

певному етапі організації науково-дослідної діяльності в рамках навчального процесу;

4) зміст і логіка навчального матеріалу (винятково описовий фактологічний матеріал; вирішення якої-небудь глобальної наукової проблеми, що стоїть перед людством, підсумком якого з'явилася фундаментальна теорія; теоретичний висновок якого-небудь закону або закономірності; достовірні факти, що підтверджують або суперечать відомим теоріям тощо);

5) ліміт часу, відведеного на вивчення цієї навчальної дисципліни.

Використана література :

1. *Болубаш Я. Я.* Організація навчального процесу у вищих закладах освіти : навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти / Я. Я. Болубаш. – К. : Вища школа, 2007. – 372 с.
2. *Буланова-Топоркова М. В.* Педагогика и психология высшей школы : учебное пособие / М. В. Буланова-Топоркова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 544 с.
3. *Журавська Н. С.* Методика навчання дисципліни “Плодівництво” : навчально-методичний посібник / Н. С. Журавська. – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2012. – 243 с.
4. *Журавська Н. С.* Теорія і практика підготовки викладачів аграрних дисциплін у вищих навчальних закладах країн Європейського Союзу : монографія / Н. С. Журавська. – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2011. – 320 с.
5. *Журавська Н. С.* Курс лекцій з дисципліни “Теорія і методика професійного навчання” : методичний посібник / Н. С. Журавська. – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2011. – 248 с.

ЖУРАВСКАЯ Н. С. Методика обучения специальным дисциплинам.

В статье раскрыты основные положения методики обучения специальным дисциплинам, ее реализации в современных условиях.

Ключевые слова: методика, лекция, практическая работа, самостоятельная работа.

ZURAVSKA N. S. Technique of study of special disciplines.

In article substantive provisions of a technique of study of special disciplines, its realizations in modern conditions are opened.

Keywords: technique, lecture, practical work, independent work.

Ідрісова Н. О.
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Б. Хмельницького

ПОНЯТТЯ “ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ” ЯК СОЦІАЛЬНО-ЦІННІСНА КАТЕГОРІЯ

Стаття присвячена розробці єдиного поняття здорового способу життя як необхідної умови успішної діяльності педагогів середньої школи у вихованні, розвитку і формуванні здорової нації. На основі аналізу різних наукових джерел побудований логічний взаємозв'язок понять “здоров'я” та “здоровий спосіб життя”, виділені ознаки і сконструйована оптимальна дефініція.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, здоров'я, критерії визначення, одиниці-ознаки, соціально-ціннісна категорія, педагогічна компетенція.*

Дослідження в різних галузях науки, які проводилися останніми роками, свідчать про неухильне погіршення стану здоров'я населення України, особливо молоді. Прискорення темпів життя, надмірне психологічне і фізичне навантаження в навчальних закладах і вдома підвищують вимоги до витривалості учнів та їх адаптаційних здібностей в сучасному світі.

Виховання, розвиток та організація здорового способу життя є важливим компонентом успішної діяльності педагогів в складних умовах сучасної загальноосвітньої школи. Однак сам вчитель не завжди має чіткі уявлення про сутність, відмінності та взаємозв'язок понять "здоров'я" та "здоровий спосіб життя". У шкільній практиці сенс цих понять педагоги не тільки слабо розрізняють, а й часто і плутають, тому виникають проблеми з цілеспрямованої організації педагогічної діяльності в цьому напрямку. В науковій літературі також відсутнє єдине поняття "здоровий спосіб життя", що ускладнює його вивчення, так як в кожній галузі наукового знання існує своє розуміння цього феномена. Тому актуальним з погляду педагогіки є визначення єдиного поняття "здоровий спосіб життя". З цією метою нами був використаний метод контент-аналізу, який дає змогу найбільш точно виділити одиниці-ознаки досліджуваного поняття і "сконструювати" оптимальну дефініцію.

Перш ніж приступити до вивчення поняття "здоровий спосіб життя", необхідно дати узагальнене уявлення поняття "здоров'я", виділивши його основні критерії, так як ці два поняття тотожні. Спроби дати узагальнююче визначення "здоров'я" беруть свій початок з глибокої давнини. Філософ, лікар, математик Піфагор вважав, що "здоров'я є гармонія, рівновага, а хвороба – порушення гармонії. Моральне здоров'я є прагнення до добра" [6, с. 281]. На думку відомого радянського і російського соціал-гігієніста Ю. П. Лісіцина, "... непорозуміння полягає в поданні, що якщо є достатньо медицини і досить медичного забезпечення, населення буде здоровим" [11, с. 117].

Згідно з висновками експертів ВООЗ (Всесвітньої Організації Охорони здоров'я), стан здоров'я населення лише на 10% визначається розвитком медицини як науки і станом медичної допомоги, в той час як питома вага факторів способу життя перевищує 50% всіх обумовлених впливів.

Зараз кількість визначень поняття "здоров'я" перевищує три сотні, і кожне з них відображає концепцію автора. Ряд визначень здоров'я, даних стародавніми вченими, доповнюється сучасними, які зібрані в роботі П. І. Калью [10, с. 64]. Він розглянув близько 80 різних формулювань сутності здоров'я і зазначив його найхарактерніші ознаки:

- нормальна функція організму на всіх рівнях його організації;
- динамічна рівновага організму і його функцій;
- здатність до повноцінного виконання основних функцій;

– здатність організму пристосовуватися до мінливих умов існування в навколишньому середовищі;

– відсутність хвороби, хворобливих станів, або хворобливих змін;

– повне фізичне і духовне, розумове і соціальне благополуччя.

Далі П. І. Калью справедливо зазначає, що вказані ознаки здоров'я не вичерпують усього розмаїття ознак, використовуваних різними авторами при характеристиці сутності здоров'я.

На основі медико-біологічних ознак Н. М. Амосов вказує: “Здоров'я – природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю хворобливих явищ” [1, с. 97].

З урахуванням цих же ознак Г. І. Царегородцев вважає, що “здоров'я – це узгоджений обмін речовин всередині самого організму” [16, с. 42].

З еволюційної і екологічної позицій Д. Д. Венедиктов розкриває зміст поняття про здоров'я як рівновагу організму з навколишнім природним та соціальним середовищами, за які всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини здібності проявляються найбільш повно [5, с. 106].

З соціологічного погляду – здоров'я є мірою соціальної активності та діяльнісного ставлення людського індивіда до світу [7, с. 31]. Розвиваючи цю думку, І. І. Брехман вважає, що таке ставлення насамперед повинно проявлятися в системі поліпшення якості навколишнього середовища, збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей [3, с. 116].

У психології дотримуються думки про те, що здоров'я є не відсутність хвороби, а швидше її відображення, в сенсі подолання: здоров'я – не тільки стан організму, але і стратегія життя людини [14, с. 86].

В. П. Казначеев розглядає сенс поняття здоров'я людини з позиції комплексного підходу. Він вважає, що здоров'я – це “динамічний стан (процес) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя” [9, с. 44].

Отже, в науковій літературі сутність поняття “здоров'я” можна характеризувати як ємну систему, яка містить у собі сукупність критеріїв, які співвідносяться з вимогами загальної культури людства (див. таблицю).

Таблиця

Визначення поняття здоров'я на основі наукових критеріїв

№	Критерії визначення в різних галузях науки	Зміст поняття
1.	Медичний	Фізичне і психічне благополуччя – нормальні психічні і фізіологічні функції організму, відсутність хвороб
2.	Біологічний	Біологічне благополуччя – здорова спадковість, повноцінна діяльність організму
3.	Екологічний	Функціонування адаптаційних факторів відносно до організму

№	Критерії визначення в різних галузях науки	Зміст поняття
4.	Демографічний	Збалансованість основних характеристик населення і етнічних груп – чисельність, народжуваність, смертність, інвалідність
5.	Психологічний	Гармонійний розвиток особистості на основі сформованості пізнавальних процесів
6.	Економічний	Економічне благополуччя держави та основних соціальних інститутів
7.	Культурологічний	Стан, що забезпечує засвоєння досвіду щодо збереження здоров'я та ведення здорового способу життя
8.	Соціальний	Повноцінне соціальне функціонування людини в суспільстві
9.	Педагогічний	Ретрансляція і розвиток накопичених знань і досвіду виховання інтелектуального, емоційно-ціннісного індивіда, здатного до повноцінного життя, праці й творчості

На основі наведених критеріїв виникає необхідність сформулювати власний варіант визначення поняття “здоров’я”.

На нашу думку, здоров’я – це стан, при якому здійснюється повноцінна реалізація біологічних, психічних, соціальних, економічних, духовних функцій людини і суспільства, а також оптимальної працездатності та активності при максимальній тривалості життя. Сенс поняття “здоров’я” не буде повним, якщо не висловити його ціннісні характеристики. Цінність здоров’я – це найвище і абсолютне значення здоров’я для людини, суспільства, держави, що забезпечує їх культуру на основі осмислення біологічних, соціальних, економічних, естетичних, етичних та етнічних відносин.

Поняття “здоров’я” та “здоровий спосіб життя” утворюють між собою зв’язки, позначення яких дає змогу логічно висловити їх зміст і використовувати його в педагогічній практиці (див. рисунок).

Поняття “здоровий спосіб життя” є досить складним, але воно дає змогу виявити ціннісні орієнтації людей, причини їх поведінки, стилю життєдіяльності, які обумовлені укладом і рівнем життя. Здоровий спосіб життя відноситься до факторів, що безпосередньо впливають на здоров’я.

Існують декілька визначень поняття “здоровий спосіб життя”. В основу медичного поняття покладена діяльність, яка спрямована на зміцнення не тільки фізичного і психічного, а й морального здоров’я, і що такий спосіб життя повинен реалізовуватися в сукупності всіх основних форм життєдіяльності: трудової, громадської, сімейно-побутової, дозвільної [13, с. 96]. В медицині виділяються три основні компоненти здорового способу життя:

- 1) об’єктивні суспільні умови;
- 2) конкретні форми життєдіяльності, які дозволяють реалізовувати здоровий спосіб життя;
- 3) система ціннісних орієнтацій, що направляють свідому активність.



Рис. Логічна побудова взаємозв'язку понять
“здоров'я” та “здоровий спосіб життя”

В біологічному сенсі – “здоровий спосіб життя” є способом життєдіяльності, відповідно до генетично обумовлених типологічних особливостей певної людини, який спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. В основі теорії здорового способу життя закладено низку ключових положень:

1. Активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності і соціального статусу.

2. У реалізації здорового способу життя людина виступає в єдності своїх біологічних і соціальних начал.

3. В основу формування здорового способу життя покладена особистісно-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей та здібностей.

4. Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики хвороб і задоволення життєво важливої потреби в здоров'ї людини.

В екологічному сенсі “здоровий спосіб життя” – це категорія екобіосоціальної, оскільки фізичне благополуччя залежить не тільки від спадковості і кількості уваги до здоров'я людини, але і від впливу

екологічних факторів, від ступеня гармонізації взаємин людини із зовнішнім соціальним і екологічним середовищем [15, с. 37].

У демографічному розумінні “здоровий спосіб життя” визначають такі фактори:

- медико-демографічні, які включають народжуваність, смертність, природний приріст, дитячу смертність, частоту народження недоношених дітей, очікувану середню тривалість життя;
- захворюваність;
- первинна інвалідність;
- показники фізичного розвитку;
- показники психічного здоров'я.

У психології поняття “здоровий спосіб життя” розглядається як свідомість, психологія людини і мотивація. Здоровий спосіб життя – це сформований у людини спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, що дає змогу тією чи іншою мірою реалізувати свій творчий потенціал [8, с. 112].

Економісти, вивчаючи ставлення людини до здорового способу життя, пропонують такі основні складові економічної ефективності:

- приріст продукції за рахунок зменшення часу, втраченого трудящими через тимчасову непрацездатність, інвалідність, передчасну смерть;
- зменшення втрат від зниження продуктивності праці працівників, ослаблених хворобою;
- скорочення витрат на медичну допомогу в закладах охорони здоров'я у зв'язку із зменшенням чисельності пацієнтів;
- зменшення витрат на соціальне страхування тимчасової непрацездатності [2, с. 76].

У культурологічному розумінні “здоровий спосіб життя” розглядається як інтегральна система взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища, складний комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я і відсутність шкідливих, що руйнують його [6, с. 33].

З погляду соціології “здоровий спосіб життя” – це складовий елемент життя суспільства. Він являє собою складний соціальний феномен, що відображає якість адаптації організму людини до умов природного і соціально-організаційного середовища її проживання [5, с. 111].

У педагогіці “здоровий спосіб життя” полягає у вихованні у дітей активного ставлення до власного здоров'я та розуміння того, що здоров'я є найбільшою непоправною цінністю.

На основі цього поняття проектується педагогічна компетенція, яка включає форми, методи, умови, принципи, етапи формування уявлень про здоровий спосіб життя; діагностику визначення рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у школярів; взаємодії суб'єктів виховно-освітнього процесу, що передбачає підготовку педагогів до вирішення

завдань формування у дітей здорового способу життя; до методично-просвітницької роботи з батьками, і безпосередній вплив педагогів і батьків на дітей [14, с. 96].

Нами були виділені одиниці-ознаки поняття “здоровий спосіб життя” які найбільш часто трапляються при визначенні цього поняття в наукових джерелах:

- 1) оптимальний руховий режим;
- 2) тренування імунітету і загартовування;
- 3) раціональне харчування;
- 4) оптимальна психофізіологічна регуляція;
- 5) моральне здоров'я;
- 6) відсутність шкідливих звичок;
- 7) знання, самозізнанність;
- 8) екологія.

Виходячи з частоти виділених одиниць-ознак поняття “здоровий спосіб життя” можна розглядати як системні заходи в суспільстві, що допомагають людині відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, нікотину), збалансованість харчування та рухової активності, тренування і загартовування організму, споживання екологічно чистих продуктів, формування і розвиток знань і уявлень про те, що особисте здоров'я залежить від здорового способу життя, що стан суспільства залежить від психічного і морального здоров'я кожного члена суспільства.

Таким чином, ми дійшли висновків, що поняття “здоровий спосіб життя” є складним, має кілька значень і тісно взаємопов'язане з поняттям “здоров'я”. Воно відображає сенс формування, розвитку та збереження біологічних, соціальних, духовних функцій людини і визначається рівнем освоєності загальнолюдських, державних і національно-регіональних особливостей.

В основі формування здорового способу життя лежать: оптимальний режим дня, праці та відпочинку, рухова активність, правильно організоване харчування і відсутність шкідливих звичок, профілактика захворювань і загартовування організму.

Здоровий спосіб життя характеризує стиль життєдіяльності, обумовлений особливостями організму людини, умовами його існування, і орієнтований на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, необхідного для виконання людиною особистісно і суспільно значущих функцій.

Розуміння сутності поняття “здоровий спосіб життя” є важливим в сучасному педагогічному контексті, реалізація якого може виступати однією з умов успішної діяльності педагогів, розробці сучасних технологій у вихованні, розвитку та організації здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи.

Використана література:

1. Амосов Н. М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. – М. : АСТ, 2003. – 128 с.
2. Бредихина Н. В. Информационное измерение здоровья и ЗОЖ / Н. В. Бредихина // Сорокинские чтения. – М., 2006. – С. 75-78.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., испр. – М. : Флинта : Наука, 2006. – 26 л.
5. Венедиктов Д. Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д. Д. Венедиктов, А. И. Чернух, Ю. П. Лисицын, В. И. Кричагин // Вопр. философии. – 1979. – № 7. – С. 102-113.
6. Жмудь Л. Я. Пифагор и ранние пифагорейцы / Л. Я. Жмудь. – М. : Наука, 2012. – 445 с.
7. Иванюшкин А. Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – № 4. – С. 29-33.
8. Изуткин А. М. Методологические проблемы медицинской психологии, этики и эстетики [Текст] / А. М. Изуткин. – М. : Медицина, 1968. – 170 с.
9. Казначеев В. П. Здоровье нации, просвещение, образование / В. П. Казначеев. – Москва-Кострома : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Костромской государственной педагогической университет, 1996. – 288 с.
10. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия “здоровье” и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью. – М., 1988. – 211 с.
11. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье / Ю. П. Лисицын. – М. : Советская Россия, 1986. – 192 с.
12. Лисицын Ю. П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю. П. Лисицын. – М., 2001. – 231 с.
13. Мартыненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи / Мартыненко А. В., Валентик Ю. В., Полесский В. А. и др. – М. : Медицина, 1988. – 282 с.
14. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій : навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. / О. І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 119 с.
15. Реймерс Н. Ф. Экология (теория, законы, принципы и гипотезы) / Н. Ф. Реймерс. – М. : Журнал “Россия молодая”, 1994. – 367 с.
16. Царегородцев Г. И. Общая патология человека и методология медицины / Г. И. Царегородцев // Вестник РАМН. – 1998. – № 10. – С. 41-45.

ИДРИСОВА Н. А. Понятие “здоровый образ жизни” как социально-ценностная категория.

Данная статья посвящена разработке единого понятия здорового образа жизни как необходимого условия успешной деятельности педагогов средней школы в воспитании, развитии и формировании здоровой нации. На основе анализа различных научных источников выстроена логическая взаимосвязь понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни”, выделены признаки и сконструирована оптимальная дефиниция.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, критерии определения, единицы-признаки, социально-ценностная категория, педагогическая компетенция.*

IDRISOVA N. A. The concept of healthy life style as a social value category.

This article is dedicated to the development of a unified concept of a healthy lifestyle as a prerequisite for the success of high school teachers in the education, development and formation of health of the nation. Based on the analysis of various scientific sources the logical interaction terms “health” and “healthy lifestyle” was built, features were defined and optimal definition was designed.

Keywords: *healthy lifestyle, health, criteria definitions, units, signs, social value category, educational competence.*