

УДК 37.015.3:378.17:016

Н. А. Швець

## **БІБЛІОГРАФІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЛОСОФСЬКИХ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**

У статті проаналізовано наукову літературу з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. Розглянуто історію вітчизняної освіти стосовно проблеми здоров'я молодого покоління.

**Ключові слова:** молодь, здоров'я, валеологія, педагогіка, формування здорового способу життя, молоде покоління.

**Швец Н. А. Библиографический анализ проблемы здорового образа жизни в философских, психолого-педагогических исследованиях.** В статье дается анализ научной литературы по проблеме формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Рассматривается история отечественного образования по проблеме здоровья молодого поколения.

**Ключевые слова:** молодежь, здоровье, культура, педагогика, формирования здорового образа жизни, молодое поколение.

**Shvets N. A. Bibliographic Analysis of the Healthy Lifestyle Problems in the Philosophical, Psychological and Pedagogical Studies.** An analysis of scientific literature on the problem of the students' healthy lifestyle formation is given in the article. History of national education on the issue of the young generation health is considered.

**Key words:** youth, health, culture, education, formation of a healthy way of life, the young generation.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У процесі глобалізації світове суспільство переживає важкі кризові випробування (економічні, політичні, соціальні та інші), які супроводжуються загостренням конфліктів, і між людьми, і між народами. У такий важкий період набуває особливої актуальності питання формування здорового способу життя у молоді. Наявні деструктивні явища в суспільстві характеризують несформованість у різних людей, і в першу чергу в молоді, базових понять бережливого ставлення до життя, і в соціально-психологічному середовищі, в якому виховується молоде покоління, і в соціально-державній системі, де відсутня правова свідомість, правове виховання та загалом правова культура як гарант самозбереження суспільства.

Одним із пріоритетних завдань сьогодення стає утвердження здорового способу життя населення, що часто пов'язана з умовами

навколишнього середовища, дотриманням режиму праці та вільного часу, складними стосунками і з людьми, і з собою.

Непокоїть порушення екологічної рівноваги в природі, інтенсивне забруднення довкілля, велика щільність населення в містах. Збільшення стресових ситуацій при зменшенні обсягу фізичної рухливості, віддалення людини від природи і ряд інших негативних факторів призвели до збільшення певних груп захворювань. Виявилися й такі явища, як помітне зниження рівня фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму здорової людини.

Особливо тривожить вплив шкідливих факторів на стан здоров'я людини, і, зокрема, наркоманії, розповсюдження якої викликає занепокоєння за майбутнє молоді.

Безсумнівно, що у вирішенні цих проблем поряд, із медициною, все більшого значення набуває педагогічна наука.

У вихованні здорового способу життя особливе місце займає молоде покоління, чий організм найбільш схильний до розвитку і разом з тим згубного впливу шкідливих звичок.

Учнівська і студентська молодь, як особлива група фізичного розвитку, потребує високого рівня прийняття інтелектуально-культурних і матеріальних потреб, прагне до досягнення психофізичних відчуттів. Специфіка їх провідної діяльності вимагає вироблення навичок участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності, протистояння негативним впливам, що сприяє появі шкідливих звичок, істотно позначаються на стані здоров'я і морально-правовій поведінці.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Проблема здорового способу життя, фізичного розвитку постійно знаходиться в центрі уваги філософів, педагогів, психологів, медиків, соціологів.

Численні педагогічні джерела засвідчують глибокий інтерес до організації здорового способу життя. Через настанови, рекомендації, літературну творчість мислителі, філософи, просвітителі висловлювалися на користь фізичних вправ, помірності у всьому, гігієни душі й тіла.

Проблема здоров'я та шляхи його збереження є об'єктом вивчення медиків (М. В. Антропова, 1974; І. І. Брехмана, 1990; Д. В. Колесова, 1983; Н. Т. Лебедева, 1993; С. В. Попова, 1996; Б. Н. Чумакова, 1997), педагогів і психологів (В. Д. Бальсевича, 1990; Р. П. Богданова, 1990; Е. П. Ільїна, 1994; М. Я. Віленського, 1994; Л. І. Лубишева, 1996 та ін.). Укладання та апробація освітніх програм з основами здоро-

вого способу життя для учнів стали особливо актуальними в останнє десятиліття (М. М. Борисова, 1993; В. Хлистова, 1997; Н. А. Євстратова, 1997; В. О. Морозова, 1998; Л. Р. Качана, 1998; З. І. Чуканова, 1999 та ін.).

Однак, незважаючи на ґрунтовні дослідження, які сприяють фізичному розвитку людини, педагогічний аспект формування здорового способу життя студентської молоді, розроблений недостатньо. Практично немає досліджень, які стосуються питань формування здорового способу життя студентської молоді в навчальному процесі, ні на теоретичному, ні на методичному рівні вивчення проблеми. Це й визначило мету статті.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Здоровий спосіб життя – це соціально-педагогічне явище. Ефективність виховання і навчання підлітків та молоді залежить від здоров'я, що є важливим фактором працездатності та гармонійного розвитку людського організму.

Ряд філософів (Дж. Локк, А. Сміт, К. Гельвецій, М. В. Ломоносов, К. Маркс і ін.), психологів (Л. С. Виготський, В. М. Бехтерев та ін.), учених-медиків (М. М. Амосов, В. П. Казначеев, Ю. П. Лисицин, М. М. Буянов, І. І. Брехман, Б. Н. Чумаков та ін.), педагогів (Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов, В. К. Зайцев, С. В. Попов та інші) намагалися з'ясувати проблему здоров'я, формування здорового способу життя у молодого покоління.

Цікавою є думка видатного англійського філософа Дж. Локка, викладена в трактаті «Думки про виховання»: «Здоровий дух у здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливої людини. Хто володіє і тим, й іншим, тому залишається бажати небагато, а хто позбавлений хоча б одного, – тому певною мірою може компенсувати чимось іншим. Щастя чи нещастя людини в основному є справою його власних рук. Той, у кого тіло нездорове і слабке, ніколи не буде в змозі просуватися вперед на цьому шляху» [8].

За словами шотландського мислителя А. Сміта, «...Життя і здоров'я є головним складником дбайливості, що навіюється кожній людині природою. Турбота про власне здоров'я, про власний добробут, про все, що стосується нашої безпеки і нашого щастя й складають предмет чеснот, так званої розсудливості», «Вона не допускає нас ризикувати своїм здоров'ям, нашим добробутом, нашим добрим ім'ям», «Одним словом, розсудливість, спрямована для збереження здоров'я вважається шанованою якістю» [8]

Ми вважаємо правильним висловлювання французького філософа К. Гельвеція про позитивний вплив фізичного виховання на здоров'я людину: «Завдання цього виду виховання полягає в тому, щоб зробити людину більш сильною, більш міцною, більш здоровою, отже, більш щасливою, яка частіше буде приносити користь своїй вітчизні». «Досконалість фізичного виховання залежить від досконалості уряду. При мудрому державному устрої прагнуть виховати сильних і міцних громадян. Такі люди й будуть щасливі, оскільки більш здатні виконувати різні функції, до яких їх закликає інтерес держави» [8]

Отже, філософи-мислителі стверджували, що лише сама людина головно повинна думати, піклуватися про своє здоров'я, про добробут і прагнення підтримати його. Від цього залежить людське щастя.

Великий російський вчений М. В. Ломоносов ще XVIII ст. написав фактично перше в Росії демографічне дослідження-трактат «Про збереження і розмноження російського народу», в якому пропонував заходи щодо збереження і збільшення населення для господарського та політичного життя країни, представив соціально-економічну програму. Він пише: «Начало сего полагаю самым главным делом: сохранением и размножением народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства» [9]. У праці він визначив за мету поліпшення побуту народу через поширення культури, наукових і медичних знань. «Кроме сего впадает великое множество людей в разные болезни, о излечении коих весьма еще мало порядочных есть учреждений.....» [9]. М. В. Ломоносов пропонує: «требуется по всем городам довольно число докторов, лекарей и аптек, для изучения докторства послать российских студентов в иностранные университеты и внутри государства дать производить достойных в доктора» [9].

Великого значення М. В. Ломоносов надавав аналізу факторів розвитку і формування особистості молодої людини, зокрема спадковості у появі численного здорового покоління російських людей. Також розкрив вплив середовища, оточення на особистість і звернувся до проблеми морального, статевого виховання молодого та дорослого населення, для створення міцної, щасливої родини заснованої на любові й повазі: «Где любви нет, не належно и плодородие», наголошував на залученні молодих людей у трудову діяльність [9].

М. В. Ломоносов вивчав проблеми людини з позиції психології, фізіології, педагогіки в їх сукупності. Саме такий підхід, на його думку, дозволяв отримувати об'єктивні дані про людину, які необхідно знати педагогам. Трактат «Про збереження і розмноженні російського народу», наукові праці з проблем виховання юнацтва дозволяють вважати М. Ломоносова першим російським валеологом, що вивчав проблеми людини в медико-педагогічній сукупності [3].

Учені С. П. Боткін, П. Ф. Лесгафт заклали основи сучасної валеології. С. П. Боткін бачив здоров'я людини передусім як функцію пристосування та еволюції, функцію відтворення, продовження роду і гарантію здоров'я потомства. Порушення, недостатність цієї функції він розглядає як найважливішу основу патології [5].

В. М. Бехтерев багато уваги приділяв оздоровленню суспільства. Із охороною здоров'я населення, поліпшенням умов його життя, підвищенням добробуту, зростанням культури він пов'язував перспективи розвитку особистості та суспільства. Особливого значення він надає збереженню й зміцненню дитячого здоров'я. Стаття «Охорона дитячого здоров'я» відображає комплексну програму вирішення зазначеного завдання, що включає систему гігієнічних, медико-біологічних, соціальних і психологічних заходів [5].

Проблеми фізичного і психічного здоров'я людини розглядалися В. М. Бехтеревим у контексті здійснюваної ним антиалкогольної кампанії.

Проблема здоров'я цікавила багатьох педагогів, зокрема В. А. Сухомлинського, який стверджував, що «Турбота про здоров'я дитини – це комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил..., не зведення вимог до режиму харчування, праці і відпочинку. Це насамперед турбота в гармонійній повноті всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [4]

Він зазначав, що в юності загострюється боротьба думок про хороше і погане. На практиці це проявляється в такій цікавій закономірності: що з більшими зусиллями доведена істина, то більше вірить у неї вихованець. Тому у формуванні здорового способу життя, за В. А. Сухомлинським, особливе місце відводиться особистому прикладу дорослих людей, які в повсякденному житті оточують дитину. Коли він бачить відчутну користь від здорового способу життя, тоді й сам прагне відтворити цей досвід. Отже, потрібно показувати саме такі приклади молодим людям, надаючи їм свободу вибору, проте

важливо обмежити їх позитивними стратегіями досягнення здоров'я. Педагогіка має дати студентству таку можливість за умови всебічного контролю й діагностики його мотивації при веденні здорового способу життя. Від життєрадісності, бадьорості молоді залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. В. А. Сухомлинський вважає, що більше уваги потрібно приділити турботі про їхнє здоров'я. Він підтримує погляди Л. М. Толстого і К. Н. Вентцеля про значення правильного режиму дня, повноцінного харчування, фізичного загартування та ін. Це захищає людину від захворювань, дає їй щастя насолоди красою навколишнього світу.

Розглянемо, що таке здоров'я. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено поняття здоров'я як «...стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

На думку С. В. Попова, «якщо вдуматися в це визначення, то можна зробити висновок, що абсолютне здоров'я є абстракцією і, крім того, це визначення спочатку виключає людей, які мають якінебудь (вроджені або набуті) фізичні дефекти, навіть у стадії компенсації». [2]

Б. Н. Чумаков характеризує здоровий спосіб життя як «активну діяльність, спрямовану насамперед на збереження і поліпшення здоров'я. Разом з тим потрібно враховувати, що спосіб життя людини і сім'ї не складається мимовільно залежно від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано і постійно. Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики у зміцненні здоров'я населення через зміни стилю та устрою життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, подоланням несприятливих умов, пов'язаних із життєвими ситуаціями» [6]

Отже, під *здоровим способом життя*, на думку Б. Н. Чумакова, слід розуміти типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи у такий спосіб успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій, виражаючи орієнтованість діяльності особистості щодо формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я.

Звідси зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з раннього віку, виховувати в дітей активне ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, дарована людині природою.

20-ті роки ХХ ст. ознаменувалися вивченням адаптаційних механізмів людського організму у зв'язку зі змінами біосфери. (В. Р. Еккорд, В. Саркізов-Серазіні, П. Г. Мезерницький). Розробляються й впроваджуються в практику питання сімейного виховання, його впливу на формування потреби у здоровому способі життя. З'являються роботи, які розглядають залежність процесу формування здорового способу життя молоді від рівня особистісного розвитку їх свідомості, волі й «установки домінанти вольового посилення» (І. Т. Назаров, Е. А. Андріанова)

Наприкінці 40-х – початку 50-х років знову стає актуальною проблема формування здоров'я. Нова установка на гігієнічний аспект здорового способу життя була викликана необхідністю післявоєнного часу. Основоположником радянської системи гігієнічного виховання молоді визнаний І. І. Мільман. Ще в 20-ті роки він розробив систему уроків здоров'я, а його послідовники – серію навчальних посібників з особистої та соціальної гігієни, профілактики, збереження дієздатності. У багатьох публікаціях післявоєнного періоду підкреслювалася особлива роль сім'ї у прищепленні дітям навичок здорового способу життя (М. В. Антропова, А. А. Гжанський, В. К. Шурухіна, В. В. Волков). Автори не пропонували механізмів формування здорового способу життя людини й акцентували увагу лише на потребі створення оздоровчої атмосфери в установах освіти. Для свого часу їх рекомендації були новим словом в організації гігієнічного режиму навчального закладу й підвищення його санітарної культури.

Наприкінці 60-х і початку 70-х років йде опрацювання проблеми охорони здоров'я дітей (Н. А. Бернштейн, Н. П. Дубінін, Д. М. Дубровський, А. І. Ніколов). Деякі санітарно-гігієнічні матеріали представлені в цікавій формі у А.М. Сергієвського.

У 70–80-ті рр. досліджують питання гігієнічного виховання (Н. А. Бернштейн, В. А. Воскресенський, В. І. Загвязинський), охорони здоров'я молоді й дітей, дотримання гігієнічних вимог до організації навчальних предметів (Д. А. Изуткін). Як відзначає Л. Г. Татарникова, ці дослідження не давали моделі гігієнічно здорової установи навчального типу, не передбачалися механізми впровадження, не

обґрунтовувалася система заходів (на рівні інтеграції медицини, педагогіки та психології) всіх навчально-освітніх систем.

У 80–90-ті роки з'являється велика кількість наукових робіт і практичних рекомендацій, які розкривають серйозні проблеми і вказують шляхи їх вирішень:

- антиалкогольна й антинаркотична освіта;
- статеве виховання й психогігієна статі як важливий аспект формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- збереження психічного здоров'я, методи корекції психофізичних відхилень, резерви підвищення резистентності організму та стійкості психіки і нервової системи молоді.

У 1981–1983 рр. І. П. Березіним і Ю. В. Дергачовим було створено «Школу наукових основ здоров'я», де апробували цілісну систему комплексної індивідуальної профілактики, спрямовану на мобілізацію внутрішніх резервів організму людини й боротьбу з факторами ризику.

Виділено й абсолютно нові напрями в науці – *діанетика* (Р. Хаббард), *інформаційно-енергетична медицина* (К. А. Макаров, Д. А. Дубровін, Д. А. Момот).

У 1980 році І. І. Брехманом запропоновано термін «*валеологія*», який визначив напрям у науці, пов'язаний із вивченням і формуванням здоров'я, виявленням методів активного його формування.

На стику наук про людину розвивається новий напрям у педагогічній науці – *педагогічна валеологія* як наука про залучення людини до процесу формування власного здоров'я (Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, Л. Г. Татарнікова). Цікаву концепцію педагогічної валеології розроблено Л. Г. Татарніковою, яка вважає, що новий курс «Валеологія» у навчальному закладі повинен спрямовуватися не тільки на забезпечення фізичного й психічного здоров'я школярів, але бути важливим компонентом філософсько-гуманістичної освіти, покликаної вирішувати завдання осмислення життя кожної людини в загальній системі світобудови.

Аналіз основних етапів розвитку проблеми, що стосується формування здорового способу життя студентської молоді, систематизація найбільш значущих досліджень цієї проблеми свідчать, що на певних історичних етапах серед учених і практиків існували різні думки щодо визначення основних елементів здорового способу життя в юнацькому віці і потреби формування основ здорового способу



життя молоді. Однак педагогіка та психологія протягом багатьох років розглядали питання здорового способу життя здебільшого в рамках фізичного розвитку дитини, його рухової діяльності.

Початок ХХІ ст. можна відзначити як період пошуку змісту та шляхів формування основ здорового способу життя студентської молоді не тільки в рамках їх фізичного розвитку. Поява цієї тенденції може бути пов'язана з тим, що дослідження 90-х років минулого століття показали: у цьому віці в молодій людині з'являється стійкий інтерес до свого здоров'я, усвідомлені уявлення про свій організм, уміння реалізувати знання про основи здорового способу життя (В. Г. Алямовська, М. Л. Лазарєв, С. А. Козлова, О. А. Князева, С. Є. Шукшина).

Одним із напрямів освіти на сучасному етапі його розвитку є валеологізація навчально-виховного процесу. Йде вироблення концептуальних основ і моделей шкіл здоров'я, діяльності валеологічних служб і центрів, аналізується потенціал змісту навчальних предметів у процесі формування культури здоров'я молоді. Головним стає завдання виховати у підлітків та молоді потребу в здоров'ї як життєво важливій цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, до «самозбереження» і творення навколо себе здорового середовища проживання – формування валеологічної культури особистості як частини її загальної культури.

**Висновки.** Аналізуючи науково-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді, можна зробити **висновок**, що формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, який потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій і, передовсім, – відповідної державної політики. Знання та практичні навички потрібно якомога ширше поширювати в суспільстві, ними потрібно керуватися при розробленні та прийнятті управлінських рішень на всіх рівнях гілок влади, усіх галузей державного та приватного сектору та громадських організацій щодо моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров'я населення.

У результаті теоретичного дослідження встановлено, що потребує нових підходів до оздоровчої роботи обумовлена багатфункціональним характером сучасної освіти, що викликає потребу комплексного здійснення виховних, оздоровчо зберігальних, розвивальних і культуротворчих завдань, які забезпечують гуманістичну

спрямованість педагогічного процесу щодо формування культури здорового способу життя студентської молоді.

*Список використаної літератури*

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье/ Н. М. Амосов. – Кемерово : [б. и.], 1981. – 198 с.
2. Зайцев Н. К. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей / Н. К. Зайцев, В. В. Колбанов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток : Дальнаука, 1996. – Вып. 3. – С. 230–238.
3. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования : монография / О. Л. Трещева, И. В. Новоселова и др. – Омск : [б. и.], 2002. – 268 с.
4. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 томах / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1989. – 148 с
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
6. Лисицын Ю. П. Медицина и гуманизм / Ю. П. Лисицын, А. И. Шуткин, И. Ф. Матюшин. – М. : Медицина, 1984. – С. 6–9.
7. Новокатикян А. О. Возрастная работоспособность лиц умственного труда / А. О. Новокатикян, В. В. Крыжановская. – К. : Рад. школа, 1979.
8. Амосова Ю. Е. Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки / Ю. Е. Амосова // Вестник государственного педагогического университета ГОУ ВПО ЧГПУ. – Челябинск, 2009. – № 9. – С. 16–28.
9. Ломоносов М. В. О сохранении и размножении российского народа / М. В. Ломоносов // Ломоносов М. В. Избранные произведения : в 2-х т. – М. : Наука, 1986. – Т. 2. История. Филология. Поэзия. – С. 130–144.