розуміння громадянами і керівництвом держави й суспільства того, що здоров'я людини залежить від чотирьох груп чинників. Ученими встановлено, що на 20 – 25% здоров'я людини залежить від стану навколишнього середовища; на 15 – 20% стан здоров'я обумовлений генетичним чинником; на 50 – 55% стан здоров'я визначається способом життя і лише на 8 – 10% здоров'я залежить від діяльності і стану системи охорони здоров'я, її служб і установ.

Мета медицини як науки і практики – лікування і попередження хвороб людини. Медицина вивчає різні психологічні, фізіологічні відхилення в стані організму, але найменше її цікавить стан людини, яку можна назвати здоровою. Через об'єктивні й суб'єктивні причини здорова людина залишається на периферії лікарських інтересів.

Практика показує, що шляхом переважно лікувальної медицини і лікарняної охорони здоров'я далі йти не можна. Потрібно більше витратити засобів і докласти зусилля до людини, яка ще не хвора, привернути на допомогу їй усі сили й засоби суспільства і держави. Це завдання не укладається в рамки медицини, медицина не справляється з ним, тому потрібна консолідація різних соціальних служб, які формують здорове покоління.

Як бачимо, здоров'я людей залежить далеко не тільки від медицини і охорони здоров'я, а й від усього комплексу природних і соціально-економічних умов життя суспільства.

Інтерес до проблеми здоров'я особистості ніколи не спадав, а навпаки, істотно зростав у зв'язку зі вступом нашого суспільства в нову, надзвичайно відповідальну стадію свого історичного розвитку, принципова новизна якої пов'язана з глобальними змінами в соціально-економічній сфері країни. Це викликає необхідність здійснення якісних перетворень в усіх сферах суспільного життя. В тому числі в системі освіти, що забезпечить швидкі темпи прогресивного розвитку суверенної України.

Досягнення таких темпів розвитку суспільства й держави можливо лише за умови формування в усіх громадян, у тому числі в дітей і молоді, високого рівня здоров'я.

Проблема здоров'я індивіда як суб'єкта сучасного суспільства завжди була предметом неослабної уваги вчених і практиків, медиків і педагогів. Відповідно до сучасного розвитку і стану науки й практики щодо формування здоров'я людини природно змінюються й уявлення про цей феномен.

Якщо раніше сутність здоров'я людини розглядалася тільки з позиції природних наукових знань, то сучасний рівень розвитку науки, культури, соціуму вимагає розглядати сутність здоров'я людини з гуманітарної позиції в єдності з природничо-науковою і культурологічною, тобто треба говорити про системність, аксиологічність, цілісність вивчення і розуміння феномену здоров'я. Назріла історична необхідність розширення уявлень і знань про здоров'я людини, його духовний, психічний, фізичний аспекти.

Здоров'я – це стан зовнішньої і внутрішньої рівноваги людини з самою собою і навколишнім середовищем у духовному, психічному і фізичному аспектах, а також здатність виконувати на високому рівні біологічні та соціальні функції.

Таке визначення враховує все позитивне, що накопичене теорією і практикою та виключає недоліки, які мали місце при розкритті сутнісної характеристики здоров'я у минулому.

Під визначальною дією культури розуміється розвиток суспільства і, у першу чергу, людини. Поза культурою, поза культурним оформленням поведінки й діяльності людини втрачаються доцільність і цілеспрямованість розвитку, сенс його існування, оскільки в них виражається людський досвід, суспільні традиції і механізми їх реалізації на практиці. Тому найнебезпечніший дефіцит суспільства – це дефіцит культури. Стан культури – це обличчя, душа суспільства, його найбільш характерна загальнозначуща цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства і людини.

Культура як універсальне явище пронизує всі сфери суспільного життя і види людської діяльності. Залежно від цього виділяють різні види культури: політичну, економічну, духовну, правову, фізичну та ін.

З урахуванням сучасного стану та розвитку філософії, культурології, педагогіки, валеології, медицини та інших наук можна розглядати культуру здоров'я як відносно самостійний і новий педагогічний напрямок, як соціальне явище, що характеризує загальний процес суспільства.

На нашу думку, на сучасному етапі розвитку системи освіти необхідно говорити про її слабку рухливість, лабільність щодо пошуку шляхів і зв'язків з соціально-економічним життям суспільства. Формування культури здоров'я особистості виступає, на наш погляд, центральною науковою і практичною проблемою сучасної системи освіти і виховання.

Що ж являє собою культура здоров'я? Культура здоров'я – не просто механічний зв'язок цих слів, понять, а синтез, що творить нову якість, новий сенс. На сьогодні в педагогічній, валеологічній і медичній науках є поодинокі дослідники, які вивчають окремі питання культури здоров'я особистості Г.Апанасенко, Я.Белогурова, І.Брехман, А.Видюк, Е.Дем'яненко, С.Кириленко, В.Климова, Г.Кривошеєва, Л.Попова, В.Скумін та ін.

Одна з головних проблем валеології – це насамперед визначення суті поняття “культура здоров’я особистості”. Це питання на теоретичному та методологічному рівнях розробляється тільки починається. Культура здоров’я розуміється нами як частина загальної культури особистості. Вона істотно відрізняється від інших різновидів культури своїми структурними елементами й змістом, які знаходяться у сфері пізнання педагогічної, валеологічної та медичної наук. Отже, вона є самостійним педагогічним феноменом. Аналіз основних філософських, соціологічних, культурологічних й педагогічних концепцій культури взагалі й культури особистості зокрема надає нам солідну наукову основу для розуміння суті категорії культури здоров’я особистості.

Нами запропонована структура моделі культури здоров’я особистості, що складається з трьох блоків: програмно-змістовного, потребно-мотиваційного та діяльнісно-практичного.

Програмно-змістовний блок характеризує всі види уявлень і знань молоді про здоров’я, що є відбитком свідомості людини, об’єктивних явищ педагогічної, валеологічної дійсності. Вони включають підготовку учнівської молоді до розробки, удосконалення й виконання індивідуальної оздоровчої системи на основі певних закономірностей, взаємозв’язків змісту та добору індивідуальних оздоровчих технологій у відповідності до вікових, статевих особливостей, а також якісні показники їхньої загальної і науково-методичної ерудованості. Успішне формування культури здоров’я особистості можна здійснювати лише за умови оптимально дібраного програмно-змістовного блоку моделі культури здоров’я особистості.

При визначенні структури та наповнення змісту цього блоку ми виходили передусім з сутності поняття здоров’я, розглядали людину і її здоров’я як систему з пірамідальним принципом побудови. Спираючись на принципи системного, аксіологічного підходів, ми виділили три аспекти змістовної сторони культури здоров’я особистості: духовний, психічний та фізичний, де визначальним і спрямовуючим у цій системі є духовний аспект. У відповідності до цього ми прагнули дібрати змістовне поле так, щоб набуваючи і засвоюючи цей обсяг знань могла формувати, зберігати і зміцнювати своє здоров’я з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей.

У наповненні змістом цього компоненту культури здоров’я велике значення набуває оволодіння національними традиціями, пов’язаними із закономірностями здорового способу життя. Проникнення в духовну скарбницю народної медицини, валеології та педагогії, що включає в себе багатовіковий досвід і має значний інтерес для вивчення не тільки національних, але і світових оздоровчих систем, може стати основою для формування національної самосвідомості і розвитку здатності у молоді до діалогу різноманітних оздоровчих культур.

Ми вважаємо, що теоретичний компонент знань про культуру здоров’я особистості повинен бути особистісно-зорієнтованим і забарвленим емоційно-ціннісним ставленням молоді до свого здоров’я та оточуючих.

Потребно-мотиваційний блок передусім включає такий суб’єктивний чинник, як мотив. Він зароджується в мотиваційній сфері свідомості учнівської молоді, що охоплює прагнення, потреби й інте-

реси. В якості мотиву формування культури здоров'я молоді можуть виступати зовнішні обставини, але визначальне значення в її формуванні мають такі мотиви, як любов до людей, радість пізнання, бажання бути щасливим, участь у творчості, прагнення бути здоровим тощо.

Системоутворюючим компонентом культури здоров'я особистості є світогляд. Світогляд розуміється також як одна з форм спрямування життя і діяльності особистості – системи її поглядів на себе і своє місце у світі та зумовлених ними переконань, ідеалів, принципів, ціннісних орієнтацій і життєвих позицій тощо. Світогляд складає основу змісту ціннісних орієнтацій в культурі здоров'я особистості.

Формування культури здоров'я молоді повинно ґрунтуватися на такому світогляді, при якому молода людина буде усвідомлювати себе на космопланетарному, біосоціальному та національно-особистісному рівнях. Необхідно сформувати у молоді системне розуміння сутності людини, а для цього вимагається нове осмислення цінності та сенсу її життя.

Космопланетарний рівень свідомості припускає, що людина живе всередині величезного живого організму – Космосу, який впливає на її здоров'я. Людина є елементом Космосу, космічною істотою, яка народжується, розвивається, живе й підкоряється законам Космосу. Людина підпорядкована усім енерго-інформаційним коливанням, що відбуваються в Космосі. А отже, на існування та стан здоров'я людини впливають різноманітні зміни, що відбуваються в Космосі і впливають на людину безпосередньо або опосередковано. Наприклад, на людині та її здоров'ї позначаються спалахи на Сонці, місячні цикли й т. ін. Зміна дня та ночі впливає на інтенсивність діяльності систем організму людини, що, у свою чергу, відбивається на стані здоров'я.

Під планетарним рівнем здоров'я слід розуміти те, що природне середовище, яке оточує людину, сильно позначається на її духовно-фізичному стані. Такий же вплив виявляють коливання стану води на планеті (пар, крига, рідина), пересування її по поверхні, зміни внутрішнього і поверхневого шарів ґрунту, її рослинного та тваринного світу. Особливості клімату (температура, вологість, стан повітря), рух повітряних потоків, їхні різноманітні поєднання, пори року, будь-які енергетичні особливості місця тривалого знаходження, гравітація, електромагнітні хвилі впливають на здоров'я людини.

Під біологічним рівнем здоров'я людини необхідно розуміти те, що людина є складною біологічною системою, яка народжується, розвивається, живе та помирає за біологічними законами. Вони, у свою чергу, є невід'ємною частиною Природи, що задає характер діяльності всіх функціональних систем організму людини. Щоб людина була здоровою, вона повинна в своєму житті бути в гармонії з природними ритмами. Порушення цих ритмів, недодержання біологічних законів функціонування організму людини призводить до порушень здоров'я і хвороб.

Соціальний рівень здоров'я припускає, що людина, живучи в суспільстві, постійно спілкується з іншими індивідами, вступаючи з ними в ідейні, виробничі, побутові, родинні, сексуальні та інші стосунки, й знаходиться в ментальному середовищі. Народившись, людина стає членом суспільства, а суспільство не завжди формує здорові

життєві потреби, інтереси, мотиви, цінності й через це породжує багато хвороб, таких як наркоманія, вживання алкоголю, паління та ін. Для того щоб не припустити деградації, індивід повинен усвідомлювати себе як особистість, як представник певного історичного суспільства, який знаходиться в оточенні індивідуальностей, які живуть за законами конкретного соціуму. Людина повинна прагнути своєю життєдіяльністю сприяти створенню соціально здорового середовища проживання.

Під національним рівнем здоров'я розуміється те, що будь-яка людина є представником тієї або іншої нації, що має свій менталітет, культуру, спосіб життя, традиції, звичаї. Знаючи про них, треба будувати свою життєдіяльність з урахуванням національних особливостей, і кожна людина буде здоровою.

Індивідуальний рівень здоров'я означає, що на його особливості впливає уклад життя, мода, оточення. В залежності від них змінюються погляди й засоби формування, збереження і зміцнення здоров'я. Наприклад, для збереження і зміцнення здоров'я деякі бігають „трусцой“, „качаються“, займаються аеробікою, йогою, ушу, різноманітними видами единоборств або голодують за П.Брегом тощо. Однак кожній людині необхідно розробити індивідуальну оздоровчу систему з добором певних оздоровчих технологій, які впливають на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я конкретної особистості з урахуванням її віку, статі, індивідуальних особливостей та інше. Будь-яка людина повинна усвідомлювати себе як індивідуальність, яка має певний рівень здоров'я, реалізує себе на основі цього рівня у творчій діяльності, яка володіє певним ступенем духовного, інтелектуального, психічного та фізичного розвитку, усвідомлює своє існування й місце у світі.

Такий рівень сформованості світогляду дозволить молодим людям досягти високого рівня духовного аспекту здоров'я. Це дозволить їм прожити плідне і щасливе життя.

Діяльнісно-практичний блок можна вважати найбільш важливим з позиції системного підходу до формування культури здоров'я учнівської молоді. Відомо, що в процесі навчальної діяльності молоді здійснюється засвоєння знань, розвивається їх ціннісне ставлення до світу, формуються і виявляються різноманітні якості особистості. Однак культура здоров'я набуває свого повного сенсу тільки стосовно до результатів практичної діяльності молодої людини.

Багатство й глибина особистості учня, який володіє високим рівнем культури здоров'я, визначається тим, що він може, використовуючи сучасні прийоми, засоби, оздоровчі технології, розробити дієву індивідуальну оздоровчу систему. Така особистість має можливість інтерпретувати, вчасно коригувати зміст індивідуальної оздоровчої системи протягом життя.

Культура здоров'я молоді виражається у: глибині й системності знань, рівні сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, розвиненості різних типів мислення, розумінні виховних можливостей національних культурно-історичних традицій, активності оздоровчої діяльності, вияві творчої ініціативи, емоційно-ціннісному ставленні до навчання і майбутньої професії, спроможності до спілкування на оздоровчу тематику, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему та вести здоровий спосіб життя.

Творча позиція особистості є найвищим показником культури здоров'я молоді й виявляється в усвідомленні соціальної і особистої значущості валеологічної освіти та виховання, в умінні самостійно знайти й визначити проблему нездоров'я, аргументовано, компетентно та діалектично підійти до її розв'язання, змінювати, якщо необхідно, при виконанні оздоровчих технологій індивідуальної оздоровчої системи.

Слід підкреслити тісний взаємозв'язок теоретичного, мотиваційного й практичного компонентів культури здоров'я особистості. Вважаємо, що особиста позиція молоді людини, яка має високий рівень культури здоров'я – це свого роду проекція на ідеал культури здоров'я особистості в єдності усіх компонентів. Вона розкриває цілісність культури здоров'я й синтезує її.

Слід зазначити, що структурні компоненти системи культури здоров'я молоді людини характеризуються рівнем її загальної культури в цілому. Вони функціонально пов'язані між собою і визначають розвиток один одного.

Подана модель культури здоров'я учнівської молоді може бути основою підготовки її до життя, спрямування на загальний розвиток особистості.

Культура здоров'я молоді людини виступає як єдність хисту, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань і навичок поведінки. Вона виражається в наявності й ступені розвитку потреби та здатності бути здоровим: у змісті настанов на оздоровчу діяльність; в системі й глибині валеологічних та оздоровчих знань, які виявляються в оволодінні оздоровчими технологіями; у наявності високого рівня духовності, що дозволяє орієнтуватися в різновидах цінностей і формувати через механізми гуманістичних ціннісних орієнтацій сприймання навколишнього світу; в оздоровленні себе та навколишніх.

Культура здоров'я особистості молоді людини функціонує як складна динамічна система й покликана виявляти вплив на формування гуманістичних ціннісних орієнтацій і, у відповідності до них, поведінку особистості в суспільстві. Додержання здорового способу життя – це показник рівня володіння культурою здоров'я особистості. Суспільство і держава зацікавлені в тому, щоб процес оволодіння культурою здоров'я молоді був цілеспрямованим та ефективним. Звідси гостро постає проблема формування культури здоров'я особистості, а особливо дітей і учнівської молоді, від розв'язання якої значною мірою залежить нинішнє та майбутнє України.

За всієї складності, динамічності й тривалості процесу формування культури здоров'я особистості молоді людини цей процес керований – про це свідчить вітчизняний та світовий досвід. Культура здоров'я формується, передусім, систематичною цілеспрямованою освітньо-просвітницькою діяльністю закладів освіти. Оволодіння основами валеологічної науки – це головний крок у формуванні культури здоров'я молоді особистості.

Культура здоров'я особистості молоді людини є основним показником готовності до успішної подальшої діяльності в різних сферах життя випускника. Результатом діяльності з формування культури здоров'я молоді є усвідомлення особистості студента, як частини Всесвіту, потреба цієї особистості в удосконаленні своєї духовної, психічної, інтелектуальної та фізичної сфер.

Велике значення, на нашу думку, в процесі формування культури здоров'я молоді має культурологічний компонент. Національний аспект культурологічної підготовки особистості молоді людини є частиною валеологічної освіти й виховання в школі й вузі. Таким чином, формування культури здоров'я молоді не тільки залежить від соціальних чинників, а значною мірою впливає на процеси, що відбуваються в суспільстві. Це передбачає розгляд процесу формування культури здоров'я молоді як підсистеми в цілісній соціально-педагогічній системі, де відбиваються національні потреби в навчанні й вихованні культури здоров'я учнівської молоді.

Як ми бачимо, структурно-функціональна організація нового педагогічного напрямку формування культури здоров'я учнівської молоді спирається на сучасні наукові дослідження з сутності феномену здоров'я. Спираючись на аксиологічний, системний підходи при формуванні культури здоров'я учнівської молоді дозволить змінити ставлення молоді до свого здоров'я й здоров'я оточуючих, як цінності. Як нам здається, одна з провідних причин „пробуксовки” реформування системи освіти є зміна цінностей у зв'язку з соціально-економічною перебудовою суспільства та відсутність в учнівській молоді ставлення до здоров'я, як цінності.

У сучасній духовно-культурній ситуації поляризація оздоровчих напрямків, формування культури здоров'я молоді, що характеризує здоров'я майбутньої нації засобами національних традицій, набуває соціального значення. Ми вважаємо також, що не можна уявити реалізацію завдання з формування культури здоров'я учнівської молоді без ефективного співробітництва вчителів, викладачів, учнів і батьків. Єдність загальної культури молоді особи і культури здоров'я її в системі відбиває рівень духовно-фізичного розвитку майбутнього громадянина. Засвоєні ним норми, знання, вміння та навички будуть сприяти гармонізації особистості з метою забезпечення її активного, плідного та щасливого життя. Високий рівень сформованості культури здоров'я молоді дозволить їй реалізувати свій духовний, інтелектуальний та фізичний потенціал на благо України.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (Вибрані лекції). – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: Автореф. дис... канд.пед.наук: 13.00.07. – К., 2004. – 21 с.
4. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.: Знание, 1985. – 192с.
5. Кривошеева Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис... канд.пед.наук: 13.00.04. – Луганськ, 2001. –20с.
6. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.
7. Формирование культуры здоровья в образовательных программах / Видюк А.П., Демьяненко Е.А., Белогурова Я.В., и др. // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. / Гол. ред. А. Г. Рибковський – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 18 – 20.