

2. Volkov N. I., Nesen E. N., Osipenko A. A., Korsun S. N. Biokhimiya myshechnoy deyatel'nosti. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2000. 503 s.
3. Ealsworth N., Gewitt B., Gaskell U. Skier diet. Skiing: [Collection]. M., 1986. Issue 1.P. 45-49.
4. Kotliar S. M., Sidorova T. V., Ovsyannikova O. U. Improvement of skiers-racers training at a stage of specialised preparation. Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University, 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 1 (121) 20. 114 (45-53).
5. Rozenblyum A. Pitanie sportmenov. Rukovodstvo dlya professionalnoy raboty s fizicheski podgotovlennymi lyudmi. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2005. 535 s.
6. Toporkov O. M. Osoblyvosti kharchuvannya sportmeniv v cyklichnykh vydakh sportu na prykladi lyzhnykh ghonok ta biatlonu. Osnovy pobudovy trenuval'nogho procesu v cyklichnykh ta ekstremal'nykh vydakh sportu: zbirnyk naukovykh prac [Elektronnyy resurs]. Kharkiv: KhDAFK, 2019. Vyp.3. S. 85-90.
7. Uilmor Dzh. Kh. Fiziologiya sporta. Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2001. 506 s.
8. Fitsdzherald M. Dieta chempionov. Pyat printsipov pitaniya luchshikh sportmenov [perevod s angl.]. ООО «Mann, Ivanov i Ferber», 2017. 380 s.
9. Kamaev O., Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. (2020). Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137.
10. Nanna L. Meyer, Melinda M. Manore & Christine Helle (2011): Nutrition for winter sports, Journal of Sports Sciences, DOI:10.1080/02640414.2011.57472

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).26
УДК 374:613.9:796.011.3

Фотинюк В.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний авіаційний університет, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ

У статті проведено аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів окремих авторів з проблеми поняття здоров'я та здорового способу життя, що характеризуються сформованістю знань і уявлень про здоров'я як цінністю, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя. Усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вміння та навичок зміцнення й збереження здоров'я, що сприяє веденню здорового способу життя і позитивній зміні поведінки на тривалий час, як складне особистісне новоутворення людини.

Як відомо, саме здорова людина спроможна найбільш ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати. Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здорового способу життя як життєвої цінності здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, збереження здоров'я, життєдіяльність.

Fotyuk Vladimir. Theoretical bases of studying the concept of health and healthy lifestyle as universal values. The article analyzes and summarizes the literary sources and documentary materials of individual authors on the problem of the concept of health and a healthy lifestyle, characterizing the formation of knowledge and ideas about health as a value, positive activity in maintaining a healthy lifestyle. Awareness of the attitude to health, the formation of skills and abilities to strengthen and maintain health, contributes to a healthy lifestyle and a positive change in behavior for a long time, as a complex personality neoplasm of a person.

The problem of health, its social, medical, pedagogical, psychological aspects have received state significance and require additional activation of the search for new effective directions in the development of health-forming technologies. Today, the state of health is one of the most important indicators of the healthy potential of the nation, therefore, its preservation and strengthening are of priority importance. A person's lifespan is largely determined by how effectively he can use the tools at his disposal. Lifestyle is a good example: lack of physical activity, bad habits and poor diet can cause various health problems.

As you know, it is a healthy person who is able to most effectively create significant spiritual and material values, generate new ideas and creatively solve them. Health is one of the fundamental human values. At the same time, the system of stable beliefs is not inherent in all, some of them cannot independently determine their position on a healthy lifestyle as a vital value of health.

Key words: health, healthy lifestyle, health preservation, vital activity, research.

Постановка проблеми Протягом останніх десятиліть підвищений інтерес як соціологів, медиків, так і педагогів викликають проблеми, пов'язані з взаємовпливом способу життя людей і їх здоров'я. Активно вивчається категорія «здоров'я», «здоровий спосіб життя», отримавши права в медичних, гігієнічних, соціологічних, педагогічних дослідженнях. У зв'язку з цим однією з відповідальних насущних запитам часу є проблема формування поняття здоров'я та здорового способу життя.

Не викликає сумніву необхідність збереження і зміцнення здоров'я у зв'язку зі сформованою критичною ситуацією яка дозволяє виділити такі її особливості як всеосяжний характер, високий ступінь напруженості, безпосередній вплив на

майбутнє людства, відсутність ефективних рішень. Обговорювана проблема повинна бути заявлена як проблема збереження (підтримання наявного рівня ресурсів організму) і зміцнення (поліпшення ресурсів організму) здоров'я та диференційованого підходу до формування здорового способу життя в різних шарах і соціальних групах. Таким чином, проблема здоров'я та формування здорового способу життя не просто існує, а як ніколи актуальна.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових досліджень свідчить про наявність значної кількості теоретичних і практичних напрацювань з питань здоров'я людини в різних напрямках: філософському, медико-біологічному, соціальному та психолого-педагогічному. Так, у вітчизняній педагогіці вивчаються питання щодо здоров'я, формування навичок здорового способу життя, тощо. Серед найбільш відомих дослідників цих проблем слід назвати О. Андрєєва, В. Бобрицьку, О. Вакулєнко, В. Вербицького, Т. Воронцову, В. Горашука, М. Дутчак, О. Єжова, Є. Імас, І. Кенсицька, С. Кириленко, Л. Лук'янова, С. Омельченко, В. Оржеховську, Г. Пустовіта, С. Свириденко, С. Страшка, Л. Сущенко, Т. Федорченко.

Тісний зв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності з способом життя, обсягом і характером повсякденному рухової активності доведена численними дослідженнями (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Н.В. Барішева, Є.Г. Булич, І.І. Брехмен, А.А. Віру, Д. Давиденко, О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, Л.П. Матвєєв, Р.Е. Мотиланская, І.В. Муравйов, Л.Я. Іващенко, L. Astrand, JN Wilmore і багато інших), які переконливо свідчать, що оптимальна фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя є найбільш ефективною в попередженні багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури свідчить про те, що незважаючи на досить вагомі результати наукових пошуків у галузі формування ставлення до здоров'я, вони не дістали форми цілісного узагальнення. Поза увагою дослідників залишилися важливі аспекти теоретичних і методичних основ ціннісного ставлення до здоров'я.

Матеріали даної статті відображають результати дослідження науково – педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету (м. Київ) теми НДР: «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя як професійної цінності у студентів закладу вищої освіти».

Мета дослідження полягала у аналізі даних науково-педагогічної літератури з питання вивчення поняття здоров'я та здорового способу життя як загальнолюдських цінностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток наукових уявлень про здоров'я йшло по численних напрямках, виходячи з багатовимірності і складності справжньої категорії. І тим не менше, сучасні вчені прийшли до висновку, що здоров'я - це перша найважливіша потреба людини, що визначає його здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що «здоров'я» трактується як:

- Н.М. Амосов [1] вважає, що здоров'я організму визначається його кількістю, яке можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їх функцій.

- І. І. Брехман [5] зазначає, що «здоров'я» це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації »;

- Р. М. Баєвський, [4] у своїй праці вказує, що «здоров'я» це процес збереження, розвитку фізіологічних властивостей, потенцій психічних і соціальних, процес максимальної тривалості здоров'я життя при оптимальній працездатності та соціальної активності;

- Г. Л. Апанасенко [3] трактує фізичне здоров'я - динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до дії патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення соціальних (праця) і біологічних функцій.

- На думку академіка В. П. Казначеева [9], здоров'я це - процес життєвого циклу (вітальної життєдіяльності) з адекватною природі людини реалізацією - фізіологічних, психічних, біологічних потреб особистості, в оптимальній соціально-трудова активності, репродуктивності при максимальній тривалості активного життя.

- У «Тлумачному словнику» С. І. Ожегова і Н. Ю. Шведової [14] здоров'я розглядається як: 1) правильна, нормальна діяльність організму - його повне фізичне і психічне благополуччя; 2) той чи інший стан організму.

- Визначення, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) [16], говорить, що здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів.

- І. М. Смирнов [11] констатує, що здоров'я - комплексне поняття, і воно не може бути виведено за рамки філософської концепції людини, науковим вираженням якої є марксистське вчення про людину, що орієнтується на те, що людина є результат природної біологічної та соціальної еволюції, і як породження цієї еволюції людина повинна бути оптимально пристосований до природних умов його життя і створеної ним культури - цієї другої природи людини.

- Б. М. Чумаков [15], розмірковуючи про поняття «здоров'я» говорить, що, перш за все, це процес збереження і розвитку психічних і фізіологічних якостей людини, його оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Сучасна медицина поділяє здоров'я на суспільне (популяційне), яке характеризує здоров'я громадських і демографічних груп населення, і індивідуальне.

Громадське здоров'я являє собою соціально-політичну і економічну категорію, яка характеризує життєздатність всього суспільства як соціального організму [13]. Громадське здоров'я складається в кінцевому підсумку з здоров'я членів суспільства. Суспільне та індивідуальне здоров'я нерозривно пов'язані між собою, так як одне залежить від іншого.

В даний час прийнято виділяти кілька компонентів індивідуального здоров'я [10]:

1. Соматичне здоров'я - поточний стан органів і систем організму людини, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку.

2. Фізичне здоров'я - рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Психічне здоров'я - стан психічної сфери, основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлено як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

4. Моральне здоров'я - комплекс характеристик мотиваційної і потребностно-інформативної сфери життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Атакож є інший підхід до виділення компонентів здоров'я – як фізичного і духовного здоров'я [13]. Духовне і фізичне здоров'я - дві невід'ємні частини людського здоров'я, які повинні знаходитися постійно в гармонійній єдності, що і забезпечує високий рівень здоров'я.

Духовне здоров'я - це здоров'я нашого розуму, фізичне - тіла. Розум це здатність пізнавати навколишній світ і себе, це аналіз подій, що відбуваються і явищ, прогноз найбільш ймовірних подій, що надають основний вплив на життя, модель (програма) поведінки, спрямована на вирішення поставлених завдань, захист своїх інтересів, життя і здоров'я в реальному навколишньому середовищі. Чим вище інтелект, ніж достовірнішого прогноз подій, чим точніше модель поведінки, тобто, чим стійкіше психіка, тим вище рівень духовного здоров'я.

Фізичне здоров'я - це здатність тіла реалізовувати розроблену програму і мати свого роду резерви на випадок непередбачених екстремальних і надзвичайних ситуацій. Фізичне здоров'я впливає на духовне життя, і духовний контроль дає необхідну дисципліну для підтримки фізичного здоров'я.

Тісний зв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності з способом життя, виражається в понятті здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Проблемою здорового способу життя людини займалися багато вчених-дослідників: М. Амосов, Л.П. Анастасова, Н.В. Баришева, І.І. Брехман, А. Гаврильчук, Д. Давиденко, В.І. Дубровський, М. Дутчак, Н. Н. Завидівська, Є. Імас, І. Кенсичька, Ю.Л. Лісіцин, С.В. Попов, Ю.І. Смирнов і ін.

А. Гаврильчук [6] в здоровому способі життя бачить індивідуальну систему поведінки і звичок кожної окремої людини, що забезпечує йому необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття.

Ю.П. Лісіцин [7] дає наступне визначення здорового способу життя - це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і удючення здоров'я людей як умови і передумови здійснення та розвитку інших сторін способу життя, органічно властивих суспільству і спрямованих на турботу про людей.

За визначенням Ю.І. Смирнова [12], поняття ЗСЖ – «здоровий спосіб життя» містить п'ять смислових значень:

1. ЗСЖ як конкретний варіант способу життя, результат теоретичного осмислення багатоміркової реальної життєдіяльності людини.

2. ЗСЖ як цілісне утворення, яке залежить від індивідуальних особливостей об'єктивного і суб'єктивного плану.

3. ЗСЖ як медико-педагогічна система раціональної життєдіяльності людини в сфері праці, побуту і відпочинку. Фізична і екологічна культура забезпечує гармонійний розвиток людини, максимальну реалізацію його індивідуального і суспільно значущих потенцій.

4. ЗСЖ як реальне і ефективний засіб стабілізації здоров'я і виживання населення в умовах системної кризи.

5. ЗСЖ як результат фізичної активності, охорони і удючення здоров'я населення.

В. Марков [8] розуміє під здоровим способом життя таку поведінку людини, яка спрямована на зміцнення і збереження здоров'я і базується на гігієнічних нормах, вимогах і правилах.

С. В. Попов [10] стверджує, що здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Я. Смирнов [13] визначає поняття «здоровий спосіб життя» - як індивідуальну систему поведінки людини, що забезпечує йому фізичне, душевне і соціальне благополуччя в реальному навколишньому середовищі (природного, техногенного та соціального) і активне довголіття.

О. Єжова. [11] визначає здоровий спосіб життя як стійку типову форму життєдіяльності особистості (звички, традиції, стереотипні моделі поведінки), що спрямована на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я.

І.Л. Кенсичька [10] поняття «цінність здорового способу життя» розглядає як ключовий орієнтир вибору життєвих стратегій, системної й динамічної психічної освіти особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань зі здоров'яформування, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя, підвищенні рівня спеціально-організованої рухової активності.

Таким чином, гарне здоров'я може бути досягнуто людиною тільки шляхом правильного регулярного використання здорового способу життя систематичної роботи кожного над своєю біологічною природою відповідно до закономірностей її існування і розвитку.

Висновки. Опираючись на показники проведеного нами теоретичного аналізу встановлено, що позитивне наукове визначення «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» як комплексного поняття слід шукати виходячи з такого розуміння, яке представляє собою єдність опиратися на компенсаторні можливості організму адаптаційного підходу і виходить з системи цінностей людини (як центральних орієнтирів його поведінки) креативного підходу.

Перспективи подальших досліджень. вбачаємо в більш поглибленому аналізі формування культури здоров'я та позитивного ставлення до здорового способу життя як професійної цінності у студентів закладу вищої освіти.

Література

1. Амосов Н. Здоровый образ жизни / Н. Амосов // Воспитание школьников. - 1988. - № 2. - С. 72-77.
2. Анастасова Л. П. Формирование здорового образа жизни подростков: метод, пособие для учителей / Л. П.

Анастасова // Биология : прил.к газ. «Первое сентября». - 2000. - ноябрь (№ 43). - С. 8-9.

3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. / Г.Л. Апанасенко // Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 1992. – С. 231.

4. Баевский Р. М. и др. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения / Р. М. Баевский и др // Здравоохранение Российской Федерации. – 1987. - № 8. - С. 6-10.

5. Брехман И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И. И. Брехман // - Л.: Паука, 1987. - 124 с.

6. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие / А. Гаврильчук // Основы безопасности жизни. - 2001. - № 5. - С. 35-36.

7. Лисицин Ю. П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю. П. Лисицин, П. В. Полунина // - М.: Знание, 1984. - 32с.

8. Марков В. Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни в высшей школе / В. Марков // Основы безопасности жизни. — 1999. - №11.- С. 5-6.

9. Казначеев В. Внутренняя картина здоровья / В. Казначеев // Alma mater. Вестник высшей школы. - 1998. - № 9. - С. 49-52.

10. Кенсичька Ірина Леонідівна ;Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Кенсичька Ірина Леонідівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2018. - 22 с

11. Ольга Єжова. До питання трактування понять педагогіки здоров'я. Рідна школа №1–2. 2017. – С 23 –26.

12. Попов С. В. Валеология в школе и дома / С. В. Попов // - СПб.: Союз, 1998. - 256 с.

13. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема / И. Н. Смирнов // Вопросы философии. - 1985. - № 7. - С. 81-93.

14. Смирнов Ю. И. Физическая культура - основа здорового образа жизни / Ю. И. Смирнов // Наука и школа. - 1996. - №1. - С. 34-37.

15. Смирнов Я. Здоровье и здоровый образ жизни / Я. Смирнов // Основы безопасности жизни. - 2000. - № 1. - С. 18-26.

16. Толковый словарь русского языка 80000 слов и фразеол. выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова //; Рос. акад. наук, Ин-т рус. яз. им. В. В. Виноградова. – М.: Азбуковник, 1997. – 939 с.

17 Чумаков Б. Н. Валеология. / Б. Н. Чумаков // – М.: Психологическое общество России, 1999. – С 41-43.

18. World Health Organization (2013), «Health- 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century», available at: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf (Accessed 28 Jan. 2014).

Reference

1. Amosov N. (1988), Healthy lifestyle / N. Amosov // Revolt of schoolchildren. - 1988. - No. 2. - P. 72-77.

2. Anastasova LP (2000), Formation of a healthy lifestyle for adolescents: method, manual for teachers / Anastasova LP [et al.] // Biology: supplement to gas. «First of September». - 2000. - November (No. 43). - P. 8-9.

3. Apanasenko G.L. (1992), Bioenergy evolution and human health. St. Petersburg: MGP "Petropolis", 1992. - p. 231.

4. Baevsky P.M. (1987), Evaluation of the effectiveness of preventive measures based on measuring the adaptive potential of the circulatory system // Health of the Russian Federation. - 1987. - No. 8. - P. 6-10.

5. Brekhman I. I. (1987), Introduction to valeology - the science of health / I. I. Brekhman. - L. : Pauka, 1987. -- 124 p.

6. Gavrilychuk A. (2001), Healthy lifestyle, its principles and components / A. Gavrilychuk // Fundamentals of the safety of life. - 2001. - № 5. - P. 35-36.

7. Lisitsin Yu. P. (1984), Healthy lifestyle of a child / Yu. P. Lisitsin, PV Polunina. - M. : Knowledge, 1984. -- 32p.

8. Markov V. (1999), Pedagogical problems of the formation of a healthy lifestyle in higher education / V. Markov // Fundamentals of the safety of life. - 1999.-№11. - P.5-6.

9. Kaznacheev V. (1998), Internal picture of health / V. Kaznacheev // Alma mater. Higher school bulletin. - 1998. - No. 9. - P. 49-52.

10. Kentsytska Iryna Leonidivna, (2018), Formation of values of a healthy way of life of students in the process of physical education [Text]: author's ref. dis. ... cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / Kentsytska Iryna Leonidivna; Nat. University of Phys. education and sports of Ukraine. - Kyiv, 2018. - 22 p.

11. Olga Yezhova. (2017), On the question of interpretation of the concepts of health pedagogy. Native school №1–2. 2017. - pp. 23–26.

12. Popov S. V. (1998), Valeology at school and at home / S. V. Popov. - SPb.: Soyuz, 1998. - 256 p.

13. Smirnov I.N. (1985), Human health as a philosophical problem / IN Smirnov // Questions of philosophy. - 1985. - No. 7. - P. 81-93.

14. Smirnov Yu. I. (1996), Physical culture - the basis of a healthy lifestyle / Yu. I. Smirnov // Science and school. - 1996. - No. 1. - P. 34-37.

15. Smirnov Ya. (2000), Health and healthy lifestyle / Ya. Smirnov // Fundamentals of the safety of life. - 2000. - No. 1. - P. 18-26.

16. Explanatory dictionary of the Russian language 80,000 words and phraseology. expressions (1997), / S.I. Ozhegov, N.Yu. Shvedova //; Grew up. acad. Sciences, Institute of Rus. lang. them. V.V. Vinogradova. - M. : Azbukovnik, 1997. - 939 p.

17 Chumakov B.N. (1999), Valeology. - M. : Psychological Society of Russia, 1999. - P 41-43.

18. World Health Organization (2013), «Health- 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century», available at: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf (Accessed 28 Jan. 2014).