

**УДК 613+37.037**

**Наталія П'ясецька,  
Марина Шпильова**

## **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Про сформованість здорового способу життя, необхідного для зміцнення і збереження здоров'я студентів, неможливо судити лише на основі їхнього фізичного розвитку, рівня оволодіння руховими уміннями і навичками, з відсутності захворювань і основних шкідливих звичок.

Необхідно враховувати компоненти, що стосуються їхнього духовного, внутрішнього світу, зміст почуттів і думок, ціннісні орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, переконань, що в кінцевому результаті визначає дієвість поведінки і життєдіяльності. Психологічна вибірковість сприйняття тих чи інших знань пояснюється різнобічністю інтересів у різних сферах життєдіяльності.

Із вищесказаного випливає, що уніфікація валеологічної освіти визначає обґрунтованість системи, яка повинна бути побудована з урахуванням базових потреб студентів. У цьому випадку створюються умови для їх індивідуального гармонійного розвитку; забезпечується загальний комфорт і домінування в індивідів позитивного настрою на здоровий спосіб життя; формується стійке позитивне ставлення до освітнього процесу і засобів валеологічного виховання.

Існуючі підходи до пояснення сутності педагогічних умінь по-різному розкривають їх зміст, структуру, можливості розвитку. В одному випадку під вміннями розуміють компоненти професійної діяльності, в яких реалізуються знання і навички (Н. В. Савин), в іншому – результат оволодіння способами і прийомами діяльності (О. А. Абдулліна), в третьому – здатність вирішувати педагогічні, виробничі завдання (В. А. Крутецький). З різнобічності виділених характеристик педагогічних умінь залишається одна безперечно визнана і певною мірою інтегрована: в уміннях зафіксовані культурні цінності особистості, її знання, досвід. У цьому разі справедливе твердження О. А. Абдулліної про те, що в педагогічних уміннях результатуються, насамперед, психолого-педагогічні знання, а також знання зі спеціальних і гуманітарних дисциплін, про це ж зазначали у своїх працях А. В. Глузман, І. А. Зязюн, С. О. Сисоєва, Н. С. Кон.

Аналіз закономірностей розвитку людини та її потреб, мотиваційної сфери показує, що діти дошкільного і молодшого шкільного віку, підлітки, юнаки і дівчата суттєво відрізняються один від одного, що необхідно враховувати в навчальному процесі при формуванні валеологічної культури вчителя.

За останні роки в Україні зроблено суттєві кроки в розбудові національної системи освіти, що відкрило для освітян можливість ввійти у світовий педагогічний простір, залучитися до передових технологій управління навчально-виховним процесом, переглянути і збагатити свій досвід у галузі формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської і студентської молоді, педагогічних кадрів.

Головними пріоритетами системи освіти в Україні, згідно із Законом України «Про освіту», Державною програмою «Освіта (Україна XXI століття)», Національною програмою «Діти України», Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті та іншими нормативними документами, є збереження і зміцнення фізичного і морального здоров'я учнівської молоді, виховання в учнів та студентів свідомого та дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку людини як найважливіших умов формування освіченої, творчої, культурної, духовної особистості, виховання громадян України, досягнення економічного та соціального прогресу держави.

Серед суб'єктивних та об'єктивних причин зниження рівня здоров'я стоїть не тільки соціально-економічна криза, але й глобальні екологічні проблеми, недосконала система охорони здоров'я в нашій країні і вкрай відстала валеологічна культура дітей та дорослого населення.

На жаль, більшість підлітків та молодих людей не мають достатніх знань про способи збереження та зміцнення здоров'я, не можуть приділити власному організмові належну увагу, а ще не мають достатньої сили волі, щоб дотримуватися правильного способу життя. Тому гасло «Здоров'я через освіту» й на сьогодні залишається дуже актуальним. Формування культури здорового способу життя почало стрімко входити у навчально-виховний процес дошкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладів освіти. Батьки, педагоги, учнівська молодь все більше переконуються у тому, що здоров'я – фізичне, моральне, духовне, психічне – це не просто відсутність хвороб, а це якість найдорожчого, що має людина – її життя.

Існуюча освітня система надає школярам достатній обсяг знань, але не може повною мірою виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я підростаючого покоління. Підтвердження цьому – катастрофічний стан захворюваності дітей України, нестійка мотивація у них до збереження свого здоров'я, відсутність механізмів введення принципів валеології в масову практику закладів освіти.

Формується нова стратегія сучасної загальноосвітньої школи, в якій здоров'я розглядається як необхідний компонент освіти. Звідси як важливе педагогічне завдання постає виховання культурного і валеологічно грамотного школяра, здатного нести відповідальність за своє здоров'я. Від того, наскільки успішно вдасться сформуванню і закріпленню валеологічних

---

орієнтації і навички здорового способу життя в молодому віці, залежить у майбутньому реальний спосіб життя людини.

Турбота про своє здоров'я – обов'язок кожної людини. Це особливо актуально для підростаючого покоління. Саме молодь з найменшою відповідальністю, без належної уваги ставиться до свого здоров'я, закладаючи тим самим фундамент майбутніх хвороб, раннього зниження розумової та фізичної працездатності. Значною мірою такий стан пояснюється недостатніми, а інколи і помилковими уявленнями про здоровий спосіб життя та низькою валеологічною культурою.

«Дивно і незрозуміло, чому під час утвердження особистості школа не дає людині ніяких знань про неї, про людину – а саме, про те специфічне, що возвеличує людину над світом живого: про людську психіку, мислення і свідомість, про емоційну, естетичну, вольову і творчу сфери духовного життя. Той факт, що людина, по суті, нічого не знає про себе, часто буває джерелом великої біди, за яку суспільству приходится дорого розплачуватися», – наголошував В. О. Сухомлинський.

Учені погоджуються з тим, що людина як предмет пізнання – ключ до всієї науки про її природу і здоров'я. Багато сказано і про її практичну (виробничу, творчу) діяльність. Це підсилює уявлення про те, що людина – природне благо. Однак потрібно врахувати не тільки кількість, але і «якість» людей. Відомо, що більше половини практично здорових людей знаходяться в так званому третьому стані, коли людина розпоряджається тільки частиною, нерідко меншою, здоров'я і психологічних можливостей, закладених у ній природою. В силу цього протягом віків люди створюють менше матеріальних і духовних цінностей, ніж могли б, розраховуючи повною мірою на здоров'я.

Для того, щоб людина могла виконати історичну місію на Землі і в Космосі, вона повинна бути здоровою. Сучасній людині в техногенно зміненому навколишньому середовищі, насиченому багатьма небайдужими для організму факторами фізичної, хімічної, і біологічної природи, великим обсягом психоемоційних впливів, – зберегти здоров'я непросто. Інтегральним вираженням всіх факторів, що впливають на людину, є триєдина інформація: сенсорна, вербальна і структурна, на які звертали увагу у своїх працях А. М. Алексюк, І. І. Брехман, Ю. М. Орлов та ін.

Здоров'я людей стосується глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства і в яких явно найбільше загострено суперечності, що народжуються сучасними і очікуваними в майбутньому ситуаціями, де диспропорційні стани досягли чи можуть досягти в оглядовій перспективі катастрофічних наслідків, зазначав М. М. Амосов. Наука і, в першу чергу, філософія розробляють методологію і світоглядні аспекти глобальних проблем здоров'я людей: від часткового завдання ліквідації небезпечних інфекційних захворювань до алармистських установок, пов'язаних з «виживанням» людини на планеті.

---

У дітей дошкільного і молодшого шкільного віку домінують біологічні потреби в рухах, саморозвитку, грі і наслідуванні, а також потреба у свободі їхнього вибору. З урахуванням цього провідними видами діяльності для них є різні ігри, ручна і вербальна творчість. При цьому неодмінною умовою є надання дітям свободи вибору засобів задоволення своїх потреб у межах перерахованих видів діяльності. Таким чином, зміст освіти в дошкільних закладах і початкових класах повинен стати для дитини не метою навчання, а засобом для досягнення нею своїх ігрових і творчих цілей. У цьому випадку забезпечується, з одного боку, її індивідуально-гармонійний розвиток, а з іншого боку, – довільне оволодіння основними навичками навчальної діяльності (рахунку, письма, читання, спостереження і спілкування), формування необхідних знань для забезпечення своєї життєдіяльності.

На даному етапі освіти знімається проблема традиційних «оцінок» як стимулятора їх навчальної діяльності. Предметом аналізу для педагога тут повинна стати активність, стан здоров'я, а також продукти ігрової і творчої діяльності дитини, опосередковані її індивідуальністю.

У підлітковому (перехідному) віці домінують значення зберігає потреба у свободі, активізуються переважно ідеальні потреби в самопізнанні і пошуках смислу життя. Звідси для підлітків найбільш цінною стає рефлексивна і смислотворча діяльність, спрямована на усвідомлення своєї унікальності, яка повинна проходити у формі творчого пошуку, розв'язання смислових завдань, пов'язаних із самопізнанням і розумінням сутності як окремих явищ і процесів, так і самого життя.

Смислова діяльність продовжується і в юнацькому віці (9–11 класи), коли повною мірою актуалізуються і стають домінуючими соціальні потреби в самоутвердженні, самовираженні і самовизначенні, що виникає на основі відповідних біологічних потреб. Через це змінюється і характер освіти в школі третього ступеня. Головне завдання полягає в тому, щоб допомогти учням професійно самовизначитися, дати їм можливість із широких різновидів трудової діяльності вибрати той, який найбільшою мірою відповідає їхнім здібностям і можливостям. На цьому етапі освіти переважає перетворювально-відтворююча і творча діяльність, а самостійна підготовка заломлюється через призму частково-пошукової і творчої спрямованості.

Окрім перелічених соціальних потреб, суттєвого значення набувають потреби, пов'язані з дотриманням моральних норм поведінки, турботою про навколишнє середовище, особисте здоров'я і людей, що оточують. Формування цих потреб знаходиться в залежності від реалізації у підлітковому і юнацькому віці базових мотивів особистості до самоорганізації, самореалізації і самоуправління.

Людство, кожен індивід зокрема, прагне не тільки до якомога більшої тривалості життя, але й до більш багатого, більш якісного змісту.

---

Здоров'я людини визначається взаємодією біологічних і соціальних факторів. Таким чином, на кожному проміжку часу рівень здоров'я індивіда залежить від генетичного «фонду», стадій життєвого циклу, адаптивної здатності організму і ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього середовища. Звідси виникає необхідність розгляду валеологічних засобів, що забезпечують формування здорового способу життя на здоров'я людини. До них відносять: природні сили; гігієнічні засоби валеологічної культури (організація особистої гігієни); фізичні вправи.

Людина знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем. У цьому проявляється закономірність єдності організму і середовища. Сонячне випромінювання, температура повітря і води, опади, рух та іонізація повітря, атмосферний тиск можуть викликати суттєві біохімічні зміни в організмі, що призводять до певних фізіологічних і психічних реакцій. Отже, необхідно враховувати вплив природних сил як засобу, спрямованого на спосіб життя і здоров'я дітей та молоді.

Використання природних сил у процесі валеологічного виховання відбувається у двох напрямках:

1. Природні сили при правильному їх використанні доповнюють і підсилюють ефективність оздоровчих впливів на організм людини, створюють сприятливі умови для зняття нервово-емоційного напруження, забезпечують психофізіологічну регуляцію організму.

2. Природні сили використовуються як відносно самостійні засоби оздоровлення і загартування організму у вигляді спеціальних водних процедур, сонячних, повітряних ванн. Ці процедури, що включаються до режиму трудової і навчальної діяльності, при оптимальному використанні стають формою активного відпочинку, підвищують відновлюючий ефект, спричиняють позитивні емоції.

Використання природних сил дозволяє реалізувати механізм переносу ефекту загартування в трудовій, навчальній і побутовій діяльності, створює можливості для використання більш високих адаптаційних навантажень, а отже, підвищення працездатності людини.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи валеологічного виховання можлива за умови, що знання валеологічної культури стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, очікуваний ефект можливий тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм як валеологічного засобу, що забезпечує формування здорового способу життя. Як би добре не був організований педагогічний процес, він ніколи не дасть бажаного результату при порушенні, наприклад, організації харчування і сну, організації праці і відпочинку. Гігієнічна спрямованість засобів валеологічної культури складає широку групу, умовно поділену на дві підгрупи. До першої підгрупи входять засоби, які забезпечують життєдіяльність дітей та молоді поза навчально-

---

виховним процесом: норми особистої гігієни праці, самопідготовки, побуту, відпочинку, харчування, тобто умови для повноцінного способу життя і здоров'я людини. Другу підгрупу утворюють засоби, що включені до освітньо-виховного процесу, оптимізація навчальних навантажень і відпочинку, створення зовнішніх умов для занять (чисте повітря, достатність освітлення, справність інвентаря, зручність одягу і т. д.). Максимальний оздоровчий ефект можна отримати тільки при комплексному використанні цих засобів.

Таким чином, розглядаючи здоров'я людини як соціально-педагогічну проблему, можна вважати за необхідне створення такої системи освіти, в рамках якої на кожному із виділених етапів забезпечується реалізація базових потреб особистості. В цьому випадку особистість найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті і процесі самоактуалізації, забезпечивши собі можливість адекватного формування основних компонентів валеологічної культури.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність як мистецька дія / І. А. Зязюн // Рідна школа. – 1995. – № 7–8. – С. 31–35.
2. Маджуга А. Г. Формирование валеологической культуры в контексте совместно-диалогической здравотворческой деятельности субъектов образовательного процесса / А. Г. Маджуга // Валеология. – 2003. – № 1. – С. 58–61.
3. Сисоєва С. Особистісно орієнтовані педагогічні технології: метод проектів / С. Сисоєва // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – 2002. – № 1. – С. 73–80.