

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СЕМАНТИЧНОГО НАПОВНЕННЯ
КАТЕГОРІЇ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ»THEORETICAL ANALYSIS OF SEMANTIC FILLING
OF THE CATEGORY "HEALTH SAVING"

У статті здійснено теоретичний аналіз семантично-змістового наповнення категорії «здоров'язбереження». Установлено, що загальноприйнятого трактування здоров'я людини як цілісної системи сьогодні немає. Підсумовано основні теоретико-методологічні напрями трактування феномена «здоров'я». Резюмовано, що здоров'я як стан динамічної рівноваги між оточуючим середовищем і силами організму є відображенням досконалої саморегуляції останнього та гармонійної взаємодії всіх органів і систем; це допускає найбільш повноцінну участь у різних видах суспільної та трудової діяльності, є процесом збереження та розвитку оптимальної працездатності й соціальної активності людини за умови максимальної тривалості її активного життя. Досліджений взаємозв'язок понять «здоров'я», «здоров'язбереження» і «здоровий спосіб життя».

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, студенти, освіта.

В статье осуществлен теоретический анализ семантически содержательного наполнения категории «здоровьесбережение». Установлено, что общепринятой трактовки здоровья как целостной системы сегодня не существует. Обобщены основные теоретико-методологические направления трактовки феномена «здоровье». Резюмировано, что здоровье как состояние динамического равновесия между окружающей средой и силами организма является

отражением совершенной саморегуляции последнего и гармоничного взаимодействия всех органов и систем; это допускает наиболее полноценное участие в различных видах общественной и трудовой деятельности, является процессом сохранения и развития оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни. Исследована взаимосвязь понятий «здоровье», «здоровьесбережение» и «здоровый образ жизни».

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, студенты, образование.

The article deals with theoretical analysis of the semantic content of the "healthcare" category. It has been determined, that integral system doesn't exist today. The main of theoretical and methodological directions of handling the phenomenon "health" were summarized. Health as a condition of dynamic balance between the environment and the strengths of the organism is a reflection of the perfect self-regulation at the latest and harmonious interaction of all organs and systems; admits the most complete participation in various types of social and work activities; is a process of saving and developing the optimal ability to work and social activity of a person, provided the maximum duration of active life was summed up. The interconnection notions "health", "health saving", "healthy lifestyle" were investigated.

Key words: health, health saving, healthy lifestyle, students, education.

УДК 378

Шукатка О.В.,

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
та спорту
Львівського національного університету
імені Івана Франка

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Проблема здоров'язбереження студентів, зокрема й майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей, є одним зі складників фізичної культури та загальної культури фахівців. Одним зі шляхів формування культури здоров'язбереження, індивідуальних заходів щодо здорового способу життя є проведення обов'язкових занять із фізичного виховання в процесі фахової підготовки, що здійснюється в закладах вищої освіти (далі – ЗВО) відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Для створення теоретичного фундаменту дослідження процесів формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей актуальним є уточнення термінів і визначень, які є засадничими в галузі валеології, педагогіки, психології, медицини й інших суміжних наукових сферах, дотичних до проблем здоров'я та підготовки людини до ведення здорового способу життя з метою здоров'язбереження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фундаментальне значення в розгляді проблеми тлу-

мачення сутності дефініції «здоров'язбереження особистості» мають праці, присвячені створенню здоров'язбережувального середовища (Т. Говорушина, Л. Дихан, Б. Долинський, О. Подгорная й ін.), навчанню здоров'ю (В. Безпалько, Н. Белікова) і здоров'язбереженню (Д. Вікторов, І. Мельничук), наприклад, у школі здоров'я (В. Ірхін). Детальний аналіз літературних джерел дав змогу встановити, що суттєвою перешкодою для становлення вітчизняної *health education* (валеологічної освіти, спрямованої на здоров'ятворення, збереження здоров'я, формування культури здорового способу життя) виявилось неоднозначне трактування концептуальних основ інтегральної науки про здоров'я, яка зародилася на стику екології, біології, медицини, психології, педагогіки, фізичного виховання й ін. Наявність спільної науково-професійної мови значно полегшить взаємодію фахівців, які в освітній системі вищої школи знаходять підходи до взаєморозуміння та співробітництва в розвитку валеологічного світогляду студентської молоді, формування в майбутніх фахівців життєвого пріоритету здоров'я, культури

здорового способу життя, розуміння філософії здоров'язберігаючої компетентності [9] та ін.

Із метою дослідження теорії та практики формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей відповідно до основних положень системно-цілісного підходу необхідно виявити, проаналізувати й конкретизувати системотвірні та взаємопов'язані компоненти цього процесу. Тому вивчення проблеми формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей під час навчання в університетах передбачає здійснення історико-методологічного аналізу й конкретизацію основних дефініцій, які становлять понятійно-термінологічний апарат педагогічного дослідження. Такими науковими поняттями є «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здоров'язбереження» й ін.

Мета статті – теоретичний аналіз семантично-змістового наповнення категорії «здоров'язбереження».

Виклад основного матеріалу. Оскільки людина як глобальний феномен є предметом дослідження багатьох наукових сфер (філософії, історії, соціології, культурології, біології, медицини, антропології, валеології, педагогіки, психології й ін.), то одночасно із загальними питаннями вивчення динаміки антропогенезу й особистісного розвитку особливої ваги набувають проблеми, що стосуються *здоров'я* людини.

Відомо, що однією з вищих цінностей життєдіяльності людини є *здоров'я*. Історичний аналіз проблеми виховання здорового молодого покоління дав змогу встановити той факт, що окреслене питання є актуальним протягом усього становлення й розвитку педагогічної науки. Видатні педагоги Я. Коменський і К. Ушинський висловлювали ідеї про необхідність виховання гармонійної здорової особистості, ними були конкретизовані умови, засоби збереження й зміцнення *здоров'я*.

Водночас очевидними були передумови виникнення самостійної науки про шляхи та способи формування, збереження й зміцнення *здоров'я* людини. Але наявний багаж знань про здоровий спосіб життя, запозичений із народних традицій, укладів життя й народної медицини, мав емпіричний характер і протягом тривалого часу не мав коректного наукового обґрунтування. Зокрема, орієнтація медицини на лікування та попередження патологічних станів сприяла розвитку науки про хвороби, залишаючи відкритим питання про сутність *здоров'я*. Визначення цього поняття є актуальною проблемою науковців, воно має багато аспектів і зумовлене багатьма чинниками, а тому вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Отже, загальноприйнятого трактування *здоров'я* людини як цілісної системи сьогодні немає. Сучасна наука нараховує близько 300 визначень цього поняття [4, с. 318].

Широко відомим є визначення, відображене у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), де це поняття визначається як стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб або фізичних відхилень [12]. Проте дискусія щодо визначення поняття «здоров'я» ще триває. У новій концепції *здоров'я* робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього поняття: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення й задовольняти потреби, а з іншого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому *здоров'я* розглядається як ресурс, а не мета життя» [3, с. 318].

Історичні зміни в суспільстві демонструють динаміку трансформацій у розумінні *здоров'я* поряд із прогресивними змінами в науковій і культурній сфері цивілізаційного розвитку людства. Так, згідно з «Великим тлумачним словником сучасної української мови», *здоров'я* визначається як «стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; той чи інший стан самопочуття людини» [2, с. 455].

Водночас М. Амосов зазначав, що *здоров'я* – це нормальна функція організму на всіх рівнях його організації [1, с. 45]. За такого підходу нормальне функціонування організму в цілому є одним з основних складників поняття «здоров'я».

Узагальнення різних підходів до трактування *здоров'я* відображене 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, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

Конкретизуючи методологічні аспекти онтогенезу й теорії *здоров'я*, А. Щедрина розглядає цей феномен як цілісний багатовимірний динамічний стан, що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й економічного середовища та дає змогу людині різною мірою виконувати свої біологічні та соціальні функції.

Теоретичні напрацювання щодо визначення категорії «здоров'я» знаходимо у психологічних дослідженнях. Так, дослідник В. Розін *здоров'я* визначає як природний феномен, порівняно стійкий стан, за якого особистість добре адаптована, зберігає інтерес до життя та досягає самореалізації. О. Васильєва визначає еталони, уявлення й установки психології *здоров'я* людини.

Здійснений дефінітивний аналіз поняття «здоров'я» дав змогу окреслити основні теоретико-

методологічні напрями трактування цього феномена. Установлено, що дискусія між науковцями щодо остаточного та загальноприйнятого визначення феномена здоров'я триває й досі. Це поняття розглядається науковцями в таких аспектах:

- 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;
- як цілісний, гармонійний стан, що залежить від дотримання людиною оптимальної організації своєї життєдіяльності;
- як стан постійної усвідомленості й відповідальності людини перед собою та довкіллям;
- як природний «психофізичний і духовний стан людини, який забезпечує її повне біосоціальне функціонування, фізичну й інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів і мінливості зовнішнього середовища» й ін.
- У контексті дослідження нам імпонує визначення «здоров'я» за В. Колбановим. Науковець розглядає здоров'я в таких контекстах:
 - стан динамічної рівноваги між навколишнім середовищем і силами організму;
 - відображення досконалої саморегуляції організму людини та гармонійної взаємодії всіх органів і систем;
 - стан, що допускає найбільш повноцінну участь у різних видах суспільної та трудової діяльності;
 - стан, що є процесом збереження й розвитку оптимальної працездатності та соціальної активності людини за умови максимальної тривалості її активного життя [7, с. 11–12].

Таке розуміння максимально точно відображає взаємозв'язок понять «здоров'язбереження» і «здоровий спосіб життя», що є засадничими в нашому дослідженні. У цьому сенсі доцільною є думка В. Климакової, яка розглядає здоров'я як мірило життєвого виявлення людини, гармонійну єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлюють повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності [6, с. 44], що потребує реалізації здорового (корисного для здоров'я [2, с. 455]) способу життя (останнє є системою прийомів, яка дає можливість зробити певний уклад, характер життя [2, с. 1375]). Етимологічний аналіз слова «жити», яке має праслов'янське коріння, доводить його спорідненість із такими словами, як словацьке «лікувати» (тобто спрямовувати до здоров'я), литовське «видужувати» (тобто ставати здоровим), а в українській лексиці – вести той або інший спосіб життя [5, с. 608].

У соціальній психології спосіб життя розглядається як стійка типова форма життєдіяльності особистості [10, с. 444]. Поєднуючи етимологію слів «жити» й «спосіб життя», ми дійшли висновку, що вони означають «життя, спрямоване на здоров'я»,

тобто «здоровий спосіб життя». В останні роки в дослідженні проблеми здорового способу життя умовно визначилися три основних напрями, на що звертала увагу Н. Соловійова [11], визначаючи погляди науковців на означену проблему:

- 1) філософсько-соціологічний, у якому здоровий спосіб життя розглядається як певна глобальна соціальна проблема, об'єктивна потреба сучасного соціального розвитку (В. Барановський);
- 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 (Л. Вовк, Л. Волошко й ін.);
- 3) психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я дуже важливою є мотивація до здорового способу життя (далі – ЗСЖ), виховання, освіта й розуміння людиною своєї психології (О. Васильєва).

У контексті дослідження ЗСЖ розуміємо як оптимальне та раціональне поєднання способів і форм життєдіяльності майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей, що спрямовані на постійне збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Власне наука про здорове буття або здоровий спосіб життя була започаткована в 1980 р. І. Брехманом [7, с. 4]. Сутність здоров'язнавства полягає в пошуках шляхів і способів формування індивідуального здоров'я, що набуло особливо бурхливого розвитку серед педагогічних наук, відображення якого знаходимо в дисертаційних дослідженнях. Так, В. Ірхін окреслив генезис, конкретизував і обґрунтував принципи й закономірності розвитку педагогічної системи школи здоров'я [8], хоча діяльність щодо формування здорового способу життя молоді в новітній історії України відчутно активізувалася тільки в 1998–2004 рр., коли до роботи було залучено низку міністерств і відомств.

Вважаємо за доцільне окреслити підходи щодо поліпшення статусу суспільного здоров'я в інших країнах. Так, у США згідно з Національною програмою «Здоров'я народу» визначені такі принципи: 1) забезпечення, «просування» здоров'я (*health promotion*); 2) захист здоров'я (*health protection*); 3) організація профілактичних медичних служб (*preventive services*) [7, с. 5]. Реалізація цих принципів в Україні дала б змогу досягти істотних результатів у сфері здоров'язбереження населення.

Висновки. Підводячи підсумок, зауважимо, що дослідження проблем здоров'язбереження базуються на визначенні сутності здоров'я як динамічного стану людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес). Здоров'я харак-

теризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій. Інтеграція всіх рівнів організації людини дає можливість індивідові виконувати свої біологічні й соціальні функції, що можна трактувати як прояв здоров'я. Із цього визначення стає зрозумілим, що стан здоров'я відображає рівень індивідуальної здатності до здоров'язбереження особистості, що є одним із засобів (форм, способів) задоволення головної потреби будь-якої системи, зокрема й суспільства (потреби у виживанні, існуванні, самозбереженні).

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямку вбачаємо у виокремленні філософських засад формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Амосов Н. *Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Человек и общество*. М.: ООО «Издательство АСТ»; Д.: «Издательство Сталкер», 2003. 464 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.
3. Дехтяр В., Сущенко Л. *Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів*. К.: Видавництво ПП «ЕКМО», 2005. 214 с.
4. *Енциклопедія освіти* / голов. ред. В. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
5. Загоруйко О. *Великий універсальний словник української мови*. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2010. 768 с.
6. Клімакова С. *Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 36–39.
7. Колбанов В. *Валеология: основные понятия, термины и определения*. СПб.: ДЕАН, 1998. 232 с.
8. Ирхин В. *Педагогическая система школы здоровья: генезис, принципы и закономерности развития*: дисс. ... доктора пед. наук: 13.00.01. Барнаул, 2002. 283 с.
9. Мельничук І., Бондарчук В. *Філософія формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх лікарів. Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 742. С. 121–127.
10. Оржеховська В. *Педагогіка здорового способу життя: стратегія розвитку. Молодь і ринок*. 2007. № 8. С. 20–25.
11. Соловьева Н. *Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся*: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Ставрополь, 2005. 195 с.
12. *Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения: Основные документы; пер. с англ. 39-е изд. М.: Медицина, 1995. 208 с.*