

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті проаналізовано стратегічні міжнародні та національні (Україна) документи з питань здоров'язбереження як основу теоретичних засад освіти заради здоров'я. Винесено на обговорення актуальні в епоху глобалізації та стандартизації сучасні підходи до питань здорового способу життя: активізація міжгалузевої співпраці щодо вдосконалення компетентностей зі здоров'язбереження; увага до фізичного, психологічного, духовного й соціального здоров'я нації; активізація освітньої та просвітницької діяльності в напрямках відповідно до елементів системи здорового способу життя; застосування уніфікованого компетентнісного підходу шляхом використання традиційного та інноваційного інструментарію як формальної, так і неформальної освіти; удосконалення з метою покращення здоров'я засобів його оцінювання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, компетентнісний підхід, здоров'язбережні технології, критерії покращення здоров'я.

В епоху глобалізації як на міжнародному, так і на національному рівнях увага громадськості, у тому числі наукової, прикута до питань здорового способу життя. Проте на основі аналізу теоретичних напрацювань дослідників щодо формування в майбутніх фахівців у процесі підготовки у вищій школі здоров'язбережної компетентності виявлено низку суперечностей, зокрема між сучасними тенденціями до глобалізації та стандартизації підходів і вимог до здоров'язбереження та відсутністю комплексної міжгалузевої освітньої й просвітницької діяльності щодо формування здоров'язбережної компетентності громадян.

Аналіз досліджень науковців (Т.П. Амельцева, І.А. Анохін, Г.Л. Апанасенко, В.І. Бабич, Т.П. Басюк, О.В. Безпалько, В.П. Беспалько, В.І. Бобрицька, Т.Є. Бойченко, Е.Г. Булич, Н.В. Зимівець, В.В. Молочний, Н.В. Тамарська та інші) свідчить, що питання здорового способу життя на сучасному етапі пов'язані, насамперед, з формуванням в особистості здоров'язбережної компетентності.

Метою статті є розгляд сучасних підходів до питань здорового способу життя на основі системного аналізу.

Науковцями визнана роль освіти заради здоров'я та виявлена позитивна кореляція пріоритетів державної освітньої політики України заради здоров'я з пріоритетами в цій сфері, визначеними в міжнародних стратегічних документах, а саме: Цілі розвитку тисячоліття (затверджені на Саміті тисячоліття, 2000 р., підписані 189 країнами – членами ООН); Глобальна стратегія Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) “Здоров'я для всіх до 2000 року і далі”, Програма Європейського регіонального бюро ВООЗ “Здоров'я – 21”, “Основи політики досягнення здоров'я для всіх у XXI ст. в Європейському регіоні”, Європейська стратегія “Здоров'я і розвиток дітей і підлітків”, 2005 р.; Глобальна стратегія щодо харчування, фізичної активності та здоров'я, 2004 р.; Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я, 2010 р. тощо [12; 10; 9; 4; 8; 7; 1; 11]. У цих стратегічних документах прописано міжнародні, національні та регіональні керівні принципи щодо здоров'язбереження, насамперед, щодо фізичної активності.

У ході дослідження підтверджено, що країни Європейського Союзу ефективно впроваджують стандарти безпеки та якості здорового способу життя, які є пока-

зниками загальної якості життя людини. На наше переконання, Україна зможе досягти бажаного рівня європейських стандартів життя лише за умови, що громадяни матимуть компетенції щодо здоров'язбереження, бажання та змогу ними послуговуватися. Досягненню цих цілей, безумовно, покликана сприяти освіта, адаптована до всіх етапів життєвого циклу людини й спроможна дати останній знання для захисту та самозахисту її здоров'я. Занепокоєність держави із цього питання й актуальна стратегія викладені в базових національних нормативних документах, а саме: Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. (2011 р.) та Концепції Загальнодержавної програми “Здоров'я 2020: український вимір” на 2012–2020 рр. (2011 р.) [6; 5].

Результати нашого аналізу підтвердили велику увагу дослідників до здоров'язбережної компетентності. Так, наприклад, науковцями Австрії було визначено 5 основних галузей знань, що мають базуватися на міжпредметному підході. Серед них – галузь “здоров'я та тренування”. Регіональними групами українських науковців у межах проекту ПРООН “Інновація та оновлення освіти для покращення добробуту та зниження рівня бідності” (2002 р.) було подано один із варіантів структурування ключових компетентностей за трьома групами, серед яких перше місце посідає “здоров'я особистості (збереження здоров'я та здоровий спосіб життя, сімейна сфера)”. Також було запропоновано виділити групу компетентностей сфери особистого життя, якими мають володіти випускники школи, де акцентується на моделях психічно здорового способу життя, енергетично доцільної поведінки тощо.

Через декілька років за результатами діяльності всеукраїнської робочої групи з питань запровадження компетентнісного підходу, створеної в межах ще одного проекту ПРООН “Освітня політика та освіта “рівний – рівному” (2004 р.), українськими науковцями було доопрацьовано перелік ключових компетентностей і включено до нього компетентність здоров'язберігаючу (пізніше нормативно було закріплено поняття “здоров'язбережна компетентність”).

У своєму дослідженні ми дотримуємося прийнятої українськими експертами термінології і під поняттям здоров'язбережної компетентності розуміємо характеристики, властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення.

Структуру здоров'язбережної компетентності становлять життєві компетентності (навички), що сприяють здоровому способу життя, і які розподіляються на три групи: життєві компетентності, що сприяють 1) фізичному, 2) соціальному, 3) духовному та психічному здоров'ю. Кожна із цих груп має свою підструктуру та сутність.

Отже, сучасні підходи до питань здорового способу життя мають, на нашу думку, виявлятися в пильній увазі не лише до фізичного, психологічного, духовного, а й соціального здоров'я нації.

Ця думка підтверджується тим фактом, що представники європейських педагогічних кіл – експерти Ради Європи, Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), Міжнародного департаменту стандартів для навчання, досягнення та освіти (IBSTPI), програми “DeSeCo” – виходять, насамперед, з особистісних і соціальних потреб, задоволенню яких мають сприяти компетентності.

Сучасні підходи до питань здорового способу життя передбачають пошук шляхів формування та вдосконалення компетентностей зі здоров'язбереження, у тому числі в аспекті міжгалузевої співпраці. Коли йдеться про формування компетентностей, у тому числі про формування здоров'язбережної компетентності

особистості як готовності самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточення, то, безперечно, на нашу думку, у цьому процесі головна роль відводиться освіті. Саме тому упровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів здоров'язбережних технологій, розроблених на основі загальновизнаного розуміння здоров'язбережної компетентності студента ВНЗ як комплексного феномену, що має великий потенціал для покращення рівня здоров'я молодого населення, до такого стану, який ВООЗ визначає як "стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя".

Науковцями доведено, що здоровий спосіб життя є системою, яка складається з різноманітних і різноманітних елементів, серед яких: здоров'язбережна компетентність особистості; постійний тренований та посильний віку й стану здоров'я рух; фізіологічно обґрунтоване харчування; система загартування організму; використання природних методів періодичного очищення організму; знання та використання методів психологічного розвантаження й психологічної амортизації; використання цілющих і живильних резервів рослин тощо, тож сучасні підходи до питань здорового способу життя виявляються в розвитку й активізації освітньої діяльності та просвітницької роботи саме в напрямках відповідно до елементів вищезазначеної системи.

Міжпланетарні процеси глобалізації та стандартизації вимагають застосування уніфікованого компетентнісного підходу, що, у свою чергу, дає змогу послуговуватися в навчальному процесі різними педагогічними технологіями, використовуючи весь наявний (традиційний та інноваційний) інструментарій неспеціальної фізкультурної освіти, споживчої освіти тощо, різноманітні методи та засоби освіти (як формальної, так і неформальної). Звісно, при цьому педагоги-практики спираються на логічну структуру освітньої компетенції, яка передбачає мережу та послідовність відносин певних елементів: мінімальний досвід діяльності, або попередній етап сформованості компетентності → соціальна, особистісна мотивація необхідності подальшого формування компетентності → знання, уміння, навички, необхідні для подальшого формування компетентності → способи діяльності на певному етапі формування компетентності → рефлексія ефективності отриманого результату [7, с. 54].

Процес навчальної діяльності – це ланцюг: потреба → мотив → діяльність, під час створення якого розкриваються структурні компоненти цієї діяльності: мотиваційний (ставлення до навчання), змістовий (відомі й нові знання, вміння, навички), процесуальний (способи виконання діяльності на різних рівнях). Обираючи технологію, вибудовуючи навчальний зміст і методику, слід ураховувати детермінацію формування в студентів мотивації учіння різними умовами. Саме тому, наприклад, з метою формування життєвих компетентностей, що сприяють фізичному здоров'ю, увага акцентується на:

1) навичках раціонального харчування (важливості дотримання режиму харчування; вмінні складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я; вмінні визначати й зберігати високу якість харчових продуктів. Тобто йдеться про основи споживчої освіти);

2) навичках рухової активності (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею);

3) санітарно-гігієнічних навичках (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури: догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо);

4) режимі праці й відпочинку (вміння чергувати розумову та фізичну активності; вміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

Саме реалізація ефективних здоров'язбережних технологій, які розроблено на основі компетентнісного підходу з урахуванням сучасних процесів та тенденцій навчальної діяльності, і послуговування загальнонавчаними та новими механізмами й інструментами освіти заради здоров'я сприяє формуванню здоров'язбережної компетентності студентської молоді та успішному вирішенню нею як своїх особистих, так і загальнодержавних завдань щодо здоров'язбереження нації в майбутньому.

Аналізуючи сучасні підходи до питань здорового способу життя, важливо зазначити, що для покращення здоров'я необхідні засоби його оцінювання, критерієм якого визнано Міжнародну класифікацію працездатності, неповноцінності та здоров'я (ICF). ICF було прийнято на Генеральній асамблеї ВОЗ у травні 2001 р. після річного обговорення 191 країною-учасницею. Стара система класифікації захворювань – Міжнародна статистична класифікація захворювань та проблем здоров'я (ICD) – була реєстрацією причин смерті. Протягом понад ста років бути здоровим вважалося, у першу чергу, не бути мертвим (Кеель, 2001, с. 5) [7, с. 106].

Нова класифікація ICF поєднує медичне та соціальне поняття здоров'я. Для нашого дослідження важливо, що до основ ICF належать такі: враховує життя людини – не просто розрахована лише на дорослих; дієздатність людини – не просто неповноцінність; інтегративна модель – не просто медична або соціальна; врахування обставин – не просто людини тощо. Отже, концепція базується на поєднанні цих двох моделей (Німецький інститут медичної документації та інформації, 2002, с. 23) [7, с. 108]. Основною темою є ставлення або світогляд, який потребує змін, принаймні в соціальному сенсі. З політичної точки зору ця проблема пов'язана з питанням прав людини. ICF виділяє такі пункти, як якість життя, соціальна справедливність та участь у суспільному житті; враховує фактори навколишнього середовища та фактор особистості. Фактори особистості – це специфічні обставини життя та стиль життя людини. Усі ці компоненти дуже тісно взаємодіють (Німецький інститут медичної документації та інформації, 2002, с. 14–21) [7, с. 109].

ICF є багатофункціональним інструментом, вона застосовується в багатьох сферах, у тому числі в галузі соціальної роботи, освіти та просвіти.

Висновки. Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що сучасні підходи до питань здорового способу життя виявляються в такому: 1) спостерігається активізація пошуку шляхів щодо формування та вдосконалення компетентностей зі здоров'язбереження, у тому числі в аспекті міжгалузевої співпраці; 2) приділяється пильна увага не лише фізичному, психологічному, духовному, а й соціальному здоров'ю нації; 3) робиться акцент на необхідності розвитку й активізації освітньої діяльності та просвітницької роботи саме в напрямках відповідно до елементів системи здорового способу життя, серед яких: здоров'язбережна компетентність особистості; постійний тренований та посильний віку й стану здоров'я рух; фізіологічно обґрунтоване харчування; система загартування організму; використання природних методів періодичного очищення організму; знання та використання методів психологічного розвантаження й психологічної амортизації; використання цілющих і живильних резервів рослин тощо; 4) застосовується уніфікований компетентнісний підхід, що, у свою чергу, дає змогу послуговуватися в навчальному процесі різними педагогічними технологіями, використовуючи весь наявний (традиційний та інноваційний) інструментарій неспеціальної фізкультурної освіти, споживчої освіти тощо, різноманітні методи й засоби як формальної, так і неформальної освіти; 5) удосконалюються з метою покращення здоров'я засоби його оцінювання (критерієм покращення здоров'я визнано Міжнародну класифікацію працездатнос-

ті, неповноцінності та здоров'я (ICF), яка поєднує медичне та соціальне поняття здоров'я і яка як багатофункціональний інструмент придатна до впровадження, у тому числі в галузі освіти та просвіти, соціальної роботи).

Список використаної літератури

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью (WHA57.17) [Электронный ресурс] // Резолюция Всемирной Ассамблеи здравоохранения (WHA55.23), Пятьдесят седьмая сессия Всемирной Ассамблеи здравоохранения, пункт 12.6 повестки дня. WHA57.17, 22 мая 2004. – 18 с. – Режим доступа: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/ru/index.html>.
2. Джакартская декларация о продолжении деятельности по укреплению здоров'я в 21-ом столетии. HPR/HEP/4ICHP/BR/97.4, WHO, Geneva, 1997.
3. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе, 2005 г. Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоров'я детей и всего населения. – Копенгаген : ВОЗ, Европ. Регион. Бюро, 2005. – 155 с.
4. Здоровье – 21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ : Введение // Европейская серия достижения здоровья для всех. – 1998. – № 5. – Копенгаген : ВОЗ (ЕРБ).
5. Концепція Загальнодержавної програми “Здоров'я 2020: український вимір” на 2012–2020 рр., 2011.
6. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., 2011.
7. Основы громадського здоров'я: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О.В. Беспалько. – Ужгород : ВАТ “Патент”, 2008. – 322 с.
8. Роджерс Е. Популяризація здорового способу життя: роздуми над деякими сучасними тенденціями / Ендрю Роджерс. – К., 2003. – 15 с.
9. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / упоряд. : Н.В. Зимівець, В.В. Крушельницький, Т.І. Мірошниченко ; за заг. ред. І.Д. Звереві. – К., 2003. – 95 с.
10. Формування здорового способу життя молоді: стратегії розвитку українського суспільства. – К., 2002.
11. Global recommendations on physical activity for health [Электронный ресурс] / Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья // World Health Organization. 2010. – 60 с. (ISBN 978 92 4 459997 6). – Режим доступа: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf.
12. Sundsvall, Statement on Supportive Environments for Health. ВОЗ/HPR/HEP/95.3, ВОЗ, Женева, 1991.

Стаття надійшла до редакції 05.09.2013.

Черевко С.В. Современные подходы к вопросам здорового способа жизни

В статье проанализированы стратегические международные и национальные (Украина) документы по вопросам здоровьесбережения как теоретическая основа для образования ради здоровья. Вынесены на обсуждение актуальные в эпоху глобализации и стандартизации современные подходы к вопросам здорового способа жизни: активизация межотраслевого сотрудничества для усовершенствования компетентностей по здоровьесбережению; внимание к физическому, психологическому, духовному и социальному здоровью нации; активизация образовательной и просветительской деятельности по направлениям, которые соответствуют элементам системы здорового способа жизни; применение унифицированного компетентностного подхода путем использования традиционного и инновационного инструментария как формального, так и неформального образования; усовершенствование с целью улучшения здоровья средств его оценивания.

Ключевые слова: *здоровый способ жизни, здоровьесбережение, компетентностный подход, здоровьесберегающие технологии, критерии улучшения здоровья.*

Cherevko S. Modern approaches towards issues concerning a healthy way of life

The article makes an analysis into strategic international and national (Ukrainian) documents concerning health-consciousness as a basis of theoretical principles of training for the sake of health. The author brings up for discussion modern trends and approaches towards issues of a healthy way of life. The paper also analyzes theoretical approaches to education for health. The theme chosen is considered relevant in the globalization era. The issue regarding health-consciousness by the way of implementing instruments of consumer education has been suggested for further discussion in this article.

On the basis of a system-oriented analysis the author also states that modern approaches and trends towards a healthy way of life can be presented in the following points: 1) searches of ways as for developing and improving competences in health-consciousness inclusive in the aspect of international cooperation become more active; 2) a special attention is paid not only to physical, psychological, and spiritual health but also to social health of a nation; 3) a considerable attention is focused upon the necessity of developing and promoting educational activity and work in the directions relevant to the elements of a healthy way of life as a system; among these elements there is a health-consciousness competence of an individual; a constant constituent for a person who trains; the age and the state of health, physiologically substantiated nutrition are also taken into consideration; a system of conditioning to the cold of an organism; using natural methods of periodic purging the organism; knowing and applying the methods of psychological relaxation and psychological tiredness; using healing and nourishing resources of plants, and so on; 4) a unified competence approach which in its turn gives an opportunity to use different pedagogical technologies in an educational process taking advantage of all (traditional and innovative) available instruments and tools of physical training education, consumer education, various methods and ways of (both formal and informal) education; 5) means of assessment are improving with the aim to make people's health better (a criterion for health improving has been accepted an International classification of capacity for work, inferiority and health (ICF) This criterion combines medical and social concepts of health and it is also considered as a multifunctional instrument suitable for being instilled both into the educational sphere and into social work).

The author points out the importance of instilling health-consciousness technologies into the educational process of those higher educational establishments which do not specialize in physical training. The mentioned technologies have been worked out on the basis of traditional and innovative instruments of formal and informal education. The author highlights the international and national (Ukrainian) experience in this sphere.

Key words: *a healthy way of life, health-consciousness, a competence approach, health-consciousness technologies, criteria of improving health.*