

## Література

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. — 3-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2002 — 448 с.
2. Велитченко В.К. Учителю об остеохондрозе / В.К. Велитченко // Физкультура в школе. — 2002. — № 4. — С. 72-74.
3. Мироненко С. Йогатерапія у профілактиці та реабілітації хворих на остеохондроз / С.Мироненко, А. Коваль // Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генотипу України: Всеукраїнська студентська науково-практична конференція / Полтава. Держ. ун-т імені В.Г. Короленка — Полтава, 2006. — С.98-102.
4. Рибалка О.Я. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у школярів / О.Я. Рибалка, Ю.С. Федорова // Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі. XX Каришинські читання : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава, 29-30 трав. 2013 р.) / заг. ред. М.В. Гриньової ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка, Ін-т педагогіки НАПН України, Полтавська міська рада та ін. — Полтава, 2013. — С. 276-278.
5. Тероес Л.М. Вплив фізичних навантажень на опорно-рухову систему людини. Вплив та профілактика її порушень / Л.М. Тероес // Хімія. Біологія. — № 58. — С. 7-9.

## ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ОСНОВИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

*Танасійчук Н.В.*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

В даний час в нашій країні як і раніше не існує «моди» на здоров'я. Засоби масової інформації тиражують шкідливі звички, неконтрольований і небезпечний секс, насильство, мало уваги звертаючи на заняття фізичною культурою і спортом, формування орієнтацій і установок на здоровий спосіб життя [2].

Здоровий спосіб життя — це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я. Визначити, що таке здоров'я просто тільки на перший погляд. Існує сотні підходів до визначення цього поняття. Відповідно до одного з найбільш популярних, здоров'я — це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. До того ж при розгляді здоров'я сьогодні фахівцями оцінюється в кращому випадку роль біологічного компоненту, екологічного чинника, умов праці, побуту, дозвілля людини, а не система її власної активної діяльності, спрямованої на постійне зміцнення життєвих сил організму [3].

Стає очевидним, що зусиллями тільки медиків, орієнтованими лише на лікування захворювань, не вдається впоратися з обвалом патологій, з якими спіткнулося населення країни. Необхідні інші, принципово нові підходи, але при збереженні всього найкращого, що накопичено в країні в області лікування і попередження захворювань. Це нове повинно впливати з необхідності долучати людину до турботи про власне здоров'я, зробити його зацікавленим і активно боротися за нього.

Головним завданням має стати формування знань, цінностей, практичних умінь, що породжують ефективне управління життєвими

силами організму, збереження здоров'я людини.

Фізичне і психічне здоров'я є найважливішою передумовою до формування у особистості певної соціальної позиції, умовою здійснення певних функцій матеріальних і духовних благ, зумовлюючи, таким чином, самоствердження і щастя.

Здоров'я — це найважливіша потреба людини, без якої неможливо збереження і розвиток біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, соціальної активності, працездатності. Фізичне здоров'я — стан організму, обумовлене функціонуванням всіх його органів і систем. Психічне здоров'я — інтегроване відображення суб'єктом зовнішніх і внутрішніх стимулів, що включає як виразне, так і несвідоме усвідомлення предметного їх змісту. Воно залежить від особливостей сприйняття, мислення, уваги, пам'яті, характеризується рівнем розвитку емоційно-вольової сфери. [4]

Моральне здоров'я — моральні принципи, свідоме ціннісно-смісловне ставлення до тих чи інших культурних і суспільних явищ дійсності. Культура здоров'я — певне мислення людини, спрямоване на самовдосконалення індивідуального здоров'я, прагнення якісно змінити своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей, вибудовуючи ціннісно-змістові відносини з самим собою, іншими людьми, природою.

Ціннісно-смісловні орієнтації являють собою основу світогляду особистості, що виражаються в життєвих перевагах і прагненнях. Цінності і смисли є головним чинником соціалізації особистості, регуляції і детермінації її потребнісно-мотиваційної сфери. К.А. Абульханова-Славська визначає цінності як "вибір стратегії життя "

Е.А. Климов як " характеристику суб'єкта в його середовищі " П.А. Шавир як "змістовну сторону діяльності" В.А.Сластєнін як "самовдосконалення і самовираження в діяльності. Таким чином, ціннісні орієнтації визначають як формування готовності особистості до певного способу життя, так і організацію, особливості цієї життєдіяльності [1].

Умови сучасного життя вимагають від людини витривалості, високої працездатності, конкурентоспроможності, вміння швидко реагувати на певну ситуацію, перемикатися з одних дій на інші, досягати високого рівня швидкості в максимальному темпі та ін. В результаті розвитку техногенної цивілізації сучасна людина виявився поставленим перед низкою глобальних проблем, серед яких не тільки хімічне і радіаційне забруднення, а й хронічний психоемоційний стрес, синдром хронічної втоми". Тому формування культури здоров'я починається з постановки питання про ціннісно-смісловне, духовно-моральне, відповідальне ставлення людини до самої себе, до свого здоров'я. Процес оволодіння людиною культурою здоров'я відбувається через самопізнання, самозбереження, саморозвиток особистості, через гармонізацію відносин людини з самим собою, оточуючими, природою, через постійний ціннісно-смісловний пошук, звернений і до себе і до світу. Зміна свого ціннісного ставлення до здоров'я, прийняття повної відповідальності за свій індивідуальний стан ґрунтується не тільки на знаннях про здоров'я, але і на усвідомленні цих знань в процесі повсякденної життєдіяльності, закріпленні "певного емоційного переживання" в ході виконання спеціальних здоров'язберігаючих вправ [3].

Значимість цих знань і переживань формує певну психологічну готовність до здоров'язберігаючого типу діяльності, розвивається здатність і потреба до аналізу власної поведінки, оцінці себе і свого стану здоров'я

в контексті соціокультурних відносин. Реальним інструментом формування культури здоров'я є активність особистості, заснована на вмінні постійно правильно використовувати методи фізичного виховання і зміцнення здоров'я для забезпечення повноцінної своєї професійної та соціальної діяльності. Пізнавальна і соціальна активність, прагнення людини реалізувати себе як особистість, прожити повноцінне життя в суспільстві заради самозбереження і розвитку себе і людської популяції — це і є одна з задач культури здоров'я.

Звичайно, генотип насамперед становить основу здоров'я. Він формується внаслідок закономірного генетичного розвитку та обумовлений вдосконаленням адаптаційних механізмів до відносно постійним і мінливим умов зовнішнього середовища. Генотип становить основу тілесного здоров'я. Психічне здоров'я асоціюється з однією з цілей існування людини — потребою самореалізації, воно забезпечує соціальну сферу життя, тому розглядається нами як особистісне і соціальне здоров'я. Це максимальний рівень реалізації самосвідомості, який характеризується самовдосконаленням, турботою про своє здоров'я і здоров'я оточуючих, досягненням благополуччя і прийняттям відповідальності відповідно до вибору того чи іншого способу життя, що вимагає здійснення певного власного призначення. Культура — суспільне середовище, де менталітет того чи іншого суспільно-економічного співтовариства визначає зразки, ідеали, установки, принципи, цінності і смисли розвитку людини і людства. [4]

Оволодіти культурою здоров'я — це значить засвоїти цінності і зразки поведінки, якими будеш керуватися протягом життя. Отже, дуже важливо, які знання про здоров'я і способи його розвитку транслюватимуть дитині його сім'я, вихователі, педагоги, засоби масової інформації. Крім цього важливо, як людина розуміє цінність не тільки свого здоров'я, не тільки зміст свого самовдосконалення, а й цінність кожної конкретної людини взагалі. Таким чином, пізнавальна і соціальна активність особистості повинна бути спрямована на творчу життєдіяльність по формуванню не тільки власної якості життя і здоров'я, а й якості життя суспільства в цілому. На підставі цього положення, найважливішу роль у формуванні цінностей і смислів культури здоров'я грає саме зміст життєдіяльності особистості, спрямоване на самостійний і усвідомлений вибір стратегії життя, методів і засобів фізичного виховання для забезпечення повноцінної, продуктивної соціально професійної діяльності [2].

Таким чином, з вищесказаного можна зробити наступні висновки, що спільними критеріями оцінки рівня культури здоров'я особистості є: 1. функціональні резерви організму (біохімічні, фізіологічні, психічні); 2. спадковість; 3. спосіб життя людини (режим праці і відпочинку, наявність / відсутність шкідливих звичок, руховий режим, дотримання особистої та громадської гігієни, харчування, загартовування тощо); 4. психічна саморегуляція, саморозвиток і самовдосконалення; 5. фізичне самовиховання, систематичні заняття фізичною культурою і спортом; 6. турбота про здоров'я і самопочуття інших людей.

## Література

1. Драган О. А. Педагогічні умови формування культури здоров'я особистості в позашкільних навчальних закладах України / О. А. Драган // Основи здоров'я і фізична культура. — 2005. — №6. — С. 8-10.

2. Ежова О. Ціннісне ставлення до здоров'я: чинники й умови / О. Ежова // Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ. — 2009. — №20. — С. 3-5
3. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. — 2006. — № 11. — С.1-3
4. Михеенко О.И. Валеология: Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие / О.И. Михеенко. — Суми: ВТД «Университетская книга», 2009. — 204 с.

## ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Треумова С.І., Петров Є.Є., Бурмак Ю.Г., Шуть С.В.  
ВДНЗУ "Українська медична стоматологічна академія" м. Полтава*

*"Десять десятых нашего счастья  
зависит от здоровья"*

*А. Шопенгауэр*

У сучасному суспільстві життя і здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. В останні роки здоров'я населення України погіршилось, зменшилась середня подовженість та якість життя незважаючи на величезні успіхи медицини та поліпшення умов життя. Бурхливий науково-технічний прогрес, поява нових складних видів трудової діяльності змінюють ритм і уклад життя. Сучасний урбанізований світ з високим ступенем індустріалізації, інтеграції та мобільності поряд з багатьма суспільними благами породжує низку проблем: екологічного, соціального, економічного, техногенного та поведінкового характеру. Якщо на початку XIX століття в міських поселеннях мешкали лише 3% жителів планети, тоді як у 2050 році по прогнозним даним — сім із десяти жителів планети будуть мешканцями міст. За міжнародними стандартами Україна вважається урбанізованою державою. Прояви урбанізації впливають на якість навколишнього середовища, спосіб життя і здоров'я мешканців міст. Вона породжує значні ризики здоров'я: соматичного, психічного та психологічного плану. Необхідно створити нову парадигму охорони суспільного здоров'я. Тому проведення Всесвітнього дня здоров'я, який відмічається 7 квітня, надає чудову можливість підвищити обізнаність населення, фахівців, політиків у сфері громадського здоров'я. Зменшення обсягів фізичного навантаження, збільшення нервово-емоційного напруження, погіршення екологічних умов призводять до суттєвого порушення регуляції основних фізіологічних функцій організму. Реальністю другої половини XX століття стало виникнення і загострення протиріч між фізіологічними можливостями і ритмами людського організму, його адаптивними можливостями і вимогами ритму сучасної цивілізації. "Осмислення" цих факторів спонукає деяких вчених прийти до песимістичних висновків про неминучу деградацію людства [1]. В цілому вищеназвані процеси свідчать про інтенсифікацію впливів на життя та здоров'я людини соціальних чинників, нових реалій "соціально-штучного техногенного світу". Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу — антропологічна катастрофа. Згідно за даними вчених здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її