

## Теоретичне обґрунтування проблеми здорового способу життя викладачів кафедри військової підготовки

*Інститут фізичної культури та спорту Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв)*

**Постановка проблеми.** Останніми десятиліттями виник новий валеологічний напрям у галузі науки про здоров'я, де здоров'я розглядається як не відсутність хвороби [1; 2], що є принципово відмінним від прийнятого в медицині, а збереження та підтримання здоров'я, яке досягається за рахунок потенційних можливостей людини.

В умовах оновлення педагогічної парадигми, збагачення особистих аспектів підготовки сучасного вчителя, а саме викладачів кафедр військової підготовки постає проблема у їхньому здоровому способу життя.

**Мета дослідження** – вивчити підходи до визначення поняття “здорового способу життя” та його вплив на професійну діяльність викладача кафедри військової підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Здоров'я як явище та стан організму є актуальним для кожної людини.

По суті, у науці відсутні об'єктивні визначення ознак здоров'я.

У дефініції, що прийнята у 1948 р. ВООЗ, записано: “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та дефектів”.

Аналіз багатьох визначень здоров'я дає змогу лише зробити висновок, що здоров'я – це цілісний багатомірний стан, що визначається за п'ятьма основними критеріями [9]:

- 1) рівень та гармонійність фізичного розвитку людини;
- 2) функціональний стан організму (його резервні можливості);
- 3) рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності;
- 4) відсутність (чи наявність) дефектів розвитку або захворювань;
- 5) рівень морально-вольових якостей і ціннісно-мотиваційних уявлень.

Аналізуючи здоров'я, виділяють три його стани: 1) стан здоров'я, що характеризується високим рівнем адаптаційних можливостей; 2) стан хвороби зі зривом адаптації; 3) пограничний стан – між здоров'ям і хворобою.

Основним механізмом збереження здоров'я є гомеостаз – здатність організму за допомогою систем зворотних зв'язків забезпечити постійність свого внутрішнього середовища, незалежно від зміни навколишніх умов.

Іншою фундаментальною здатністю організму, яку він використовує для збереження здоров'я, є адаптація – пристосування до навколишнього середовища у відповідь на подразник.

Тому необхідно звернути увагу на те, що деякі автори (В. І. Жолдак [5]) трактують поняття здоров'я як стан, інші (Г. Апанасенко [1]) як динамічний процес.

Узагальнюючи погляди фахівців щодо феномену здоров'я, можна сформулювати ряд аксіоматичних положень, які визначив Б. М. Мицкан [7]:

- 1) абсолютного здоров'я не існує; це ідеал;
- 2) жодна людина не буває здоровою впродовж усього життя;
- 3) кожна людина може бути здоровою у відповідних умовах життя (умови сприятливі для однієї людини можуть бути несприятливі для іншої).

Тому для формування та здійснення здорового способу життя необхідні:

- цілеспрямований вплив соціокультурного середовища на людину;
- інформаційно-оглядова система валеологічного виховання.

Покращення стану здоров'я як окремого індивіда, так і суспільства загалом донедавна пов'язували з досягненнями медицини, економічним та соціальним прогресом. А проблему здорового способу життя розглядали в основному як історично-філософську: “Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, яка інтегрує уявлення про відповідний тип життєдіяльності”. Він характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке охоплює його трудову діяльність, побут, форми дозвілля, участь у громадському житті, матеріальні й духовні потреби, норми і правила поведінки тощо. Тепер доказано, що із сукупності всіх чинників, які детермінують

здоров'я людини, 55 % припадає на спосіб життя. У свою чергу, Б. Мицкан [1] указує, що, визначаючи спосіб життя людини, до основних факторів необхідно віднести: матеріальні умови життя, рівень загальної культури й освіченості, статеві, вікові й конституційні особливості людини, кількість здоров'я, якість довкілля, особливості сімейних відносин і сімейне виховання, звички людини, можливості щодо задоволення біологічних і соціальних потреб. При цьому спосіб життя людини включає три категорії: рівень, якість і стиль життя [6, 9]. Даючи оцінку кожної з цих категорій у формуванні здоров'я людини, необхідно визначити, що за певних рівнів можливостей рівня і якості життя (а вони мають суспільний характер), здоров'я людини значною мірою залежить від стилю життя, який має персоніфікований характер і визначається багатьма факторами, у тому числі історичними й національними традиціями.

Наукові дослідження, проведені за останні роки в нашій країні та за кордоном, свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною активністю і здоров'ям [1]. Як указує І. М. Чорнобай [8], здоровий спосіб життя відбиває узагальнену типову структуру форм життєдіяльності людини, для якої характерна єдність і доцільність процесів самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції та саморозвитку, що спрямовані на укріплення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, таланту та здібностей у загальнокультурному і соціальному розвитку, життєдіяльності в цілому. Здоровий спосіб життя створює для викладача КВП таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та суспільної активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення.

Зміст здорового способу життя викладачів КВП відбиває результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності.

Викладачам КВП треба систематично відвідувати спортивні секції, забезпечити собі постійну рухову активність, залучатися до праці та активного відпочинку.

Здоровим вважається такий спосіб життя, який виключає передумови виникнення захворювань, сприяє підтриманню високої працездатності та доброї настрою, забезпечує стає фізичне і психічне здоров'я [4, 10]. Тобто сутність здорового способу життя – в гармонійному поєднанні біологічних особливостей людини та соціальних умов життя. Критерії здорового способу життя розглядаються автором з урахуванням об'єктивних соціально-економічних умов, побутовим середовищем, мотиваційно-ціннісними орієнтаціями людини. На наш погляд, це забезпечує їх гармонійне поєднання.

Встановлено, що рівень здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя, ще по 20 % припадають на стан довкілля і спадковість. За О. І. Рябухою [10], медичні заходи здатні забезпечити здоров'я тільки на 10 %

Тобто людині для життя та здоров'я необхідне чисте повітря, доброякісна вода, повноцінне, регулярне збалансоване раціональне харчування, достатня фізична активність і, крім того, людина пов'язана з навколишнім соціальним середовищем, якому належить значна роль у формуванні здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі, його необхідно вмело формувати і постійно підтримувати на основі низки характерних для нього критеріїв: гігієнічно обґрунтованої поведінки, фізіологічно оптимального режиму праці, достатньої рухової активності, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, повноцінного відпочинку [3, 8]. Здоровий спосіб життя є неспецифічним чинником оптимізації біологічних та психічних параметрів життєдіяльності, ефективним засобом збільшення середньої тривалості життя та його активного періоду [10]. На наш погляд, особистість викладача постає не тільки як об'єкт зовнішніх зусиль, а і як суб'єкт активної діяльності щодо засвоєння норм загальнолюдської культури.

Організуючи свою життєдіяльність, особистість вносить в неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли викладач, наприклад, регулярно в один і той же час приймає їжу, лягає спати, займається фізичними вправами. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності: після робочого тижня один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, другий – домашнім справам та фізичним вправам.

Важливим є те, щоб людина була готовою до реалізації свого природного "таланту", вирішення відповідних життєвих завдань. Ця готовність передбачає знання певної сукупності принципів:

- в людині від природи закладені всі унікальні властивості;
- основою здорового способу життя є позитивне мислення, позитивне ставлення до себе й до інших;

- єдиною умовою збереження людини як виду є гармонійна фізична досконалість тілесної оболонки за рахунок власних зусиль та індивідуальної програми здорового способу життя; шлях до Homo valies (людина здорова) лежить через єдність логічного та інтуїтивного, матеріального та духовного, людини і природи.

У сучасних умовах формування потреби у здоровому способі життя залежить від багатьох чинників, серед яких вирізняють основні:

- *екогенний* – фактор політики держави, який необхідно враховувати у процесі побудови системи формування здорового способу життя. Нормативні характеристики навколишнього середовища – природні умови певного регіону й матеріальна база дозвільної діяльності – повинні відбивати як соціальні потреби послуг відповідно до вимог здорового способу життя, так і входить до споживчого стандарту населення цього регіону. Все це здійснимо, за словами В. І. Жолдака [5], за умови затвердження фізичної культури як самостійної соціокультурної і господарсько-економічної галузі, а не тільки “галузі” соціальної діяльності, як це законодавчо визначено Законом України “Про фізичну культуру та спорт”;
- *соціогенний* – містить різноманітні впливи соціального оточення безпосередньо на обстановку побуту та трудову та режим повсякденної або екстремальної діяльності. Соціальне середовище викладача – це насамперед його сім’я, а також співробітники і студенти;
- *біогенний* – біосоціальне спадкове тло, що закріпило інформацію стабільних або варіативних впливів на існування та розвиток індивіда.

**Висновки.** Викладені дефініції підкреслюють багатогранність явищ та процесів, що є базовими у феномені й понятті здорового способу життя та повинні розглядатися з урахуванням об’єктивних соціально-економічних умов та мотиваційно-ціннісних орієнтацій людини.

У результаті теоретичного дослідження проблеми ми з’ясували, що автори різних дефініцій здоров’я використовують велику кількість критеріїв, які характеризують сутність цього поняття і зводять їх до двох визначень: негативного і позитивного. Перше розглядає здоров’я як відсутність хвороби, друге – як стан “благополуччя”, “оптимальне функціонування організму”, “рівновагу між індивідом і навколишнім середовищем”.

Для викладача КВП здоровий спосіб життя створює такі передумови, які сприяють його творчій самовіддачі, працездатності, суспільній активності та самовдосконаленню.

#### *Література*

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека.– СПб.: МГП “Петрополис”, 1992.– 123 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье.– М.: Физкультура и спорт, 1990.– 208 с.
3. Гарбузов В. И. Человек, жизнь, здоровье (Древние и новые каноны медицины).– СПб.: Балтийская пед. акад., 1995.– 215 с.
4. Дегтярева Е. И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1988.– 22 с.
5. Жолдак В. И., Сейранов С. Г. Социология менеджмента физической культуры и спорта.– М.: Сов. спорт, 2003.– 384 с.
6. Лаптев А. К. Тайна пирамиды здоровья.– СПб.: Петроградский и К°, 1998.– 232 с.
7. Мицкан Б. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.– Т., 2004.– С. 4–7.
8. Можарський Ю. А., Чернобай І. М. Структура здорового способу життя студентів // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України: Матеріали ІV Всеукр. наук. студ. конф.– Суми: Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004.– С. 186–190.
9. Романенко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів.– Вінниця: ВДПУ, 2003.– 132 с.
10. Рябуха О. І. Вчення про здоров’я.– Л.: Ліга-Прес, 2001.– 112 с.

#### *Анотації*

У статті викладено теоретичне обґрунтування проблеми здорового способу життя викладачів кафедр військової підготовки. Визначено поняття “здоров’я” та “здоровий спосіб життя” і показано їхній вплив на професійну діяльність викладачів кафедр військової підготовки

**Ключові слова:** здоров’я, здоровий спосіб життя, викладач кафедри військової підготовки.

*В статье изложено теоретическое обоснование проблемы здорового образа жизни преподавателей кафедр военной подготовки. Раскрыты понятия "здоровье", "здоровый способ жизни" и показано их влияние на профессиональную деятельность преподавателей кафедр военной подготовки.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый способ жизни, преподаватель кафедры военной подготовки.*

*In this article the author states the theoretical grounds of the healthy way of life of the teachers at the military departments. He also revealed their influence on the professional activity of the teachers of the military departments.*

**Key words:** *health, healthy way of life, of the teachers of the military departments.*