

## **Аналіз категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі.**

Бойко Ю.С. старший викладач УДПУ

**Анотація.** В статті проводиться аналіз теоретичних категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя». Висвітлені різні авторські трактування та розглянуто принципи, зміст та структура здорового способу життя, підходи до його розуміння та формування.

**Ключові слова.** Здоров'я, здоровий спосіб життя, спосіб життя, принципи здорового способу життя, структура здорового способу життя.

Проблема визначення та формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. В основі поняття здоровий спосіб життя знаходиться філософсько-соціальна категорія «спосіб життя», яка охоплює сукупність типових способів життєдіяльності індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому. На спосіб життя впливають умови життя і власне визначають його. [ 20 ]

Ю.П.Лісіцин пропонує розглядати спосіб життя як «визначений, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності, або визначений спосіб діяльності в матеріальній та нематеріальній (духовній) сферах існування людей» .[9]

Як філософська категорія «спосіб життя» включає в себе наступні поняття:

- рівень життя (економічна категорія, визначається матеріальним станом індивіда або суспільства в цілому);

- якість життя (соціальна категорія, яка визначає духовний благоустрій людини або суспільства);

- стиль життя (соціально-психологічна категорія, яка визначається соціально-економічним устроєм в державі);

- уклад життя (соціально-економічна категорія). [ 8, С.3-27 ]

Приймаючи до уваги складну структуру способу життя С.В.Попов

пропонує розглядати це поняття як біосоціальну категорію, яка інтегрує уявлення про визначений тип життєдіяльності людини.[14]

І.М.Щуліпенко розглядає спосіб життя як інтегральне, багатofакторне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови і форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечуються формування певного рівня її здоров'я, виконання фізичних, духовних і соціальних функцій. [23]

І.Т.Левикін представляє спосіб життя, як єдність умов свідомості і діяльності соціальних суб'єктів. Комплексне вивчення суб'єктивної та об'єктивної інформації про спосіб життя дозволив визначити три інтегральні показники способу життя:

- 1.Суспільна активність індивіда, яку він проявляє у всіх сферах діяльності;
- 2.Культура поведінки та спілкування;
- 3.Соціальне благополуччя, як єдність рівня та якості життя. [ 16]

Ці дослідження дозволяють зробити висновок, що здоров'я людини знаходиться в прямо пропорційній залежності від способу життя, що веде людина. Більшість визначень здорового способу життя опирається на складові здоров'я, а саме фізичну (стан фізичного тіла людини), соціальну (міра соціального взаємозв'язку людини і суспільства), духовну (самоаналіз, самовиховання, духовний розвиток особистості). Як зазначає Грибан В.Г. спосіб життя окремих індивідів поділяється на здоровий і нездоровий. Він виділяє наступні складові здорового способу життя:

- активна життєва позиція;
- задоволення роботою, фізичний та духовний комфорт, повноцінний відпочинок;
- збалансоване, раціональне харчування, дотримання закону рівноваги одержуваної енергії й енергії, що витрачається, та закону про відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах;

- регулярна фізична і рухова активність;
- психофізіологічне задоволення в сім'ї;
- економічна та матеріальна незалежність,
- особиста гігієна – раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієна

одягу та взуття.

Усі складові характеризуються як такі, що забезпечують людині задоволення від життя і позитивно впливають на її здоров'я [4].

Треба відмітити, що на сьогодні не існує єдиного загальновизнаного визначення здорового способу життя.

В філософсько-соціальному осмисленні здоровий спосіб життя характеризується, як внутрішня активність людини, яка є інтегральним показником культури та соціальної політики суспільства, а з медико-біологічної позиції як перелік гігієнічних умов існування, відсутність шкідливих звичок, дотримання норм та правил збереження здоров'я .[6]

Так, І. Поташнюк розуміє здоровий спосіб життя як складне поняття, що охоплює: відмову від шкідливих звичок; оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особисту гігієну; позитивні емоції. [15]

Гончаренко М.С. під здоровим способом життя розуміє типові форми і засоби повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечують завдяки цьому успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. [3]

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і (побутових) життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтацію діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Гончаренко М.С. наголошує, що в основі ЗСЖ знаходяться соціальні та біологічні принципи.

Як „типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людей, які зміцнюють адаптивні можливості її

організму, сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню «активного довголіття», тлумачать здоровий спосіб життя Д.А. Ізуткін та А.Д. Степанов [18, С.6-10].

Філософ Г.Шеперд пов'язує своє визначення здорового способу життя з людськими цінностями, а саме визначає цей термін, як досягнення і збереження чотирьох цінностей: перспективи (духовний вимір); автономії (інтелектуальний вимір); з'єднаності (соціальний вимір); тону (фізичний вимір).

На думку В. Колбанова, здоровий спосіб життя – це максимальна кількість біологічних і соціально доцільних способів життєдіяльності, адекватних потребам і можливостям людини, які усвідомлено реалізуються нею і забезпечують формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатність до продовження роду та досягнення активного довголіття. [7]

О.І.Міхеєнко наголошує, що здоровий спосіб життя не можна розглядати як щось постійне, непорушне і догматичне. Доцільно розглядати його як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, за яких усі органи та системи працюють ефективно, оптимально і гармонійно, а також залучення сукупності раціональних методів, що не лише сприяють зміцненню здоров'я, але й підвищують якість життя в цілому. [10]

Є.Н.Вайнер в своєму тлумаченні ЗСЖ опирається на генетичну природу людини та її відповідність певним умовам життєдіяльності. Приймаючи до уваги цю особливість здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям людини та конкретним умовам життя, направлений на формування і укріплення здоров'я, повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. [2]

В.І.Водоп'янов під здоровим способом життя розуміє „особливу суспільну цінність, що слугує основою активності особистості, як міри діяльності, сутнісної соціальної якості, що забезпечує високий рівень „включеності” індивіда в суспільні відносини” [1,С.55-58].

О. Перевозчикова тлумачить здоровий спосіб життя як „сукупність поведінкових факторів (стиль життя), що сприяють збереженню і зміцненню

здоров'я студента, а також успішній освіті та особистісно-професійному розвитку за умови задоволеності власним становищем (якість життя) і сприятливого поєднання зовнішніх факторів (рівень, устрій життя)" [13, С. 20].

Л. Овчиннікова пропонує вважати здоровий спосіб життя однією з людських цінностей. Правильність своєї думки вона пояснює тим, що:

– здоровий спосіб життя повинен бути орієнтиром та ідеалом, до якого має прагнути людина, яка хоче зберегти і укріпити власне здоров'я;

– здоровий спосіб життя має бути засобом формування, зміцнення і збереження здоров'я;

– здоровий спосіб життя – це мета, за допомогою якої людина може відмовитися від шкідливих звичок, підвищити свою соціальну активність і соціальний статус, реалізувати потреби в самодосконаленні, досягти високої працездатності і раціональної організації своєї життєдіяльності;

– здоровий спосіб життя дозволяє наповнювати змістом життя людини завдяки чому реалізуються основні його принципи. [11].

З позиції активності, здоровий спосіб життя розглядається як активна суспільно-трудова, комунікативна, сімейно-побутова діяльність людей, всебічний прояв фізичних, духовних здібностей людини в єдності, у відносній гармонії з навколишньою природою і соціальним середовищем [5, 84 с.]

І.М. Щуліпенко визначає здоровий спосіб життя як раціональний варіант формування життєдіяльності людини, завдяки якому вона спроможна оптимально реалізувати свої біологічні і соціальні функції, максимально використати генетичні резерви здоров'я і тривалості життя, фізичної і розумової працездатності. Іншими словами, здоровий спосіб життя кожної людини спрямований на зміцнення і збереження не лише індивідуального, але й суспільного здоров'я, як сукупності здоров'я багатьох індивідумів – основної запоруки біологічного існування людства на Землі. В цьому вбачається винятково важлива соціальна роль і біологічна функція здорового способу життя. [ 23]

Дотримання здорового способу життя означає таку організацію власної життєдіяльності, яка забезпечує бережливе ставлення до здоров'я і включає комплекс заходів, спрямованих на підтримку фізичного здоров'я. Серед них – відсутність шкідливих звичок (систематичне тютюнопаління, вживання наркотиків, алкоголю та ін.); дотримання правил гігієни; вдосконалення фізичного здоров'я (загартування, систематичні фізичні вправи, спорт та ін.); раціональне і різноманітне харчування; потенційно безпечна поведінка та ін. Здоровий спосіб життя створює „найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних і психічних процесів, що знижує можливість різних захворювань і збільшує тривалість життя людини” [ 17.С. 59].

Даючи таку розгорнуту характеристику здоровому способу життя, С. Симоненко відзначає, що це динамічна система поведінки людини, базована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на здоров'я людини і на вибір нею алгоритмів поведінки, які максимально забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Крім того, це постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду і вікових особливостей. Водночас наголошується, що сутність такої поведінки полягає не у фанатичному дотриманні певних настанов здорового способу життя. „Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися даремними, а створена система здорового способу життя була б привабливою. Для цього необхідно добре бачити кінцеву мету...” [17. С.60].

В останні роки зусилля багатьох вчених-педагогів і психологів були спрямовані на розробку, аналіз змісту поняття здоровий спосіб життя, його теоретичне й практичне обґрунтування, основними компонентами якого на сучасному етапі вважаються:

- оптимальний руховий режим;
- тренування імунітету та загартування;
- раціональна організація харчування;
- психофізіологічна регуляція;
- відсутність шкідливих звичок;

- раціональна організація життєдіяльності (раціональний режим життя);
- валеологічна самоосвіта;
- дотримання особистої гігієни;
- оптимальне поєднання праці й відпочинку;
- творче самовиховання (самопізнання, саморегуляція, духовне збагачення, самореалізація). [12]

Існує підхід, згідно з яким стверджується, що складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, духовного і соціального: харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); побут (якість житла, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності); умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів та умов професійного розвитку); рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [ 21с.15].

Для усвідомлення здорового способу життя важливі проінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають „уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я [21с.15].

Наступним аспектом проблеми здорового способу життя підрастаючого покоління, якому в останнє десятиліття приділялася особлива увага, є створення класифікації принципів його організації. В своїй роботі Овчиннікова Л.М. [11] по даному питанню виділяє декілька підходів, які не суперечать один іншому, а доповнюють один одного й цим збагачують валеологічне навчання. Виходячи із знань про соціально-біологічну природу особистості, С. В. Попов пропонує

класифікацію, що складається із двох груп принципів. Відповідно до біологічних принципів спосіб життя повинен бути віковим, зміцнювальним, ритмічним й аскетичним; соціальні принципи вимагають, щоб спосіб життя був естетичним, моральним, вольовим і саме обмежувальним. Автор указує на те, що реалізація цих принципів складна, суперечлива й не завжди дає бажаний результат. Причину цього дослідник пояснює недоліками в системі шкільної освіти, пов'язаною з формуванням мотивації здоров'я й здорового способу життя. [14.С.12-13].

Розвиваючи теоретичну основу про принципи здорового способу життя, Э. Н. Вайнер доповнює його наступним рядом основних положень, які вибірково дублюють погляди С. В. Попова, але в цілому збагачують його:

- активним носієм здорового способу життя є конкретна людина, як суб'єкт й об'єкт своєї ж життєдіяльності й соціального статусу;

- у реалізації здорового способу життя людина виступає в єдності своїх біологічних і соціальних починань;

- в основі формування здорового способу життя лежить особистісно-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей і потреб.

Д. З. Шибкова, розділяючи точку зору про двоїсту природу принципів здорового способу життя, пропонує з метою виховання біологічних і соціальних потреб у раціональній організації життєдіяльності дотримуватись наступних дидактичних умов:

- формування здорового способу життя - процес тривалий, послідовний, систематичний;

- теоретичні знання повинні супроводжуватися нагромадженням практичних умінь і навичок по збереженню й зміцненню здоров'я;

- здоровий спосіб життя варто розглядати, як складову частину цілісного поведження (системний підхід);

- учбово-педагогічний процес по формуванню здорового способу життя повинен здійснюватися з урахуванням вікових й індивідуальних особливостей



учнів [22].

Система принципів здорового способу життя була доповнена психологом В. І. Осиком, що використав соціально-екологічний підхід до її трактування. Відповідно до поглядів ученого названа система може бути представлена в наступному вигляді:

- активна участь у русі за збереження миру й знищення зброї масової поразки - найважливіший фактор у досягненні здоров'я для всіх;
- цілеспрямоване формування соціальних відносин, які сприятимуть збереженню здоров'я й розвитку особистості;
- гігієнічна поведінка з урахуванням вимог навколишнього середовища;
- індивідуалізація режиму життя, що сприяє збереженню здоров'я;
- свідома діяльність по організації умов праці, які сприятимуть збереженню здоров'я й підвищують працездатність [12. С 47].

Підсумовуючи проаналізовані вище погляди про принципи, зміст та структуру здорового способу життя, підходи до його розуміння та формування, можна зтверджувати, що у загальному вигляді ведення здорового способу життя передбачає:

- наявність фізичного навантаження та прагнення фізичної досконалості;
- розвиток духовності та психічної гармонії у житті;
- організація раціонального та збалансованого харчування;
- відсутність шкідливих для життя людини звичок;
- дотримання правил особистої гігієни організму та його загартування.

### **Література:**

1.Водопьянов В. И. Активный, здоровый образ жизни и нормология / В. И. Водопьянов // Методологические и социальные проблемы медицины и биологии. — 1990. — Вып. 6. — С. 55—58.

2.Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Вайнер Э. Н. — М. : Флинта ; Наука, 2001. — 416 с.

3. Гончаренко М. С. Валеология в схемах : навч. посіб. / Гончаренко М. С. — Х. : Бурун Книга, 2005. — 208 с.

4. Грибан В. Г. Валеология : підручник / Грибан В. Г. — К. : Центр учбової літератури, 2008. — 214 с.

5. Гундаров И. А. Медико-социальные проблемы формирования здорового образа жизни / Гундаров И. А., Киселева Н. В., Копика О. С. — М. : НПО „Союзмединформ”, 1989. — 84 с.)

6. Добротворская С. Г. Здоровье как ценность для студентов / С. Г. Добротворская // Мозг, адаптивное образование и экономика : I Кантовская науч.-практ. конф., 1998 г. : тезисы докл. — Казань : [б. и.], 1998. — С. 26.

7. Колбанов В. В. Валеология. Основные понятия, термины и определения / Колбанов В. В. — СПб. : Деан, 2000. — 256 с.

8. Лисицын Ю. П. Концепция формирования здорового образа жизни / Ю. П. Лисицын // Сборник научных трудов. — М. : МИФК, 1991. — С. 3—27.

9. Лисицын Ю. П. Здоровье человека — социальная ценность / Ю. П. Лисицын, А. В. Сахно. — М. : Мысль, 1988. — 270 с.

10. Міхеєнко О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. / Міхеєнко О. І. — [2-е вид., перероб. і допов.]. — Суми : Університетська книга, 2010. — 448 с.

11. Овчинникова Л. Н. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущего педагога : дисс. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Овчинникова Людмила Николаевна. — Екатеринбург, 2003. — 194 с.

12. Осик В. И. Валеология : [учеб. пособ.] / Осик В. И. — Краснодар : Советская Кубань, 1997 — 288 с.

13. Перевозчикова Е. В. Педагогические основы формирования здорового способа жизни будущего учителя : автореф. дис. на соискание ученой степени

канд.пед. наук : спец. 13.00.01. „Общая педагогика, история педагогики и образования” /Перевозчикова Е. В. – Шуя, 2001. – с. 20

14.Попов С. В. Валеология в школе и дома : о физическом благополучии школьников / Попов С. В. — СПб. : Союз, 1998 — 256 с.

15.Поташнюк І. В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / І. В. Поташнюк. — Луцьк, 2000. — 20 с.

16.Проблемы гуманизации образования. Новое осмысление старых проблем. Тезаурус./Под. Ред. Ю.Н.Кулюткина.- Спб.:Ин-т образования взрослых РАО, 1997.- 50с.)

17.Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке : дисс... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Симоненко Светлана Михайловна. — Уссурийск, 2002. — 188 с.

18.Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин // Советское здравоохранение. — 1981. — № 5. — С. 6—10.

19.Чумаков Б. Н. Валеология : учеб. пособ. / Чумаков Б. Н. — [2-е изд., испр. и доп.]. — М. : Педагогическое общество России, 2000. — 407 с.

20.Философский словарь / [под ред. И. Г. Фролова]. — [6-е изд., перераб. и доп.]. — М. : Политиздат, 1991. — 560 с.

21.Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи / [О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін.]. — К. : УІСД, 2000. — 207 с.

22.Шибкова Д. С. Основы здорового образа жизни : учеб. пособ. / Шибкова Д. С. — Челябинск : Факел, 1996. — 256 с.

23.Щуліпенко І. М. Загальний і спеціальний медичний догляд за хворими з основами валеології : навч.-метод. посіб. для студентів мед. вузів і учнів мед. ліцеїв / Щуліпенко І. М. — К. : НМУ ім. Богомольця О. О., 1998. — 384 с.