

Наталія Поліщук
(Умань, УКРАЇНА)

ФЕНОМЕН ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Однією з надактуальних проблем сучасності є формування здоров'язбережувальної компетентності особистості, що передбачає формування у молодого покоління культури здорового способу життя. Підтвердженням означеного вище є результати сучасних досліджень – за останні десять років спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. При цьому зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю) [8]. До запропонованого науковцями переліку додаємо низку факторів, викликаних соціально-економічним станом країни в умовах війни, карантинних обмежень тощо.

Ключовим у терміносполучі «здоров'язбережувальна компетентність» є поняття здоров'я. Автори різних дефініцій «здоров'я» використовують безліч критеріїв, що характеризують, з їхнього погляду, поняття «здоров'я людини» – це «певний стан органічного існування», «оптимальне функціонування організму», «процес збереження і розвитку», «динамічний феномен», «можливість людини» тощо. Усе це свідчить про відсутність єдиної точки зору на проблему критеріїв поняття «здоров'я» [1].

На основі узагальнення результатів аналізу характеристик поняття «здоров'я», що використовуються різними авторами, сучасні дослідники виокремлюють такі категоріальні ознаки:

– медичні ознаки і характеристики здоров'я;

- біологічні й соціальні ознаки, що розглядаються в єдності;
- відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я;

- здоров'я як цінність для людини, необхідна передумова повноцінного життя, задоволення її матеріальних і духовних потреб [1, с. 28].

У контексті дослідження проблеми здоров'язбережувальної діяльності заслуговують на увагу такі тлумачення поняття «здоров'я»:

- «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних відхилень» (Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я, ВООЗ);

- «стан організму, за якого нормально функціонують усі його органи; той чи інший стан самопочуття людини» [4, с. 455];

- «ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого, змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя» (концепція ВООЗ) [5, с. 318];

- «стан оптимальної саморегуляції організму та його динамічної взаємодії із середовищем, сукупність відносно врівноважених психосоматичних станів, що забезпечують можливість оптимального функціонування людини у різних сферах життя. Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, а й здатність організму швидко й своєчасно пристосовуватися до змінюваного соціально-психологічного та природного оточення, виконання видоспецифічних функцій, властивих людині. Здоров'я – це така форма життєдіяльності, що включає біологічні та соціальні ознаки» (О. Ізуткін, Г. Царегородцев) [3, с. 40];

- «динамічний процес рівноваги організму з навколишньою природою й соціальним середовищем, за якого всі закладені в біологічній і соціальній сутності людини здатності виявляються найбільш повно» [2, с. 111].

Такі тлумачення, на думку науковців, підкреслюють «важливість усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я як цінності... у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців

необхідно створювати таке освітнє середовище, в якому будуть задіяні різні наукові підходи (наприклад, аксіологічний, особистісно орієнтований та ін.), спрямовані на усвідомлення студентами цінностей власного здоров'я та здорового способу життя» [7, с. 182].

Узагальнення матеріалів категоріального аналізу поняття «здоров'я», дозволяють говорити про цілісний погляд на здоров'я, яке інтегрує чотири його складові, які діють одночасно, їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного, складного феномена:

– фізичне здоров'я – це правильне функціонування організму людини і кожної з його систем. Його визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму;

– психічне здоров'я – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудливість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Воно пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей;

– духовне здоров'я, що залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики; прагнення до любові, правди, істини, добра, до відкриття нового; спроможність діяти в любові до ближнього, причетність до живої і неживої природи; головне джерело життєвої сили й енергії» [6, с. 37];

– соціальне здоров'я – залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо [1, с. 30].

Отже, феномен здоров'я був і залишається предметом дослідження багатьох учених і розглядається у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному.

У цьому контексті набуває актуальності та життєвої необхідності впровадження системного і комплексного підходу до психолого-педагогічної та медико-соціальної підтримки дітей і дорослих в умовах пандемії. Зокрема, ефективним ресурсом у цьому контексті є здоров'язберезувальна діяльність на різних рівнях – міжнародному, державному, регіональному, локальному.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова О., Поліщук Н. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*. Житомир: Полісся, 2011. С. 27–31.
2. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2012. 555 с.
3. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. К. : ІЗМН, 1997. 224 с
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К. ; Ірпінь : ВТФ “Перун”, 2009. 1736 с.
5. Енциклопедія освіти / [голов. ред. В. Г. Кремін]. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
6. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології, 22-24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. К., 1997. 295 с.
7. Мельничук І. Поняттєво-термінологічна основа формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців у вищій школі. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні науки. № 1(20). 2020. С. 179–190.
8. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. 2014. Вип. 3 (24). Режим доступу: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513

ДОВІДКА ПРО АВТОРА

Для змісту: Поліщук Н. Феномен здоров'я як основа формування здоров'язберезувальної компетентності особистості

Відомості про авторів: Поліщук Наталія – викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Для програми: Поліщук Наталія – викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

«Феномен здоров'я як основа формування здоров'язберезувальної компетентності особистості».

тел. 0971836093

polami@ukr.net

Тези прошу опублікувати в розділі «Педагогіка».