

пізнавальні здібності для отримання позитивної інформації з цих джерел; 2) виробити захисні механізми проти інформаційної агресії засобів масової інформації.

Отже, освічена людина - це особистість, здатна до зміни своїх соціальних та професійних ролей, завдяки отриманим в освітніх установах знанням. Це особистість, що володіє практиками самопізнання, самоконтролю і самовдосконалення. Це особистість, що визнає владу громадського контролю і реалізує свою потребу в свободі, в гнучкій системі соціальних практик.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бим-Бад Б.М. Антропологическое основание теории и практики образования: очерк проблем и методов их решения. М.: Издательство Российского открытого ун-а, 1994. - С. 15.

2. Бим-Бад Б.М. Педагогическая антропология: Учебное пособие. - М.: Издательство УРАО, 1998. Педагог. Антр. - С. 19.

3. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика: учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2001. - 304 с.

4. Ефремова Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка Ефремовой, 2000.

5. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.П. Педагогіка у запитаннях і відповідях: Навчальний посібник. - К.: Знання, 2006. - 311 с.

6. http://www.acfm.ru problema_rossii_modeli_operezhayushego_obrazovaniya.html

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

УДК 371.134:371.72:61

Урум Н. С.

Key words: health, a healthy way of life, valeologic competence, readiness of the teacher.

В умовах економічної та екологічної кризи в Україні включення збереження і зміцнення здоров'я підрастаючого покоління до кола пріоритетних проблем зумовлює необхідність розгляду питання охорони й зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя з широких соціальних позицій.

Сучасні уявлення про здоров'я людини ґрунтуються на принципово новому розумінні проблеми виживання людства. Наприкінці ХХ століття проблема здоров'я було віднесено до пріоритетних і глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля. У науковому обігу виникло нове визначення – антропологічна катастрофа. Його сутність визначається тим, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вмирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями впродовж своєї еволюції.

Зауважимо, що сучасні учені зазначають, ще до початку минулого століття умови існування людства визначала природа, і саме до цих умов організм людини біологічно пристосовувався протягом попереднього еволюційного періоду. Але з того часу, як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету, вона почала істотно змінювати умови своєї життєдіяльності, до яких були пристосована в історико-біологічному розвитку. Ці зміни в останній чверті ХХ століття, як свідчать наукові дослідження, набули катастрофічного масштабу. Так, за дани-

ми медичної статистики, підвищення показників захворюваності і смертності спостерігається саме з другої половини ХХ століття. До того ж учені зазначають планетарний розмах цих негативних процесів.

Як свідчить аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених, за останні роки стан здоров'я школярів значно погіршився не лише в Україні, але й на територіях країн СНД. Н.Е.Санникова, І.М.Шаламова [7] В.А.Семиченко [9] та інші підкреслюють, що на фоні погіршення фізичного та психічного здоров'я серед причин цього явища найбільше занепокоєння викликає нездоровий спосіб життя.

Аналіз праць дослідників проблеми здорового способу життя дає підстави до висновку, що існує тісний взаємозв'язок між успішним навчанням і вихованням школярів, способом життя та станом їх здоров'я. Саме тому серед актуальних проблем теорії і практики педагогіки одним з чільних місць займає підготовка вчителів, компетентних щодо здорового способу життя, визначення умов та факторів, які впливають на формування в учнів поняття про здоровий спосіб життя та шляхи його забезпечення.

Мета статті – висвітлити сучасні наукові уявлення про поняття „здоровий спосіб життя”. Задля уточнення змісту і структури поняття – “спосіб життя” та “здоров'я” вдаємося до аналізу існуючих визначень сучасними фахівцями.

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на тому, що спосіб життя – це спосіб існування людини, який ґрунтується на синтезі умов її індивідуальної історії життя й конкретними моделями поведінки. Виходячи з зазначеного, “здорова модель поведінки” для конкретних умов зменшує ризик виникнення захворювань. Отже, різні умови життя передбачають різні моделі “здорової” поведінки.

У дослідженнях С.О. Свиріденко зазначено, що „дуже складно однією дефініцією охопити всю гаму, всю складність такого явища, як спосіб життя” [8]. Проте автор вважає, що до вивчення способу життя людей слід підходити з позиції аналізу їх активної життєдіяльності. Таке методологічне твердження ми покладемо в основу власного розуміння “спосіб життя”. Ми поділяємо думку С.О. Свиріденко щодо того, що “спосіб життя – це історично визначений спосіб самореалізації людини в матеріальній та духовній життєдіяльності в процесі присвоєння загальних соціально суттєвих сил”. Поняття “спосіб життя” можна вважати одним з основних чинників формування стану здоров'я людини, класифікувати як позитивну тенденцію в житті суспільства.

Зауважимо, що саме поняття „здоровий спосіб життя” людини бере початок у Стародавній Індії. За шість століть до нашої ери у Ведах було сформульовано перші основні принципи ведення здорового способу життя, наводяться поради щодо збереження здоров'я людини. В унікальному трактаті Гіппократа “Про здоровий спосіб життя” це явище розглядається як гармонія, якої слід прагнути шляхом виконання ряду профілактичних заходів. У цій праці Гіппократа сказано: “Отже, у відповідності з віком, порою року, звичкою, країною, місцевістю, будовою тіла слід влаштовувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спеці, і холоду, бо тільки таким чином досягається найкраще здоров'я”. Можна вважати, що саме Гіппократ першим увів поняття “здоровий спосіб життя”.

Для визначення сутності здорового способу життя важливе значення має розкриття його детермінант. Аналіз спеціальних досліджень показав, що найча-

стіше такими виступають об'єктивні умови життєдіяльності та суб'єктивні фактори. Аналогічно розкривається діалектика взаємозв'язку трьох детермінант здорового способу життя: умов здорової життєдіяльності, самих її форм та суб'єктивних факторів. Характеризуючи сутність поняття здорового способу життя, слід зазначити ряд критеріїв, характерних для нього:

- гігієнічна обумовленість поведінки людини,
- фізіологічно оптимальний режим праці,
- достатня рухова активність,
- раціональне харчування,
- відмова від шкідливих звичок,
- корисні для особистості і суспільства форми дозвілленої активності.

Розглядаючи спосіб життя з філософських позицій, ми спираємося на положення, зазначені у праці П.Г. Отроценка та В.О.Мовчанюка про те, що життєдіяльність людини базується на органічній єдності фізичного, психічного і соціального компонентів, які є елементами структури організму людської особистості. У дослідженні цих авторів зроблено важливе зауваження, що фізичний компонент організму людини складається з речовин (структурної інформації); соціальний – з фенотипічної інформації, що, як правило, виступає у формі культурогенезу цивілізації [4].

“Здоровий спосіб життя” людини – це типові та суттєві для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людини, які сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій і досягненню активного довголіття” – зазначено у працях І.Д. Беха [2]. Схоже трактування висловлено Н.В.Панкратьевою [5], яка стверджує, що „здоровий спосіб життя – це цілісний засіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій, що зумовлює можливість їх повноцінної, необмеженої участі в різних видах соціального життя”.

Додамо, що здоровий спосіб життя розглядають і через потреби людини – потреби існування та розвитку. Якщо вони тривалий час не задовольняються, людина може захворіти. У цьому випадку до складових здорового способу життя відносяться: якість життя, рівень життя, стиль життя, його тривалість і наповненість.

Аналіз літературних джерел дає підстави вважати, що розуміння поняття «здоровий спосіб життя» полягає в розкритті змісту категорій «життєдіяльність» та «здоров'я», що дозволяє трактувати проблему дослідження в контексті системного підходу.

У наукових джерелах, присвячених осмисленню тих чи інших аспектів здоров'я, міститься ряд визначень цієї категорії. Однак багатоманітність поглядів на сутність здоров'я людини значною мірою пояснюється тим, що здоров'я – досить складне явище, характерні та значущі сторони якого важко визначити повною мірою.

Насамперед, поняття „здоров'я” визначається як стан оптимальної життєдіяльності людини, що забезпечує повноту реалізації сутнісних сил. Так, Т.В.Іванова, розглядаючи це поняття з означених позицій, наводить наступне визначення: «Здоров'я людини – це функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну й розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорових нащадків» [3].

С.Г. Палій, В.А. Панін, Е.А. Стальков трактують це поняття у такий спосіб: «Здоров'я — це гармонійна єдність біологічних, психічних і трудових функцій, що зумовлює повноцінну необмежену участь людини в різних видах суспільної трудової діяльності». Н.В. Панкратьева дає таке визначення: «Здоров'я — нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб». З точки зору означених авторів, людські потреби можуть бути реалізовані лише за наявності відповідних організаційно-особистісних станів людини, здатності їх задовольнити за певних умов. Усі потреби людини мають бути розумними, необхідними як за своїм змістом, так і за способами їх задоволення [5]. Автори цього визначення вважають, що людина повинна задовольняти свої потреби та мати умови для їх здійснення.

Проаналізувавши різні підходи до визначення поняття здоров'я. Бути здоровим означає не мати будь-які суб'єктивні скарги і відчувати повноту фізичних і духовних сил. За іншого підходу, що використовує об'єктивний критерій функціонального стану організму, здоров'я визначається як нормальний фізіологічний стан, як оптимальне пристосування до вимог середовища, а хвороба — як функціональна чи органічна недостатність, як порушена пристосованість, тобто «злам» адаптаційних механізмів організму.

Однак, на наш погляд, використання такого визначення потребує співвіднесення якісних і кількісних характеристик здоров'я, зокрема, вимірювання структур і функцій окремих органів і систем організму загалом, які могли б характеризувати стан здоров'я («норми») або ступінь патологічного порушення. Показово, що сьогодні поняття здоров'я нерозривно пов'язують з рівнем адаптаційних можливостей організму до умов природного та соціального середовища.

Зауважимо, що більшість сучасних концепцій розглядають хворобу як результат «поломки» адаптаційно-приспосувальних механізмів. Згідно з цими поглядами, наприклад, А.С. Романова визначає здоров'я як динамічну рівновагу організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з оптимальною інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, необхідному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється.

Підкреслимо, що багатоаспектний аналіз проблеми здійснює й дослідниця Л.А. Сварковська. Вона формулює поняття здоров'я таким чином: «здоров'я індивіда є динамічний стан збереження і розвитку його біологічних, фізіологічних та психічних функцій, оптимальної працездатності і тривалої соціальної активності за максимальної тривалості активного життя». Подібне судження про здоров'я з позицій адаптації людини висловлюють і інші дослідники (В.М. Оржеховська, А.М. Сердюк, В.С. Семенов). Здоров'я — це можливість організму здійснювати без будь-яких обмежень біологічні та соціальні пристосувальні реакції, де значну роль відіграють адаптаційні механізми організму, про здоров'я як динамічний стан організму людини, що характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, яке забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

У концепції національного виховання вкладається такий зміст у поняття «здоров'я людини» це здатність зберігати згідно з віком стійкість в умовах різних змін якісних та кількісних параметрів триденного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації».

Таким чином, для сучасних наукових уявлень про здоров'я є характерним його тлумачення через взаємодію біологічних і соціальних факторів, тобто зовнішні впливи опосередковуються особливостями функцій організму та його регуляторних систем. Йдеться про здоров'я, як «стан організму людини, його анатомічних, фізіологічних, біохімічних і психологічних характеристик. Соціальні фактори, безумовно, впливають на цей стан, тобто на здоров'я, але не є ним» (Ю.Г. Автомонов, В.М. Белов, А.Б. Котова, В.О. Мовчанюка, П.Г. Отрощенко).

Ю.Г. Автомонов, В.М. Белов, А.Б. Котова та співавтори, спираючись на санологічні позиції. Вони вважають, що здоров'я — це здатність людини пристосуватися до середовища та своїх власних можливостей; протистояти зовнішнім і внутрішнім факторам, хворобам, старінню та іншим формам деградації; зберігати себе; збільшувати тривалість повноцінної життєдіяльності; поліпшувати можливості, властивості та здібності свого організму, якість життя та середовища проживання; виробляти культурні, духовні та матеріальні цінності.

На думку П.Г. Отрощенко та В.О. Мовчанюка, розглядаючи здоров'я з позицій системної адаптації, правомірно визначити здоров'я як динамічний стан, який дозволяє здійснити найбільшу кількість видоспецифічних функцій за найбільш економної витрати біологічних ресурсів організму. Співвідношення процесів здоров'я й хвороби представляється як система двох сполучених судин: чим вище рівень здоров'я, тим менша можливість розвитку й маніфестації патологічного процесу та навпаки.

У контексті вищевикладеного, на особливу увагу, на наш погляд, заслуговує думка М.М.Амосова, який обґрунтував доцільність уведення, ще й поняття «кількість здоров'я». На його думку, здоров'я — максимальна продуктивність органів і систем при збереженні якісних параметрів їх функцій [1]. У зв'язку з функціональним підходом до здоров'я виникли поняття «практично здорова людина», та «третій стан», який характеризується «неповним» здоров'ям. Третій стан («передхвороба») — це стан, при якому рівень здоров'я знижений або мають місце його дефекти. Слід наголосити, що в даному аспекті дослідження функціональних реакцій в різних умовах навчально-виховного процесу в закладах освіти відіграє вирішальне значення для сучасної оцінки негативних впливів на організм учня та попередженні переходу організму в стан передхвороби та хвороби.

За сучасними уявленнями людина розглядається як система з пірамідальним принципом побудови. Піраміда має свої закони організації, які полягають в тому, що організація ця ієрархічна, а визначальною ланкою, що задає режим діяльності всієї системи, є вершина. Такі принципи побудови системи дозволяють їй бути динамічною й мати можливості для розвитку.

Сучасне уявлення про людину за системним підходом полягає в тому, що виділяється кілька системних рівнів її організації: нижчий — фізичний (тілесний) або соматичний рівень (грец. *soma* — тіло); середній — психічний (грец. *psyche* — душа) і вершина піраміди — духовний елемент (грец. *nous* - дух).

Тому й здоров'я повинне оцінюватися в трьох аспектах – соматичне, психічне, духовне .

Зауважимо, що наукова дискусія щодо визначення поняття здоров'я – все ще продовжується. У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення: «Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення задовольняти потреби, а з другого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Здоров'я тому розглядається як ресурс, а не мета життя» .

Здоров'я є насамперед морфологічною цілісністю. Разом з тим, воно виступає як стан процесуальний, функціональний. Гомеостаз, який на фізіологічному рівні складає основу здоров'я, є здатністю організму забезпечити постійність свого внутрішнього середовища. Відповідно до принципу гомеостазу, здоров'я зберігається, якщо підтримується постійність внутрішнього середовища організму.

Відносна стабільність внутрішнього середовища та його зміни лише в певних межах не тільки створюють оптимальні умови для функціонування тканин, органів і систем в умовах звичайної життєдіяльності, але й забезпечують передумови для реалізації поведінки в екстремальних ситуаціях.

Поняття «здоровий спосіб життя» та «здоров'я» надзвичайно тісно пов'язані та взаємозумовлені. Поведінка людини дуже складно перетинається з факторами соціального і фізичного середовища. Сучасне розуміння сутності умов, в яких формується здоров'я призвело до нової політики в області збереження здоров'я, в основу якої покладені – поряд з охороною та оздоровленням навколишнього середовища – утвердження здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у поглибленні наукових уявлень про процес формування здорового способу життя сучасної молоді.

Література:

1. Амосов М.М. Хочешь быть здоровым? – Киев, 1995. – 234 с.
2. Бех І.Д. Особистісно-орієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник МО України. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Иванова Т.В. Культура педагогического общения: Монография / Под ред. И.А.Зязона. – К.: ЦВП, 1999. – 356 с.
4. Отрошенко П.Г., Мовчанюк В.О. и др. Хочу быть здоровым. – К.: Лыбидь, 1991. – 336 с.
5. Панкратьева Н.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. – М.: Мысль, 1989. – 236с.
6. Программа учебного предмета «Основы здорового образа жизни» для общеобразовательной школы всех ступеней. – Запорожье: ЗГУ, 1993. – 28 с.
7. Санникова Н.Е., Шаламова И.М. Состояние здоровья и особенности адаптации детей к дошкольному учреждению // Научно-методические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодёжи: Тез. I Всероссийской конф. 4.2. Физическая активность и здоровье. Адаптация растущего организма к физическим и учебным нагрузкам. – Екатеринбург: УралГПУ, 1996. – С.113-115.
8. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф.... дис. канд.пед.наук. – К., – 1998. – 16 с.

9. Семиченко В.А. Порівняльний аналіз цінностей педагогічної діяльності та професійної підготовки вчителів// Цінності освіти і виховання: Наук.-метод. зб. / За заг. ред. О.В.Сухомлинської. – К., 1997. – С. 195-200.

10. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М.: Сентябрь, 1996. – 96 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В КУРСІ ОСВІТНЬОГО ДИЗАЙНУ

УДК 378.937 + 378.126 + 372.1

Храцевська О.О.

Стаття присвячена проблемі, яка полягає у висвітленні та науковому обґрунтуванні концептуальних основ підготовки фахівців у курсі освітнього дизайну.

Ключові слова: освітній дизайн, підготовка фахівця, концептуальні основи підготовки.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО КУРСУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ДИЗАЙНА

Храцевская Е.О.

Статья посвящена проблеме концептуальных основ усовершенствования профессиональной подготовки специалистов по курсу образовательного дизайна. Объектом внимания являются концептуальные основы системы профессионально-педагогической подготовки, а предметом – методическая подготовка будущих специалистов, как подсистема данной системы. Созданная модель подготовки современного специалиста по преподаванию дизайна в общеобразовательной школе позволяет разрабатывать содержание нормативных курсов, совершенствовать проведение педагогической практики, активизировать самостоятельную работу студентов.

Ключевые слова: образовательный дизайн, подготовка специалистов, концептуальные основы подготовки.

Khashchevska O.O.

The pedagogical technology of realization of system of preparation of the future teachers on formation at the schoolboys Art and Esthetic attitude to the environment is designated; dynamics of changes in levels of the marked preparation of the students under influence of experimental system is established.

Key words: the Art and Esthetic attitude, readiness, training of the future Teachers in formation of the pupil's first degree the Art and Esthetic attitudes to the environment, pedagogical system.

У незалежній Україні закономірно змінюється підхід до процесу навчання та виховання студентів. Значна увага приділяється гуманітаризації і гуманізації вищої освіти, тому професійний підхід до майбутньої діяльності розглядається