

Здоровий спосіб життя: соціально-філософський дискурс

***Анотація.** У статті представлена проблема здорового способу життя у соціально-філософському дискурсі; розкрита сутність понять «здоровий спосіб життя», «фізичне виховання», «фізична культура»; проаналізовано проблеми ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя; здійснена експериментальна програма виховання здорового способу життя студентів на засадах інтегративного та диференційованого підходів.*

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді стає відчутною реальністю необхідність їх орієнтування на формування духовних потреб, здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності національної освіти.

Закон України “Про загальну середню освіту” (2000 р.) одним із головних визначає завдання виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я та здоров'я інших, формування засад і гігієнічних навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я. У державних документах (Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті (2001 р.), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на 2005-2008 роки (2004 р.)), звертається увага на необхідність покращення духовного і фізичного здоров'я нації [5, с. 11-35].

Проблемі пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя присвятили свої дослідження філософи Е. Бабаян, Е. Бахтель, Д. Зарідзе; психологи В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, Н. Максимова, Н. Зелінська, Б. Херсонський; соціологи А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, М. Зубалій, В. Козак, Г. Лукачек, В. Маляренко, А. Міллер, Н. Мірошніченко, С. Таратухін; медики Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Мовчанюк, І. Мурашов, Л. Попова, В. Шаповалова та інші [2; 6, с. 21-24].

Зазначимо, що загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай,

В. Новосельського, В. Платонова, В. Оржехівської та ін. [4]; психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток та формування у процесі фізичного виховання розкриваються у працях М. Линця, Г. Малахова, В. Моляко та ін. [10, с. 222-223]; питанням особистості як системи відносин індивіда з навколишнім соціальним середовищем присвячені роботи Р. Баєвського, В. Сорокіна та ін.; фізична культура як вид соціальної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей розглядається в роботах П. Коробейнікова, Б. Шияна; фізична культура як засіб підготовки до праці і захисту Батьківщини висвітлює у своїх працях В. Качашкін; змістовий бік проблеми виховання навичок здорового способу життя розкривається В. Артемоновим, Р. Баєвським, В. Войтенко, С. Кириленко, В. Моченовим [7, с. 23-26].

Проте, аналіз наукових джерел свідчить, що проблема здорового способу життя у соціально-філософському дискурсі не була предметом спеціальних досліджень.

Мета дослідження. Метою цієї статті, що становить одну зі складових нашого дослідження, є визначити та теоретично обґрунтувати проблему здорового способу життя у соціально-філософському дискурсі.

Методи, організація дослідження. Організація та проведення нашого дослідження має складну структуру та здійснювалося за допомогою групи методів. Комплекс методів дослідження: аналіз наукової літератури з філософії, соціології, педагогіки, психології, медицини; вивчення державних документів з питань виховання здорового способу життя і розвитку фізичної культури; порівняння; узагальнення, моделювання; спостереження; анкетування; тестування; опитування; бесіда; кількісний і якісний аналіз; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Житомирського економіко-гуманітарного інституту «Університет Україна». У експериментальному дослідженні брали участь 83 студенти спеціальності «Фізична реабілітація».

Результати досліджень та їх обговорення. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові — фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження означеного феномена наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

У генеральній програмі Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначено необхідність налагодження виховної і просвітницької роботи серед населення, спрямованої на пропаганду здорового способу життя, набуття знань про заходи щодо зміцнення здоров'я і профілактики хвороб.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особистості або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Спосіб життя втілює в собі діалектику взаємин соціального й індивідуального. На цій основі відбувається і внутрішнє “ціннісне самовизначення” особистості [3, с. 265].

Категорія “спосіб життя” має пізнавальну цінність не тільки для науки, але і на рівні повсякденної свідомості у життєвому світорозумінні. Вона дозволяє людям аналізувати й оцінювати своє положення в суспільстві, свою життєву позицію, свої бажання і можливості. У загальному вигляді спосіб життя людей можна визначити як спосіб організації ними своєї життєдіяльності в соціокультурному середовищі.

На основі проведеного контент-аналізу можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє реалізації людиною суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості у напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

На нашу думку, поняття «здоровий спосіб життя» у соціально-філософському аспекті – це особистісно орієнтований процес фізичного, психічного, соціального і духовного розвитку; формування самосвідомості, системи ціннісних орієнтацій, умінь та навичок спілкування, самореалізації своєї поведінки; набуття здорових звичок, необхідних для успішного інтегрування у суспільні відносини та вироблення індивідуально-творчого стилю життя.

Отже, формування здорового способу життя має поєднувати засвоєння необхідних *знань*, виховання ціннісних орієнтирів, певного *ставлення* та конкретних *звичок*, необхідних для позитивної поведінки, збереження та розвитку здоров'я.

Знання передбачає володіння певним масивом інформації та розуміння світу і фактів життя на її основі.

Ставлення, в аспекті нашого дослідження, – це повага до свого тіла, усвідомлення необхідності догляду за ним, розуміння, що висока оцінка догляду за тілом є фактором збереження здоров'я, хорошого функціонування організму та забезпечення високого рівня працездатності.

Результати здійсненого аналізу проблеми ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя дозволили констатувати, що теорія цінностей розроблена у філософській літературі В. Василенко, О. Дробницьким, В. Тугаріновим, загальна теорія ставлень – Б. Ананьєвим, О. Лазурським, В. Мясичевим та ін. [1].

Проблема цінностей – це проблема цілісного ставлення людини до світу, до себе, проблема універсальності людського буття. Цінності сприяють

перетворенню соціальних норм і ідеалів у особистісні орієнтири, принципи життєдіяльності (М. Каган, М. Колосов, Б. Марков, В. Межуєв).

У соціальній психології маються дослідження, присвячені регулятивним функціям різноманітних станів готовності особистості до визначеного способу дій. Їх називають по-різному – життєва позиція, спрямованість інтересів, ціннісна орієнтація, соціальна установка, суб'єктивне відношення, що домінує мотивація, суб'єктивний зміст і т.п. Усе це не що інше, як диспозиція особистості сприймати й оцінювати умови діяльності, а також діяти в цих умовах певним чином [8, с. 4-5].

Людське життя є вищою цінністю суспільства, тобто сукупність властивостей, якостей, станів людини є цінність і не тільки самої людини, але й для суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіда у суспільну цінність.

Вивчення проблеми ставлення до здоров'я різних груп населення показало, що обов'язковим фактором є усвідомлення його цінності і прагнення щодо його зміцнення і удосконалення.

У нашому розумінні здоров'я, спосіб життя повинні усвідомлюватися особистістю як цінність і переживатися як потреба. Тільки тоді ці цінності будуть мотивувати поведінку, причому не тільки в дитинстві, але і в майбутньому. Спосіб життя – категорія ціннісна, тому що людина усвідомлено прагне до визначеного стилю життєдіяльності, що відповідає її бажанням і потребам. Прагнення людини до задоволення потреб, імовірно, головна рушійна сила суспільного прогресу й у визначеній мірі позитивна. Потреби тісно пов'язані з цінностями.

Відповідно до теорії Д. Узнадзе, міцність такої установки залежить від частоти її виникнення і цінності для суб'єкта [12, с. 36]. Цінність людського життя є абсолютною цінністю, тому що це єдина умова і критерій будь-якої іншої цінності. Така установка – це своєрідний необхідний фундамент для постійного пошуку, розвитку, удосконалення і поглиблення наявних уявлень.

Здоров'я тісно пов'язане з руховою активністю, яка повинна стати складовою частиною способу життя. Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших факторів. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціальні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства.

Спосіб життя – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позиції, свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел “Я” та з світогляду індивідуальності. Яка людина, такий її спосіб життя.

Спосіб життя – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами спосіб життя – це “обличчя” індивідуальності і в той же час відображення рівня суспільного прогресу. Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Формування здорового способу життя підлітків безпосередньо пов'язана з проблемою соціалізації.

Плідним є науковий доробок вітчизняних філософів (Л. Ази, Г. Заїченко, І. Кального, С. Кримського, В. Сагатовського), насамперед у тому, що стосується осмислення соціалізації як процесу, в ході якого діалектично поєднуються і взаємно зумовлюються два головні вектори розвитку особистості – індивідуальний та соціальний.

У науковій літературі розглядають фізичне виховання як систему соціальних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування

організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Засоби виховання – вид суспільної діяльності, який може впливати на особистість у певному напрямі. До основних засобів фізичного виховання Н. Мойсеюк, М. Фіцула та інші відносять фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники, туризм, спорт [11; 13].

На нашу думку, фізичне виховання особистості – це соціально-педагогічний процес взаємодії вихователя і вихованців з метою цілеспрямованого систематичного впливу на учнів фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і покращення основних життєво необхідних рухових вмінь, навичок та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності особистості до активного життя і професійної діяльності.

Результатом фізичного виховання є фізична культура.

Фізична культура – це сформований спосіб життя людини, що спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [9, с. 58].

Поняття “фізична культура” у нашому дослідженні визначено як складову частину культури суспільства, оволодіння якою впливає на процес удосконалення тілесно-рухових якостей і навичок людей. Фізична культура як навчальний предмет є одним із засобів фізичного виховання. Тому поняття “фізична культура” в багатьох працях розглядається у зв'язку з поняттям “фізичне виховання”, яке визначається як педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення і розвиток людини шляхом повторення активних рухових дій при систематичному виконанні елементів здорового способу життя (В. Бальсевич, В. Лук'яненко, Г. Наталов, Ю. Чернишенко).

Отже, сутність понять “фізична культура”, “фізичне виховання” розкривається через поняття “розвиток”, яке психологи визначають як процес прогресивних змін особистості у процесі спеціальної, цілеспрямованої роботи по створенню умов у навчальному закладі та особистісно орієнтованої технології формування здорового способу життя.

Аналіз стану сформованості здорового способу життя студентів дає можливість зробити висновок, що рівень сформованості здорового способу життя майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації недостатній, що і спонукало нас до розробки особистісно орієнтованої технології формування здорового способу життя.

Для реалізації особистісно орієнтованого підходу в технології формування здорового способу життя студентів, насамперед, нами було виділено з-поміж інших ті якості особистості, які будуть притаманні майбутнім фахівцям у галузі фізичної реабілітації. На основі визначених якостей було розроблено компоненти особистісно орієнтованого підходу, а на їх основі – принципи, які зумовлюватимуть основні правила побудови технології формування здорового способу життя.

Для ефективного формування визначених параметрів-характеристик нами було визначено особистісні характеристики та якості майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації: фізичне, моральне, психічне здоров'я; духовна розвиненість, загальнокультурна освіченість; володіння достатнім рівнем знань, вмінь, навичок за державними нормативами і стандартами; потреба у саморозвитку; комунікативність.

З метою виявлення ефективності моделі формування здорового способу життя майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації, нами була розроблена і апробована експериментальна програма організації дослідження, яка складалась із констатувального й формувального етапів експерименту, що проводилися серед студентів спеціальності «Фізична реабілітація» на базі Житомирського економіко-гуманітарного інституту «Університет Україна».

На формувальному етапі експерименту ставилися завдання допомогти студентам експериментальних груп навчитися здійснювати адекватну самооцінку і самоаналіз, що мало стати передумовою розробки програм саморозвитку та самовдосконалення. Педагогічно доцільним, з особистісно розвивальної точки зору, стало формування притаманні майбутніми фахівцями у галузі фізичної реабілітації ідеальної моделі, ідеального образу себе, що представляє собою модель наступного кроку спеціаліста по шляху його саморозвитку. Процес фізичного самовдосконалення, базуючись на пізнанні студентами своїх позитивних якостей і недоліків, містив визначення завдань саморозвитку, складання його індивідуальних програм. Постійна потреба організувати себе, мобілізувати в подоланні зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до поставленої мети вимагала певних вольових зусиль, пов'язаних із психічною напругою, потребою вольової регуляції поведінки тощо.

Експериментальна програма виховання здорового способу життя студентів спеціальності «Фізична реабілітація» Житомирського економіко-гуманітарного інституту ВНЗ «Університет Україна» базувалася на засадах інтегративного та диференційованого підходів. Принцип інтеграції передбачав таку структуру освітньої системи, яка характеризується взаємодією і взаємопроникненням за змістом і навчальними технологіями, раціональним поєднанням диференційованих та інтегрованих навчальних предметів. Принцип диференціації передбачав таку конструкцію системи фізичної реабілітації, яка б була адаптована за всіма параметрами до наявного потенціалу розумових і фізичних здібностей студентів та їх індивідуальних особливостей, створювала б усі умови для розвитку й саморозвитку майбутніх фахівців.

Аналіз отриманих даних під час констатувального експериментального дослідження засвідчив, що серед студентів є значна кількість з недостатнім рівнем сформованості здорового способу життя. Тому здійснення процесу цілеспрямованого його формування передбачало усунення прогалин в таких

структурних компонентах як концептуальному, змістовому, процесуальному, оцінно-результативному.

Про це свідчить також епізодичне застосування активних методів навчально-виховної діяльності студентів та недостатнє науково-методичне забезпечення процесу формування здорового способу життя майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації.

На етапі констатувального дослідження було проведено також аналіз рівня сформованості здорового способу життя експериментальної та контрольної груп, де навчання проводилось за традиційними методами. Початковий та середній рівні сформованості здорового способу життя мали 42,6 % студентів – експериментальна група, 42 % студентів – контрольна група.

У процесі формувального етапу експерименту було апробовано декілька взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих технологій виховання, які, спонукаючи розвиток певних якостей особистості, забезпечували інтегративний вплив, необхідний для особистісного розвитку студентів, здійснення внутрішньої саморегуляції ставлення до здорового способу життя. До таких технологій належали тренінги-вправи, проєктивна технологія, створення ситуації успіху, елементи сугестивної технології.

Після проведення формувального етапу експерименту початковий та середній рівні сформованості становив 11,3 % студентів – експериментальна група, 31,3% студентів – контрольна група, що свідчить про ефективність застосування моделі формування здорового способу життя майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації.

Експериментальна робота дозволила визначити місце і роль сучасних інтерактивних виховних технологій у формуванні здорового способу життя студентів. У процесі формувального етапу експерименту були апробовані взаємопов'язані та взаємодоповнюючі технології навчання як диспути, соціально-комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання, ситуаційні вправи, рольові ігри, дебати. Аналіз результатів експерименту

дозволяє зробити висновок, що дані технології, спонукаючи розвиток певних особистісних якостей майбутніх фахівців у галузі фізичної реабілітації, в цілому забезпечували широкомасштабний вплив, необхідний для формування у студентів здорового способу життя; здійснення внутрішньої саморегуляції позитивного ставлення до здорового способу життя; удосконалення комунікативних, організаторських, когнітивних знань і умінь майбутніх фахівців – спеціалістів за напрямком «Фізична реабілітація».

Отже, проведена експериментальна робота засвідчила, що в результаті реалізації програми дослідження в експериментальних групах відбулися позитивні зміни у рівнях сформованості здорового способу життя студентів.

Основні висновки та перспективи подальших розвідок з даного напрямку. Зусилля вищих навчальних закладів щодо проблеми здорового способу життя буде ефективним лише за умов підтримки з боку суспільства. Наявний досвід та окремі дослідження свідчать, що зусилля вищих навчальних закладів, підкріплені позааудиторною активністю, діяльністю центрів соціальних служб для молоді, закладами змістовного дозвілля (клуби, спортивні заклади, бібліотеки, різноманітні секції тощо), є більш ефективними та знижують поведінкові ризики студентів (бійки, вживання алкоголю та наркотиків, ранній початок сексуальних стосунків тощо). Це означає, що пропаганда здорового способу життя мусить вийти за межі вищих навчальних закладів і, передусім, запанувати там, де існують потужні важелі керування громадською думкою, — в засобах масової інформації. Перш за все, необхідно впроваджувати механізми громадського контролю за інформаційними матеріалами, які друкуються в окремих виданнях, демонструються по центральних та місцевих каналах телебачення, в яких відкрито пропагують нездоровий спосіб життя.

Отже, щоб охопити студентів систематичними заняттями фізичними вправами, необхідно виховати у майбутніх фахівців потребу фізичного удосконалення. Особливе значення виховної роботи пояснюється тим, що

потреба – це психологічний стан, який характеризує потяг особистості до конкретних дій, які сприймаються як необхідна умова існування. Таким чином, в процесі виховання планомірно повинні формувати у студентів саме такий стан, який характеризується як потяг до занять фізичними вправами з метою розвитку своїх здібностей, укріплення здоров'я. Без усвідомленого бажання, потреби самих студентів удосконалювати свої фізичні можливості неможливо успішно здійснювати їх фізичне виховання.

Подальше дослідження проблеми здорового способу життя (соціально-філософський дискурс і технологічний аспект) вбачається нами у таких напрямках: впровадження інноваційних інтерактивних технологій і методик профілактики шкідливих звичок та здійснення на цій основі підготовки майбутніх фахівців спеціальності «Фізична реабілітація» до організації процесу формування здорового способу життя; удосконалення діагностико-прогностичних методик, методик диференційованого підходу до формування здорового способу життя засобами фізичної реабілітації.

Список літератури.

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология // Избранные лекции. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Барышева Н. В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности. – Самара, 1997. – С. 265
4. Дубогай О.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1991. – 374 с.
5. Закон України “Про освіту” // Освіта України: Нормативно-правові документи. До II з'їзду працівників освіти. – К.: Міленіум, 2001. – С. 11-35.
6. Зубалій М. Д., Гурман Л. Д., Кузьменко В. Ю. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді // Шляхи оптимізації практичної

- результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 21-24
7. Кириленко С.В. Проблеми формування здорового способу життя як пріоритет освіти // Позакласний час. – 2004. – № 21-22. – С. 23-26.
 8. Концепція освіти „рівний-рівному” щодо здорового способу життя серед молоді України // Педагогічна газета. – 2000. – № 12. – С. 4-5.
 9. Коломоец С. М., Бирюкова Т. Ф. Проблема социокультурных оснований в построении современных социально-педагогических технологий // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. – 1998. – Вип. 1. – С. 58.
 10. Малахов Г. П. Создание собственной системы оздоровления. – Санкт-Петербург: Комплект, 1995. – С.222-223.
 11. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: Навчальний посібник. – 3-є вид., доп. – 2001. – 608 с.
 12. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. – М.: Наука, 1996. – С. 36.
 13. Фіцула М. М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів педагогічних закладів освіти.

В статтє представлена проблема здорового образа жизни в социально-философском аспекте; раскрыта сущность понятий «здоровый образ жизни», «физическое воспитание», «физическая культура»; проанализирована проблема ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, разработана экспериментальная программа воспитания здорового образа жизни студентов на основе интегрированного и дифференцированного подходов.

In the article the problem of healthy way of life is presented in a socially-philosophical aspect; essence of concepts «Healthy way of life», «physical education», «physical culture» is exposed; the problem of the valued attitude is analysed toward a health and healthy way of life, the experimental program of education of healthy way of life of students is developed on the basis of computer-integrated and differentiated approaches.