

## ЗДОРОВ'Я ЯК ЦІННІСТЬ СУЧАСНОЇ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ

*У статті визначено концептуальні положення поняття «здоров'я» як особистісної цінності сучасної успішної особистості, яке має містити не тільки якісний опис, а й бути основою для вимірювання кількості здоров'я, а також побудови моделей діагностики та розробки технологій оздоровлення. Проаналізовано праці учених-педагогів щодо проблеми здоров'я особистості. На основі аналізу наукової літератури виокремлено три рівні опису цінності здоров'я: біологічний, соціальний, особливий психологічний.*

**Ключові слова:** галузь фізичного здоров'я, галузь духовного здоров'я, галузь соціального здоров'я, здоров'я, оздоровлення, успішна особистість, цінність.

© Асланов Г.А. огли, 2016

**Вступ.** Упродовж розвитку людського суспільства здоров'я завжди було одним із найважливіших орієнтирів особистого життя людини та фундаментальних загальнолюдських цінностей, оскільки є умовою реалізації її творчого, інтелектуального потенціалу. Тема здоров'я давно стала предметом досліджень філософів, валеологів, медиків, психологів і педагогів. Так, мислителі Стародавньої Греції і Риму створили вчення про здоров'я. У працях філософів Демокріта, Сократа, Платона, Аристотеля знаходимо чимало визначень поняття «здоров'я», а також способів його збереження і зміцнення. У рабовласницькій Греції виділялися особливі системи виховання — спартанська й афінська. Обидві охоплювали тільки вільнонароджених дітей (не рабів) і тільки хлопчиків. Виховання у Спарті мало яскраво виражений фізичний характер (ідеал — витривалий і мужній воїн). Афінська система виховання пропагувала переважно духовний розвиток, а афінська гімнастика мала естетичний характер (Амосов Н.М., 2005, с. 36).

**Метою статті** є теоретичне визначення концептуальних положень поняття «здоров'я» як особистісної цінності сучасної успішної особистості.

**Завдання статті** полягають у спробі проаналізувати праці учених-педагогів щодо проблеми здоров'я особистості, а також у виокремленні рівнів опису цінності здоров'я на основі аналізу наукової літератури.

**Аналіз наукових досліджень.** Вивчаючи теоретичну й практичну спадщину минулого щодо проблеми здоров'я особистості, необхідним є аналіз праць учених-педагогів: Я. Коменського, К. Ушинського, Г. Сковороди, А. Макаренка, В. Сухомлинського, які збагатили освіту фундаментальними ідеями про здоров'я (Кларин В.М., Джуриновский А.Н., 1987, с. 201).

Слід зазначити, що знання в галузі теорії і практики навчання, виховання та розвитку особистості дозволили Я. Коменському розглядати питання формування, збереження і зміцнення здоров'я з позицій профілактичної спрямованості й таким чином визначити поняття «здоровий спосіб життя». На це вказують такі його думки: «на користь кожної людини справно піклуватися про своє здоров'я» або «наше тіло зберігається в бадьорому стані під впливом помірною способу життя» (Іванова І.В., 2007, с. 21).

Змістове та структурне поле педагогіки передбачає обов'язкове ознайомлення із сутністю і законами життя, розвитку людського організму як тілесного, так і духовного. Зазначене є, безперечно, актуальним в умовах сьогодення, коли найвищою цінністю ХХ століття оголошено Людину, зокрема її здоров'я.

К. Ушинський підкреслював важливість і ефективність заняття фізичними вправами. На його думку, гімнастика як система довірливих вправ повинна не тільки укріплювати та розвивати людський організм, а й попереджати виникнення хвороб. Тому і в сучасному соціумі є слушною позиція К. Ушинського: «Якщо педагоги хочуть виховати людину в усіх відношеннях, то вони повинні дослідити її теж в усіх відношеннях».

Основним чинником і критерієм людської поведінки є знання, тому людина насамперед повинна пізнати себе. Без розуміння свого місця у світі, смислу життя не може бути ефективного формування бажаних рис характеру і волі.

У свою чергу, видатний український філософ Г. Сковорода зазначав, що, «пізнавши себе, людина може розкрити й використати не тільки свої реальні, але ще і приховані, резервні можливості, задатки і здібності» (Сковорода Г.С., 1994, с. 36–46).

Учення Г. Сковороди про самопізнання, модифіковане на українському ґрунті, мало певний вплив на суспільний розвиток країни, заперечувало існуючі порядки і погляди, вибивалося з імперського розуміння людських цінностей. «У центрі його філософії — питання про щастя людини й шляхи його досягнення. Освіту і навчання він вважав засобом для досягнення людської досконалості» (Сковорода Г.С., 1994, с. 18). Г. Сковорода вів здоровий спосіб життя. «У Харкові він привернув до себе увагу не тільки вченістю, а й простим, скромним життям: одягався пристойно, але просто, споживав звичайну їжу, спав не більше чотирьох годин, завжди бадьорий, рухливий, усім задоволений, прихильний до убогих, мав набожність без марновірства, вченість без зазнайства, поведінку без лестощів» (Сковорода Г.С., 1994, с. 18).

Педагог-новатор А. Макаренко визначав здоров'я як нормальний комплекс фізичних і гігієнічних якостей і виявів: охайність, життєрадісність, статеву порядність. У його працях багато уваги приділено ролі фізичних вправ, загартуванню, режиму дня, культурі їжі, статевого виховання. Статеве виховання — це передусім виховання загальної культури особистості (Макаренко А.С., 1986, с. 138).

Педагогічна система В. Сухомлинського створює максимум умов і можливостей щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я. Педагог розглядав останнє як цілісну систему й зазначав: «Анатомо-фізіологічні процеси, що відбуваються у певному віці, настільки тісно пов'язані з духовним життям і формуванням свідомості, суттєво відображають майбутнє людини, що фізична культура вже не може обмежуватися культурою тіла й здоров'я» (Сухомлинський В.А., 1980, с. 75).

В. Сухомлинський доводив єдність духовного, психічного і фізичного аспектів здоров'я особистості. У його працях знаходимо багато цінного для підвищення ефективності освітнього і виховного процесу. «Турбота про здоров'я не можлива без постійного зв'язку з родиною. Переважна більшість бесід з батьками, особливо протягом двох перших років навчання дітей у школі, — це бесіди про здоров'я» (Сухомлинський В.А., 1980, с. 34).

У свій час академік І. Павлов зазначав: «Здоров'я — це неоціненний дарунок природи, воно дається не навічно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...» Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економічною, соціально-політичною, духовною сферами життя людини (Амосов Н.М., 2005, с. 79).

Прикладом інструментального визначення здоров'я є запропоноване В. Піскуновим тлумачення цього поняття: «Здоров'я — це стан оптимального заходу адаптації людини як біопсихічної

істоти (системи) до умов життя в певний момент часу» (Дичківська І.М., 2008, с. 37).

Варто зазначити, що поняття «здоров'я» повинне містити не тільки якісний опис, але й бути основою для вимірювання кількості здоров'я, побудови моделей діагностики й розробки технологій оздоровлення. Показник «кількість здоров'я» вперше запропонував М. Амосов, який визначив його «як суму резервних потужностей основних функціональних систем» (Амосов Н.М., 2005, с. 49).

С. Попов у структурі здоров'я виділів 4 види компонентів: соматичний, фізичний, психічний, моральний (Плахтій П.Д., 2000, с. 300).

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового звучання. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини — це цілісне, системне явище, зумовлене як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, а саме такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Людське здоров'я формується під впливом багатьох чинників. Так, за даними ВООЗ, здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя, на 20 % — від стану довкілля, на 20 % — від спадковості й лише 10 % припадає на зусилля медицини й охорони здоров'я. Ці дані стали загальноприйнятими в соціальній медицині завдяки роботам Ю. Лисицина (Плахтій П.Д., 2000, с. 85). Здоров'я — це природний стан організму, що характеризується рівновагою з навколишнім середовищем, відсутністю будь-яких хворобливих змін і визначається комплексом біологічних (спадкових, набутих) та соціальних чинників.

Виділяють три рівні визначення цінності здоров'я: *біологічний* — початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації; *соціальний* — здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, ставлення людського індивіда до світу; *особливий психологічний* — здоров'я є відсутність хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я — не тільки стан організму, але й стратегія життя людини).

Біологічні ознаки здоров'я передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за якого поточність формоутворювальних, фізіологічних та біологічних процесів у організмі підпорядковується доцільним біологічним процесам. Перші елементи здоров'я передаються дитині від батьків. З розвитком людини змінюється і стан її здоров'я.

На біологічному рівні здоров'я характеризується нормальною функцією всього організму, а саме: його органів; гістологічних, клітинних та

генетичних структур; нормальним протіканням типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню; здатністю організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюються (адаптація); здатністю підтримувати постійність внутрішнього середовища організму; забезпеченням нормальної і різнобічної життєдіяльності та збереження живої основи в організмі. Тому фізичне здоров'я визначають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови; фізіологічні функції в різних умовах — спокої, навантаженні, рухах; рівень фізичного розвитку і систем.

Зважаючи на те, що людина — це істота соціальна, тому її здоров'я є цінністю і передумовою для соціологізації особистості, її «обростання» суспільними відносинами, включення у ритм та життя суспільної системи. Здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, ставлення людини до світу.

Найбільш повно сутність соціальної цінності здоров'я сформулювали В. Канеп, Г. Цареградцев і Б. Ольшанський: «Здоров'я — це не лише одна з необхідних передумов щастя людини, її всебічного, гармонійного розвитку. Воно є не тільки однією з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, а й умовою оптимістичного і життєстверджуючого ставлення до усього, що відбувається. Здоров'я — це також важливий показник і чутливий індикатор благополуччя народу» (Плахтій П.Д., 2000, с. 142).

Зазначимо, що здоров'я є своєрідним дзеркалом соціально-економічного, екологічного, демографічного і санітарно-гігієнічного благополуччя країни, одним із соціальних показників суспільного прогресу, важливим чинником, який впливає на якість та ефективність трудових ресурсів.

З багатьох чинників, які існують для характеристики й оцінки здорового способу життя, вважаємо за потрібне використовувати такі показники: у галузі фізичного здоров'я — фізична розвиненість відповідно до віку, режим дня, загартованість, рухова активність, правильне харчування, усвідомлене виконання вимог особистої гігієни; у галузі психічного здоров'я — відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів і наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, життєві цілі й цінності, позитивні емоції, відсутність шкідливих звичок; у галузі духовного здоров'я — висока моральність, свідомість, наповненість життя, творчі відносини і гармонія з собою та навколишнім світом, прагнення до самовдосконалення, відчуття прекрасного в житті, природі й мистецтві; у галузі соціального здоров'я — задоволеність сімейним і соціальним

статусом, гнучкість життєвих стратегій та їх відповідність соціокультурній ситуації, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до дорослих, однолітків і молодших, здатність до самоактуалізації в колективі, відповідальність за власні дії і вчинки.

На думку П. Плахтія, для збереження і зміцнення здоров'я важливі такі антропогенні чинники оздоровлення людини: режим праці й відпочинку (20–30 %), раціональне харчування (10–15 %), загартовування (10 %), рухова активність (15 %), аутотренінг, сексовалеологія, правильне дихання, масаж і самомасаж тощо (Плахтій П.Д., 2000, с. 39).

Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, а саме: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, соціально-економічних умов, забезпечення продуктами харчування, а також рівня медицини.

Отже, можемо дійти таких висновків. Стан системи охорони здоров'я зумовлює лише 10 % усього комплексу впливів, решта 90 % припадає на екологію (20 %), спадковість (20 %), умови та спосіб життя (50 %). Таким чином, суто медичний аспект не є головним серед різних впливів на здоров'я людини, а отже, медичне визначення здоров'я не відповідає життєвим реаліям.

Для правильного розуміння взаємозв'язку між показниками здоров'я і взаємодією чинників навколишнього середовища в системі «людина—здоров'я—середовище» визначають три взаємопов'язані рівні здоров'я: суспільний, груповий та індивідуальний.

*Суспільний* — характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних та духовних відносин, що існують у суспільстві. Сюди можна віднести також рівень здоров'я країн і всього світу.

*Груповий* — зумовлений специфікою життєдіяльності людей певного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, у якому перебувають його члени. Саме в найближчому оточенні відбувається позитивний і негативний вплив на здоров'я. Зважаючи на те, що переважна більшість людей взаємодіє з різними галузями виробництва, послуг, науки, культури, соціальних інституцій і таким чином впливає на здоров'я працівників. Важливою також є дія стресових ситуацій.

*Індивідуальний* — сформований як в умовах усього суспільства та групи, так і на основі фізіологічних та психічних особливостей індивіда й неповторного способу життя, який веде кожна людина.

Слід зазначити, що індивідуальне здоров'я — абсолютна й непересічна цінність, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали,

гармонія, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Кожен фахівець, кожен член суспільства повинен володіти знаннями про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого оцінювання та аналізу, з одного боку, власного здоров'я та вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я з іншого. Усі ці рівні взаємопов'язані. Здоров'я країни, таким чином, визначає здоров'я світу: кожна людина несе частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства, а все людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини.

**Висновки.** Таким чином, упродовж усього розвитку людського суспільства здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. У літературі існує багато визначень поняття «здоров'я» та способів його збереження і зміцнення. На основі аналізу наукової літератури можна визначити здоров'я не просто як відсутність хвороб, а як потенційну й реальну сукупність можливостей людини, реалізованих у конкретних умовах без втрат у адаптації до жит-

тєвого середовища, як таку гармонічну сукупність фізичного, духовного й соціального стану людини, у якій втрати в адаптації до середовища у фізичному відношенні можуть бути компенсовані його духовною й соціальною складовою. Таке розуміння змінює багато ціннісних орієнтирів у підходах до людини і її здоров'я, ставить у центр уваги питання про компенсації втрачених можливостей, зміну соціальної інфраструктури та специфічні ціннісні орієнтації. Сутність здоров'я слід розглядати як частину сукупності суспільних відносин, що детермінується медико-біологічними чинниками стану організму людини, який перебуває в певному соціокультурному середовищі. Здоров'я може мати різні ціннісні характеристики, що істотно різняться за носіями, видами, структурою тощо. Носіями здоров'я, а отже, і суб'єктами ціннісного ставлення є окремі особистості, соціальні групи, суспільство загалом. Щодо цього розрізняють індивідуальне здоров'я, соціумне (здоров'я колективу, соціальної спільноти, етносу, релігійної конфесії, професійної або вікової групи та ін.) і планетарне (загальнолюдське) здоров'я.

#### ДЖЕРЕЛА

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоров'я / Николай Михайлович Амосов. — М. : АСТ; Донецьк : Сталкер, 2005. — 219 с. — (Рецепты здоровья).
2. Дичківська І.М. Гуманістична спрямованість освітніх інноваційних процесів / І.М. Дичківська // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. — Кіровоград: КДПУ ім. В. Винниченка, 2008. — Ч. 2. — 232 с. — С. 37.
3. Іванова І.В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І.В. Іванова, С.П. Гвозд'ї, Л.М. Поліщук, А.Г. Козикін // Педагогические науки. — 2007. — № 4. — С. 21.
4. Коменский Я.А. Педагогическое наследие / Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г.; состав. В.М. Кларин, А.Н. Джурицкий. — М. : Педагогика, 1987. — 416 с.
5. Макаренко А.С. Педагогические сочинения : в 8 т. / А.С. Макаренко ; состав. М.Д. Виноградова, А.А. Фролов. — М. : Педагогика, 1986. — Т. 5. — 336 с. — С. 138, С.189.
6. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. [під ред. П.Д. Плахтія]. — Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. — 408 с. — С. 4.
7. Сковорода Г.С. Твори : у 2 т. / Г.С. Сковорода. — К. : А.Т. «Обереги», 1994. — (Гарвард. 6-ка давнього укр. письменства). — Т. 1 / [передм. О. Мишанича]. — 528 с. : портр. — Библиогр.: С. 36–46., с. 18.
8. Сухомлинский В.А. Избранные произведения : в 5 т. / В.А. Сухомлинский ; редкол. : Дзевеин А.Г. (пред.) и др. — К. : Рад. шк., 1980. — Т. 3: Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. — 1980. — 719 с. — С. 382.

#### REFERENCES

1. Amosov N.M. Algorithm of health [Health Algorithm] / Nikolay Mykhailovich Amosov. — M. : AST; Donetsk : Stalker, 2005. — 219 s. — (Retsepty zdorovia) (rus.).
2. Dychkivska I.M. Humanistic orientation of educational innovation processes / I.M. Dychkivska // Valeological education in educational institutions of Ukraine: status, directions and perspectives of development [Humanistic Orientation of Educational Innovation Processes]. — Kirovohrad : KDPU im. V. Vynnychenka, 2008. — Ch. 2. — 232 s. — s. 37 (Ukrainian).

3. *Ivanova I.V.* Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv yak pedahohichna problema [Formation of Healthy Lifestyle of Students as Pedagogical Problem] / I.V. Ivanova, S.P. Hvozdiy, L.M. Polishchuk, A.H. Kozykin // *Pedagogicheskiie nauki*. — 2007. — № 4. — S. 21 (Ukrainian).
4. *Komenskiy Ya.A.* Pedagogicheskoe nasledie [Pedagogical Heritage] / Komenskiy Ya.A., Lokk D., Russo Zh.Zh, Pestalotsti I.G. ; sostav. V.M. Klarin, A.N. Dzhurinskiy. — M. : Pedagogika, 1987. — 416 s. (Russian).
5. *Makarenko A.S.* Pedahohycheskye sochyneniya [Pedagogical writings] : v 8 t. / A.S. Makarenko ; sostav. M.D. Vynohradova, A.A. Frolov. — M. : Pedahohyka, 1986. — T 5. — 336 s. — s. 138, s. 189 (Russian).
6. *Medyko-biolohichni osnovy valeolohiyi* [Biomedical Bases of Valeology. Textbook for university students] : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. / [pod red. P.D. Plakhtii]. — Kamianets-Podilskiy : Kamianets-Podilskiy derzhavnyi pedahohichniy universytet, informatsiino-vydavnychiy viddil, 2000. — 408 s. — s. 4 (Ukrainian).
7. *Skovoroda H.S.* Tvory [Writings] : v 2 t. / H.S. Skovoroda. — K. : A.T. «Oberehy», 1994. — (Harvard. b-ka davnoho ukr. pysmenstva). — T. 1 / [peredm. O. Myshanycha]. — 528 s. : portr. — Byblyohr.: S. 36–46., s. 18 (Ukrainian).
8. *Sukhomlynskiy V.A.* Izbrannyye proizvedeniya [Selected works] : v 5 t. / redkol.: Dzeverin A.G. (pred) y dr. — K. : Rad. shk., 1980. — T. 3: Serdtse ot daiu detiam. Rozhdenie grazhdanina. Pysma k synu [Heart is Given to Children. Birth of Citizen. Letters to His Son]. — 1980. — 719 s. — s. 382 (Russian).

**Асланов Г.А. оглы**

#### **ЗДОРОВЬЕ КАК ЛИЧНОСТНАЯ ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТИ**

*В статье определены концептуальные положения понятия «здоровье» как личностной ценности современной успешной личности, которое должно содержать не только качественное описание, но и быть основой для измерения количества здоровья, а также построения моделей диагностики и разработки технологий оздоровления. Проанализированы труды ученых-педагогов по проблеме здоровья личности. На основе анализа научной литературы выделены три уровня описания ценности здоровья: биологический, социальный, особый психологический.*

**Ключевые слова:** здоровье, оздоровление, отрасль физического здоровья, отрасль духовного здоровья, отрасль социального здоровья, успешная личность, ценность.

**Galandar Aslanov**

#### **HEALTH AS PERSONAL VALUE OF MODERN SUCCESSFUL PERSON**

*The article determines the conceptual provisions of the concept of "health" as a personal value of modern successful person that should include not only a qualitative description, but should be the basis for measuring the quality of health as well as designing the models of diagnosis and development of technology of health improvement. It has been made an attempt to analyze the works of scientists-teachers on individual health problems. Based on the analysis of scientific literature it has determined three levels of health value: biological — the initial health which involves perfection of body self-regulation, harmony of physiological processes resulting maximum adaptation; social — health is a measure of social activity, activities, human attitude to the world; special psychological — health means not only the absence of disease, but its objection in the sense of its overcoming (health is not only the condition of the body, but the strategy of life).*

*The goals of the article are to analyze the work of scientists-teachers on individual health problems as well as to distinguish the levels of the health value based on the analysis of scientific literature. It is determined three interrelated levels of health (social, group and individual) for the right understanding of interconnection between health indicators and interaction of environmental factors in the system "people — health — environment". Thus, throughout the development of human society health is a fundamental human value.*

**Key words:** health, treatment, branch of physical health, branch of spiritual health, field of social health, successful person, value.

#### **Рецензенти:**

Чернуха Н.М., д. пед. н., проф.;

Желанова В.В., д. пед. н., проф. каф.

Стаття надійшла до редакції 21.02.2016

Прийнято до друку 23.02.2016