2. Масалкова Л.А. Книга о дизайне / Л.А. Масалкова // Техническая эстетика. – 1986. – С. 14 с.

3. Методичні рекомендації до вивчення курсу "Основи дизайну" для студентів індустріально-педагогічних факультетів педагогічних інститутів / [Уклад.: Гедвілло А.І., Знамеровська Н.П.]. – Херсон : ХДПІ ім. Н.К. Крупської, 1996. – 23 с.

4. Программа средней общеобразовательной школы. Профильное обучение. Основы дизайна. 7 – 10 классы / [Сост.: Авсентьева В.Л., Волощук И.С., Загайкевич Л.В., Певченко Г.Е и др.]. – К.: 1988. – 12 с.

5. Технічна творчість. Програми науково-технічних гуртків позашкільних закладів. – К.: Освіта, 1993. – 72 с.

6. Устинов А.Г. Дизайн в японской школе / А.Г. Устинов // Техническая эстетика. – 1988. – № 6. – С. 11 – 16.

7. Холмянский Л.М., Шипанова А.С. Дизайн : Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1985. – 240 с.

8. Дэдзайн сёику-но гэндзё (Современное состояние дизайнерского образования Японии) // Дэдзайн ньюсу. – 1983. – № 144 – 145 – С. 3 – 10.

9. Müller-Joshikawa, Shizuko. Obrazovanje za dizajn u Japanu / Müller-Joshikawa, Shizuko // Industrijsko oblikovanje. – 1976. – N 33. – S. 5 – 11.

Стаття надійшла до редакції 27.10.2010

УДК 371.7(4)

Микола Лук'янченко, *кандидат педагогічних наук, професор,*
декан факультету фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка,
заслужений працівник фізичної культури і спорту України

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОСВІТИ Й ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД

Стаття присвячена з'ясуванню питання методологічного підґрунтя виховання здорового способу життя крізь призму аналізу праць зарубіжних науковців. Значну увагу приділено проблемі дефініції здоров'я та висвітленню окремих підходів щодо його трактування. Виявлено основні складові здоров'я, вказано на чинники, що впливають на формування цілісної моделі здоров'я.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, моральне й психічне самопочуття, навколишнє середовище.*

Статья посвящена освещению проблемы методологических основ воспитания здорового образа жизни с помощью анализа работ европейских исследователей. Большое внимание уделено проблеме определения здоровья и раскрытию основных подходов к его формулировке. Выявлены основные компоненты здоровья, указаны факторы, которые влияют на формирование целостной модели здоровья.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, психическое самочувствие, окружающая среда.*

The article devoted to the problem of methodological base of education of health life on the basis of analyses of European researches' works. The big attention is devoted to the definition of health and demonstration of different accesses of its treatment. The main parts of health have been revealed, the factors which influence on the formation of health perfect model have been pointed out.

Key words: *health, health life, physical education, psychic wellness, environment.*

Постановка проблеми. Переважна більшість людей вважає здоров'я найбільшою цінністю життя. Тому взаємне побажання здоров'я у всі часи було одним із найбільш вживаних побажань.

Майже кожна людина декларує готовність підтримувати своє здоров'я в найкращому стані, усвідомлюючи його значущість для власного життєвого рівня. Аби бути здоровим, необхідно вживати ряд системних заходів (здоровий спосіб життя, заняття спортом, профілактичні заходи тощо). Стан, що характеризують як здоров'я, у різні епохи був трактований по-різному. Відрізнявся також і процес підтримування здоров'я, як суспільного, так і окремо взятої особи. Діяльність, пов'язана зі сферою охорони здоров'я, значною мірою залежала від багатьох чинників: цивілізаційних, економічних, суспільно-політичних, культурно-освітніх тощо. Підходи до трактування здоров'я розглядалися через призму різних концепцій функціонування суспільства від античності до сучасності.

В освітніх документах, підписаних міністрами освіти країн Європейського Союзу, відзначено, що едукація (від education – освіта і виховання) здоров'я є процесом, який прагне до такого осуб'єктнення особистості, щоб вона могла приймати свідомі рішення, які стосуються її

© М. Лук'янченко, 2010

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

власного здоров'я [12]. Цей процес триває протягом усього життя, настільки довго, наскільки людина є здатною змінювати ієрархію своїх цінностей, збагачувати або поглиблювати знання, змінювати ставлення до себе, до оточуючих. Як правило, структура цього процесу, освітні й часові рамки є похідними від біологічного й суспільного розвитку людини, її потреб, які виникають у неї в щоденному житті. Процес, пов'язаний з освітою і вихованням здорового способу життя, передбачає цілий ряд заходів, завдяки яким люди можуть учитися дбати про власне здоров'я і здоров'я суспільства, в якому вони живуть. Цей процес базується на усвідомленні того факту, що фізичне і суспільне середовище, а також здоровий спосіб і стиль життя є головними детермінантами здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми формування здорового способу життя, валеологічного виховання та збереження здоров'я загалом знайшли своє відображення у наукових дослідженнях Г. Апанасенко [1], М. Гочаренка, В. Колбанова [2], В. Оржеховської [3], Н. Романенка та ін. Однак питанню теоретичних та методологічних основ формування здорового способу життя крізь призму аналізу праць зарубіжних науковців не приділялося значної уваги.

Тому **метою** даної статті є дослідження теоретико-методологічного підґрунтя виховання здорового способу життя в контексті вивчення зарубіжних джерел та аналіз термінологічного апарату досліджуваної проблеми.

Виклад основного матеріалу. Протягом тисячоліть людство прагнуло дати чітку дефініцію поняття "здоров'я" та поняття "хвороба", адже ці два поняття тісно взаємопов'язані і завжди йдуть пліч-о-пліч.

Гіпократ (460 – 377 рр. до н.е.) вважав, що головна роль у визначенні стану здоров'я або хвороби відводиться чотирьом рідинам, які містяться в організмі людини: кров, слиз, жовч та чорна жовч. Рівновага цих рідин свідчить про стан здоров'я людини. Створена Гіпократом концепція хвороби, яка полягала у порушенні діяльності людського організму, в різних модифікаціях існувала аж до XIX ст. У цій медичній (клінічній) перспективі здоров'я трактувалося як відсутність хвороби. Такий підхід домінує здебільшого і в людській свідомості на загал.

Існує понад 300 дефініції поняття здоров'я, що свідчить про досить складний підхід до його класифікації та методологію дослідження похідних, які від нього творяться. Серед різних підходів щодо визначення здоров'я, особливо у стосунку щодо освіти й виховання здоров'я, особливої уваги варті два: професійний та загальноприйнятий (той, що існує в масовій свідомості).

Прийнято вважати, що найбільш об'єктивною професійною дефініцією здоров'я є та, що була закладена в конституцію Всесвітньої організації здоров'я: "Здоров'я є станом повного доброго фізичного, психічного та суспільного самопочуття, а не відсутністю хвороби чи недомагання". Така дефініція викликає чимало контроверсійних зауважень. Дехто з дослідників вважає, що розуміння здоров'я як ідеального стану є лише мрією, яку важко зреалізувати [6]; досягти стану повного фізичного, психічного та суспільного здоров'я на практиці нелегко [14].

Протягом останніх десятиліть категорією здоров'я почали активно цікавитись і представники суспільних наук. Окремими субдисциплінами стали соціологія та психологія здоров'я. Все більша увага суспільства концентрується навколо таких проблем, як перспективи організації ефективної системи охорони здоров'я, формування здорового способу життя, популяризація здоров'я тощо. Суспільного змісту здоров'ю надають і результати соціологічних досліджень, які дають підстави стверджувати, що "здоров'я – це стан, у якому особистість здатна максимально реалізувати свої уміння при вирішенні поставлених перед нею завдань через процес спеціалізації" [10].

Розширення дослідницького поля представниками різного роду наук значно ускладнило формулювання дефініцій, пов'язаних зі здоров'ям: різні підходи, термінологія, акценти тощо. Через це формулювання єдиної універсальної дефініції не видається можливим. "В сучасних умовах все частіше звучить теза про те, що неможливо сформулювати єдину дефініцію таких понять, як здоров'я чи хвороба, оскільки ці стани не є об'єктивними [...] Вони мають відносний характер. Те, що в одних культурних чи суспільних обставинах може трактуватися як здоров'я, в інших може стати причиною або ознакою хвороби" [9].

Серед найбільш поширених дефініцій здоров'я у сучасному європейському просторі є наступні:

- фізичний і психологічний потенціал людини, який надає їй можливість розвивати власну активність (самореалізація, творче життя тощо);
- рівновага і гармонія фізичних, психічних та суспільних можливостей людини, здатність підтримувати рівновагу між організмом людини та суспільним середовищем;
- висока якість життя: добре самопочуття, щастя, задоволення від життя, самореалізація.

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

Переважна більшість дослідників переконана в тому, що здоров'я є окремою категорією, відмінною від хвороби, причому позитивною, адже означає добре самопочуття і сприяє високій якості життя.

На відміну від професійного підходу до визначення здоров'я, загальноприйнятий підхід (такий, що існує у масовій свідомості) ґрунтується на розумінні здоров'я з власного досвіду, як щоденного життя, так і життя найближчого оточення.

Непрофесійний підхід до розуміння здоров'я залежить від багатьох чинників: віку, освіти, суспільно-економічного статусу та ін. Очевидно, що кожна людина розуміє здоров'я на власний розсуд. Разом з тим необхідно звернути увагу на те, що найбільш поширеною дефініцією здоров'я серед представників непрофесійного підходу є така, що констатує відсутність хвороби чи її ознак, добре самопочуття та відсутність потреби у медичній допомозі.

Очевидно, що серед частини суспільства, яка має непрофесійний підхід до розуміння здоров'я, виділяється окрема суспільна група, що не належить до дорослих людей: діти та молодь. Адже діти зовсім по-іншому, ніж дорослі, трактують категорії здоров'я та хвороби [4]. При цьому слід брати до уваги різні періоди дитинства. Зокрема у дітей дошкільного віку здоров'я асоціюється з можливістю виходу на вулицю, із зняттям заборон на різного роду рухливі ігри тощо. Для дітей молодшого шкільного віку, які вже у змозі самостійно визначати окремі зовнішні загрози для здоров'я (такі, як холод, вогонь, вода, нещасні випадки) характерним є і розпізнавання окремих симптомів нездорового стану людини (колір обличчя, температура тіла, загальна слабкість). Молодь та діти старшого віку вже мають достатньо розвинене абстрактне мислення, що дозволяє їм усвідомлювати важливість здоров'я для повноцінного розвитку людської особистості в усіх сферах діяльності.

На думку французького психолога Ж. Піаже та його послідовників, зміни щодо розуміння здоров'я в різних періодах дитинства по-різному пов'язані з ефектом автоматичного проходження через стадії пізнавального розвитку [11].

Дитяче розуміння категорії здоров'я охоплює три засадничі підходи. Бути здоровим означає:

- бути готовим до виконання будь-якої діяльності (пов'язаної з фізичною активністю, перебуванням на вулиці, навчанням у школі та ін.);
- вести здоровий спосіб життя (харчування, фізична активність, сон тощо);
- бути психічно врівноваженим (загальне самопочуття та стосунки з іншими).

Зазвичай здоров'я трактується як позитивна категорія, що асоціюється з якістю життя, добрим фізичним станом, життєвою енергією, щастям, оптимізмом. Останнім часом серед медично-рекреаційних термінів досить широкого розповсюдження набули такі іншомовні терміни, як wellbeing (здоров'я, благополуччя) та wellness (добре здоров'я). Перший термін є по суті синонімом гарного самопочуття. Саме таким терміном послуговується Всесвітня організація здоров'я, хоча це досить суб'єктивна оцінка здоров'я, не поширена серед фахівців медичної галузі.

Термін wellness у перекладі з англійської дослівно означає "добре здоров'я", хоча змістовне навантаження цього терміну значно більше; зокрема йдеться про хорошу якість життя, а також про те, що для цього потрібно зробити.

Подібну варіативність з тлумаченням термінів, пов'язаних із здоров'ям, маємо і відносно його поняття-антипода – хвороби. На загал хворобу трактують як відсутність здоров'я. Так само, як і для здоров'я, визначають три її ознаки:

- об'єктивні патологічні зміни в організмі, встановлені шляхом лабораторних досліджень (біомедична ознака);
- суб'єктивне відчуття хвороби, притаманне кожному індивідууму при оцінці власного самопочуття;
- соціальна тотожність хвороби, суть якої полягає у визначенні суспільством частини людей хворими, що своєю чергою надає статусу хворого тим, хто потребує медичної, соціальної, правової допомоги як з боку держави, так і недержавних інституцій.

Науки, які досліджують проблеми, пов'язані із здоров'ям людини, мають різні підходи (моделі) щодо його тлумачення. Найбільш поширеними серед них є медичний, голістичний (цілісний) та салютогенетичний (тенденція підтримання рівноваги).

На основі медичного підходу до здоров'я вибудовує свою діяльність сучасна медицина [5]. Засадничими принципами цього підходу є ідеї відомого просвітителя XVII ст. Рене Декарта. Їх суть полягає в тому, що світ є дуалістичним, і його дуалізм залежить від двох сфер: сфери "духу" та сфери "матерії". Духовна сфера концентрує навколо себе гуманітарні науки, а сфера матерії – природничі. Матеріальний світ є машиною, машинами також є рослини і тварини; у людині ж є душа, поєднана з тілом за посередництвом щитовидної залози. Природа керується законами механіки, і все можна пояснити через категорії руху та будови окремих частин.

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

Медична модель здоров'я є об'єктом критики через ряд суперечливих звинувачень:

- поділ на душу й тіло призвів до того, що лікарі почали займатися, головним чином, тілом людини. Через недооцінку психічних та суспільних умов здоров'я та хвороби, відбувся поділ на лікарів, що лікують тіло, та лікарів, що лікують психіку;

- тілом людини (машини), складеної з різних органів (частин) займаються різні спеціалісти; в медицині почало виникати щораз більше вузьких спеціальностей, через це не існує цілісний підхід лікування пацієнта як єдиного цілого;

- зосередження на хворобах трактується як відсутність здоров'я;

- пасивна роль особистості;

- трактування здоров'я через призму інженерних методів лікування призвело до надмірного зацікавлення медичними технологіями, які вважаються єдиним шляхом до покращення здоров'я.

Разом з тим слід зауважити, що медичний підхід до здоров'я спричинив суттєвий поступ у галузі сучасної медичної науки, що дозволило з'ясувати природу хвороб і розробити ефективні методи їх лікування.

Досить поширеним підходом до визначення здоров'я у сучасному світі є так званий голістичний підхід (гр. holos – цілий, цілісний). Теоретичною основою цілісного розуміння суті здоров'я і хвороби є теорія систем (L. von Bertalanty), яка передбачає існування ієрархії систем, кожна з яких є одночасно частиною більшої системи та менших, підпорядкованих їй систем. Таким чином, кожна система є одночасно і цілісністю, й частиною.

Цілісну модель здоров'я можна розглядати через два системні підходи до розуміння світу: перший, в якому здоров'я людини трактується у широкому контексті оточуючого її середовища (більша цілісність-система), та другий, що стосується трактування здоров'я з точки зору окремо взятого індивідуума (менша цілісність-система). В цілому таку модель прийнято називати суспільно-екологічною моделлю здоров'я.

Більшу цілісність-систему можна проілюструвати за допомогою моделі екосистемі людини, розробленої в університеті Торонто (рис.1).

У центрі цієї моделі знаходиться людина (тіло, душа, інтелект). Найближчим для неї колом є її сім'я, що значною мірою впливає на здоров'я кожного з її членів, а також на їх цінності, ставлення до власного здоров'я, на поведінку. Сім'я є посередником між окремим індивідуумом та суспільством. Наступні кола даної моделі

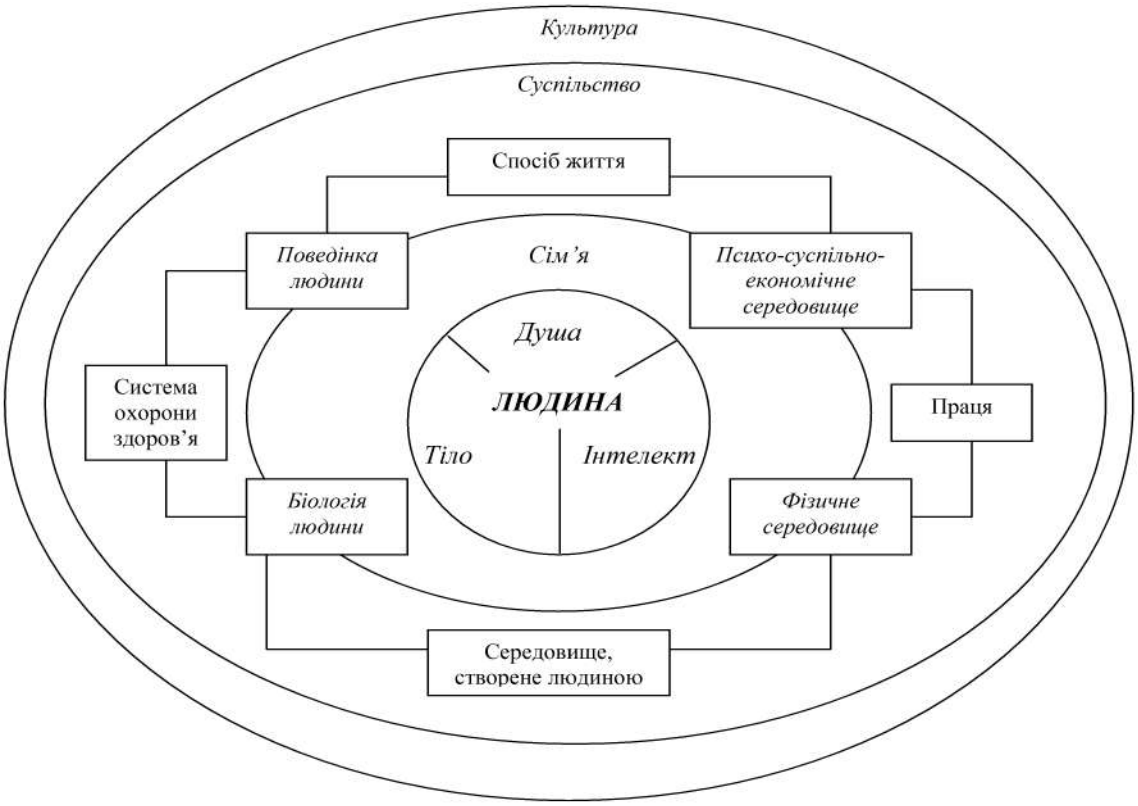


Рис.1. Модель екосистеми людини (більша цілісність-система) [8].

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

містять різноманітні групи чинників, які впливають на здоров'я людини.

Друга модель (менша цілісність-система) стосується здоров'я окремо взятого індивідуума. Її можна проілюструвати за допомогою рис.2 [9].

Здоров'я суспільства (суспільне здоров'я), англійською мовою societal health, являє собою норми культури, цінності та діяльність людини, які можуть бути "здоровими" або "нездоровими", адже важко бути здоровим у "хворому" суспільстві, яке не в змозі задовольнити біологічні та психічні потреби особистості, зокрема через обмежений доступ до їжі, житла, праці, медичних послуг, культурних цінностей, відпочинку тощо.

Здоров'я середовища (англ. environmental health) включає ті аспекти здоров'я людини, що пов'язуються з якістю життя і детермінуються через фізичні, біологічні, хімічні, суспільні та психологічні чинники середовища. Поняття середовища трактується досить широко і включає в себе дім, місце праці, місце відпочинку тощо.

Цілісний підхід у стосунку до здоров'я особистості виходить із дефініції, сформульованої Всесвітньою Організацією Здоров'я, яка виокремлює фізичне, психічне та суспільне самопочуття. В основі такого підходу є твердження про те, що здоров'я людини становить цілісність, яка складається з кількох взаємопов'язаних та взаємозалежних компонентів (фізичне, психічне, духовне, сексуальне, емоційне здоров'я). Цілісність цих компонентів може символізувати коло, в якому всі вони є однаково важливими та взаємопов'язаними частинами. Зміни, які відбуваються хоча би в одному з цих компонентів, впливають на інші. Таким чином, здоров'я виступає своєрідною рівновагою між окремими його компонентами.

Фізичне здоров'я стосується людського тіла, біологічного функціонування організму. Психічне здоров'я містить у собі, як правило, два компоненти: пізнавальний (ментальний), який окреслює здатність людини до ясного, логічного мислення і навчання та реалізації власного розумового потенціалу, й афективний (емоційний), що означає здатність контролювати емоції (страх, радість, злість тощо), а також давати собі раду з різного роду труднощами (стрес, депресія, страх).

Суспільне здоров'я означає перш за все суспільну незалежність особистості, вміння налагоджувати міжособистісні зв'язки та співпрацю з іншими людьми, а також нести відповідальність за себе та інших. Духовне здоров'я є одним з найбільш контроверсійних компонентів, тому його дефініцій є чимало. Для того, щоб з'ясувати, що являє собою духовне здоров'я, необхідно зрозуміти зміст таких термінів, як *духовність* та *духовний*. В дефініціях здоров'я з'являються такі елементи, як самосвідомість, система цінностей, життєва мета. Сучасні дослідники духовного здоров'я

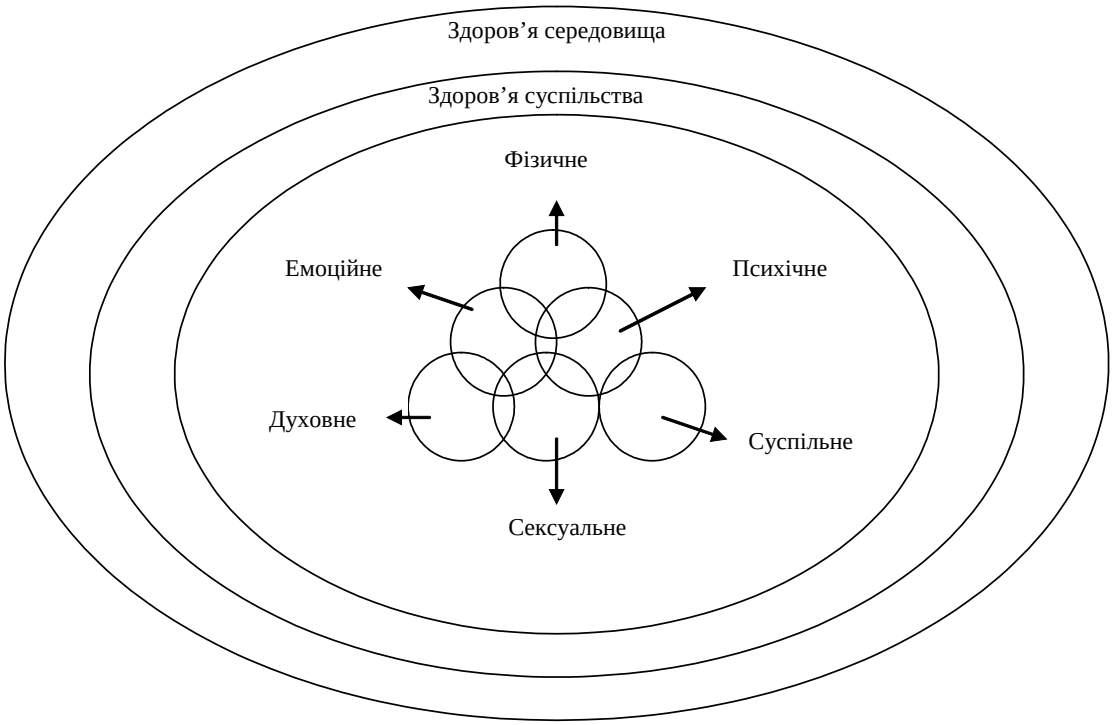


Рис.2. Модель здоров'я людини (індивідуума) (менша цілісність-система).

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

виокремлюють такі його критерії, як здатність віддавати та брати, почуття сенсу й мети життя, внутрішня сила і спокій, оптимізм тощо [8].

Як правило, більшість дослідників сходиться на думці, що духовне здоров'я означає досягнення людиною внутрішнього спокою та згоди із самим собою, пізнання та впровадження в життя релігійних або моральних переконань. Для віруючої людини духовне здоров'я пов'язане з переконанням, віросповіданням та основними цінностями – її релігії. Невіруюча людина пов'язує духовне здоров'я із загальними законами природи чи своїм особистим кредо. Дехто з дослідників вважає, що виділяти духовне здоров'я в окремий компонент не слід, адже воно є частиною афективного (емоційного) компоненту психічного здоров'я [14].

Сексуальне (статеве) здоров'я, згідно визначення ВОЗ, є "комплексом біологічних, інтелектуальних, емоційних та суспільних аспектів сексуального життя, що є важливими для позитивного розвитку особистості, міжособистісної комунікації та кохання" [15]. Сексуальне здоров'я означає свободу від примусу та сексуального насильства, захист від нього через відповідне розв'язання проблем, пов'язаних із сексуальним життям. У сучасних умовах сексуальне здоров'я людини є важливим елементом її буття, отже, воно має знаходитись під опікою як держави, так і недержавних інституцій. Ця опіка повинна враховувати потреби людей у сексуальному здоров'ї, а не лише у наданні консультативної допомоги стосовно репродукції людини та запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом.

Досить поширеним поняттям, яке часто пов'язують із сексуальністю людини, є репродуктивне здоров'я. Воно визначається як стан повного доброго самопочуття у фізичному, психічному, суспільному аспектах, а не лише як відсутність хвороби та недомагань, пов'язаних з репродуктивною системою та її функціями. Репродуктивне здоров'я передбачає, що люди можуть жити повноцінним, безпечним статевим життям і мають здатність до репродукції, як і право вибирати, чи хочуть вони мати дітей, коли та скільки їх народжувати.

Висновки. В будь-якому суспільстві здоров'я трактується як найвище благо, цінність та бажаний стан. В ієрархії цінностей воно посідає одне з найвищих місць. Незважаючи на це, у світі існує значна кількість людей, які не можуть реалізувати цю цінність у щоденному житті через недбале ставлення до свого здоров'я. У зв'язку із цим, популярність здорового способу життя, поширення знань про здоров'я та вмінь його зберегти та покращити є одним з найактуальніших завдань суспільства та усієї країни.

1. Апанасенко Г. Индивидуальное здоровье. Теория и практика // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5 – 13.

2. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины, опредиления. – СПб.: ДЕАН, 1998. – 232 с.

3. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29 – 32.

4. Пономарева Л.А. и др. Формирование основ здорового образа жизни у школьников // Гигиена и санитария. – 2002. – № 1. – С. 44 – 45.

5. Capra F. Punkt zwrotny: nauka, spoleczestwo, nowa kultura. – Warszawa, 1987.

6. Dubos R. Mirage de la santée. Utopies, progres et changements biologique. – Paris, 1962.

7. Hancock T. The mandala of health: a model of the human ecosystem // Health promotion: A resource book. Anderson R., Kickbusch J. (red.) – Copenhagen, 1990. – P. 129 – 138.

8. Hill F. Mental health, holistic wellbeing, and the spiritual dimension. Promotion of Mental Health. – 1995. – V.4. – P. 105 – 113.

9. Melosik Z. Dyskursy zdrowia w spoleczestwie wspyleczesnym, w: Cialo i zdrowie w spoleczestwie I konsumacji. – Toru, 1999.

10. Parsons T., Stears D., Thomas C. The health promoting school in Europe: conceptualising and evaluating the change // Health Education Journal. – 1966. – No.55. – P. 311 – 321.

11. Piaget J. Studia z psychologii dziecka. – Warszawa, 1962.

12. Resolution 89/p.3/01 Conseil de l'Union Europienne. – 1989.

13. Simovska V., Jensen B., Carlsson M., Albek Ch. Shape up Europe. Towards a healthy and balanced growing up. – Barcelona, 2006. – 320 p.

14. Tones K., Green J. Health promotion. Planning and Strategies. – London, 2004.

15. WHO Mental Health Report 2001. Mental health: new understanding, new hope. – Geneva. World Health Organization.

Стаття надійшла до редакції 25.09.2010

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com