

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Стаття присвячена розгляду наукових підходів до проблеми здоров'язбереження особистості, що розкривають активізацію інтересу науковців і практиків до проблеми оздоровчої функції освіти. Охарактеризовано філософські погляди минулого, підходи щодо вивчення психологічних аспектів здоров'я, здобутки народної педагогіки та передової практики виховання. Проаналізовано сучасний стан наукових досліджень проблеми здоров'я людини, яким притаманні спроби системного підходу до реалізації ідей фізкультурно-оздоровчої та освітньо-профілактичної роботи в різних соціальних інститутах.

Ключові слова: науковий підхід, здоров'язбереження, виховання, учень, студент.

Статья посвящена рассмотрению научных подходов к проблеме сохранения здоровья личности, что раскрывают активизацию интереса научных работников и практиков к проблеме оздоровительной функции образования. Охарактеризованы философские взгляды прошлого, подходы относительно изучения психологических аспектов здоровья, достижения народной педагогики и передовой практики воспитания. Проанализировано современное состояние научных исследований проблемы здоровья человека, которым присущие попытки системного подхода к реализации идей физкультурно-оздоровительной и образовательно-профилактической работы в разных социальных институтах.

Ключевые слова: научный подход, сохранение здоровья, воспитание, ученик, студент.

Постановка завдання у загальному вигляді. Нині проблема зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління є пріоритетним завданням соціального і економічного розвитку нашої країни. МОН України традиційно реалізує багаторічну, цілеспрямовану діяльність щодо формування здорового способу життя дітей та молоді, керуючись Конституцією України, законами України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про охорону дитинства", а також багатьма нормативно-правовими актами, які спеціально спрямовані на розв'язання даної проблеми.

Однак, всупереч цілеспрямованій орієнтації науково-педагогічних працівників навчальних закладів на організацію здоров'язберігаючого середовища з використанням оздоровчих технологій, в державі все ж таки спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я молодого покоління.

Аналіз літератури та останніх публікацій за темою. Стан здоров'я вихованців, перспективи його динаміки активізують інтерес науковців та практиків до проблеми оздоровчої функції освіти. Зокрема, загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах О. Дубогай, В. Платонова, Г. Апанасенка та ін.. Питанням розробки та впровадження оздоровчих технологій в навчально-виховний процес

присвячені праці Г. Данилової, Н. Коцур, В. Ільченко, В. Корж та ін. Валеологічний напрямок у розгляді проблеми оздоровлення школярів представлений працями М. Гончаренко, М. Гриньової, Н. Денисенко, Н. Максимової, Л. Сущенко. Оздоровчі традиції в історії України та зарубіжжя стали предметом розгляду О. Ващенко, Г. Коломієць, Г. Мещерякової, І. Піскунової, М. Стельмаховича та ін.

Автори виходять з різних теоретико-методологічних підходів, сформованих як у соціологічній, філософській, так і спеціальній та психолого-педагогічній науці.

Враховуючи неоднорідність розвитку науки в різні історичні періоди та актуальність дослідження питання підтримки та збереження здоров'я молодого покоління, **метою статті** є розгляд на основі порівняльного аналізу теоретичних досліджень наукових підходів минулого та сучасності до проблеми здоров'язбереження особистості.

Виклад основного матеріалу. У сучасній науці спостерігається тенденція до інтеграції знань, комплексного аналізу тих чи інших явищ об'єктивної реальності, посиленню зв'язків між науками та науковими напрямками. Перед ученими дедалі частіше виникають проблеми, що виходять за межі конкретного дослідження [10; 7]. Яскравим прикладом цього, є проблема збереження та підтримки здоров'я

людини, яка залишивши рамки медичної науки і практики, давно трансформувалася в освітню площину.

В основі педагогічних знань існує ряд ідей, заснованих на соціальних і особистісних передумовах послідовного накопичення знань, що дозволяють розглядати здоров'язбереження не тільки як уявлення про зміцнення соматичного здоров'я, але й створення психічного і соціального благополуччя [9; 25].

Погляд на здоров'я як на найвище життєве благо має тисячолітню традицію. При чому залежно від зростання рівня благополуччя людини, задоволеності нею природними первинними потребами (в їжі, теплі, житлі, безпеці та ін.), відносна цінність здоров'я зростає [1].

Уявлення про здоров'я, як важливого чинника повноцінного функціонування людини, вперше починають формуватися у стародавніх державах (Єгипет, Вавилон, Рим, Індія, Китай), де на основі знахарства та ворожби розвивалася медицина. Так, у священних текстах індуїзму древньої Індії «Ведах» формулювалися основні положення щодо здорового способу життя, ґрунтуючись на внутрішній свободі, відсутності жорсткої залежності людини від фізичних і психологічних факторів навколишнього середовища [3].

В Давній Греції система виховання була направлена на формування гармонійно розвиненої особистості, ідеалом була фізично здорова людина. Здоров'я майбутньої дитини пов'язували в першу чергу з фізичною досконалістю і здоров'ям матері. Традиції Спарти фізичного виховання, загартування, охорони здоров'я стали предметом наслідування молоді наступних поколінь [12].

Давньогрецький лікар Гіппократ (460-370 рр. до н.е.) у свій час виокремив декілька градацій здоров'я, а відома «Клятва Гіппократа» і до сьогодні регламентує діяльність лікарів на основі сформульованих етичних засад медицини.

Більш систематичні і ґрунтовніші підходи до охорони здоров'я дітей відслідковуються в педагогічних ідеях і практиці освіти Давнього Риму. Відомий римський педагог та оратор Квінтіліан (бл. 35-100 рр. н.е.) у своїй головній праці «Про виховання оратора» порівнює дитину із

«дорогоцінним посудом», до якого необхідно бережно та уважно відноситись.

Відомий філософ античності Платон (427-347 рр. до н.е.) у трактаті «Закони» пише про необхідність того, щоб усі великий здоровий спосіб життя, проголошуючи принцип загального обов'язкового (мінімум 3-х річного) навчання. Особливу увагу він пропонує приділяти фізичному вихованню, зокрема, спортивним іграм, вправам і танцям [9; 27-28].

Істотні зміни у поглядах на здоров'я та здоровий спосіб життя були спричинені прийняттям християнства на Русі. Здоровий спосіб життя пов'язували з безгріховним святим способом життя, який дозволяє уникнення хвороб та негараздів. Державний і політичний діяч Володимир Мономах (1053–1125 рр.) у визначній пам'ятці літератури «Повчання дітям» писав: «Боронися неправди, і п'янства, і блуду, від чого душа гине і тіло» [3; 700]. Вперше на державному рівні подається універсальна система здорового способу життя, що включала продуктивну працю, психічне здоров'я, оптимальну рухову активність, загартування, раціональне харчування, особисту гігієну [10; 13].

Для системи освіти раннього Середньовіччя були характерні фізична (варварська) антична та християнська традиції. У більшості шкіл проблемі охорони здоров'я не приділяли особливої уваги, хоча ідеалом вихованості вважали володіння як фізичними, так й інтелектуальними можливостями. В школах панувала жорстокість і фізичні покарання: до XI ст. учнів били по щоках, губах, спині, голому тілі.

Однак, в умовах жорстокості в епоху Середньовіччя у трактатах багатьох філософів Сходу порушувались питання охорони фізичного та психологічного здоров'я вихованців. Зокрема, відомий філософ аль-Газалі (1056-1111 рр.) вимагав загартовувати дитину, берегти від фізичних перевантажень, піклуватись про його психічне здоров'я. Він радив карати дітей наодинці, щоб не принижувати їх у власних очах і очах оточуючих.

В епоху Відродження з'являється ряд шкіл, у яких приділяється увага проблемам охорони здоров'я вихованців. В «Домі щастя» Вігторіно да Фельтре (Італія) застосовували

методи виховання, які повинні були сприяти гармонійному розвитку «тіла, розуму і серця». Наставники слідкували за дотриманням вихованцями правил особистої гігієни та правильного харчування [9; 28-29].

Відомий лікар-філософ Парацельс (1493-1541 рр.) стверджує думку, що людина сама власна над своїм здоров'ям, і все залежить, здебільшого, тільки від неї. Він також підкреслює дуже актуальну будь-коли ідею: «Хворий страждає тілесно, душевно і духовно, тому і лікувати його необхідно залежно від цих трьох форм захворювання» [10; 15].

З появою педагогіки, як самостійної галузі знань, науковці XVII-XVIII ст. не лише вказують на необхідність збереження здоров'я дітей, але й дають конкретні рекомендації з цього приводу. Класики зарубіжної педагогіки (Я. Коменський, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталотці, Д. Дістенверг та ін.), а також вітчизняні (Г. Сковорода, К. Ушинський, С. Русова, В. Сухомлинський та ін.) бачили вирішення проблеми збереження здоров'я через привчання дитини до певних вправ, дотримання переліку норм і правил.

Цікавими і актуальними в розрізі аналізу проблеми є думки видатного вітчизняного педагога В.А. Сухомлинського. Він запропонував ідею про те, що попередження хвороб і схильність до захворювань, зміцнення організму – головні умови повноцінної розумової праці, що проблема збереження здоров'я залежить в значній мірі від духовного життя, в тому числі і від культури розумової праці [14; 97].

Разом з тим, в працях вітчизняних педагогів і лікарів прослідковується думка про те, що людина може бути здоровою, якщо у неї сформовані відповідні світоглядні установки, певний рівень свідомості, переконань (Н.І. Пирогов, К.Д. Ушинський, В.М. Бехтерев та ін.) [9; 31].

Особливу увагу здоров'ю нації завжди приділяла народна педагогіка. Відомий вітчизняний етнограф М. Стельмахович, досліджуючи українську народну педагогіку, зазначає, що народ давно збагнув нерозривний зв'язок фізичного виховання з іншими сторонами формування особистості. Про це свідчить і народна мудрість: «У здоровому тілі – здоровий дух», «Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє» та ін.

Частиною української народної педагогіки є, без сумніву, козацька педагогіка. Козаки проявляли міцний фізичний гарт, високу техніку самооборони, блискуче володіли воєю не лише різними видами зброї, а й своїм тілом, важливе місце відводилося формуванню вмінь плавати, удосконалювати тіло й душу в іграх, хороводах, різних видах змагань і боротьбі. Творчий експурс до історико-педагогічної спадщини українського народу дозволяє зробити висновок щодо українського козацтва не тільки як культурно-історичного феномена, а й підґрунтя та осередку розвитку глибокої духовності національної культури та здорового способу життя [10; 37-38].

Кінець ХХ ст. характеризується глибокою неузгодженістю природних, соціальних і духовних основ людини із середовищем її життєдіяльності, що змушує науковців серйозніше звертати увагу на питання профілактики хвороб і ролі самої людини в цьому процесі.

Виникає різноманітна кількість визначень і понять здоров'я та здорового способу життя, які можна поєднати у три основні напрямки: *філософсько-соціологічний* (здоровий спосіб життя як інтегральний показник культури і соціальної політики суспільства (П.А. Виноградов); *медико-біологічний* (як гігієнічна поведінка, що базується на науково-обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормах (Н.М. Амосов, Ю.П. Лісцин, І.І. Брехман та ін.); *психолого-педагогічний* (провідна роль належить мотиваційно-ціннісним установкам, поведінці і ціннісно-орієнтованій діяльності особистості для створення свого соціокультурного макро- та мікросередовища життєдіяльності) [9; 32].

У 1982 році російський вчений І.І. Брехман вперше акцентував увагу на основах збереження і зміцнення здоров'я практично здорових людей, назвавши обґрунтоване вчення «валеологією» (від лат. valeo – «здоров'я», «бути здоровим»). Головною метою валеологічної освіти є озброєння людини науково-теоретичними знаннями про формування, збереження і зміцнення здоров'я та практичними знаннями оздоровлення організму [5]. У наш час медичну валеологію в Україні представляють Г.Л. Апанасенко, В.П. Войтенко, І.В. Муравов, Л.А. Попова та ін.

Сучасний стан наукових досліджень проблеми здоров'я людини характеризується спробами системного підходу до реалізації ідей фізкультурно-оздоровчої та освітньо-профілактичної роботи в різноманітних соціальних інститутах суспільства.

Більшість науковців при обґрунтуванні положень своїх концепцій та ідей виходять із цілісного розуміння сутності феномену людини, цілісності її здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного) і здорового способу життя. Серед факторів здоров'я багато вчених виділяють спадковість, деякі – стан природного і соціального середовища. Загальним для всіх теорій є використання системного, особистісно-орієнтованого та діяльнісного методологічних підходів [7; 9-10].

Багато науковців звертаються до проблеми формування культури здоров'я. Зокрема, Кириленко С.В. розробила й обґрунтувала структурно-логічну модель формування культури здоров'я старшокласників, її критерії та показники рівня сформованості [8; 7].

Деякі дослідження присвячені питанню здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів відповідного спрямування. Так, Смолякова І.Д. визначила структуру та зміст основних компонентів здорового способу життя студентів технічних вищих навчальних закладів [13]. Науково-обґрунтовану модель формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних

навчальних закладів на підставі системного, аксіологічного, гендерного підходів запропоновано Башавець Н.А. [4]. Власов Г.В. обґрунтував й експериментально перевірів педагогічну технологію формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів, яка спрямована на оздоровчу роботу, валеологічну освіту та інформаційно-консультативну діяльність з питань збереження здоров'я засобами фізичного виховання [6]. Плаксина О.А. розробила модель формування ціннісного відношення до здорового способу життя у студентів педагогічних спеціальностей [11].

Ряд досліджень розкривають роль фізичного виховання у процесі формування навичок здоров'язбереження у дітей та молоді. Варто відзначити роботу Анікєєва Д.М., у якій розроблено комплекс організаційно-методичних заходів з удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, що враховують мотивацію студентів та спрямовані на створення відповідних умов для ведення здорового способу життя та забезпечення належних умов рухової активності [2].

Висновок. Таким чином в педагогічній науці накопичений великий багаж теоретичних досліджень з проблем здоров'язбереження молодого покоління, заснованих на різноманітних наукових підходах, що складає основу ефективності впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес сьогодення.

Література

1. **Айзман, Р.И.** Методологические принципы мониторинга здоровья участников образовательного процесса. / Р.И. Айзман // Проблемы адаптации и сохранения здоровья населения в условиях Сибири : материалы регион., науч.-практ. конф. – Кызыл : изд-во ТывГУ, 2008. – С. 9-15.
2. **Анікєєв, Д.М.** Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Д.М. Анікєєв. – К., 2012.
3. Антология мировой философии в 4-х т. – Т.1. – Ч.1. – М. : Мысль, 1969. – 575 с. ; Т.2. – М. : Мысль, 1970. – 776 с.
4. **Башавець, Н.А.** Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : автореф. дис. ...док. пед. наук / Н.А. Башавець. – Одеса, 2012.
5. **Брехман, И.И.** Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. / И.И. Брехман – М. : ФиС, 1990. – 206 с.
6. **Власов, Г.В.** Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Г.В. Власов. – Луганськ, 2012.
7. **Звездина, М.Л.** Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М.Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. – № 8 (20) : Педагогика. – С. 8-23.
8. **Кириленко, С.В.** Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. ...канд. пед. наук / С.В. Кириленко. – К., 2004.

9. **Кокорина, О.Р.** Здоровьесбережение личности в условиях высшего педагогического образования : Дис. ...док. пед. наук : 13.00.08. – М., 2012. – 456 с.
10. **Омельченко, С.О.** Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків. Монографія. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
11. **Плаксіна, О. А.** Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета : автореф. дисс. ...канд. пед. наук / О.А. Плаксіна. – Рязань, 2008. – 23 с.
12. **Повещенко, Н.П.** Охрана здоровья подрастающего поколения как педагогическая проблема : история, современность : автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Н.П. Повещенко. – М., 1992.
13. **Смолякова, І.Д.** Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу : автореф. дис. ...канд. пед. наук / І.Д. Смолякова. – К., 2010.
14. **Сухомлинский, В.А.** Павлышская средняя школа / В.А. Сухомлинский. – М. : Просвещение, 1979. – 396 с.

Fedoruk O., graduate student

HEALTHKEEPING AS AN OBJECT OF A SCIENTIFIC RESEARCH

The article focuses the study of scientific approaches to the issue of a personality's health keeping that highlight the activation of scientists and people on the ground' interest in the issue of a recreational function of education. Main schools are of the theoretical frameworks for the study of the issue of young generation health keeping are highlighted, which are founded on the various scientific researches, and are the basis of the efficiency of implementing health keeping technologies in the academic process nowadays. Philosophical opinions of the past, approaches to the study of psychological aspects of health and achievements of the people's pedagogy as well as leading fostering practice are characterized. Authors' theoretical and methodological approaches formed in sociological and philosophical as well as in specialized and psychological and pedagogical literature. Present situation of scientific researches devoted to a man's health are analyzed; the attempts to approach the realization the ideas of physical and recreational as well as educational and recreational work in different social institutions systematically are inherent these approaches.

Key words: scientific approach, health keeping, fostering, pupil, student.