

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної
освіти

На правах рукопису

Лаврова Лариса Василівна

УДК 37.013.79

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ ФІЛОСОФСЬКО-
ОСВІТНЬОГО АНАЛІЗУ

Спеціальність 09.00.10 – філософія освіти

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук

Науковий керівник

Романенко Михайло Ілліч

професор, доктор філософських наук

Дніпропетровськ - 2011

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	2
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЛОСОФСЬКО-ОСВІТНЬОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	12
1.1. Філософсько-освітні аспекти дослідження здоров'я та здорового способу життя.....	12
1.2. Взаємодія здорового способу життя та здоров'я: філософсько-освітній вимір.....	32
1.3. Формування здорового способу життя засобами освіти: філософсько-історична ретроспектива.....	52
Висновки до розділу 1.....	70
РОЗДІЛ 2. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	79
2.1. Освітній вимір взаємодії культури здоров'я та здорового способу життя.....	79
2.2. Культура здоров'я в освітній діяльності як чинник формування здорового способу життя.....	99
Висновки до розділу 2.....	117
РОЗДІЛ 3. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У КОНТЕКСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ ОСВІТИ.....	123
3.1. Здоровий спосіб життя як цінність.....	123

3.2. Методологічні аспекти формування здорового способу життя у процесі модернізації вітчизняної освіти.....	142
Висновки до розділу 3.....	162
ВИСНОВКИ.....	168
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	175

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я у сучасному суспільстві розглядається як глобальний феномен, з яким пов'язані практично всі процеси життєдіяльності соціуму та кожної особистості. Здорова життєдіяльність стає однією з основних передумов як розквіту країни, так і самореалізації та саморозвитку кожної людини. Відтак здоров'я стає одним з пріоритетних об'єктів як державної політики, так і наукових досліджень.

Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним механізмом формування здоров'я. В умовах домінування так званих «хвороб цивілізації» він розглядається як основний фактор забезпечення особистісного та соціального здоров'я. Оскільки здоровий спосіб життя формується на основі цінностей культури здоров'я, найбільшу роль у цьому процесі відіграє система освіти.

Виокремлення процесу формування здорового способу життя в якості однієї з пріоритетних задач модернізації вітчизняної освіти передбачено Національною доктриною розвитку освіти в Україні та іншими концептуальними і директивними документами. Виконання цієї задачі вимагає глибокого дослідження теоретико-методологічних засад здорового способу життя, чинників його формування, взаємозв'язку з іншими соціальними та освітніми феноменами. Відтак здоровий спосіб життя стає важливим об'єктом філософсько-освітнього аналізу в контексті як становлення розвивальної парадигми освіти, так і упровадження здоров'єзбираючих технологій в освітній процес.

У сучасній філософській думці відсутні однозначне розуміння як поняття здоров'я, так і поняття здорового способу життя. Різні дослідники формулюють не тільки різне бачення дослідження проблеми, але й різні методології наукових розвідок. Для філософсько-освітнього аналізу найбільше значення мають роботи таких фахівців, як Г. Апанасенко,

І. Брехман, М. Гончаренко, Г. Гребеньков, В. Казначеев, О. Команьова, В. Ліщук, О. Міхільов, І. Мурахов, В. Петленко, В. Сухіна, В. Сержантов, Н. Севастьянова, М. Трифонова, А. Царенко, Б. Чумаков. В них здоровий спосіб життя розглядається як духовно-практичний феномен, який забезпечує трансформацію цінностей у практичні моделі поведінки, орієнтовані на здорову життєдіяльність. Такі фахівці, як Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, Л. Сущенко, С. Юрочкіна та інші присвятили свої дослідження окремим аспектам формування здорового способу життя освітніми засобами. Значний внесок у розробку проблеми внесли валеологи Ю. Андреев, Б. Болотов, І. Брехман, В. Зайцев, П. Іванов, В. Колбанова, В. Лободін, Г. Малахов, І. Невмивакін та інші – як у контексті формування філософських засад валеології, так і в межах розробки методологічних аспектів валеологічної освіти.

Аналіз наукових праць щодо формування здорового способу життя освітніми засобами свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми. Причиною цього є відсутність цілісного дослідження здорового способу життя на основі філософсько-освітньої методології, яке дало б можливість виявити його системну роль у модернізації вітчизняної освіти. Відтак виникає наукове завдання філософського аналізу процесу формування здорового способу життя у вітчизняній освіті.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася на кафедрі культури здоров'я Дніпропетровського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти у межах Державної цільової програми роботи з обдарованою молоддю на 2007–2010 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 8 серпня 2007 року №1016. Представлена дисертація також є складовою частиною виконання регіональної програми роботи над основною науковою проблемою системи

освіти Дніпропетровської області «Педагогічні стратегії розвитку інноваційної особистості».

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – виявити теоретико-методологічні особливості здорового способу життя в контексті філософсько-освітнього аналізу.

Мета дослідження обумовила вирішення наступних завдань:

- простежити генезу поняття здоров'я та здорового способу життя у філософсько-освітньому дискурсі;

- розкрити сутність та зміст поняття здорового способу життя крізь призму філософії здоров'я;

- визначити особливості співвідношення понять «здоров'я» та «здорового способу життя» у межах філософсько-освітнього дискурсу;

- окреслити складові освітнього виміру взаємодії культури здоров'я та здорового способу життя;

- означити роль здорового способу життя в освітній діяльності як чинника формування культури здоров'я;

- визначити здоровий спосіб життя як цінність, що реалізується у соціально-освітньому просторі;

- обґрунтувати методологічні основи формування здорового способу життя у процесі упровадження сучасної освіти.

Об'єкт дослідження – здоровий спосіб життя в освітньому процесі.

Предмет дослідження – особливості формування здорового способу життя в освітньому процесі сучасної України.

Методи дослідження. Методологія дослідження визначається як особливостями філософсько-освітнього аналізу, так і специфікою об'єкта та предмета. Найбільше методологічне значення для аналізу здорового способу життя мають положення про особистісний вимір освітньої діяльності, життя та освіти як сфери самоактуалізації особистості, екзистенціальний характер

проблем взаємодії особистості та соціуму. При визначенні сутності проблем філософського аналізу здорового способу життя застосовувалася методологія структурно-функціонального і порівняльно-генезисного аналізу. Для визначення гносеологічних засад дослідження здорового способу життя використовувалися філософські ідеї про пізнання світу, формування наукової картини світу, філософське вчення про взаємозумовленість соціальних явищ і освітньої діяльності. Для дослідження здорового способу життя у контексті модернізації вітчизняної освіти використовувалися принципи системного й цілісного підходів до вивчення освітніх процесів; концептуальні ідеї про зв'язок свідомості й поведінки людини; концептуальні положення щодо формування здоров'я особистості в єдності всіх його аспектів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що воно дає можливість визначити особливості, проблематику, методологічні засади філософсько-освітнього аналізу здорового способу життя і на цій основі розкрити його природу як складової та чинника модернізації вітчизняної системи освіти. Наукова новизна відображається в наступному.

Вперше:

- обґрунтовано, що філософсько-освітня частина проблеми здоров'я та здорового способу життя з необхідністю стає важливою складовою сучасної філософії освіти і ґрунтується на їх дослідженні як соціальної та особистісної цінності, обов'язкової умови розгортання сутнісних сил та потенціалу особистості у процесі соціалізації та самоактуалізації, що у межах філософсько-освітнього дискурсу означає аналіз загальнокультурного та освітнього контексту формування цінностей здоров'я на рівні особистості та суспільства, а також зв'язок цього процесу з розвитком особистості і формуванням соціально-освітнього простору, у межах якого цінності здоров'я трансформуються у конкретні моделі здоров'єзберігаючої поведінки і зрештою – у здоровий спосіб життя;

- виявлено, що оскільки методологія формування культури здоров'я повністю відтворює загальну методологію освіти, орієнтовану на саморозвиток особистості, вона може бути використана як основа для об'єднання різноманітних напрямків упровадження розвивальної парадигми у вітчизняну освіту на базі формування здорового способу життя як інтегрованого практичного результату сформованих фізичної і духовної культури особистості.

Уточнено:

- обґрунтування, що по відношенню до способу життя культура є чинником його формування, а освіта є безпосереднім транслятором культури з соціального на особистісний рівень, і саме в процесі освітньої діяльності формуються засади культури здоров'я особистості, які визначають її цінності та здоровий спосіб життя; відтак здоровий спосіб життя слід розглядати як особливий різновид культурної діяльності, критерій дієвості культури здоров'я та її результуючий компонент, який формується на основі цінностей культури здоров'я, трансльованих системою освіти;

- поняття «здорового способу життя», яке відображує діяльність особистості та суспільства щодо забезпечення власного здоров'я і є основою всебічного прояву життєдіяльності людей, при цьому процес формування особистості у якості однієї з підвалин має здоровий спосіб життя як найважливішу умову освітнього та виховного впливу, а концепція здорового способу життя здобуває регламентуючий характер як інтегруюча філософсько-освітня категорія, яка визначає розуміння як характеру процесу здоров'єтворення особистістю, так і функціонування здоров'єзабезпечуючого освітнього та соціального простору;

- зв'язок філософсько-освітніх поглядів та розуміння здоров'я і здорового способу життя в основні періоди історії, при цьому виділено основну тенденцію ускладнення розуміння здорового способу життя як цілі освітньої діяльності від домінування фізичного здоров'я у первісному

суспільстві до інтеграції фізичного, духовного й соціального здоров'я у ХХ столітті;

Отримало подальший розвиток:

- положення, що здоровий спосіб життя як цінність з одного боку, визначається його соціальною значущістю, а з іншого – є результатом творчої діяльності людей, при цьому і особистісний вимір цінності здорового способу життя, і формування його ціннісної значущості в межах суспільної свідомості є переважно результатом цілеспрямованого освітнього впливу; одним з його результатів є трансформації цінності як загальновизнаної соціальної норми здорового способу життя в індивідуальні та варіативні смисложиттєві орієнтири здорового стилю життя, який безпосередньо створює передумови потреби особистості в самоактуалізації;

- обґрунтування того, що безпосередньою основою формування здорового способу життя освітніми засобами є створення та реалізація неперервної валеологічної освіти як самостійного компонента національної системи освіти, зорієнтованого на створення компетенцій щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я та вибору здорового способу життя, а також на створення здорових умов освітньої діяльності шляхом упровадження здоров'єзберігаючих та здоров'єрозвивальних освітніх технологій.

Практичне значення одержаних результатів. Дослідження є важливим кроком у створенні методологічних та концептуальних засад становлення сучасної валеологічної освіти в Україні, спрямованої на формування здорового способу життя, а також проектування модернізаційних змін у вітчизняній системі освіти на основі упровадження здоров'єзберігаючих освітніх технологій. Здійснене дослідження дозволяє уточнити та систематизувати практичні напрями реформування вітчизняної освіти у напрямі забезпечення здоров'єзберігаючого середовища у освітніх закладах та формування цінностей здоров'я у освітній діяльності.

Результати дослідження доцільно застосовувати при розробці навчальних курсів для вищої та середньої школи, зокрема, курсів з філософії освіти, філософії здоров'я, культури здоров'я, а також спеціалізованих курсів з валеології, основ здоров'я, безпеки життєдіяльності та життєвих навичок. На основі його концептуальних узагальнень можна розробляти інструментально-технологічні проекти для формування здорового способу життя.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки дисертації обговорювалися на наукових і теоретичних семінарах і засіданнях кафедри культури здоров'я Дніпропетровського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, а також знайшли відображення у доповідях на міжнародних та всеукраїнських наукових конференціях:

Всеукраїнська науково-практична конференція «Теорія і практика особистісно орієнтованої освіти (Запоріжжя, квітень 2002 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Філософія освіти як методологічна основа реформування школи» (Дніпропетровськ, квітень 2003); V Міжнародна науково-практична конференція «Наступність у діяльності загальноосвітньої та професійної школи в профільному навчанні» (Донецьк, січень 2009 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу» (Чернівці, травень 2009 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми формування здоров'я в фізкультурі і спорті» (Санкт-Петербург, вересень 2009 р.); Третя Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу» (Суми, березень 2010 р.); I Международный образовательный Форум «Личность в едином образовательном пространстве» (Запоріжжя, травень 2010 р.); Всеукраїнська науково-практична конференція «Розробка моделі школи сприяння здоров'ю

в умовах санаторної школи-інтернату використання інноваційних технологій навчально-виховної та оздоровчої діяльності» (Кривий Ріг, вересень 2010 р.)

Публікації. Матеріали дослідження висвітлені у 9 публікаціях. Серед них: 4 статті у провідних наукових фахових виданнях, затверджених ВАК України; 5 – тези та матеріали конференцій (1 у спіавторстві).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЛОСОФСЬКО-ОСВІТНЬОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Філософсько-освітні аспекти дослідження здоров'я та здорового способу життя

У наукових дослідженнях здоров'я розглядається як багатоаспектний феномен, що забезпечує цілісну характеристику людини як біологічної, соціальної та духовної істоти. У зв'язку з цим склалися наукові традиції аспектного аналізу феномену здоров'я у межах предметності тих чи інших дисциплін. Медицина розглядає соматичні та психічні аспекти здоров'я передусім у контексті динаміки таких характеристик особистості, як здоров'я-хвороба. Соціологія розглядає кількісні та якісні аспекти соціального здоров'я. У економіці здоров'я розглядається як важлива частина продуктивних сил та конкурентоспроможності. У педагогіці здоров'я є як об'єктом навчання, так і однією з умов організації освітньої діяльності. Таким чином, у науковому дискурсі здоров'я людини інтерпретується як глобальний феномен, що є предметом розгляду філософії, соціології, психології, культурології, педагогіки, медицини, економіки та інших наук. Зрозуміло, що кожна наукова галузь дає власне визначення здоров'я виходячи зі специфіки власного предмету та методології.

Домінування процесів диверсифікації у дослідженні здоров'я приводять до того, що воно вживається у дуже багатьох, часто взаємовиключних значеннях. У одному з досліджень вказано, що «на сьогоднішній день налічується близько 300 визначень поняття здоров'я», які дуже часто не лише не схожі, але й практично не перетинаються одне з одним при визначенні змісту поняття [27,

С. 710]. Поняття здоров'я використовується в різних наукових дисциплінах з різним цілями і для дослідження та навіть позначення зовсім різних речей. З одного боку, це постійно веде до розширення змісту поняття і відповідно збагачення знань про сам феномен здоров'я. Проте, з іншого боку, відсутність загальноприйнятого розуміння поняття як об'єкта наукових досліджень є серйозною теоретико-методологічною проблемою, оскільки відображає відсутність усталеної наукової парадигми дослідження даного феномену. Цілком очевидно, що вирішити цю проблему можна лише у межах філософського дискурсу, який характеризується розглядом здоров'я у системі найбільш абстрактних категорій та відношень.

У межах філософського дискурсу здоров'я є предметом дослідження усіх складових філософії як галузі знання. Воно має онтологічний вимір, оскільки досліджується як необхідний атрибут буття індивіда, як необхідна умова вирішення його екзистенціальних проблем і основа реалізації його суттєвих сил і потенційних можливостей. Як предмет гносеологічного аналізу здоров'я є не лише власне об'єктом пізнання, але й необхідною умовою діяльності пізнаючого суб'єкта. З філософсько-освітнього погляду дуже цінним є аксіологічний аспект розгляду здоров'я, у межах якого визначається не лише цінність здоров'я для людини та соціуму і ціннісні аспекти відносин, пов'язаних зі здоров'ям, а й процес формування ціннісного ставлення до здоров'я особистості. Також цікавою для філософії освіти як практичної філософії є проблематика дослідження здоров'я у цій царині. Найбільше значення тут має процес концептуалізації теоретико-методологічного знання для потреб освітньої практики, передусім що стосується формування культури здоров'я та здорового способу життя [146].

Філософсько-освітній аспект аналізу феномену здоров'я пов'язаний насамперед з його ціннісним виміром. Основою ціннісних якостей здоров'я є те, що воно входить до фундаментальних цінностей людини, серед яких

пріоритетними є життя та здоров'я. Цінність останніх визначається тим, що без життя та здоров'я неможливе існування (чи повноцінне існування) людини. Повна відсутність здоров'я є одночасно і відсутністю життя. Тому будь-які прагнення і цілі особистості мають сенс лише у тому разі, якщо у неї є життя і достатній рівень здоров'я для використання власного потенціалу життєдіяльності. Життя загалом є необхідною умовою буття людини, а здоров'я як внутрішній прояв життя, його якісний стан у конкретній людині визначає її можливості здійснювати життєві функції. Таким чином, у ціннісному сенсі здоров'я є мірилом здатності особистості до активної життєдіяльності, воно характеризує об'єктивну міру можливості суб'єктивного потенціалу особистості.

На сьогодні існує достатньо підходів, де феномен здоров'я характеризується саме з погляду його ціннісного змісту. Одні автори визначають здоров'я як цінність, що має особистісний та соціальний вимір і досліджують проблему у контексті взаємодії соціальної та індивідуальної цінності здоров'я [63]. В іншому випадку здоров'я розглядається як суб'єктивна цінність особистості, що має безпосереднє відношення до формування її духовного світу та спрямованості розвитку, при цьому соціальний аспект цінності здоров'я в основному інтерпретується у межах індивідуальної та соціальної конкурентоспроможності [58].

Цікавим є підхід, у межах якого здоров'я розглядається як результат власної діяльності людини і виступає усвідомленою метою формування способу життя на основі сформованих потреб та смисложиттєвих цінностей. Слід сказати, що саме цей підхід є найбільш продуктивним з погляду встановлення взаємозв'язку між здоров'ям як цінністю та здоровим способом життя як формою її реалізації у практичній життєдіяльності [6]. Деякі автори вважають, що здоров'я доцільно розглядати як область людської культури і в якості пріоритетної проблеми дослідження ціннісного потенціалу здоров'я

висувають його культурологічний зміст, а саме культуру здоров'я як основу ціннісних орієнтацій у царині здорової життєдіяльності та здорового способу життя. Це також досить продуктивний напрям філософсько-освітнього аналізу проблем здорового способу життя, оскільки у межах даного підходу розкривається механізм, у межах якого сформована освітніми засобами культура здоров'я трансформується у здоровий спосіб життя [71].

Духовні аспекти ціннісного виміру здоров'я розкриваються через поняття творчості. Дослідники, які працюють у цій царині, відтак розглядають здоров'я як норму творчого життя, як умову творчої самореалізації особистості [135]. Досить поширеним є підхід, у межах якого цінність здоров'я пов'язується з реалізацією особистістю своєї «самості». При цьому здоров'я інтерпретується як інтегрована здатність особистості до самозбереження, саморозвитку й самовдосконалення, а в кінцевому результаті – до самоактуалізації [91]. Це також перспективний напрям розгляду філософсько-освітнього виміру феномена здоров'я, оскільки сучасна філософсько-освітня парадигма орієнтує саме на саморозвиток і самоактуалізацію як цілі освітньої діяльності. Здоров'я та здоровий спосіб життя виступають у цьому контексті необхідними умовами процесу самоактуалізації особистості.

Нарешті, потрібно сказати, що феномен здоров'я цілеспрямовано досліджується соціальними філософами, які розглядають його як філософську категорію, що відображає сутність, соціальні умови, результати діяльності людини [70]. Соціально-філософська методологія аналізу феномену здоров'я дуже близька філософсько-освітній, оскільки тут перетинаються процеси освітньої діяльності та соціалізації як основні сфери, де здоров'я виступає результатом продукування цінностей з боку соціальних інститутів, включаючи і інститути освіти.

Слід сказати, що значною мірою ціннісне навантаження несе і офіційне

визначення здоров'я, яке наведено в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я. У цьому міжнародному документі здоров'я характеризується як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і тілесних пороків» [148, С.5]. Це визначення загалом не носить філософсько-методологічного характеру, оскільки не пов'язує здоров'я з сутністю людини, не містить його критеріїв і взагалі більше формулює аттрактивно-цільовий, ніж реальний вимір феномену здоров'я. Проте для філософсько-освітнього аналізу надзвичайно важливим є саме акцентування ціннісної складової здоров'я. Здоров'я розуміється як повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції й урівноваженої взаємодії всіх органів. Подібне розуміння здоров'я має значний евристичний потенціал для розуміння цілей освітнього процесу щодо забезпечення здоров'єзберігаючих цінностей, формування культури здоров'я та здорового способу життя особистості. Тому, на нашу думку, вказане визначення можна адаптувати для потреб нашого дослідження. При цьому у філософсько-освітньому плані здоров'я слід інтерпретувати як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності і забезпечує можливості соціалізації, розкриття сутнісних сил, особистісної самоактуалізації у контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей.

Загалом проблема ціннісних аспектів здоров'я у зв'язку з людською життєдіяльністю та процесами самоактуалізації особистості активно розроблялася такими відомими філософами культурологами, психологами як Казначеев В., Климова В., Скумін В., Спірін Є., Фролов І., Леві В., Маслоу А. У їх роботах встановлено тісний зв'язок між здоров'ям як атрибутом особистості та можливостями розкриття її сутнісних сил, а також

механізми впливу здоров'я на процес людської життєдіяльності, у тому числі і в соціокультурному контексті.

Пряме відношення до філософсько-освітнього аналізу феномену здоров'я мають роботи М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Аршавського, В. Волкова, Т. Данилюк, Л. Звиняковського, М. Саричева та інших, які присвячені аналізу ролі здоров'я у процесі соціалізації та освіти підростаючого покоління. У вказаних дослідженнях знайшли відображення як конкретні аспекти формування окремих видів здоров'я освітніми засобами (фізичного, психічного, духовного), так і загальні проблеми перебудови освітньої діяльності з врахуванням значущості здоров'я як його цілі та умови.

Методологія здоров'єзберігаючої освіти у контексті формування філософії здоров'я обґрунтована у роботах таких фахівців як В. Бобрицька, М. Болотова, І. Брехман, Є. Булич, Е. Белік, М. Гончаренко, М. Гриньова, І. Мурашов. Основним результатом цього аспекту дослідження здоров'я слід вважати розробку питання щодо ціннісних засад, змісту та спрямованості освітньої діяльності, підпорядкованої принципам філософії здоров'я. Практичним результатом наукових розвідок цього напрямку стало обґрунтування змісту та державних стандартів дисциплін, які репрезентують здоров'я як навчально-виховний предмет.

Філософсько-освітні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя в системі освіти досліджено у дисертаційних роботах Горашука В., Дубогай А., Кириленко С., Лапаєнко С., Свириденко С., Тищенко С., Хамської Н., Шахненко В. та інших. Вказані дослідження акцентують, як правило, ті чи інші аспекти здоров'єзберігаючої освіти і обґрунтовують конкретні здоров'єзберігаючі освітні технології.

Філософсько-освітній аналіз феномену здоров'я має спиратися на наявні філософські дослідження даної проблематики. На сьогодні загальний процес формування методології дослідження феномену здоров'я вилився у процес інституціоналізації відносно самостійної галузі знання – філософії здоров'я. Методологічно-світоглядний зміст філософії здоров'я, хоча і інтегрований спільним об'єктом наукових розвідок, є досить різноманітним. Дуже часто парадигми філософського аналізу здоров'я формулюються на взаємовиключних засадах, і на сьогодні філософія здоров'я представляє собою сукупність різноманітних та різновекторних методологій, кожна з яких тією чи іншою мірою претендує на домінуючі позиції [120, С.12-13].

За своїм змістом філософські парадигми здоров'я, як правило, ґрунтуються на спробах узагальнення тих чи інших теорій соціології, біології й медицини на основі певної методології (соціально-компаративістської, аксіологічної, синергетичної тощо). При цьому автори створюваних концепцій вважають, що статус філософського знання їм забезпечує спільність методологічного підходу до аналізу складних систем як у біології (психології, соціології тощо), так і в філософії [86]. Як правило, такі парадигми є продуктивними лише в межах вузького кола проблем дослідження здоров'я і використати їх потенціал для його філософсько-освітнього аналізу практично неможливо.

На сьогодні єдина парадигма філософії здоров'я, яка може бути застосована для його аналізу, пов'язана зі становленням валеології. Основоположником цього напрямку був вітчизняний філософ І.Брехман, який на початку 1980-х років висунув ідею створення інтегрованої науки про здоров'я, назвавши її валеологією [22]. У подальшому різноманітні аспекти валеологічної парадигми філософії здоров'я були обґрунтовані у роботах Г. Сигериста, Е. Булич, А. С. Залманова, В. Ліщука, К. Ніші, В. П. Казначєєва, Г. Л. Апанасенка, І. В. Муравова, Г. С. Шаталової,

М. С. Гончаренко та інших, і вони вже безпосередньо формують комплекс основних валеологічних уявлень. Українська школа валеологів, фундатором якої є Г.Апанасенко, внесла значний доробок до валеологічної парадигми філософії здоров'я, зокрема, у царині розробки проблем предмету, об'єкту, теоретичних засад, завдань і методів. Значне місце серед наукових розвідок вітчизняних фахівців у галузі філософії здоров'я займають проблеми формування валеологічної свідомості, культури здоров'я та здорового способу життя освітніми засобами. Саме валеологічна парадигма філософії здоров'я на сьогодні складає суттєву частину методології формування здоров'єзберігаючої освіти в Україні.

Валеологічна парадигма філософії освіти орієнтована на створення науки про формування, розвитку і збереження здоров'я людини, при цьому практичною метою такої науки має стати визначення резервів забезпечення здоров'я людини і їх використання для практичних потреб здоров'єзберігаючої діяльності. Освітній аспект стосується як теоретичної, так і практичної складової валеології. На теоретичному рівні мова йде про визначення сутності духовного, фізичного та психічного здоров'я особистості у процесі її соціалізації, на практичному рівні – про напрями забезпечення означеного здоров'я шляхом формування компетенцій та цінностей, орієнтованих на здоровий спосіб життя та загалом здорову життєдіяльність [46]. Відповідно валеологія розуміється як інтегральна наука про здоров'я, яка являє собою «сукупність наукових знань про закономірності й механізми формування, збереження, зміцнення й відтворення здоров'я людини. Це наукова область і навчальна дисципліна, що перебуває на стику гуманітарних і природничих наук» [77, С.19]. Вона «поєднує медичні, біологічні, психологічні, педагогічні, екологічні й філософські знання про здоров'я людини» [95, С.139]. Причому, «фундамент нової системи повинні скласти знання, що

включають у себе весь спектр наук про фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я людини» [151, С.173].

Саме інтегруючі якості валеології дають підстави розглядати її як певну парадигму філософії здоров'я. Філософський зміст валеології випливає з того, що вона забезпечує інтеграцію знань про здоров'я на базі певних світоглядних та методологічних принципів. При цьому філософська складова дає можливість створити об'єднуючий категоріальний фундамент для поєднання в межах такої інтегрованої науки про здоров'я результатів наукових розвідок різноманітних галузей знань – від медицини до культурології. Тим самим філософський зміст валеологічної парадигми забезпечує концептуальний фундамент для того, щоб найрізноманітніші елементи знання про здоров'я могли бути об'єднані у межах єдиної галузі знань.

До філософсько-освітнього аналізу феномена здоров'я має насамперед відношення педагогічна та медична валеологія. Проте насправді перетин валеологічної та філософсько-освітньої методологій набагато більший. Адже цілком очевидно, що створення загальної наукової парадигми дослідження здоров'я вимагає узагальнень з позицій філософського й загальнонаукового знання. Саме подібні теоретико-методологічні узагальнення мають стати парадигмальною основою формування та упровадження валеологічної освіти і конкретизуватися у тих чи інших дисциплінах та предметах. Саме ця філософсько-освітня частина проблеми здоров'я з необхідністю стає важливою складовою сучасної філософії освіти. Відтак філософію здоров'я, яка зараз формується у межах валеологічної парадигми, можна вважати такою лише за умов підведення під неї фундаменту у вигляді філософсько-загальнонаукового та філософсько-освітнього знання. Саме ці знання «дозволяють завершити, обґрунтувати філософсько-методологічну, філософсько-історичну, філософсько-соціальну систему поглядів — нову валеологічну парадигму» [142, С.14]. Без подібного філософського фундаменту

валеологія приречена залишатися просто досить еkleктично зібраними даними про здоров'я, переважно емпіричного характеру, та більш чи менш обґрунтованими технологіями підтримки здорового способу життя.

Особливе значення має структурування валеологічного знання на основі використання філософської методології. Як відомо, філософія вивчає найбільш загальні закономірності розвитку природи (світу, буття), суспільства та людини. Цілком очевидно, що ця структура має бути використана і у процесі формування валеологічної парадигми філософії здоров'я. У іншому разі предмет філософії здоров'я буде штучно структуровано, розширено або редуковано, він виявиться відірваним від філософської системи категорій та закономірностей. подібний загальнофілософський підхід дозволяє системно розглядати проблему здоров'я у контексті проблематики самої філософії. Тому ми згодні з тими представниками валеологічного напрямку філософії здоров'я, які у межах останньої пропонують виділяти три основні блоки: філософію здоров'я людини, або гомовалеологію, філософію здоров'я суспільства, або соціовалеологію, і філософію здоров'я природи планети, або геовалеологію [146].

Вказане структурування має важливе значення і для розуміння філософсько-освітнього виміру філософії здоров'я. Адже у такому вигляді вона по суті у знятому вигляді присутня як інтегруюча основа всього предметного поля знання та цінностей, які мають бути трансльовані освітньою системою. Інтерпретація проблематики філософії здоров'я у межах філософського дискурсу відкриває можливості її використання як об'єднуючої основи перебудови всієї освітньої діяльності на засадах освіти для само актуалізації та саморозвитку особистості. Крім цього, з'являються і чисто практичні можливості створення міждисциплінарних синтезів як

основи формування предметів, що мають стати основою здоров'єзберігаючої освіти та процесу формування культури здоров'я і здорового способу життя.

Оскільки валеологічна парадигма філософії здоров'я зараз є методологічною основою освітнього процесу здоров'єзберігаючого напрямку, важливо зрозуміти, що саме привноситься у цю основу власне валеологічними знаннями, а що є результатом філософських узагальнень і формування власне філософії здоров'я. У першому випадку мова йде про оригінальні наукові розробки, які забезпечуються валеологічним синтезом спеціальних галузевих знань про здоров'я. У другому випадку мова йде про формування самостійної галузі філософського знання, яка слугує світоглядно-методологічною основою означеного синтезу. Власне, проблема полягає у тому, що значна частина валеологів не бачить цієї дихотомічності своєї дисципліни і відповідно дуже часто приписує їй характер метанауки, хоча такі риси у ній з'являються виключно завдяки залучення філософського інструментарію [56].

Виходячи з цієї точки зору, власне валеологію як науку про здоров'я можна розглядати як міждисциплінарний синтез конкретних напрямів теорії й практики формування, збереження й зміцнення здоров'я індивіда. При цьому предметом дослідження валеології є індивідуальне здоров'я, його механізми, можливості керування ними. Валеологія досліджує здоров'я переважно на рівні організму на основі холістичного підходу. До її основних завдань входить розробка й реалізація уявлень про сутність індивідуального здоров'я, пошук моделей його вивчення, методів оцінки й прогнозування; розробка моніторингу стану здоров'я населення на основі кількісної оцінки здоров'я індивіда; формування «психології здоров'я», розробка методології й методів формування, збереження й зміцнення індивідуального здоров'я; забезпечення первинної й вторинної профілактики захворювань за рахунок підвищення рівня здоров'я; розробка програм підвищення рівня здоров'я

популяції через індивідуальне здоров'я. Дисциплінарна методологія валеології обмежується діагностикою рівня здоров'я, прогнозуванням й керуванням здоров'ям індивіда. Основною методологічною проблемою валеології є конкретизація сутності індивідуального здоров'я. Хоча і постулюється єдність медико-біологічного та соціального підходів, психічні та духовні якості людини звичайно не розділяються і досліджуються лише у контексті виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій. Відповідно типове валеологічне визначення здоров'я виглядає наступним чином: здоров'я — динамічний стан людини, який визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним і інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживаність — збереження особини, репродукція — продовження роду) і соціальних функцій [8, С. 81-83.].

З погляду досліджуваного у дисертаційній роботі предмету важливо зрозуміти, що валеологія як міждисциплінарний синтез спеціальних знань про здоров'я сама по собі не може слугувати методологією дослідження та формування культури здоров'я і здорового способу життя. Спосіб життя — категорія соціальна, це не тільки наявність або відсутність шкідливих звичок, це — рівень виробництва, добробуту, культури, освіти, медична активність тощо. У комплексі спосіб життя, як і здоровий спосіб життя, вимагає соціально-філософської та філософсько-освітньої методології. Роль валеології в здоровому способі життя — формування принципів, виходячи із сутності здоров'я, спрямованих на його формування, збереження й зміцнення [125]. Те ж саме стосується і поняття культури здоров'я, яке ґрунтується на загальній культурі особистості у понятті духовності. Це є предмети філософії культури, культурології, філософії освіти, сама ж по собі валеологія дуже

мало що може дати для розуміння духовності як основи формування культури здоров'я та духовного здоров'я особистості і суспільства.

Тому валеологія може виконувати функції філософії здоров'я, лише ставши складовою філософського знання, будучи інтерпретована у межах філософських категорій та закономірностей. Розгляд цієї другої складової філософії здоров'я дозволяє визначитися як з основними її методологічними характеристиками, так і зі специфікою взаємодії філософії здоров'я та філософії освіти.

Характерною особливістю філософсько-освітнього аналізу феномену здоров'я є його дослідження як соціальної та особистісної цінності. Безумовно, здоров'я можна характеризувати взагалі як абстрактну екзистенціальну цінність. Але в даному випадку ми говоримо дещо про інше. Розглядаючи здоров'я як конкретну цінність індивіда чи суспільства, ми маємо здійснювати його аналіз у контексті системи соціальних відносин, де тільки й можливий прояв цінностей. Ціннісна проблема набуває конкретних обрисів у контексті тих сфер життєдіяльності, у межах яких здоров'я інтерпретується як цінність і стає проблемою етичною, політичною, демографічною тощо. Точно так відбувається трансформація екзистенціального ціннісного змісту проблеми здоров'я у освітній сфері. Цінність здоров'я у межах філософсько-освітнього аналізу означає дослідження загальнокультурного та освітнього контексту формування цінностей здоров'я на рівні особистості та суспільства, а також зв'язок цього процесу з розвитком особистості і формуванням соціально-освітнього простору, у межах якого цінності здоров'я трансформуються у конкретні моделі здоров'єзберігаючої поведінки і зрештою – у здоровий спосіб життя [53, С.184].

Якщо говорити про формуючу роль освіти стосовно цінностей особистості та суспільства, то потрібно мати на увазі, що у суспільстві існує величезна розбіжність між загальним визнанням цінності здоров'я та здорового способу життя і реальним відношенням до цих цінностей. Позитивні ціннісні орієнтації щодо цього в нашій суспільстві сформовані явно недостатньо. Недостатньо не в

тому розумінні, що в суспільній свідомості немає розуміння цінності здоров'я, а в тому, що таке розуміння мало позначається на реальній турботі наших співгромадян про своє здоров'я [108, С.3]. Тобто цінності вроді як є, вірніше, вони декларуються, але на конкретній поведінці людей, їх способі життя вони мало відображаються. Завдання філософсько-освітнього аналізу цієї проблеми полягає у обґрунтуванні шляхів освітнього впливу на особистість та суспільство для інтеріоризації цінностей здоров'я і формування безпосередніх мотивів щодо вибору здорового способу життя.

На нашу думку, філософсько-освітній аналіз ціннісного аспекту здоров'я має здійснюватися на основі об'єднання методологій та певною мірою результатів його аналізу низкою філософських дисциплін - етики, естетики, логіки й теорії пізнання, аксіології філософської антропології та соціальної філософії. Емпіричною основою такого аналізу можуть бути і спеціальні галузі знань соціологічного та медико-біологічного спрямування. При цьому філософсько-освітнє дослідження ціннісних аспектів феномену здоров'я має сконцентруватися на аналізі наступних проблем [85].

По-перше, показати три взаємозалежні й взаємодоповнюючі іпостасі здоров'я - як соціального інституту, як індивідуальної і як соціальної цінності. У всіх цих вимірах ціннісного змісту здоров'я є дуже значний освітній аспект. Цінність здоров'я як соціального інституту прямо пов'язана з ефективністю функціонування освіти як соціального інституту. Тому, на нашу думку, у цьому контексті цілком правомірно користуватися такою термінологією, як соціально-освітній інститут. На індивідуальному рівні освітня складова формування цінності здоров'я є домінуючою, власне саме через цей рівень освіта здійснює свій проектуючий та моделюючий вплив на суспільну свідомість і цінності, які її формують. Цей освітній вплив відображається у формуванні соціальної цінності здоров'я у межах тієї частини соціуму, яку можна назвати соціально-освітній ціннісний простір.

По-друге, дослідження феномену здоров'я як синтетичної цінності на перетині взаємозв'язку вітальної цінності й цінності соціокультурної. Для освітньої діяльності надзвичайно важливим є розуміння механізмів взаємозв'язку ціннісних аспектів фізичного та духовного здоров'я, а також зв'язку цінностей здоров'я індивіда та соціуму. У цьому випадку здоров'я представляється як можливість реалізації фізіологічних, можливостей людини, які підпорядковані потребам її життєвого забезпечення, та можливостей соціально-духовних, особистісних, які також реалізуються у контексті існуючих у суспільстві загальнокультурних цінностей.

По-третє, у межах такого філософсько-освітнього аналізу мають бути досліджені окремі аспектні проблеми цінності здоров'я в освітній діяльності. Наприклад, це взаємодія здоров'я як формуючої особистість цінності та цінності підтримки здоров'я особистості у освітньому процесі; співвідношення фізичної культури (тілесності) та духовної культури (духовності) як ціннісних аспектів освітньої діяльності; реальні та потенційні можливості використання цінності здоров'я у вітчизняній освіті тощо. Таке дослідження забезпечить комплексність у розумінні феномену здоров'я, і забезпечить вирішення практичних завдань концептуалізації теоретико-методологічних положень філософії освіти.

Таким чином, роль філософії освіти у процесі ціннісного аналізу феномена здоров'я полягає в тому, що на основі узагальненого розуміння сутності людини як біосоціальної істоти вона забезпечує синтез аксіологічних складових всього спектру наук, які займаються проблематикою здоров'я, стосовно розвитку та самоактуалізації особистості, більш конкретно – стосовно процесу формування культури здоров'я та здорового способу життя. Маючи у своєму розпорядженні відповідні пізнавальні інструменти, філософія освіти узагальнює всі аспекти досліджень, що стосуються здоров'я, у єдину систему людинознавства, яка може слугувати методологічною основою програмування освітнього процесу на засадах

філософії здоров'я, і зрештою виходить на комплексний аналіз освітніх проблем індивідуального й суспільного здоров'я. На цій основі і відбувається забезпечення інтегрованого розуміння ролі й значущості феномена здоров'я для соціуму та індивіда у межах найбільш загального філософсько-аксіологічного підходу [102, С.107-109].

Оскільки філософія освіти досліджує феномен здоров'я у контексті соціалізації та самоактуалізації особистості, важливим аспектом є структурування видів здоров'я як цілей освітньої діяльності. Відповідно філософію освіти поєднує з філософією здоров'я структурування феномену здоров'я людини у трьох вимірах: здоров'я духовного, психічного й фізичного, при цьому враховується і соціальний контекст їх формування. Відповідно під фізичним здоров'ям розуміється наявність у людини життєвих сил, достатніх для життєдіяльності без дискомфорту. Дослідники дають філософську інтерпретацію фізичного здоров'я, визначаючи його як «стабільне самоврядування процесами в людському організмі, що обумовлює фізичну здатність до здійснення діяльності» [114, С. 101-102]. Психічне здоров'я як філософське поняття доцільно визначити як прояв цілісності та погодженості всіх психічних функцій організму, що забезпечують як почуття суб'єктивної психічної комфортності, так і об'єктивну здатність до цілеспрямованої осмисленої діяльності й оптимального виконання соціальних функцій, адекватних загальнолюдським цінностям та етнокультурним особливостям. Філософсько-освітнє осмислення психічного здоров'я здійснюється у контексті виявлення впливу соціальних умов життєдіяльності людини на процес її формування та соціалізації. Духовне здоров'я можна визначити як здатність людини повною мірою самоактуалізуватися відповідно до обумовлених конструктивними соціальними цінностями особистісних смисложиттєвих пріоритетів, що визначають цілі та зміст життя. Філософсько-освітня методологія стверджує духовне здоров'я як найбільш значимий вимір людського буття, оскільки тільки в ньому та на основі його людина проявляє свою справжню природу і розкриває свої сутнісні сили [84, С.232].

Філософсько-освітній аналіз феномену здоров'я у контексті єдності особистості як носія всіх його вимірів забезпечує перехід від аспектного до узагальненого підходу, долаючи обмеженість абсолютизації в існуючих природничо-наукових та соціологічних теоріях якого-небудь одного аспекту здоров'я людини. При цьому специфічно філософсько-освітнім підходом до аналізу феномена здоров'я є обґрунтування його духовної детермінації, оскільки і всі види здоров'я особистості, і сама особистість як цілісність усіх своїх характеристик визначаються передусім духовною спрямованістю її життєдіяльності.

Враховуючи, що філософія освіти досліджує передусім здоров'я як особистісний атрибут, основу соціалізації та самоактуалізації особистості, важливою особливістю філософсько-освітнього аналізу феномена здоров'я є акцентування його особистісної атрибутивності. Тим самим утверджується цілісність розумінні людини й особистості як об'єкта і філософії освіти, і філософії здоров'я. На нашу думку, подібний підхід дозволяє поєднати соціальну об'єктивізованість здоров'я та суб'єктну активність його носія. Здоров'я виступає не просто атрибутом особистості, а характеристикою її діяльності щодо самотворення та самоактуалізації в соціумі. Подібне розуміння особистості дає можливість її інтерпретації як субстратної цілісності, що забезпечує інтегруючу основу і для розуміння атрибутивності здоров'я людини, і для розуміння сутності освітньої діяльності як процесу розкриття потенціалу особистості щодо саморозвитку. У даному випадку філософи освіти аналізують «особистість як суб'єкт діяльності, досліджують те, як особистість трансформує, творить предметну дійсність, у тому числі й саму себе...» [11, С. 79]. Здоров'я особистості у філософсько-освітньому розумінні уявляється передусім як результат творчої самодіяльності людини стосовно самостворення та творення умов середовища, які їй сприяють. Особистість як суб'єкт здоров'я у межах філософсько-освітнього дискурсу розглядається як

достатньо автономна стосовно соціокультурного оточення, передусім завдяки наявності самосвідомості та прагнення до самоактуалізації.

Особистісна атрибутивність здоров'я у освітньому процесі проявляється значною мірою у особистісній відповідальності за власне здоров'я. Завданням освітнього впливу є сформованість ціннісних орієнтирів особистості, спрямованих на підтримку власного здоров'я за рахунок власної активності та здорової життєдіяльності. В кінцевому результаті мова йде про сформованість здорового способу життя як практичного виразу розуміння особистістю значущості власного здоров'я і необхідності власних зусиль стосовно його підтримки та зміцнення. При цьому здоровий спосіб життя значною мірою є виразом екзистенціальної сутності людини, яка за рахунок засвоєння цінностей культури здоров'я досягла певного рівня самосвідомості та духовного розвитку. Буттєва сутність особистості опирається передусім на духовність і екзистенція як спосіб буття людської особистості припускає нерозчленовану цілісність суб'єкта й об'єкта. Особистість перетворюється на суб'єкт власної життєдіяльності тоді, коли вона знаходячи себе як екзистенцію, знаходить і свою волю бути здоровою, яка виражається в тому, щоб не перекладати відповідальність за своє здоров'я на медицину, а управляти своїм здоров'ям через актуалізацію своїх духовних, психічних і тілесних потенцій, прийняття принципів здорового способу життя як основи власної життєдіяльності [73].

Відтак можна зробити висновок, що філософія освіти як одна з підвалин філософії здоров'я забезпечує максимально ефективну методологію дослідження здоров'я особистості як нової предметної області філософського аналізу. Поняття здоров'я у філософсько-освітній інтерпретації розуміється передусім як ціннісна категорія, у межах якої особистість розуміється та досліджується як така, що має власну самосвідомість, волю та мотивацію до використання і розвитку своїх сутнісних сил на основі підтримки і зміцнення власного здоров'я, а також має здатність до управління власною

життєдіяльністю на основі вибору здорового способу життя. Філософсько-освітній аналіз особистісно-ціннісного виміру поняття здоров'я має значний евристичний потенціал з погляду етапності, послідовності та неперервності процесу становлення культури здоров'я особистості і відповідно її самої як творця власної здорової життєдіяльності.

А саме цей процес відбувається в системі освіти як основа соціалізації та самоактуалізації особистості. На різних етапах розвитку особистості у межах освітньої системи відбувається процес еволюції її свідомості та індивідуальної системи цінностей у межах самотворюючої концепції здоров'я, в якій досягнення особистісного здоров'я відбувається на основі самопізнання, самоспостереження, самоконтролю. У межах впливу цієї методології на філософію здоров'я філософія освіти сама набуває статусу її складової, що відповідальна за філософсько-гуманістичний і соціокультурний аспекти філософського розгляду проблем здоров'я. Розкриваючи можливості поняття здоров'я щодо особистісного самостворення, ми створюємо підстави для розгляду здоров'я і здорового способу життя як філософсько-аксіологічних категорій, які відображають суб'єктну активність особистості та значущість освітньої діяльності щодо її формування [105].

Підсумовуючи аналіз філософії освіти як методологічної основи дослідження феномену здоров'я та здорового способу життя через її вплив на становлення змісту філософії здоров'я, потрібно звернути увагу і на іншу сторону проблеми. Мова йде про необхідність включення проблематики здоров'я у сам філософсько-освітній дискурс для вирішення внутрішніх проблем самої освітньої галузі. Проблема полягає у тому, що домінуюча у вітчизняній освіті методологія організації освітньої діяльності до цього часу переважною мірою спирається на філософсько-антропологічні і культурологічні наукові розвідки, де особистість переважно розглядається

безвідносно до тих її характеристик, які пов'язані зі здоров'ям. У результаті в країні сформувалася освітня теорія і практика, де сама проблема здоров'я не розглядається як системостворюючий чинник освітнього процесу. Як це не дивно, враховуючи значущість індивідуального здоров'я для успішних освіти та життєдіяльності людини, освітня практика у нашій країні здійснюється фактично поза врахуванням чинників здоров'я. Це приводить до того, що освітня сфера стала по суті середовищем, ворожим для здоров'я суб'єктів освітньої діяльності. Масштаби втрати здоров'я у системі освіти та все частіші випадки смертей прямо в освітніх закладах примушують суспільство та освітню громадськість до перебудови освітньої діяльності на здоров'єзберігаючих засадах, проте в силу інертності процес посувається дуже повільно. І на сьогодні, хоча здоров'я, як ми показали вище, є умовою і способом буття у світі і виступає як умова і спосіб реалізації цього буття, можливостей розгортання його у системі всіх особистісних атрибутів та сутнісних сил людини, завдання формування здорового способу життя як основи підтримки вказаної атрибутивності не носить системного характеру.

За таких умов включення проблематики здоров'я і здорового способу життя до філософсько-освітнього дискурсу є важливим кроком у формуванні сучасної методології освітньої діяльності взагалі, а не лише тих її аспектів, які пов'язані зі здоров'єзберігаючими освітніми технологіями. Філософсько-освітній аналіз феномену здоров'я дає можливість інтерпретувати його не тільки з точки зору медико-біологічних показників та соціальних функцій, але й з точки зору його особистісної, духовно-онтологічної і соціокультурної суттєвості. Відтак у філософії освіти здоров'я та здоровий спосіб життя стосовно освітнього процесу набувають онтологічного статусу, оскільки мисляться не тільки як фундаментальна основа буття, що характерно і для інших напрямів філософського аналізу, а і як обов'язкова умова розгортання сутнісних сил та духовно-творчого потенціалу особистості у процесі

соціалізації та само актуалізації, що є специфічним кутом саме філософсько-освітнього дослідження проблеми [36].

Таким чином, у філософсько-освітній інтерпретації здоров'я є необхідною умовою соціалізації та повноцінної реалізації (самоактуалізації) особистості. Воно забезпечує не тільки біологічно-тілесні можливості життєдіяльності людини, а й через свої духовні компоненти детермінує процес постійного самоудосконалення, забезпечує формування та реалізацію позитивно-ціннісних орієнтацій і духовно-творчого потенціалу особи. При цьому вирішальну роль набуває активна особистісна основа самостворення. Разом з тим духовний вимір здоров'я, процес формування цінностей здорової життєдіяльності та здорового способу життя розглядаються як найважливіші чинники смисложиттєвого самовизначення особистості.

1.2. Взаємодія здорового способу життя та здоров'я: філософсько-освітній вимір

Щоб проаналізувати спосіб життя, треба досліджувати саме життя як конкретну сукупність форм життєдіяльності. Спосіб життя визначається рівнем життя, сукупністю природно-географічних умов, ціннісними установками людей і показує, як і чим живуть люди. Виходячи з вищесказаного, можна вважати, що до дослідження способу життя треба підходити саме в аспекті життєдіяльності людей. Цю методологічну установку ми й покладемо в основу визначення здорового способу життя.

Більш конкретно визначення категорії способу життя можна дати, як історично визначений спосіб самореалізації людини в матеріальній і духовній життєдіяльності. Суб'єктом способу життя може бути як окрема особа, так і соціальна група. Кожний з них являє собою деяку цілісність способу життя, якій властиві свої система і структура форм життєдіяльності [28].

В особистому вимірі соціальне життя суспільства варто сприймати на рівні індивідів, окремих представників соціальних груп. У даному випадку, існує підстава зробити висновок про те, що найбільш правомірним є підхід, відповідно до якого суб'єкт способу життя співвідноситься з поняттям «особистість». Таке дослідження на індивідуально-особистісному рівні становить головний інтерес у межах даної роботи.

Спосіб життя як філософська категорія відображає соціально-типове, соціально-стійке на рівні особистого поведження людини, а також, досліджує перетворення соціального в індивідуальні характеристики людини, властивості його особистого буття. Таким чином, вивчення способу життя особистості надає інформацію про систему відносин у суспільстві, а ще свідчить про форми життєвої активності самих людей.

Спосіб життя із соціальної точки зору виражає сукупність істотних рис, що характеризують ті або інші способи життєдіяльності людей в умовах певних соціальних відносин. Спосіб життя має своєю безпосередньою основою ті закономірності суспільства, які розкривають його функціонування й розвиток як продукт взаємодії людей, результат їх активної діяльності. Даний підхід до способу життя орієнтує розгляд суспільного розвитку з погляду того як живе людина, суспільство, група, які способи й форми їх життєдіяльності й на що вони спрямовані. Відповідно і спосіб життя можна визначити як істотні й типові для даного суспільства способи матеріальної й духовної життєдіяльності людей у певних соціальних, природних і культурних умовах [65, С.17].

Необхідно відзначити, що в способі життя треба враховувати певне співвідношення діяльності і її умов. Безпосередньо спосіб життя пов'язаний із соціальним середовищем, тобто з тими суспільними й матеріальними відносинами, які визначають ті або інші способи життєдіяльності людей у різних сферах. Разом з тим, слід підкреслити, що способи життєдіяльності

людей і умови їх реалізації тісно взаємозалежні. Умови не тільки визначають, обумовлюють життєдіяльність людей, але й входять у неї в тій мірі, у якій вони «асимільовані» у цій життєдіяльності. З іншого боку, треба враховувати й те, що всяка активність людей є діяльність по зміні умов, у яких живуть і діють люди. Органічний взаємозв'язок способу життя й умов має важливе значення при аналізі конкретних способів життєдіяльності людей, у тому числі здорового способу життя.

Проте, спосіб життя також обумовлений внутрішньою структурою й особливістю конкретної особистості з її відносно автономними біологічними й соціальними якостями, які визначають так званий «особистий стиль» життя й поведінки. Кожна особистість проявляє активність і вибірковість відносно різних факторів соціального оточення й у рамках єдиного способу життя вона вибирає той або інший індивідуально - неповторний образ і стиль поведінки, дії, мислення. Слід погодитися з тим, що спосіб життя «... являє собою своєрідне вираження діалектичної єдності соціально - типізованого, уніфікованого й індивідуально - унікального в поведінці, спілкуванні й побутовому укладі людей» [143, С.31].

Стиль життя, під яким розуміються психологічні механізми соціальної життєдіяльності, має важливе значення для розуміння впливу цінностей, процесів освіти і соціалізації на формування у особистості тих чи інших моделей поведінки і діяльності. Його вивчення дає відповідь на запитання «... яке психологічне забезпечення того самого соціального способу життя в різних індивідів, якою психологічною ціною платять людей за свій спосіб життя» [7, С.18]. Стиль життя визначається як соціалізуючи-освітнім впливом суспільства, так і внутрішніми психологічними передумовами, психологічним складом особистості, психологічними мотивами її життєдіяльності.

Спосіб життя розкривається і через поняття якості життя. «Якість життя» поняття скоріше політичне, ніж гуманітарне, тому що воно забезпечується реальною політикою держави в області забезпечення реальних можливостей

громадян, зокрема, щодо підтримки свого здоров'я та отримання освіти і виховання, які сприяють вибору здорового способу життя. Проте, якість життя має й суб'єктивний характер, тому що деякою мірою формується під впливом суб'єктивного відношення індивіда до об'єктивних умов життя, тобто відображає неповторний і індивідуальний життєвий стиль і уклад [18].

Якщо виходити із сутності людини як сукупності суспільних відносин, то спосіб життя є явище соціальне. Разом з тим, якщо спосіб життя розглядати з погляду структурної організації, то він включає й біологічну життєдіяльність, яка заявляє про себе, насамперед, в індивідуальній поведінці кожної людини. На нашу думку, яку б сторону життєдіяльності людини ми не розглядали, у ній завжди виявляється потенційне або реальне значення біологічних факторів. Індивідуально - біологічні фактори способу життя проявляються в певній лінії поведінки індивіда, його характері, тих психічних установах, які нерозривно пов'язані зі станом здоров'я й опосередковують взаємозв'язок індивіда із зовнішнім середовищем.

Інший аспект цієї проблеми стосується впливу на спосіб життя зовнішнього природного середовища. Природа виявляє великий вплив не тільки на повсякденне й звичне, але й на деякі характерні сторони діяльності людей, особливості їх життя. При цьому спосіб життя індивіда або групи більш сприйнятливий, «чутливий» до впливу природи, ніж суспільства загалом. З урахуванням тісної взаємодії способу життя й природних умов велике значення в останні десятиліття здобувають фактори екологічного середовища проживання. Екологія людини найбільше повно відображає єдність біологічних і соціальних якостей індивіда, при визначальнім значенні соціального. Зі сказаного вище можна зробити висновок, що спосіб життя має характеристику інтегрованого поняття стосовно людини та її здоров'я, включаючи не тільки соціальні й біологічні, але й екологічні, і культурні параметри життя людей [64].

Спосіб життя (індивіда, колективу, суспільства) здійснюється в різних сферах суспільної діяльності. Тому зрозуміти зміст способу життя можна лише з врахуванням різноманітних суспільних відносин, у які вступає людина. Проте, обумовленість способу життя об'єктивними умовами не виключає свободи вибору людиною конкретних способів життєдіяльності, що проявляється на біологічному рівні, включаючи психологічні мотиви й життєві установки й відображає сукупність її суб'єктивних стимулів. Інакше кажучи, уся діяльність людини як єдиної цілісної системи в нерозривному зв'язку з навколишнім середовищем, усі сторони його способу життя розвиваються під безперервним сукупним впливом біологічного й соціального аспектів її буття, коли визначальним є соціальне. Якщо різні форми індивідуальної і суспільної активності складають комплексне уявлення про спосіб життя, то поняття «здорового способу життя» відображає діяльність особистості та суспільства щодо забезпечення власного здоров'я. Тому для розуміння здорового способу життя необхідно розглянути його у контексті взаємозв'язку з феноменом здоров'я.

Зростаючий інтерес науковців до питань способу життя і його значення для здоров'я, на нашу думку, можна пояснити кількома причинами. По-перше, у способі життя індивід представлений як багатомірна істота із властивими йому соціально - біологічними особливостями. Звідси, вплив способу життя на здоров'я відрізняється широким спектром кількісно - якісних характеристик і суб'єктивно - об'єктивних зв'язків. По-друге, спрямованість до системи «спосіб життя – здоров'я» з боку філософів пов'язана з тим, що в ній переломлюються життєві цінності й орієнтація на них особистості. У цьому плані відношенню до свого здоров'я виступає одним з показників ціннісних установок людини. По-третє, стрімкі та істотні зміни в способі життя різних верств населення, якими характеризується інформаційне суспільство, приводять як до переоцінки життєвих цінностей, так і до формулювання нових уявлень щодо сутності і причин

здоров'я, а це ставить серйозні філософські проблеми щодо співвідношення біологічного й соціального, об'єктивного й суб'єктивного, у життєдіяльності людини та суспільства, а також і ролі свідомого освітнього впливу на формування ціннісних пріоритетів особистості та суспільства. По-четверте, характер взаємодії способу життя й здоров'я тісно пов'язаний із проблемою якості життя, яка у міжнародних документах характеризується як основна характеристика соціального та природного оточення людини і всього її життя. Безумовно, у цьому контексті постає проблема якості освіти як чинника формування якості життя, орієнтованої на забезпечення здоров'я людей [61].

Біосоціальний синтез дозволяє розкрити філософський характер поняття здоров'я у контексті його соціальної атрибутивності, зокрема, через його суспільні, групові й індивідуальні прояви. Кожен рівень здоров'я має властивості, властиві іншому, і в той же час свої неповторні характеристики, зміст яких багато в чому визначається їхнім відношенням до об'єктивних умов і суб'єктивних стимулів життєдіяльності людей. Розуміння біосоціальної єдності є важливим моментом у подальших міркуваннях з питань взаємозв'язку способу життя й здоров'я, оскільки здоровий спосіб життя служить своєрідною опосередковуючою ланкою між біологічним і соціальним. Здорова життєдіяльність ґрунтується на таких способах активності людей, які в максимальній мірі зміцнюють індивідуальне й суспільне здоров'я при наявності сприятливих соціальних, екологічних і культурних умов. Звідси, здоровий спосіб життя правомірно розглядати як вищий позитивний прояв взаємодії способу життя й здоров'я, його вищу цінність, що підкреслює аксіологічний характер даної проблеми. Форми суспільного життя обумовлені формуванням у людини свідомості й волі й разом з ними вона отримала можливість управляти своєю життєдіяльністю. Людина робить свою життєдіяльність предметом своєї волі й своєї свідомості.

Здорове життя невіддільне від активної здатності особистості виконувати соціальні функції, зокрема, трудитися. Отже, здоров'я людини характеризується

взаємозв'язком із природою на основі соціальної діяльності. На противагу цьому, хвороба є така форма життєдіяльності, яка супроводжується порушенням обміну із природою, обмежуючи при цьому соціальну дієздатність людей [65].

На фізіологічному рівні основу здоров'я складає гомеостаз і реакції адаптації організму на зовнішні подразники. Виходячи з принципу гомеостазу, здоров'я зберігається, якщо підтримується сталість внутрішнього середовища організму. Стан хвороби виникає, коли порушується гомеостаз і порушення носять стійкий характер. Прагнення до внутрішньої сталості - найважливіший здоров'єзберігаючий механізм організму. Організм людини протягом свого розвитку знаходиться в стані нерівноваги з навколишнім середовищем, тому механізм адаптації для збереження стану рівноваги (гомеостазу) досягається за рахунок резервних функціональних можливостей організму. Постійне нарощування цих можливостей (тренування) забезпечує визначений рівень захисту. У іншому випадку при недоліку цих можливостей процеси адаптації не будуть забезпечувати заданої рівноваги і приведуть до хвороби, тобто стану порушення гомеостазу. І, якщо «плата за адаптацію організму перевищує межі його резервних можливостей, з'являється небезпека виникнення хвороби» [6, С.20]. З приведених вище матеріалів впливає необхідність підтримки оптимального (адаптаційного) резерву для встановленого рівня здоров'я. Тобто, мова йде про превентивний підхід до здоров'я, що максимально забезпечується при веденні здорового способу життя.

Проблема взаємодії способу життя й здоров'я має також виражений історичний характер, що дозволяє розглядати її як тривалий, динамічний процес. Взаємодія способу життя й здоров'я мають об'єктивний характер, тобто є результатом соціальних, екологічних і культурних трансформацій, що відбуваються в рамках конкретного соціуму. Ці зміни впливають на життєдіяльність не окремих індивідів, а набагато більш широких груп населення,

стратифікованих за різними ознаками. Одним з найбільш значимих об'єктивних факторів, багато в чому визначальним якість життя, є характер і спосіб виробництва матеріальних благ, у процесі яких людей реалізує свій біосоціальний потенціал. Крім сфери виробництва як одного з невід'ємних соціальних елементів суспільного життя на спосіб життя індивіда й стан його здоров'я впливають екологічне й культурне середовище, де в специфічних конкретних формах також здійснюється виробнича людська діяльність. Отже, соціальні, екологічні й культурні умови, крім їхньої суспільно-об'єктивної заданості, несуть у собі сукупність загальних, особливих і одиничних властивостей, що дозволяють виміряти й оцінити складний суспільний характер взаємодії способу життя й здоров'я.

З іншого боку, зазначена взаємодія має виражений цивілізаційний характер, тому що соціальні, екологічні й культурні умови, узяті в рамках того або іншого етапу розвитку цивілізації неминує наповнюються різним кількісно-якісним змістом. Цей зміст у значній мірі визначає стиль і уклад життя, які формуються, зокрема, під впливом суспільних норм і цінностей. Звідси, на різних етапах розвитку людської цивілізації виникали й розвивалися певні напрямки й тенденції в поглядах на взаємозв'язок людської життєдіяльності й здоров'я, а сам спосіб життя неминує трансформуватися під сукупним впливом об'єктивних факторів і умов [13].

Оскільки у соціальному аспекті спосіб життя визначається як істотні й типові для даного суспільства матеріальні й духовні способи життєдіяльності людей у їхній єдності із природними, соціальними й культурними умовами, то зміст здорового способу життя має розглядатися у контексті гармонічного співвідношення способів життєдіяльності людей при певних соціальних, природних і культурних умовах. При цьому на рівні індивіда, групи й суспільства кількісно-якісна характеристика, а також співвідношення суб'єктивного й об'єктивного в здоровому способі життя мають свої специфічні особливості. Так,

«на рівні індивідуальної життєдіяльності здоровий спосіб життя припускає специфічну форму зв'язку між різними сторонами розвитку самої особистості, для якої характерна оптимальна інтегрованість і домірність фізичних і моральних якостей» [90,152].

Звідси зрозуміло, що здоровий спосіб життя, який формується на основі соціально-природного змісту феномену здоров'я на відміну від способу життя як соціального явища має свою специфіку. Ця специфіка визначається тим, що здоровий спосіб життя більш наповнений психофізіологічним і духовним змістом життя індивіда або соціальних груп, оскільки в ньому представлено чотири взаємозалежні рівні життєдіяльності людини: соціальний, духовний, психологічний і біологічний. Також потрібно мати на увазі, що поняття «здоровий спосіб життя» відображає життєдіяльність людей не тільки на макросоціальному, але й на мікросоціальному рівні, а тому у цьому понятті домінує особистісний аспект.

Вказані особливості прямо визначаються внутрішнім зв'язком понять «здоровий спосіб життя» та «здоров'я». Вони мають загальну біопсиосоціальну основу, вони функціонують і змінюються в єдиній системі відносин «людина - соціальне середовище», «людина - природне середовище» і «людина - культурне середовище». Ці поняття багато в чому відображають рівень ціннісних орієнтації індивіда як стосовно свого психофізичного стану, так і в плані прагнень реалізувати себе як особистість у різних сферах життєдіяльності, духовних цінностей та смисложиттєвих пріоритетів. Правомірно вважати, що здоров'я й здоровий спосіб життя є специфічною цілісністю, у межах якої на якісному й кількісному рівні можна оцінити відповідальність індивіда й держави за збереження й зміцнення індивідуального й суспільного здоров'я. Це наповнює поняття не тільки ціннісним, але й етико-гуманістичним змістом [137].

Разом з тим, говорячи про єдність здоров'я й здорового способу життя, необхідно вказати на їхню відмінність. Здоров'я як певний стан організму людини проявляється, насамперед, на психосоматичному та духовно-ціннісному рівні особистості. Здоровіший же спосіб життя вказує не на стан здоров'я людини, а на те, як і якими шляхами, за допомогою яких способів або форм життєдіяльності він реалізується в повсякденнім житті і як ці способи діяльності впливають на здоров'я. Здоров'я і здоровий спосіб життя сприяють всебічному прояву життєдіяльності людей, реалізації індивіда як особистості, у чому полягає, по суті, головний філософсько-освітній аспект даної проблеми. У цьому плані здоров'я виступає одночасно і як певний стан індивіда, і як необхідна умова для повноцінної його участі в різних сферах буття. У плані відмінностей здоров'я та здорового способу життя також слід вказати на необхідність врахування різниці між здоровим способом життя й пасивною, але раціональною для здоров'я життєдіяльністю.

Однак загалом відмінність між здоров'ям і здоровим способом життя не можна абсолютизувати, розуміння здоров'я безпосередньо визначає розуміння здорового способу життя. Поняття «здоров'я» у вітчизняній філософській літературі, як відзначалося вище, трактується не рівнозначно. У контексті нашої роботи як найбільш загальне визначення здоров'я можна розглядати як цілісну біосоціодуховну основу життєдіяльності його суб'єктів в єдності із природним, соціальним і культурним середовищем. Здоров'я людини проявляється в здатностях, які вона має як організм і особистість. Для аналізу здоров'я важливе розуміння його як «динамічної рівноваги організму з навколишньою природою й соціальним середовищем, при яким усі закладені в біологічній і соціальній сутності людини фізичні, духовні й інші здатності проявляються найбільше повно й гармонійно» [38, 137].

Усі ці особливості здоров'я важливі для розуміння сутності здорового способу життя, тому що в ньому також проявляється найбільш оптимальна погодженість і гармонійність біологічних і соціальних характеристик людини. У здоровому

способі життя виявляється гармонія тілесного й психічного, матеріальних і духовних цінностей, що знаходить свій прояв в активній працездатності й високій адаптованості до умов природного й соціального середовища. У здоровому способі життя знаходить також відображення й гармонійність усіх способів життєдіяльності людини, за допомогою яких досягається здоров'я й творче довголіття. Спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я у тому випадку, коли способи його реалізації перебувають у відповідності й доповнюють один одного, що відображає ціннісну значущість здорової життєдіяльності.

При такому підході до здорового способу життя необхідно відзначити наступні його риси: цілісність людської життєдіяльності, у якій проявляються характеристики особистості; вказані характеристики перебувають в оптимальній відповідності, коли фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я взаємно доповнюють одне одного; риси здорового способу життя необхідно розглядати через відношення до соціального й природного середовища, у якому проявляється міра оптимальної адаптованості людини, її активна життєдіяльність [65].

Теорія здорового способу життя містить комплексний і міждисциплінарний характер, як і наука про здоров'я загалом. Отже, основне уявлення про здоровий спосіб життя можна одержати використовуючи принципи комплексного підходу, концептуальний апарат і всю систему загальних знань.

Спробу дати комплексне визначення розглянутого поняття почали А. Д. Степанов і О. М. Ізуткін. На їх думку, здоровий спосіб життя – це типові і істотні для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності людини, що сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягненню активного довголіття [138,С.6]

В. А. Троянський вважає, що найбільш продуктивними при визначенні здорового способу життя можуть бути соціолого-економічний і світоглядний

аспекти. «Аналіз визначального фактору способу життя вимагає врахування не тільки виробничої, але і соціальної, політичної сфери, сфери дозвілля, побуту, суспільної психології, єдності матеріальної і духовної діяльності людини, характеру людських відносин, ціннісних установок, думок, мотивів діяльності людей» [145, С.37].

Важливою умовою в характеристиці здорового способу життя є пропорційне співвідношення біологічного та соціального чи порушення зазначеної пропорції. Даної точки зору дотримуються О.М.Ізуткін, В.П.Петленко, Г.І.Царегородцев, відзначаючи, що «істотною стороною здорового способу життя є гармонійність у відправленні соціально-біологічних функцій людиною, обумовленість відповідністю фізичного і духовного розвитку особистості, її думок і вчинків, ідеалів і реальної дійсності» [64, С.95]. У дослідженні Л.П.Сущенко відзначено, що «явище здорового способу життя» людини є актуальною проблемою соціального пізнання. І здоровий спосіб життя окремої людини може бути кваліфіковано пояснений тільки завдяки використанню таких філософських категорій як «буття», «свідомість», «спосіб життя», «біологічна природа людини», «суспільне буття», «суспільна свідомість», «спосіб виробництва», «виробничі відносини», «мораль» тощо [140]. Названі ознаки в процесі соціалізації особистості здобувають інтегративні властивості, що відображують пропорційність взаємодії людини з умовами її життєдіяльності, або навпаки, у рівні здоров'я, викликані диспропорціями цих відносин.

На нашу думку, всі вказані підходи можуть бути інтегровані у межах вже визначеного нами розуміння здорового способу життя як прояву біосоціальної природи людини в умовах соціального та природного оточення. Для філософсько-освітнього дослідження проблеми це також має найбільше значення, оскільки дозволяє розглянути проблему здорового способу життя через процес соціалізації особистості. Механізми соціалізації

особистості при тій чи іншій формі способу життя, здорового чи не здорового, не можна аналізувати без механізмів індивідуалізації особи. Ці механізми можуть описуватися зовнішнім впливом (направленим чи ненаправленим) на особу. В той же час, саморозкриття індивідуальних потенційних якостей особи дає можливість оцінити людину як активно-творчого суб'єкта соціальних відносин. «З урахуванням єдності об'єктивних і суб'єктивних факторів - загальних, групових і індивідуальних особливостей людей, кількісних і якісних показників біосоціальної життєдіяльності, національних і побутових традицій, екологічних і психологічних умов важливо сформулювати не тільки критерії, але і принципи оптимально нормальної життєдіяльності і на цій основі створити модель здорового способу життя» [64, С.95] Людина розвивається в умовах певного способу життя і як система взаємодіє гармонійно чи дисгармонійно із соціальною. Дана передумова дозволяє підійти до розробки такої моделі як основи освітньої діяльності у цій царині з урахуванням індивідуальних особливостей особи.

Теорія здорового способу життя сприяє розумінню того, що результатом будь-якого освітнього впливу та загалом процесу соціалізації має бути тільки соціально адаптована і психофізично-духовно гармонійна особистість. «А це означає, насамперед, повноту залученості людини у різні форми і способи діяльності, гармонійне сполучення соціально-типового і індивідуального в розвитку особистості, найбільш оптимальну міру соціально-біологічної адаптації» [64, С.95]

Процес формування особистості у якості однієї з підвалин має здоровий спосіб життя як найважливішу умову освітнього та виховного впливу. Порушення даного принципу приводить до порушення гармонічної єдності потреб особистості у процесі її формування і становлення. Результатом стає акцентування певних якостей і властивостей характеру, які часто, особливо в

умовах негативного соціального контексту, приводять до різноманітних девіацій. Для певного кола акцентуйованих особистостей характерна - схильність до різкої зміни настрою в залежності від зовнішньої ситуації (циклоїдний тип); відстороненість, замкнутість, труднощі у встановленні контактів (шизоїдний тип); підвищена дратівливість, стійкість негативних афектів, хвороблива уразливість, підозрілість (параноїдальний тип); виражена тенденція витиснення із свідомості суб'єкта неприємних фактів і подій, фантазування, використовуване для залучення уваги, відсутність каяттів совісті (істероїдний тип). Регулятивним фактором таких умов концептуально повинний бути здоровий спосіб життя [80].

Виходячи з цього, концепція здорового способу життя здобуває регламентуючий характер як інтегруюча філософсько-освітня категорія. Комплексне філософське пізнання людини, її інтересів, потреб, установок і ціннісних орієнтацій дозволить забезпечити у освітній діяльності досягнення цілей особистісного саморозвитку та само актуалізації, що дозволить самій людині здійснити морально-етичний вибір життєдіяльності. Такий напрямок інтерпретації здорового способу життя можна охарактеризувати як діяльнісно-поведінковий.

У контексті особистісно-діяльної концепції поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» по своїй сутності збігаються, а як приклад здорової особистості розглядається особа, яка веде здоровий спосіб життя і гармонійно розвивається. «Якщо здоров'я – не що інше, як процес гармонійного саморозвитку особистості, то його варто зводити зусиллями самої особи на вихідний базис, перетворений соціальними явищами», – відзначає М. О. Ожеван [112, С.16]. У межах такого розуміння здорового способу життя його становлення у освітньому процесі розглядається як атрибутивна характеристика загалом активності особистості, як пряма

залежність від її участі в процесі здоров'єтворення, іншими словами, культурно-творчому процесі.

Слід сказати, що проблеми взаємодії феноменів здорового способу життя й здоров'я займають істотне місце не лише у вітчизняних, а й зарубіжних наукових розвідках. Тут домінує діяльнісно-поведінковий підхід та соціоцентричні тенденції при характеристиці їх взаємозв'язку, оскільки все більшим є усвідомленням ролі й значення соціальних факторів загалом та освіти зокрема для індивідуального й суспільного здоров'я. При цьому поведінка відносно власного здоров'я «... є частиною більш широкої життєвої орієнтації індивіда, що включає почуття психологічного й фізичного комфорту, а також стан гармонії з домінуючим соціальним оточенням» [181, Р. 812]. У цьому плані, спосіб життя індивідуального, групового або громадського порядку виступає ланкою, що відображає багатofакторність феномену здоров'я, квінтесенцією об'єктивних умов і суб'єктивних характеристик життєдіяльності індивіда й суспільства.

Загалом серед зарубіжних дослідників взаємозв'язку способу життя й здоров'я спостерігається схильність інтерпретувати його як одну зі сторін багатогранної діяльності людини. Ставлення індивіда до свого здоров'я, що проявляється у тих чи інших формах життєдіяльності, загалом відображає рівень пріоритетності здоров'я в шкалі його життєвих цінностей. Це, у свою чергу, має безпосереднє відношення до формування смисложиттєвих орієнтирів особистості у процесі освіти та соціалізації. Дослідники пов'язують прагнення до здорового способу життя з такими цінностями як благо, гуманізм, етика, мораль, моральність тощо, тобто вводять його до системи цінностей, які мають транслюватися освітньою системою як першочергові для особистісного розвитку.

У численних дослідженнях встановлено прямий зв'язок і взаємовплив між позитивною для здоров'я діяльністю індивідів та суспільства і

поліпшенням соціального добробуту. Відтак сьогодні увага звертається не лише на процес соціальної детермінації здоров'я, тобто створення значимих для індивіда й суспільства соціально - економічних умов, що сприяють хорошому здоров'ю, а й на здоровий спосіб життя як ресурс конкурентоспроможності і розвитку суспільства. Відтак його продукування, як і формування необхідних для життя компетентностей, розглядається в якості важливої функції освітньої системи [173].

Більше того, зараз вже можна говорити про те, що саме концепт здорового способу життя трансформує систему освіти у важливий чинник забезпечення здоров'я. На сьогодні традиційна роль системи охорони здоров'я як основи соціальної політики забезпечення здоров'я населення піддається сумніву в силу того, що основні проблеми у цій царині пов'язані з хворобами способу життя – так званими цивілізаційними хворобами. Нарощування фінансування інститутів охорони здоров'я тут мало що вирішує, оскільки найбільш продуктивним напрямом забезпечення здоров'я стає превентивна профілактична діяльність щодо формування цінностей здорового способу життя. І тут система освіти стає більш важливою, ніж система охорони здоров'я.

Нарешті, слід сказати про той аспект досліджень, який має соціокультурно-ціннісну роль і також забезпечує пріоритетність освітньої діяльності як чинника здоров'я людини та суспільства. Багато фахівців акцентують увагу на ролі особистості, зокрема, на ступінь її індивідуальної відповідальності за власне здоров'я. Ця відповідальність прямо пов'язана зі здоровим стилем життя і відповідно – тими ціннісними орієнтирами, які його зумовлюють. Соціально - психологічний підхід до здорового способу життя з погляду особистої зацікавленості індивіда в збереженні й зміцненні свого здоров'я, дозволив сформулювати ряд методологій та конкретних методик щодо формування здоров'єзберігаючих цінностей освітніми засобами. Загалом у цьому аспекті

взаємовпливу феноменів здоров'я та здорового способу життя освіта має можливості продемонструвати свій соціокультурний потенціал моделювання здоров'єзберігаючого соціального середовища через вплив на цінності і життєві пріоритети людей. Адже здоровий спосіб життя відображає культурні особливості розвитку суспільства у певних соціальному, природному й духовному контекстах. А відтак зміни культурного характеру, обумовлені продукованими системою освіти цінностями здоров'я, також багато в чому обумовлюють рівень індивідуального й суспільного здоров'я й органічно інтегруються в систему «спосіб життя - здоров'я» [174].

Слід зазначити, що незважаючи на достатню глибину дослідження взаємозв'язків здорового способу життя й здоров'я зарубіжними вченими, низка положень по даній проблемі носить достатньо суперечливий і дискусійний характер. На нашу думку, це передусім стосується змісту самого поняття «спосіб життя», яке трактується вкрай неоднозначно й у більшості публікацій стосується не стільки людської життєдіяльності в її широкім розумінні, скільки механічної сукупності поведінкових актів [183].

На нашу думку, ототожнення понять «спосіб життя» і «поведінка» стосовно проблеми здоров'я є помилковим. Спосіб життя охоплює більш широкий діапазон людської діяльності в різних сферах буття, внаслідок чого він значно більш, ніж поведінка залежить від соціальних, екологічних, економічних, культурних умов і, отже, більш наповнюється об'єктивним змістом. Поведінка, як сукупність актів, спрямованих на досягнення тієї або іншої мети, також деякою мірою формується під впливом об'єктивних умов. Проте, у поведінці більш виражені суб'єктивні устремління індивіда, його особистісні переваги й індивідуальний вибір. Безумовно, між здоровим способом життя і орієнтованою на підтримку власного здоров'я поведінкою людини є прямиий зв'язок, проте речі це все ж різні. У цьому відношенні методологічні підходи вітчизняної науки, викладені

вище, виглядають набагато перспективнішими і евристично-методологічному, і в операційному плані.

Також потрібно звернути увагу на відмінність у методологічних позиціях вітчизняних та зарубіжних дослідників проблеми взаємозв'язку феноменів здоров'я та здорового способу життя. Для вітчизняних дослідників характерна позиція міждисциплінарного синтезу і комплексного розгляду проблеми на основі таких категорій, як співвідношення біологічного й соціального, кількості і якості, об'єктивного й суб'єктивного, загального й особливого тощо [124]. У більшості досліджень зарубіжних колег спостерігається однобічний підхід з акцентуванням уваги на окремих проявах вищевказаних зв'язків, що обумовлено передусім орієнтацією на отримання позитивного емпіричного знання.

Проблема взаємодії феноменів здоров'я та здорового способу життя є змістовною основою для визначення методологічного фундаменту філософсько-освітніх розвідок у царині здорового способу життя. Філософські, психологічні, педагогічні концептуальні положення про особистість як найвищу цінність суспільства, закономірності та механізми її розвитку; положення соціальної філософії про багатовимірний вплив суспільних чинників на формування особистості; загальнонаукові теорії системного підходу, соціального й психолого-освітнього прогнозування; фундаментальні концептуальні основи філософії здоров'я, цілісна методологія організації освітнього впливу, спрямованого на формування ціннісного ставлення до власного здоров'я - все це складає методологічний фундамент філософсько-освітнього дослідження здорового способу життя.

Власне філософсько-освітня проблематика взаємозв'язку феноменів здоров'я та здорового способу життя полягає у обґрунтуванні методології освітньої діяльності, пов'язаної з трансформацією загальних принципів цінності здоров'я у конкретні смисложиттєві пріоритети, що є безпосередніми чинниками здорового способу життя конкретних людей.

Засобами освітнього впливу на особистість та суспільство має бути створений своєрідний здоров'єзабезпечуючий освітній та соціальний простір, у межах якого всі соціальні інститути нашого суспільства і вся система освіти працювали б на формування соціалізуючи, освітніх, соціально-економічних чинників генерування у людей цінностей здорового способу життя. Цей здоров'єзабезпечуючий соціально-освітній простір має бути наповнений конкретними видами діяльності ціннісно-когнітивного характеру, спрямованими не лише на формування у людей пріоритетів здорового способу життя, а й на його конкретне моделювання через розробку і упровадження індивідуальних програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг; ефективних форм та методів сполучення та взаємодії всіх соціальних інститутів для проведення занять, тренінгів, психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалітаційних впливів на становлення та розвиток особистості, стан здоров'я та спосіб життя наших громадян [106].

У цьому контексті слід визначитися з методологічними підходами філософсько-освітнього характеру щодо створення та функціонування такого соціально-освітнього здоров'єзберігаючого простору як субстратної основи формування здорового способу життя. Передусім сам здоровий спосіб життя у філософсько-освітньому контексті необхідно розглядати не як напрям освітньої діяльності чи навіть комплекс освітніх заходів, а як відкриту соціально-освітню систему взаємодії різних соціальних інститутів суспільства в контексті реалізації освітньої стратегії формування цінностей та моделей поведінки, що мають у своїй основі спрямованість на здоровий спосіб життя. Слід підкреслити практично-діяльнісну спрямованість функціонування такої соціально-освітньої системи, оскільки вона не просто стихійно чи відносно спрямовано впливає на соціалізацію особистості та формування відповідних ціннісних орієнтирів дорослого населення, а

й забезпечує формування у всіх соціальних суб'єктів, які стають її складовими, здорового способу життя.

Важливим методологічним принципом є розуміння саме освітньої складової як інтегруючого компонента функціонування соціально-освітнього простору здорового способу життя. Безумовно, і система охорони здоров'я, і соціальні інститути, які створюють чи сприяють створенню сприятливих для здорового способу життя чи просто здоров'я людей умов життєдіяльності є суттєвими чинниками формування здорового способу життя. Однак домінування соціокультурно-ціннісної та суб'єктно-діяльній складової здорового способу життя визначає саме освітню складову як об'єднуючу зусиль усіх інших соціальних інститутів, спрямованих на формування здорового способу життя [104].

Суттєве методологічне значення має встановлення концептуально-змістовних зв'язків між здоровим способом життя та здоров'ям як між механізмом досягнення та метою функціонування здоров'єзабезпечуючого соціально-освітнього простору. З концептом здорового способу життя пов'язаний розгляд феномену здоров'я як взаємодії, взаємозалежності всіх аспектів життя людини в суспільстві: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного тощо, а також як стану повного фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я та благополуччя людини; як умову й основу гармонійного життєдіяльності та життєспроможності, як діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Нарешті, слід відмітити значущість у методологічному плані соціально-екологічного та соціокультурного контексту функціонування здоров'єзберігаючого соціально-освітнього середовища. Саме концепт здорового способу життя дає можливість наповнити культурно-ціннісним змістом освітню діяльність, спрямовану на формування цінності здоров'я. У

цьому аспекті виразно постає необхідність розробки методологічних засад взаємодії здорового способу життя та формування культури здоров'я освітніми засобами як основного механізму впливу освітньої діяльності на смисложиттєві цінності здорового способу життя [47].

Загалом інтегруюча роль освітньої діяльності у процесі формування здорового способу життя проявляється у диверсифікації впливів на суб'єктів здоров'я, спрямованої на забезпечення сформованості його основних компонентів: мотиваційно-потребнісного, аксіологічного, праксіологічного, афективного, когнітивного тощо. Всі ці складові здорового способу життя прямо пов'язані з тими чи іншими аспектами освітньої діяльності і на рівні концептуалізації сформульованих вище методологічних положень мають бути реалізованими у конкретних освітніх методиках та технологіях.

1.3. Формування здорового способу життя засобами освіти: філософсько-історична ретроспектива

Здоровий спосіб життя як соціокультурний феномен розумівся і сприймався по-різному у різних цивілізаціях та у межах різних культур. Проте можна виділити певні загальні його характеристики. По-перше, він завжди був пов'язаний із феноменами життя та здоров'я, які практично скрізь і завжди розглядалися як універсальні цінності. Здоров'я у всіх культурах на різних історичних етапах входить до числа вищих цінностей людини, і ця цінність завжди мала високі статус та визнання. А тому й механізми підтримки цієї цінності у вигляді тих чи інших аспектів образу життя завжди були присутні як елементи культури, соціалізації, освіти. По-друге, підтримка культури здоров'я практично скрізь пов'язана з інститутами освіти, виховання, соціалізації загалом, оскільки прямо спиралася на культивування певної системи цінностей та отримання певних знань та навичок стосовно здорової життєдіяльності. Тому навіть на ранніх стадіях розвитку суспільства здоровий спосіб життя був

пов'язаний з освітньою діяльністю та системними узагальненнями практичного характеру, на основі яких формувалися і трансливалися через освітню систему моделі життєдіяльності і поведінки, орієнтовані на забезпечення здорового способу життя. При цьому потрібно мати на увазі, що розуміння здоров'я і здорового способу життя у різних культурах були різні, що визначає і міру їх цінності в різні історичні епохи.

Дуже велике значення здоровий спосіб життя мав у родовій громаді, оскільки індивідуальне здоров'я, фізичні та духовно-психічні якості людини тут були визначальними для високого соціального статусу. Саме фізично здорові люди звичайно займали чільні позиції у родо-племінній спільноті, здоров'я культивувалося як одна з основних чеснот, необхідних і мисливцям, і воїнам. Численні дослідження показують наявність у первісних громадах систем підготовки молоді, орієнтованих на підтримку здорового способу життя, з диференціацією виховних механізмів за віковими та статевими ознаками. Індивідуальне здоров'я усвідомлюється як вітальна цінність і культивується в племені з дитинства, а здоров'я його членів уже стає об'єктом турботи колективу і підтримується численними приписами та заборонами [130, С.333, 347].

Що стосується власне наукових засад формування здорового способу життя, то вони в цілісному вигляді формуються уже в ранніх цивілізаціях. Знову ж таки різні традиції дали початок різним підходам до розуміння здорового способу життя. На Сході він розумівся у контексті досягнення внутрішньої гармонії шляхом різного роду духовно-психологічних тренувань. У той же час на Заході, починаючи з часів античності, при розумінні необхідності гармонійного розвитку людини все ж пріоритетне місце віддається оздоровчим системам, які орієнтовані передусім на фізичному розвитку людини. У зв'язку з цим східні концепції та практичні системи підтримки здорового способу життя, як правило, набагато складніші

за рахунок розробки ціннісної складової уявлень про здоров'я. Західні системи підтримки здорового способу життя зорієнтовані на практичні аспекти управління здоров'ям та підтриманням його в нормальному стані системою попереджувальних заходів [162].

Загалом культура Прадавнього суспільства в основі мала біосоціодуховну модель здоров'я з детально розробленими конкретними заходами індивідуальної «роботи над собою» для підтримки здорового способу життя та власного здоров'я. У країнах Прадавнього світу закладаються ті філософські погляди й вчення про взаємозв'язок способу життя й здоров'я, які послужили основою для подальшого розвитку уявлень про здоров'я та практичних систем забезпечення здорової життєдіяльності у більш пізні часи. Теоретико-методологічною основою розробки проблематики здорового способу життя стала натурфілософія. Розглядаючи людину як частину природи, через взаємозв'язок людини, природного середовища й інших умов зовнішнього світу філософи Прадавнього світу акцентувала увагу на питаннях людського здоров'я. На основі взаємодії первинних елементів матеріального світу людина розглядалася як істота, що реалізує й відтворює свою природну сутність. Здоров'я розумілося як стан гармонії людини з навколишнім світом, що в підсумку, привело до створення вчення про взаємозв'язок організму людини й навколишнього середовища. Здоровий спосіб життя при цьому розумівся як набір знань, навичок та ціннісних орієнтирів, які забезпечували необхідну для підтримки здоров'я раціональну життєдіяльність у єдності тілесного й духовного. на основі розробки даної проблематики була закладена філософська основа взаємодії способу життя й здоров'я [167].

Філософська думка Прадавнього Сходу намагалася зрозуміти світ як єдине ціле, що постійно розвивається і змінює свої форми. Пояснення сутності людини та її взаємодії людини зі світом носили, в основному, релігійно - містичний характер. Ідея про душевні страждання як першопричину втрати здоров'я була домінуючою у світогляді практично всіх країн Прадавнього Сходу. Пізніше вона стала провідною

в епоху Середньовіччя, а потім знайшла відображення у більш сучасних концепціях щодо ролі психічного самопочуття та духовного благополуччя, взаємодії тілесного та духовного у підтримці здоров'я. В культурі Сходу достатньо рано з'являється поняття здоров'я як гармонії фізичного й духовного. Писемні пам'ятки Стародавнього Сходу – древні єгипетські папіруси, закони Хамураппі, медичні трактати Стародавньої Індії (Аюрведа), священна книга зороастризму – Авеста й інші джерела, містили відомості щодо фізіології і анатомії людини, гігієнічні правила, взаємозв'язку здоров'я з здоровим способом життя. Особливе місце духовна складова здоров'я займає в культурі даосизму.

У Прадавньому Єгипті здоровий спосіб життя пов'язувався передусім з дотриманням правил особистої гігієни. У зв'язку із цим велике місце займали питання оздоровлення людського організму, підтримка здоров'я здійснювалася за рахунок спеціальних реабілітаційних процедур, зокрема, масажу і водолікування.

Найбільше струнка система забезпечення здоров'я людини була побудована у Прадавній Індії. Здоров'я розглядалося як результат пропорційного співвідношення трьох основних компонентів організму - повітря, слизу й жовчі. Здоров'я розумілася як гармонічна взаємодія людини й природи, а хвороба - як порушення пропорції трьох почав організму при несприятливому впливі п'яти стихій (пір року, клімату, важкої їжі, нездорової води тощо) [136].

Йоги вважали, що здоровий розум перебуває в здоровім тілі, розробили правила для підтримки тілесного здоров'я й зосередження думки. Йогичні сутри Патанджалі визначають восьми-східчасту систему морально-етичних розпоряджень, очисних процедур, фізичних та дихальних вправ і медитативних технік. Наприклад, правило ахимси говорить про неспричинення шкоди навколишнім ні в думках, ні в словах, ні в діях. Іншими правилами рекомендувалася турбота про чистоту тіла і духу – шаоча, задоволеність життям і існуючим життєвим оточенням – сантоша,

самодисципліна і аскетичний спосіб життя – тапас [72]. Іншими словами, цими сутрами описувався моральний, фізично здоровий і духовно акцентований спосіб життя.

Класичною медичною працею давньоіндійських фахівців, яка має пряме відношення до розробки проблем здорового образу життя, вважається Аюрведа («Знання життя»), Однієї з головних ідей цього твору є уявлення про здоров'я як гармонію духовного й тілесного у людині, яка може бути нею пізнана й досягнута протягом усього її життя й включає різні елементи як традиційної, так і нетрадиційної здорово підтримуючої життєдіяльності, що має становити основу здорового способу життя. Інакше кажучи, повсякденна життєдіяльність людини представляється як шлях пізнання самої себе через удосконалювання своєї фізичної й духовної природи, «... увагу до фізіологічних і психічних процесів, через призму яких розглядається духовне» [111, С. 7].

Древні гімнастики стародавнього Китаю і середньовічної Японії так само пріоритетним для фізичного благополуччя вважали моральне самовдосконалення і духовний ріст. Принцип недієвості вимагав відчутти природні ритми природного світу і діяти відповідно до них, дозволяючи самій природі розгортати свої внутрішні потенції і вибирати такі шляхи розвитку процесів, що узгоджуються з людськими потребами. У Прадавньому Китаї «у рамках даоського навчання постулюються два основні принципи поведінки: природності, простоти, близькості до природи і не діяння, що означає відмову від цілеспрямованої діяльності, що не узгоджується із природнім світоустроєм» [111, С. 6]. У відповідності з натурфілософськими поглядами в основі здоров'я людського організму лежало співвідношення п'яти першоелементів: вогню, води, землі, дерева й металу. Людина розглядалася як частина взаємних природних перероджень і її здоров'я залежало від гармонії з навколишнім середовищем.

Головним правилом здорового способу життя й гармонії з навколишнім світом уважалася «помірність у всім». Інакше кажучи, виділяли шість зовнішніх (вітер, сухість, вогкість, вогонь, холод, спека) і сім внутрішніх (гнів, туга, радість, страх, бажання, горе, любов) «надзвичайних» факторів, яких людині слід уникати у своєму житті. Тому, в основі рекомендацій зі здорового способу життя лежали помірність у їжі, фізична активність, сон, відпочинок, активна праця тощо. В області попередження хвороб провідним принципом виступало «зміцнення здоров'я здорових», що відображало прерогативу проблеми здорового організму з погляду його збереження й відновлення у порівнянні з завданнями лікування хвороб. Усі ці ідеї дуже актуальні й сьогодні, що пояснює все більше поширення східних методологій та практик підтримки здорового способу життя.

Загалом східні традиції пояснення та підтримки здоров'я людини пов'язані з розумінням взаємозв'язку між видами життєдіяльності людини та станом її здоров'я на основі натурфілософської інтерпретації сутності людини як частини навколишнього природного середовища. Давньосхідні філософи вважали, що свою природну сутність на основі взаємодії певних матеріальних першооснов життя людина відтворює у своєму повсякденнім житті, що виявляло або позитивний, або негативний вплив на її здоров'я. Останнє розумілося як стан гармонії людини з навколишнім світом. Здоровий спосіб життя був предметом спеціального розгляду як механізм забезпечення здоров'я, проте інтерпретувався здебільшого через приписи стосовно здорових способів життєдіяльності та процедури особистісної гігієни, спрямовані на відновлення втраченої гармонії із природними першоосновами [167].

У Європі проблема здоров'я вперше була позначена філософами античності, які бачили її вирішення у гармонічному розвитку особистості. Вони стверджували, що мистецтво жити сягає коріннями в мистецтво бути здоровим, залежить від накопичених знань, звичок, стану навколишнього

середовища. У античному світі в основі уявлень про здоров'я та його взаємодію зі здоровим способом життя й навколишнім середовищем також була натурфілософія. Лікарями-філософами античності була висунута значима й для сучасності теза про те, що в здоровому організмі рідке середовище й рух атомів повинні перебувати в гармонії, джерела якої слід шукати в психологічному благополуччі індивіда й відповідно його потребам обласшованому суспільстві і навколишньому середовищі. Разом з тим, на основі зв'язку філософських вчень і медичних уявлень про сутність людського організму і його відношення до навколишнього середовища робляться спроби обґрунтування цілісності людської природи як основи здорового способу життя [168].

Перший європейський філософ Фалес визначав здоров'я як блаженство тіла, а знання як блаженство розуму. Щасливий той, стверджував Фалес, «хто тілом здоровий, натурою багатий, душею вихований» [155, С. 103]. У діалогах Платона зустрічається згадування про те, що наука має велике значення для збереження здоров'я: « При користуванні тими благами, що ми називаємо першими, - багатством, здоров'ям і красою - саме наука керує правильним застосуванням усього цього й направляє його...» [118, С. 169]. Платон розглядав природу як «світ чуттєвих речей» і вважав її результатом незмінного й вічного світу духовних сутностей - ідей, позначених ним як «дійсне буття». Разом з тим, Платон приділяв істотну увагу впливу умов життя на здоров'я. Він указував, що для збереження й зміцнення останнього необхідно утримуватися від крайнощів задоволення матеріальних бажань, які не тільки не зміцнюють тіло, а розслаблюють його, а відтак задовольнятися простою і помірною їжею, займатися гімнастикою й гарною музикою. Відзначаючи важливість фізичних вправ, Платон говорив про необхідність комбінації їх з музикою, щоб домогтися гармонії душі й тіла, тому що «простота в музичному мистецтві дає врівноваженість душі, в області ж гімнастики - здоров'я тіла» [118, С.278].

Арістотель стверджував, що здоров'я людини визначається відповідністю (або невідповідністю) її власної внутрішньої сутності формі й меті її буття, і полягає у повному розкритті всіх закладених у людині потенцій. Арістотель здійснював спроби виявити залежність між здоров'ям індивідів і здоров'ям суспільства. Міркуючи про поняття «здоров'я», Арістотель тісно зв'язував його з лікарським мистецтвом. Останнє, на його думку, є знання про сприяння здоров'ю й про те, який спосіб життя потрібно вести [10, С.238-239].

Головна ідея епікуреїзму зводиться до піднесення самоцінності людського життя й здоров'я, свободи від усього, що їх може гнобити, культивуванню розумних потреб «по своїй природі». Стоїками акцентується ідея особистої відповідальності людини за своє здоров'я [168]. Цей філософський принцип є надзвичайно актуальним і сьогодні як основа формування ціннісних основ здорового способу життя.

Чимало цінних ідей стосовно здорового способу життя та його зв'язку з вихованням і формуванням цінностей людей міститься у творах давньогрецьких лікарів-філософів. Алкмеон Кротонський уважав, що стан організму людини залежить від дії на нього різних протилежних факторів і розглядав здоров'я як проміжну субстанцію між цими протилежностями. У зв'язку із цим, він підтримував ідею домірності протилежностей, розуміючи їх як якусь єдність, що зберігає рівновагу сил вологого, сухого, холодного, теплого, гіркого, солодкого й інших; вказана рівновага і є здоров'я. Еврифон Кнідський заклав основи гуморального вчення про здоров'я, згідно з яким стан організму обумовлювався співвідношенням чотирьох основних рідин - крові, слизу, жовтої й чорної жовчі, які розглядалися в якості першооснов людського організму. Уважалося, що в стані здоров'я людина має їх «сприятливе змішання», тоді як «несприятливе змішання» є причина хворобливого процесу [136].

Вершиною давньогрецького вчення про здоровий спосіб життя, де найбільш очевидно виявився його зв'язок з філософськими уявленнями про навколишній

світ на основі ідей про взаємодію людського організму з умовами зовнішнього середовища й способом життя, стали твори лікаря й філософа Гіппократа. Саме він заклав основи вчення про безпосередній вплив людської життєдіяльності на стан організму.

Гіппократ розділяв положення натурфілософії про людину як частину природи й першооснови навколишнього світу, які переломлюються в життєдіяльності людського організму. Він практично намагався виявити єдність і різноманіття різноманітних факторів зовнішнього середовища у їх впливові на здоров'я людини і те, наскільки людина у змозі використовувати їх у своєму повсякденнім житті. Гіппократ одним з перших серед лікарів - філософів увів поняття «здоровий спосіб життя» і дав йому медичне обґрунтування. Він розглядав значення способу життя для здоров'я, як правило, на рівні окремо взятої людини. У зв'язку із цим, намагаючись класифікувати основні причини втрати здоров'я, Гіппократ розділяв їх на дві основні групи: загальні - обумовлені зовнішніми умовами, й особливі - залежні від способу життя конкретної людини. Йому належать плodотворні думки про те, що організм виліковує природа і що слід вивчати все, що корисне, на основі способу життя здорових людей. У своїй роботі «*Coprus Hippocraticum*» він приділяє багато уваги відомим йому засобам збереження здоров'я і стимулювання захисних сил організму за допомогою сил природи. Гіппократ, зокрема, указував, що «коли в той самий час народжуються хвороби всякого роду, тоді, без сумніву, причиною кожної служить спосіб життя кожного» [43, С. 138]. У поняття «спосіб життя» він включав як суб'єктивні характеристики, обумовлені діяльністю людини, так і об'єктивні, пов'язані з умовами суспільного життя.

У творах Гіппократа описані основні аспекти здорового способу життя, які обґрунтовують особливу регламентацію харчування, активності, сну, сексуального життя й систематичне творення свого психічного та духовного благополуччя. Особливо він підкреслював значення способу життя, а також

умов зовнішнього середовища в етіології захворювань. У творі «Про повітря, води і місцевості» він стверджував, що більшість хвороб залежить від дій, вчинків і думок людини, умов її життя і природних факторів. Довкілля, індивідуальні задатки і здібності, характер людини – основні потенційні причини порушення здоров'я.

Таким чином, Гіппократ заклав основи вивчення проблеми взаємозв'язку способу життя й здоров'я людини. Відношення до здоров'я в античному світі, як до найбільшої цінності, сприяло розумінню того, що людина може власними діями сприяти збереженню свого здоров'я і видужанню при захворюванні. Гіппократ стверджував: «Людина, що знає життя знає, що здоров'я – це вища цінність для людини. Але вона так само повинна знати, як у випадку хвороби вона сама собі може допомогти, звернувшись до власного розуму... Припускаючи тим самим, що здоров'я є не тільки збіг сприятливих обставин, але і результат власних зусиль» [43, С.142] Ці основні ідеї батька медицини пізніше сприйняли і розвинули лікарі і філософи Стародавнього Риму (Гален), Візантійської імперії, Сходу: Ібн Сіна, Разі (Гундушапурська школа) й інші.

Зокрема, римський філософ-лікар Асклепід головним у лікуванні хвороб уважав відновлення втраченої пропорції й радив дотримуватися здорового способу життя, який розумів як комплекс гігієнічного життя, як частина способу життя в цілому, зорієнтованого на підтримку здоров'я та профілактику хвороб. Римський лікар-філософ Гален вважається першим, хто застосував експериментальний підхід при вивченні людського організму, на основі чого він сформулював рекомендації з підтримки здоров'я, спрямовані на поведінкові навички побутового характеру. Галену вдалося з багатої скарбниці знань різних античних шкіл створити загальну схему впливу на організм людини за допомогою шести правил, фактично сформувавши узагальнене розуміння поняття критеріїв здоров'я [136].

Головним досягненням впливу філософії на науку про здоровий спосіб життя в античному світі слід уважати вчення про взаємозв'язок організму людини й навколишнього середовища, стихійно обумовлений факторами, які опосередковують повсякденну людську діяльність. Істотне значення в зазначеній взаємодії надавалося способу життя індивіда з урахуванням низки його суб'єктивних і об'єктивних характеристик. Основними складовими здоров'я людини, як частини її життєдіяльності вважалася зорієнтована на підтримку здоров'я повсякденна життєдіяльність, що мала ґрунтуватися на науковій рекомендації здорового способу життя, основу якого становила єдність тілесного й духовного в людині.

Слід сказати, що розроблена філософами і лікарями античності філософська основа взаємозв'язку способу життя й здоров'я мала прямий вихід на освітню практику. У виховному процесі широко використовувалися технології здорового способу життя. Сам освітній процес був зорієнтований на формування у підростаючого покоління цінностей, які забезпечували здоров'єзберігаючі форми життєдіяльності як під час навчання, так і у подальшому житті. Значною мірою саме на формування здорового способу життя були спрямовані знамениті в античному світі афінська і спартанська системи виховання. Виховання здорового способу життя представляло в них інтелектуальний розвиток і водночас, було розвитком культури тіла. В руслі цієї тенденції слід розглядати і оздоровлюючі практики з використанням природних стимуляторів, які знайшли розповсюдження і в Древньому Римі (наприклад, Целій Авреліс і Корнелій Цельс). В античній культурі здоровий спосіб життя являв собою систему заходів, що охоплювали усі сторони матеріального й духовного життя людини і включали в себе передусім вплив на смисложиттєві цінності індивіда, формування його готовності прийняти на себе відповідальність за своє здоров'я, розсудливості, віддання переваги вищим цінностям, психічній рівновазі й духовній свободі [167].

Значний внесок у розвиток філософських засад здорового способу життя вніс лікар і мислитель Авіценна (Абу Ібн Сіна). Він у своїй п'ятитомній праці «Канони лікувальної науки» проводить думку про необхідність вивчення та зміцнення здоров'я, а не лікування хвороб. Заслугою Ібн Сіни можна вважати об'єднання досягнень стародавніх уявлень про здоров'я у цілісну систему збереження здоров'я з врахуванням клімату, вікових параметрів і культурно-побутових традицій народів Сходу [2]. У цьому зв'язку необхідно нагадати, що Авіценна розробив систему оздоровчих фізичних вправ, звернув увагу на оздоровчі можливості дихання і оздоровчо–стимулюючий характер їжі, здатної виконувати не тільки роль поповнення енергетичних ресурсів організму, але і роль харчових ліків. Важливими є думки Авіценни стосовно залежності здорового способу життя від тих цінностей та культури, в яких живе людина і на які орієнтується у процесі своєї життєдіяльності.

Культурно–ціннісні аспекти здоров'я були домінуючими у Середні віки, коли панувало божественне розуміння світу. Про здоровий спосіб життя тут потрібно говорити достатньо умовно, оскільки тілесність людини, яка є його базовою складовою, практично знаходилася поза системою позитивних цінностей. Стан здоров'я зв'язували із засвоєнням філософських і теологічних знань, з мобілізацією духовної енергії людини за допомогою молитов, звернених до Бога. Людина вважалася як духовно здорова тільки у лоні церкви, відповідно спосіб життя мав всеціло визначатися церковно–релігійними канонами. Моральність, що ґрунтувалася на приписах церкви, вважалася найбільшою чеснотою способу життя людей. Життя розглядали як випробування, дане Богом, метою якого є збереження душі, помірність, покаяння, розсудливість, збереження духовної чистоти. Каяття в гріхах розцінювали як головну профілактичну й оздоровчу процедуру. Найбільшу цінність у Середні віки представляло не фізичне здоров'я, а душа й духовне життя людини [168].

Однак традиції здорового способу життя часів античності через арабську медицину і латинську схоластику, влилися і в середньовічні збірники правил здоров'я, а потім і у виховну літературу XV і XVI століття. Відповідно епоха середньовіччя характеризується роздвоєнням душі й тіла. По навчанню богословів, тіло людини гріховно, тому ціннісні характеристики фізичного здоров'я заперечувалися в ім'я формування сили духу, що виражається у вірі в Бога. У теології вищі (божественні) цінності підкоряють собі цінності земного людського життя, а здоров'я розглядається як благодать, надана Богом.

Нові підходи та ідеї в дослідженні проблеми здоров'я з'явилися в період пізнього середньовіччя. Дослідження філософів-натуралістів Ф. Бекона, Б. Спінози, лікарів – філософів Ж. Ламетрі, Ж. Кабаніса, Р. Декарта призвели до проголошення пріоритету дослідного знання, критики умоглядних систем, обґрунтування матеріалістичних уявлень про організм і хворобу. Особливо слід підкреслити, що проблематика здоров'я та здорового способу життя у Новий час вже прямо пов'язана з освітньою діяльністю, оскільки, починаючи з епохи Відродження саме освіта розглядається як рушійна сила розвитку та основа формування світогляду. Філософи-просвітителі епохи Відродження розробляли комплексні системи формування здорового способу життя як основи виховної діяльності. Системи виховання, спрямовані на формування передусім здоров'я людей, розроблялися такими мислителями, як Томазо Компанелла, Рабле, Томас Мор та інші. Гуманісти й вільнодумні філософи в епоху Відродження й Реформації (Л. Валла, Ж. Боден, М. Монтень) відмовилися від протиставлення здоров'я фізичного й здоров'я духовного і обґрунтували необхідність розвитку гармонійної людини, здоров'я якої представляє собою одну з найбільших цінностей [136].

Серед учених і філософів того часу особливо багато уваги феномену здоров'я надавав Ф. Бекон, який проголосив, що «медицина, яка не основана

на філософії, не може бути надійною» і що «перший обов'язок медицини – збереження здоров'я, другий – лікування захворювань, третій – продовження життя». Йому ж належить і думка про величезне значення для здоров'я психоемоціонального стану людини [32, С.234].

Джон Локк розглядав проблеми забезпечення здорового способу життя у прямому зв'язку з освітньою діяльністю. У своїй праці «Думки про виховання» він пропонує ретельно розроблену систему виховання майбутнього джентльмена, визначаючи основне правило: «Здоровий дух у здоровому тілі - ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі. Хто має й те і інше, тому залишається бажати ще чогось, а хто позбавлений хоча б одного, той у дуже малій мірі може компенсувати його відсутність. Щастя або нещастя людини в основному є справою її власних рук. Той, у кого тіло нездорове й слабке, ніколи не матиме змоги просуватися вперед цим шляхом». [92, С. 231.] Французький філософ Клод Гельвецій також вказував на необхідність цілеспрямованого виховного впливу для забезпечення здоров'я і здорової життєдіяльності людини. У своїх працях він писав про позитивний вплив фізичного виховання на здоров'я людини: «Завдання цього роду виховання полягає в тому, щоб зробити людину більш сильною, більш міцною, більш здоровою, отже, більш щасливою, що частіше приносить користь своїй батьківщині» [168, С.127].

Проте найбільший внесок у розробку теоретико-методологічних засад здорового способу життя у контексті освітньої діяльності внесли знамениті педагоги-просвітителі. Ян Амос Коменський приділяв багато уваги проблемам формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей як одному з аспектів освіти. Педагог визначав одне з головних завдань учителя як «божественне педагогічне лікування» [78, С. 612]. Я.Коменський підкреслював значущість впливу духовного аспекту здоров'я на психічний і фізичний стан людини, оскільки «життя по совісті» розглядалося ним як основа

здорового способу життя загалом [78, С. 463]. Відповідно він прагнув організувати «духовне» харчування в освітньому процесі як механізм формування цінностей, які б забезпечували пріоритетність духовних засад у способі життя [78, С.94]. Про здоровий спосіб життя вчений говорив так: «Наше тіло зберігається в бадьорому стані помірним способом життя» [78, С. 323]. Людина «помірності нехай навчається протягом усього часу навчання, ... нічого надміру, тобто ніколи й ні в чому не доходить до пересичення й відрази» [78, С. 405]. Вся освітня діяльність має організовуватися так, щоб вона «сприяла здоров'ю тіла не менш, ніж пожвавленню духу» [78, С.141].

На думку І. Песталоцці, метою виховання є розвиток усіх сил і здібностей людини в їхній єдності, одночасне формування духовної, психічної й фізичної сфер людини. Виховання в душі цінностей здорового способу життя «корисне для здоров'я, продовжує життя, дає можливість людині виділитися серед інших і право претендувати на самоповагу, ... є запобіжним засобом від багатьох захворювань» [115, С. 276]. Обґрунтовуючи ідею взаємозв'язку психічного, розумового й фізичного розвитку, І. Песталоцці вважав розвиток почуттів засобом розвитку розуму; розвиток розуму, у свою чергу, спричиняє розвиток тіла, і навпаки [115, С. 286]. І. Песталоцці говорив, що «людина, чим би вона не займалася, повинна бути здоровою фізично й духовно. Вона повинна бути здоровою тілом і духом» [115, С. 247].

І. Песталоцці орієнтував на формування у дітей передусім цінностей та моральних чеснот, які у подальшому забезпечать відданість здоровому способу життя. Відповідно основним і провідним аспектом здоров'я людини є духовний. Учений радив у першу чергу зробити дітей чуйними і, задовольняючи їхні щоденні потреби, добиватися того, щоб основу їхнього досвіду й діяльності складали любов й благодіяння, які надійно

закріплювалися б у їхнє серце. Потім потрібно добиватися, щоб вони могли впевнено й широко застосовувати у своєму колі ці благодіяння.

У Російській імперії необхідність дослідження здоров'я у контексті виховного впливу та формування сприятливих для здоров'я цінностей відзначалася М. Ломоносовим, О. Радищевим, І. І. Бецьким, М. І. Новіковим, Ф. І. Янковичем. Російські філософи приділяли істотну увагу способу життя людей, розглядаючи останній як прояв психофізичних і соціальних характеристик людини в різних областях її життєдіяльності. У своїх працях вони відображали певний зв'язок різних сторін способу життя людей зі станом їх здоров'я. У цьому плані особливо акцентувалася увага на трудовій діяльності, а також на виховному процесі, завдяки якому формувалися відповідні цінності способу життя.

М. І. Новіков у статті «Про виховання і настанови для дітей» відзначав, що першою головною частиною виховання є піклування про тіло, оскільки освіта тіла вже і тоді потрібна, коли інша освіта не має місця. Філософські ж міркування стосувалися, насамперед, співвідношення тіла і душі. Так, на думку О. М. Радищева зміцнення фізичних сил дуже важливе і для зміцнення сил духовних.

У рамках демократичного напрямку суспільно-політичної думки Росії XIX століття В. Г. Белінський задачами фізичного виховання визначав: охорону здоров'я, розвиток фізичних сил дітей шляхом встановлення правильного способу життя, організацію ігор і гімнастичних вправ, дотримання правил особистої і суспільної гігієни і засвоєння природно-наукових знань про людину. М. Г. Чернишевський вказував на важливість і необхідність фізичного і духовного розвитку людини, а задачею фізичного виховання відзначав всілякий розвиток фізичних сил і зміцнення здоров'я [167].

Разом з тим вітчизняні філософи проявляли певну обмеженість у інтерпретації взаємозв'язу способу життя, здоров'я і освітньої діяльності. Це, зокрема, стосується проблеми біологічного й соціального в життєдіяльності людей, де практично не враховувалася провідна роль соціального середовища у формуванні здорового способу життя. Просвітницькі ідеали примушували абсолютизувати вплив освітньої діяльності на формування здорового способу життя у відриві від загального впливу на цей процес соціальних умов.

Це особливо стосується вітчизняних філософів-ідеалістів, які вважали визначальним у досягненні людиною свого благополуччя фактор духовності. На їхню думку, саме духовні устремління індивіда повинні пронизувати всі види людської активності, формувати ціннісні установки й орієнтації й переломлювати їх стосовно свого здоров'я. Однак акцентуація уваги винятково на духовності людини як єдиної умови досягнення духовного й фізичного здоров'я без врахування інших факторів життєдіяльності й умов навколишнього середовища вела до абсолютизації людського духу й ігнорування законів матеріального середовища, що мають безпосереднє відношення до стану здоров'я [65].

Набагато практичнішими стосовно проблеми здорового способу життя є роботи видатних вітчизняних педагогів. К. Д. Ушинський вважав саме систему освіти відповідальною за здоров'я та здоров'єзабезпечуючу життєдіяльність людей, оскільки «якщо медикам ми довіряємо наше здоров'я, то вихователям довіряємо моральність і розум дітей наших, довіряємо їх душу, а разом з тим і майбутність нашої батьківщини» [150, С. 238]. Він вважав, що саме правильно поставлений освітній процес має позбавити людину від безлічі моральних і фізичних страждань, пороків, перекручених нахилів, шкідливих оман. За його переконанням, саме хороші навчання та виховання, удосконалюючи, можуть далеко розсунути межі людських сил: фізичних, розумових і моральних.

Видатний педагог П. Ф. Лесгафт розробив систему фізичної освіти, яка не втратила значення і до цього часу. У системі фізичної освіти на перший план він висунув дидактичний принцип свідомості, що нерозривно зв'язує фізичний розвиток з духовним, розумовим, моральним й естетичним. Тим самим фізичне виховання через формування відповідних цінностей приводить до утвердження у людини здорового способу життя у всіх аспектах життєдіяльності. «Мета фізичної освіти, – писав він, – полягає саме в обмеженні сваволі дій молоді людини й у тім, щоб навчити свідомо підходити як до перевірки виробленої нею думки, так і до кожної виробленої нею роботи» [88, С. 86].

Відповідно до соціальних умов свого часу й розвитку науки великий педагог Антон Семенович Макаренко визначав «здоров'я» як нормальний комплекс фізичних, фізіологічних первинних якостей і проявів: охайність, життєрадісність, статєва порядність [94, С. 138]. А. Макаренко був прибічником виховання «здорової людини» і практично розробив чимало освітніх технологій, які формували у його вихованців цінності здорового способу життя [94, С. 78].

Педагогічна система великого педагога-практика Василя Олександровича Сухомлинського створює максимум умов і можливостей з формування, збереження й зміцнення здоров'я школярів. На першому місці у вихованні у В. Сухомлинського стояла гармонія здоров'я й сили духу. Завдання освіти – не просто забезпечити здоров'я дитини, а й створити основу для вибору здорового способу життя у подальшому. А для цього, на думку В. Сухомлинського, необхідне виховання культури волі. Людина не може вважатися здоровою тільки тому, що її тіло не хворіє, не менш важливі духовний і психічний аспекти здоров'я. Про значення єдності духовного аспекту й фізичної культури у формуванні здоров'я В. Сухомлинський говорив наступне: «Вона (фізична культура) стосується таких складних сфер

людської особистості, як моральна гідність, чистота й шляхетність почуттів і стосунків, життєвий ідеал, моральні й естетичні критерії, оцінка навколишнього світу й самооцінка» [139, С. 382]. Він відзначав, що від гармонії фізичного розвитку, здоров'я й праці залежить багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів. Саме вони зрештою і визначають вибір здорового способу життя учнів у дорослому житті.

Загалом можна зробити висновок, що зростання ролі тієї або іншої складової в філософсько-інтегративному розумінні здоров'я та здорового способу життя людини в різні історичні епохи вело до змін у домінуванні виду здоров'я. Схематично ці зміни можна представити наступним «ланцюжком»: фізичне (первісне суспільство) - гармонія душі й тіла (античність) - духовне (середньовіччя) - зближення фізичного й духовного (Новий час) - інтеграція фізичного, духовного й соціального (сучасність). Остання проблематика є домінуючою серед філософів XXI століття.

Висновки до розділу 1.

Здоров'я людини інтерпретується як глобальний феномен, що є предметом розгляду практично всіх людинознавчих наук. У межах філософського дискурсу здоров'я є предметом дослідження усіх складових філософії як галузі знання. З філософсько-освітнього погляду дуже цінним є аксіологічний аспект розгляду здоров'я, у межах якого визначається не лише цінність здоров'я для людини та соціуму і ціннісні аспекти відносин, пов'язаних зі здоров'ям, а й процес формування ціннісного ставлення до здоров'я особистості. Філософсько-освітній аспект аналізу феномену здоров'я пов'язаний насамперед з його ціннісним виміром.

Життя загалом є необхідною умовою буття людини, а здоров'я як внутрішній прояв життя, його якісний стан у конкретній людині визначає її можливості здійснювати життєві функції. Таким чином, у ціннісному сенсі

здоров'я є мірилом здатності особистості до активної життєдіяльності, воно характеризує об'єктивну міру можливості суб'єктивного потенціалу особистості. У філософсько-освітньому плані здоров'я слід інтерпретувати як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності і забезпечує можливості соціалізації, розкриття сутнісних сил, особистісної самоактуалізації у контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей.

Філософсько-освітній аналіз феномену здоров'я має спиратися на наявні філософські дослідження даної проблематики. На сьогодні загальний процес формування методології дослідження феномену здоров'я вилився у процес інституціоналізації відносно самостійної галузі знання – філософії здоров'я. Методологічно-світоглядний зміст філософії здоров'я, хоча і інтегрований спільним об'єктом наукових розвідок, є досить різноманітним. На сьогодні єдина достатньо розроблена парадигма філософії здоров'я, яка може бути застосована для його аналізу, пов'язана зі становленням валеології. Саме валеологічна парадигма філософії здоров'я на сьогодні складає суттєву частину методології формування здоров'єзберігаючої освіти в Україні.

Валеологічна парадигма філософії освіти орієнтована на створення науки про формування, розвиток і збереження здоров'я людини. Філософський зміст валеології впливає з того, що вона забезпечує інтеграцію знань про здоров'я на базі певних світоглядних та методологічних принципів. Освітній аспект стосується як теоретичної, так і практичної складової валеології. На теоретичному рівні мова йде про визначення сутності духовного, фізичного та психічного здоров'я особистості у процесі її соціалізації, на практичному рівні – про напрями забезпечення означеного здоров'я шляхом формування компетенцій та цінностей, орієнтованих на здоровий спосіб життя та загалом здорову життєдіяльність. Саме ця філософсько-освітня частина проблеми здоров'я з необхідністю стає важливою складовою сучасної філософії освіти. Відтак філософію здоров'я,

яка зараз формується у межах валеологічної парадигми, можна вважати такою лише за умов підведення під неї фундаменту у вигляді філософсько-загальнонаукового та філософсько-освітнього знання.

Валеологія як міждисциплінарний синтез спеціальних знань про здоров'я сама по собі не може слугувати методологією дослідження та формування культури здоров'я і здорового способу життя. Спосіб життя — категорія соціальна, це не тільки наявність або відсутність шкідливих звичок, це — рівень виробництва, добробуту, культури, освіти, медична активність тощо. У комплексі спосіб життя, як і здоровий спосіб життя, вимагає соціально-філософської та філософсько-освітньої методології. Те ж саме стосується і поняття культури здоров'я, яке ґрунтується на загальній культурі особистості і понятті духовності. Тому валеологія може виконувати функції філософії здоров'я, лише ставши складовою філософського знання, будучи інтерпретована у межах філософських категорій та закономірностей. Розгляд цієї другої складової філософії здоров'я дозволяє визначитися як з основними її методологічними характеристиками, так і зі специфікою взаємодії філософії здоров'я та філософії освіти.

Характерною особливістю філософсько-освітнього аналізу феномену здоров'я є його дослідження як соціальної та особистісної цінності. Цінність здоров'я у межах філософсько-освітнього аналізу означає дослідження загальнокультурного та освітнього контексту формування цінностей здоров'я на рівні особистості та суспільства, а також зв'язок цього процесу з розвитком особистості і формуванням соціально-освітнього простору, у межах якого цінності здоров'я трансформуються у конкретні моделі здоров'єзберігаючої поведінки і зрештою — у здоровий спосіб життя. Завдання філософсько-освітнього аналізу цієї проблеми полягає у обґрунтуванні шляхів освітнього впливу на особистість та суспільство для інтеріоризації цінностей здоров'я і формування безпосередніх мотивів щодо вибору здорового способу життя.

Враховуючи, що філософія освіти досліджує передусім здоров'я як особистісний атрибут, основу соціалізації та самоактуалізації особистості, важливою особливістю філософсько-освітнього аналізу феномена здоров'я є акцентування його особистісної атрибутивності. Тим самим утверджується цілісність розуміння людини й особистості як об'єкта і філософії освіти, і філософії здоров'я. Подібний підхід дозволяє поєднати соціальну об'єктивізованість здоров'я та суб'єктну активність його носія. Здоров'я виступає не просто атрибутом особистості, а характеристикою її діяльності щодо самотворення та самоактуалізації в соціумі. Подібне розуміння особистості дає можливість її інтерпретації як субстратної цілісності, що забезпечує інтегруючу основу і для розуміння атрибутивності здоров'я людини, і для розуміння сутності освітньої діяльності як процесу розкриття потенціалу особистості щодо саморозвитку.

Включення проблематики здоров'я і здорового способу життя до філософсько-освітнього дискурсу є важливим кроком у формуванні сучасної методології освітньої діяльності взагалі, а не лише тих її аспектів, які пов'язані зі здоров'єзберігаючими освітніми технологіями. Філософсько-освітній аналіз феномену здоров'я дає можливість інтерпретувати його не тільки з точки зору медико-біологічних показників та соціальних функцій, але й з точки зору його особистісної, духовно-онтологічної і соціокультурної суттєвості. Відтак у філософії освіти здоров'я та здоровий спосіб життя стосовно освітнього процесу набувають онтологічного статусу, оскільки мисляться не тільки як фундаментальна основа буття, що характерно і для інших напрямів філософського аналізу, а і як обов'язкова умова розгортання сутнісних сил та духовно-творчого потенціалу особистості у процесі соціалізації та самоактуалізації, що є специфічним кутом саме філософсько-освітнього дослідження проблеми.

Поняття «здорового способу життя» відображує діяльність особистості та суспільства щодо забезпечення власного здоров'я. Здоровий спосіб життя

служить своєрідною опосередковуючою ланкою між біологічним і соціальним. Здорова життєдіяльність ґрунтується на таких способах активності людей, які в максимальній мірі зміцнюють індивідуальне й суспільне здоров'я при наявності сприятливих соціальних, екологічних і культурних умов. Звідси, здоровий спосіб життя правомірно розглядати як вищий позитивний прояв взаємодії способу життя й здоров'я, його вищу цінність, що підкреслює аксіологічний характер даної проблеми.

Здоровий спосіб життя, який формується на основі соціально-природного змісту феномену здоров'я має свою специфіку, яка визначається тим, що він більш наповнений психофізіологічним і духовним змістом життя індивіда або соціальних груп, оскільки в ньому представлено чотири взаємозалежні рівні життєдіяльності людини: соціальний, духовний, психологічний і біологічний. оскільки поняття «здоровий спосіб життя» відображає життєдіяльність людей не тільки на макросоціальному, але й на мікросоціальному рівні, у цьому понятті домінує особистісний аспект. Вказані особливості прямо визначаються внутрішнім зв'язком понять «здоровий спосіб життя» та «здоров'я». Вони мають загальну біопсихосоціальну основу, відображають рівень ціннісних орієнтації індивіда як стосовно свого психофізичного стану, так і в плані прагнень реалізувати себе як особистість у різних сферах життєдіяльності, духовних цінностей та смисложиттєвих пріоритетів. Здоров'я й здоровий спосіб життя є специфічною цілісністю, у межах якої на якісному й кількісному рівні можна оцінити відповідальність індивіда й держави за збереження й зміцнення індивідуального й суспільного здоров'я.

Разом з тим, говорячи про єдність здоров'я й здорового способу життя, необхідно вказати на їхню відмінність. Здоров'я як певний стан організму людини проявляється, насамперед, на психосоматичному та духовно-ціннісному рівні особистості. Здоровий же спосіб життя вказує не на стан здоров'я людини, а на те, як і якими шляхами, за допомогою яких способів або форм життєдіяльності він реалізується в повсякденнім житті і як ці способи діяльності впливають на здоров'я.

Здоров'я і здоровий спосіб життя сприяють всебічному прояву життєдіяльності людей, реалізації індивіда як особистості, у чому полягає, головний філософсько-освітній аспект даної проблеми. Однак загалом відмінність між здоров'ям і здоровим способом життя не можна абсолютизувати, розуміння здоров'я безпосередньо визначає розуміння здорового способу життя.

Теорія здорового способу життя сприяє розумінню того, що результатом будь-якого освітнього впливу та загалом процесу соціалізації має бути тільки соціально адаптована і психофізично-духовно гармонійна особистість. Процес формування особистості у якості однієї з підвалин має здоровий спосіб життя як найважливішу умову освітнього та виховного впливу. Виходячи з цього, концепція здорового способу життя здобуває регламентуючий характер як інтегруюча філософсько-освітня категорія. Комплексне філософське пізнання людини, її інтересів, потреб, установок і ціннісних орієнтацій дозволить забезпечити у освітній діяльності досягнення цілей особистісного саморозвитку та само актуалізації, що дозволить самій людині здійснити морально-етичний вибір життєдіяльності. Такий напрямок інтерпретації здорового способу життя можна охарактеризувати як діяльнісно-поведінковий. У контексті особистісно-діяльної концепції поняття “здоров'я” і “здоровий спосіб життя” по своїй сутності збігаються, а як приклад здорової особистості розглядається особа, яка веде здоровий спосіб життя і гармонійно розвивається. У межах такого розуміння здорового способу життя його становлення у освітньому процесі розглядається як атрибутивна характеристика загалом активності особистості, як пряма залежність від її участі в процесі здоров'єтворення, іншими словами, культурно-творчому процесі.

Філософсько-освітня проблематика взаємозв'язку феноменів здоров'я та здорового способу життя полягає у обґрунтуванні методології освітньої діяльності, пов'язаної з трансформацією загальних принципів цінності здоров'я у конкретні смисложиттєві пріоритети, що є безпосередніми

чинниками здорового способу життя конкретних людей. Засобами освітнього впливу на особистість та суспільство має бути створений своєрідний здоров'єзабезпечуючий освітній та соціальний простір, у межах якого всі соціальні інститути нашого суспільства і вся система освіти працювали б на формування соціалізуючи, освітніх, соціально-економічних чинників генерування у людей цінностей здорового способу життя. Цей здоров'єзабезпечуючий соціально-освітній простір має бути наповнений конкретними видами діяльності ціннісно-когнітивного характеру, спрямованими не лише на формування у людей пріоритетів здорового способу життя, а й на його конкретне моделювання через розробку і упровадження індивідуальних програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровчих послуг; ефективних форм та методів сполучення та взаємодії всіх соціальних інститутів для проведення занять, тренінгів, психолого-розвивальних, корекційних, оздоровчо-реалітаційних впливів на становлення та розвиток особистості, стан здоров'я та спосіб життя наших громадян.

Сам здоровий спосіб життя у філософсько-освітньому контексті необхідно розглядати не як напрям освітньої діяльності чи навіть комплекс освітніх заходів, а як відкриту соціально-освітню систему взаємодії різних соціальних інститутів суспільства в контексті реалізації освітньої стратегії формування цінностей та моделей поведінки, що мають у своїй основі спрямованість на здоровий спосіб життя. Домінування соціокультурно-ціннісної та суб'єктно-діяльнісної складової здорового способу життя визначає саме освітню складову як об'єднуючу зусиль усіх інших соціальних інститутів, спрямованих на формування здорового способу життя. Саме концепт здорового способу життя дає можливість наповнити культурно-ціннісним змістом освітню діяльність, спрямовану на формування цінності здоров'я. У цьому аспекті виразно постає необхідність розробки методологічних засад взаємодії здорового способу життя та формування

культури здоров'я освітніми засобами як основного механізму впливу освітньої діяльності на смисложиттєві цінності здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя як соціокультурний феномен завжди був пов'язаний із феноменами життя та здоров'я, які практично скрізь і завжди розглядалися як універсальні цінності. Механізми підтримки цих цінностей у вигляді тих чи інших аспектів образу життя завжди були присутні як елементи культури, соціалізації, освіти. Підтримка культури здоров'я практично скрізь пов'язана з інститутами освіти, виховання, соціалізації загалом, оскільки прямо спиралася на культивування певної системи цінностей та отримання певних знань та навичок стосовно здорової життєдіяльності. При цьому розуміння здоров'я і здорового способу життя у різних культурах були різні, що визначає і міру їх цінності в різні історичні епохи.

Наукові засади формування здорового способу життя в цілісному вигляді формуються уже в ранніх цивілізаціях. На Сході він розумівся у контексті досягнення внутрішньої гармонії шляхом різного роду духовно-психологічних тренувань. У той же час на Заході, починаючи з часів античності, при розумінні необхідності гармонійного розвитку людини все ж пріоритетне місце віддається оздоровчим системам, які орієнтовані передусім на фізичному розвитку людини. У обох випадках в основі уявлень про здоров'я та його взаємодію зі здоровим способом життя й навколишнім середовищем була натурфілософія. У Європі проблема здоров'я вперше була позначена філософами античності, які бачили її вирішення у гармонічному розвитку особистості. На основі зв'язку філософських вчень і медичних уявлень про сутність людського організму і його відношення до навколишнього середовища робляться спроби обґрунтування цілісності людської природи як основи здорового способу життя. Відношення до здоров'я в античному світі, як до найбільшої цінності, сприяло розумінню того, що людина може власними діями сприяти збереженню свого здоров'я.

Розроблена філософами і лікарями античності філософська основа взаємозв'язку способу життя й здоров'я мала прямий вихід на освітню практику. У виховному процесі широко використовувалися технології здорового способу життя. Культурно-ціннісні аспекти здоров'я були домінуючими у Середні віки, коли панувало божественне розуміння світу. Про здоровий спосіб життя тут потрібно говорити достатньо умовно, оскільки тілесність людини, яка є його базовою складовою, практично знаходилася поза системою позитивних цінностей. Філософи-просвітителі епохи Відродження розробляли комплексні системи формування здорового способу життя як основи виховної діяльності. Найбільший внесок у розробку теоретико-методологічних засад здорового способу життя у контексті освітньої діяльності внесли знамениті педагоги-просвітителі. Загалом можна зробити висновок, що зростання ролі тієї або іншої складової в філософсько-інтегративному розумінні здоров'я та здорового способу життя людини в різні історичні епохи вело до змін у домінуванні виду здоров'я. Схематично ці зміни можна представити наступним «ланцюжком»: фізичне (первісне суспільство) - гармонія душі й тіла (античність) - духовне (середньовіччя) - зближення фізичного й духовного (Новий час) - інтеграція фізичного, духовного й соціального (сучасність). Остання проблематика є домінуючою серед філософів XXI століття.

1. Лаврова Л. В. Філософсько-освітні засади діяльнісного підходу до формування здорового способу життя //Л. В. Лаврова// Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Соціальна філософія, психологія Харків. -2009. – Вип. 1 (32). – С. 165-172.

2. Лаврова Л. В. Методологічні особливості філософського аналізу освіти / Лаврова Л. В. //Філософія. Культура. Життя. Міжвузівський збірник наукових праць. – 2009. - Випуск 32. - Дніпропетровськ. - С. 157-162.

РОЗДІЛ 2.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

2.1. Освітній вимір взаємодії культури здоров'я та здорового способу життя

Найбільш перспективним напрямом дослідження філософського-освітнього змісту здорового способу життя є його аналіз у межах категорії «культура», оскільки реальна цінність здоров'я для особистості може реалізуватися лише у соціокультурному середовищі як реально «працюючий» орієнтир формування смисложиттєвих пріоритетів, у тому числі і освітніми засобами. Проблема здоров'я та здорового способу життя як соціокультурний феномен має кілька складових. По-перше, це об'єктивні впливи на здоров'я людини, включаючи екологічні фактори; особливості способу життя, зв'язані переважно із соціально-економічним укладом соціуму. По-друге, це образи, моделі, нормативні уявлення про здоров'я людини - як на рівні масової свідомості, так і у межах наукового знання. По-третє, це особливості підходів до формування свідомості й поведінки людини щодо здоров'я, які склалися у суспільстві. По-четверте, це діяльно-практичне відношення до характеристик здоров'я як актуалізація змісту, спрямованості ціннісних орієнтацій, їх об'єктивізація [144]. За виключенням першого напрямку, пов'язаного з сплетеністю здорового способу життя в соціально-економічну тканину соціуму, всі інші аспекти прямо пов'язані з діяльністю освітньої системи як щодо формування загальносоціальних та індивідуальних цінностей здоров'я, так і щодо прямого впливу на здоровий спосіб життя як основу здорової життєдіяльності індивіда та суспільства.

Як правило, соціокультурна детермінація здоров'я здійснюється в межах національної культури, що включає в себе цілісність традиційної системи навичок, уявлень, світогляду, що забезпечують існування народу в природно-онтологічному й соціокультурному просторі буття. У процесі еволюції людини проявилася вирішальна роль культури як специфічного середовища, здатного асимілювати й трансформувати інформацію, зберігати й передавати досвід її використання в соціальній практиці, що значно підвищило поріг адаптаційних можливостей людини. Культура стала важливим фактором, що забезпечує стійке здоров'я людини й прогресивний розвиток суспільства.

Інтерпретація феномену здоров'я в контексті соціокультурного розуміння життя є сьогодні важливим завданням філософії. Разом з тим специфічний зв'язок феномену здоров'я із суспільством, їх взаємозумовленість через культуру та освіту почали усвідомлюватися порівняно недавно. Безумовно, зміст понять «культура здоров'я» та «здоровий спосіб життя» буде доповнюватися й розширюватися, але при цьому збережеться субстанціональна сутність природно-онтологічних і соціокультурно-освітніх факторів їх реалізації. У сучасному світі усе більш усвідомлюється актуальність розуміння благополуччя в контексті «культури здоров'я», як глибоко осмисленого способу існування, способу здорової життєдіяльності, коли «здоров'я» є наслідком усвідомленої необхідності і абсолютною цінністю, що формує здоровий спосіб життя [159, С.131].

Соціокультурне життя суспільства в значній мірі визначає адекватність індивіда в конкретних соціальних умовах життя й формує етнічну формулу «культури здоров'я». Природно-онтологічний і соціокультурно-освітній фактор буття в нашій країні суттєво впливають на розвиток суспільства, формування його самобутньої й неповторної «культури здоров'я». Головний зміст культури й пов'язаних з нею традицій, а також регламентування,

оптимізація діяльності людини і її поведінки, спрямовані на мінімізацію шкоди здоров'ю традиційно передаються через систему освіти [81].

Власне культуру можна розглядати як відображення ставлення людини до навколишнього світу, як предметну людську діяльність, як інформаційну систему (мова), як створення людських цінностей, як систему духовного й матеріального виробництва. Культура – це зображення суті людини в її ставленні до навколишнього світу. Це матеріалізація людського духу, гуманізація природи. Культура – це людина в прояві своїх сутнісних сил і історичного призначення. Сьогодні поняття «культура» вживається для позначення процесів духовного вдосконалювання, цілеспрямованого перетворення внутрішнього світу людини за допомогою філософії, мистецтва, етики й естетики. Сучасна людина живе у світі «культури», вона перебуває в її просторі й тільки так може існувати. Поняття «культура» містить у собі цілісну систему навичок для існування в просторі матеріального й духовного буття суспільства, відповідних епосі уявлень і світогляду.

По відношенню до способу життя культура є чинником його формування як на соціальному, так і на особистісному рівні. У першому випадку мова йде про соціокультурний контекст життєдіяльності індивіда, який визначає середовище його соціалізації і відповідно загальні основи становлення індивідуальної системи цінностей та моделей поведінки. У другому випадку мова йде про особистісну культуру, культурність як атрибут особистості, у яких проявляються цінності та спосіб життя конкретної людини. У будь-якому випадку спосіб життя є прямим результатом культурно визначених цінностей та характеру соціального оточення. Освіта є безпосереднім транслятором культури з соціального на особистісний рівень, і саме в процесі освітньої діяльності формуються засади культури особистості, які визначають її цінності та спосіб життя. Тому з

філософсько-освітньої точки зору найбільш актуальним є той аспект впливу культури на здоровий спосіб життя, який пов'язаний з особистісною культурою та її формуванням у процесі освітньої діяльності.

За своєю структурою культура особистості (її називають загальною, базовою культурою) складається з двох рівнів: внутрішньої – духовної культури і зовнішньої, що виявляється в культурі спілкування, поведінки, зовнішнього вигляду. Внутрішня культура – сукупність духовних цінностей людини, її почуттів, знань, ідеалів, переконань, моральних принципів і поглядів, уявлень про честь, почуття власної гідності й самоповаги. Зовнішня культура – це спосіб прояву духовного світу людини в спілкуванні й творчій діяльності. На думку О.Бурової, «Культура особистості відображає рівень розвитку, що виявляється в системі цінностей, характері діяльності, поведінці й способі життя, здібностях і творчих силах, світогляді, рівні духовного й фізичного розвитку» [26, С.15.].

Культурність – це явний кількісний параметр, що дозволяє виявити аксіологічний аспект даного явища, що несе в собі оцінний момент щодо міри і якості розвитку суб'єкта, проявів його індивідуальної самобутності. У визначенні культури суб'єкта як універсального соціального явища велике значення має й онтологічний зріз, і функціональний аспект. Одним з найважливіших чинників, що впливають на формування особистості, є стала в культурі система цінностей. Цінності виступають регулятором людських прагнень і вчинків, визначають принципи соціальних переваг [45].

Однією з головних складових характеристик культури особистості є духовність людини, що визначає вищий рівень розвитку її внутрішньої сутності. Духовність – це вищий ступінь емоційно-морального розвитку людини, гармонія її ідеалів із загальнолюдськими цінностями й високоморальними вчинками, в основі яких лежать потреба служити людям і добру, постійне прагнення до самовдосконалення.

Духовність є регулятором ставлення особистості до життя лише через індивідуальне усвідомлення кожною людиною сенсу власного існування. Вона стає такою, будучи пропущеною, переломленою через його власні ціннісні орієнтації й поведінку.

Провідною ланкою у формуванні загальної культури є культура життєвого самовизначення, що включає в себе формування культури ставлення людини до суспільства, себе, свого здоров'я, способів життя. На основі структури й особливостей формування загальної культури особистості ми можемо дати системну характеристику культури здоров'я [35].

Здоров'я як феномен культури, незважаючи на своє давнє походження й пильну увагу з боку науки, недостатньо розроблено на теоретичному рівні. Здається, це зв'язано з тим, що здоров'я – дуже складне теоретичне й практичне явище.

При цьому здоров'я само по собі варто розглядати не як самоціль, а лише як передумову, плацдарм для досягнення вищого рівня життєдіяльності й природно щасливого життя, – стверджує В. Скумін [133, С.4]. Одна з вищих цінностей, яку історично придбала культура, – це здоров'я людини. Ідея здоров'я запрограмована в самому устрої життя особистості й суспільства, у загальнолюдській культурі.

Під культурою здоров'я можна прийняти духовні і соціальні досягнення поколінь, спрямовані на підтримку і зміцнення особистого і суспільного здоров'я, на духовно-моральний розвиток людини, на реалізацію її потенційних здібностей і задатків в інтересах загального блага. Коли ми говоримо про культуру здоров'я, то маємо на увазі, що в це змістовне поняття треба включати не тільки обсяг знань про сутність людини і її взаємодію з навколишнім світом, але і формування мотивів до прагнення бути здоровим, формування відповідної значеннєвої сфери діяльності, корисних і потрібних звичок і стереотипів поведінки, вміння орієнтуватися

в інформаційних потоках. Весь спектр перелічених складових культури здоров'я може бути реалізований лише у освітній діяльності в результаті цілеспрямованого формування компетенцій особистості щодо свого здоров'я та здорового способу життя.

Інтерес учених до культури здоров'я людини викликаний змінами, що відбуваються, у соціальній і освітній сферах, пов'язаних з повноцінним використанням соціальних інститутів для забезпеченні здоров'я, якості життя й виховання «людини культури». Вивчаючи критерії й показники культури здоров'я особистості О. А. Ахвердова й В. А. Магін, зробили висновок, що культура здоров'я являє собою інтегративний особистісний утвір, що складається з когнітивно-мотиваційного, емоційного й конативно-вольового компонентів, які у свою чергу, відображають обсяг знань, комунікативну толерантність, емоційну стійкість, активність і вольові якості, що є невід'ємною частиною способу життя особистості в його індивідуальній культурі [12, С.5-7].

Культура здоров'я показує відображення впливу на здоров'я соціальних умов та системи освіти у вигляді сформованих ціннісних орієнтацій – іншими словами, яке місце цінність здоров'я займає на шкалі суспільства, групи, окремої особистості, у вигляді культурних традицій, стереотипів, моделей поведінки, пов'язаних з питаннями здоров'я. Позитивно-ціннісне або негативно-незацікавлене ставлення до проблем здоров'я, тісно пов'язані із широким світоглядним, соціально-культурним контекстом, з культурними традиціями, що відбивають етнічну, тендерну, вікову, конфесіональну, соціально-територіальну належність суб'єкта.

Культура здоров'я як один з життєзабезпечуючих компонентів існування людини може бути визначена як сукупність знань, цінностей, норм, ідеалів, установок, пов'язаних з уявленнями про здоров'я як цінності, що виконують регулятивну роль і орієнтують функції відносно тих видів

діяльності, які забезпечують формування, підтримку й зміцнення здоров'я. [71, С. 19]. Це складний феномен, що характеризується певним рівнем освіченості й розвитку особистості, оволодінням досвідом людства щодо збереженню й зміцненню здоров'я, прийняттям і повсякденним веденням здорового способу життя. Культуру здоров'я можна розглядати як найважливішу складову загальної культури - одну з основних форм освоєння людиною зовнішньої й внутрішньої природи, спосіб створення гармонії свого існування в самому широкому розумінні. Загалом культуру здоров'я доцільно характеризувати як цілісну практико орієнтовану систему знань і вмінь саморозвитку особистості, а також сукупність норм і цінностей, що забезпечують уявлення про роль і місце культури здоров'я в системі суспільних відносин.

Культура здоров'я містить у собі потреби й здатність індивіда до максимальної самоактуалізації в якості соціально й індивідуально-значимого суб'єкта на основі використання можливостей, наданих природою і перетворених цілями й принципами культуродоцільності. Як соціальна система культура розгортається в трьох формах свого існування: культура умов життя, культура діяльності й культура особистості [97]. Умови життєдіяльності забезпечують розгортання процесів формування культури здоров'я. Слід зазначити, що культура здоров'я як ціннісний феномен значною мірою є об'єктивним чинником відносно особистості. В цінностях втілена значимість предметів і явищ соціального середовища для людини й суспільства. Цінності є соціально придбаними елементами структури особистості, оскільки існують незалежно від конкретної людини як елемент культури й стають елементами духовної культури особистості, важливими регуляторами поведінки.

Ми вважаємо, культуру здоров'я варто розглядати як у широкому, так і у вузькому значенні цього слова. У вузькому значенні – це якісна

характеристика філософських, педагогічних, культурологічних знань і цінностей, а також володіння оздоровчими технологіями, у широкому – це частина загальної культури людини, система її цілісного розвитку. Культура здоров'я в широкому контексті обумовлює спосіб життя окремої людини, тієї або іншої соціальної групи, усього планетарного співтовариства. Як відзначає Ю.Мельник, «під культурою здоров'я ми розуміємо сукупність знань філософських, педагогічних, психологічних, медичного напрямків, що збагачують соціальне, духовне, психічне, фізичне життя, формує особисте ставлення до здоров'я й життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття» [101, С.105] .

Культура здоров'я відображає універсальність зв'язків людини з навколишнім світом і людьми, впливає на її творчу й активну життєдіяльність, є вираженням гармонійності, цілісності особистості, рівня її розвитку. Проведені дослідження виявили залежність збереження й відтворення здоров'я від рівня її культури, стимулювали науково-практичний інтерес до потенціалу й можливостям формування в людини даного новотвору. Відтак було встановлено прямий зв'язок між культурою здоров'я та здоровим способом життя, оскільки культура здоров'я являє собою інтегративний особистісний утвір, який поєднує відповідальне ставлення до здоров'я, реалізацію здорового способу життя й здатність до активізації життєвих ресурсів, що у своїй єдності впливає на життєву успішність і забезпечення людиною здорової життєдіяльності [103, С.58].

Найважливішим елементом культури здоров'я є ставлення суб'єкта до свого здоров'я. Відповідальне ставлення до здоров'я є значимим і на соціальному, і на особистісному рівні. У суспільстві все більше утверджуються уявлення, згідно з якими відповідальність за здоров'я людини значною мірою несе вона сама, вона формується як частина загальнокультурного й індивідуального розвитку й проявляється в здатності

побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне життя. Саме у цьому контексті – як проблему ставлення особистості до власного здоров'я – і розглядають взаємодію культури здоров'я та здорового способу життя більшість дослідників (Ю. Е. Алешина, Г. К. Зайцев, А. В. Мудрик, Ю. М. Орлов, К. Роджерс, В. Сатир, В. В. Столин, Л. Г. Татарникова, М. А. Хазанова й ін.). Проведені дослідження сформуvalи розуміння ставлення до здоров'я в якості системи індивідуальних зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певної оцінки індивідом свого фізичного, психічного й духовного стану. Відповідальне відношення до здоров'я як компонент його культури містить у собі розуміння важливості здоров'я у всіх сферах життєдіяльності; емоційно-ціннісне сприйняття факторів, що позитивно впливають на здоров'я, і відторгнення тих, що його руйнують; активне бажання зберегти й зміцнити своє здоров'я; готовність до діяльності, спрямованої на забезпечення власного здоров'я.

Культура здоров'я, звичайно, функціонує і як самостійна частина культури суспільства, і в цій своїй якості вона має свої специфічні функції. Це загальний розвиток і зміцнення здоров'я всіх людей; підвищенню рівня життєдіяльності; задоволення потреб людей в активному відпочинку й раціональному використанні вільного часу для свого розвитку; розвиток вольових, духовних, психічних, фізичних здібностей для власної самоактуалізації. Метою культури здоров'я як частини загальної культури є задоволення суспільної потреби в здоровому соціальному середовищі, і в особистостях, здатних до самоактуалізації. Серед завдань культури здоров'я доцільно виділити такі як створення й розвиток матеріальних і духовних цінностей, необхідних для всебічного розвитку людини, та освоєння матеріальних і духовних цінностей, пов'язаних із духовним, психічним і фізичним удосконаленням людини.

Історично склалося так, що культура здоров'я формувалася, насамперед, під впливом практичних потреб суспільства. А соціальні функції здорового способу життя реалізуються через активну діяльність людини, спрямовану на використання відповідних культурних цінностей. Результатом діяльності щодо формування культури здоров'я є формування цінностей та знань, необхідних для забезпечення здорової життєдіяльності. Що стосується здорового способу життя, то він через систему освіти і виховання, спираючись на наявну культуру здоров'я, безпосередньо визначає форми та зміст здорової життєдіяльності [44].

Звідси випливає, що здоровий спосіб життя слід розглядати як особливий різновидність культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства й особистості. У житті особистості та суспільства, у системі освіти, у сфері організації праці, повсякденного побуту, відпочинку здоровий спосіб життя проявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічне й загальнокультурне значення як безпосередній чинник моделей поведінки та діяльності, що забезпечують здоров'я суспільства та особистості.

Культура здоров'я у здоровому способі життя проявляється передусім як різноманіття його цінностей, трансльовані системою освіти. Цінності культури здоров'я представляють собою цілі, норми, правила, уявлення, що регламентують освітньо-виховну практику в суспільстві по формуванню особистості, що володіє розвиненим рівнем культури здоров'я, у свою чергу інтегрованої в її загальнокультурний розвиток і необхідної для виконання її соціальних ролей і самоорганізації здорової життєдіяльності [40, С.4].

Культура здоров'я людини – це не тільки інтегральна якість особистості, діалектично зв'язана з її загальною культурою, але й спосіб життя, що є діяльнісною стороною культури здоров'я особистості. Культура здоров'я людини відбиває сформованість особистісного ідеалу, відповідно до якого духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я є вищою

загальнолюдською цінністю. Досягнення цього ідеалу можливо тільки лише через практичне здійснення здорового способу життя.

Культура здоров'я функціонує як складна динамічна система й покликана впливати на формування всіх сторін особистості, її поведінки в суспільстві. Ведення здорового способу життя – це показник ступеня володіння культурою здоров'я людиною. Суспільство й держава зацікавлені в тому, щоб процес оволодіння культурою здоров'я громадянами був цілеспрямованим і ефективним. Звідси гостро впливає завдання формування культури здоров'я особистості, від вирішення якого значною мірою залежить сьогодення й майбутнє як цивілізації, так і нашої країни [45].

Необхідність розгляду культурного виміру здорового способу життя значною мірою визначається специфікою проблеми здорової життєдіяльності в інформаційному суспільстві, оскільки збереження й розвиток здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури здоров'я, яка сформувалася у суспільстві. Людина здатна витримувати зміни темпів життя суспільства до певної межі. Якщо темп занадто високий, вона стає не здатною до соціальної адаптації, і в цьому контексті хвороба - результат порушення пристосування до соціального середовища, тобто до середовища існування. На сьогодні це уявлення про загрози здоров'ю як наслідок «тиску» цивілізації, під яким розуміється сукупність соціальних факторів, що виявляють негативний вплив на здоров'я людини, є все більш поширеним.

Уберегти людину від негативних факторів ризику здоров'я неможливо. Тому збереження й розвиток здоров'я людини в цих умовах визначається підвищенням ролі окремої особистості, яка на основі соціально обумовлених духовно-моральних якостей формує власний здоровий спосіб життя. Адже «в остаточному підсумку й у дуже великій мірі здоров'я залежить від самої людини, від її свідомості й поведінки» [37, С. 52]. Власний здоровий образ життя створюють для особистості таке соціокультурне й духовно-моральне середовище, в

умовах якого розкривається духовний, психічний і фізичний потенціал особистості.

Людина сприймає суспільні норми здорового способу життя через культуру здоров'я, переважно у межах освітнього процесу, де вони інтеріоризуються нею як особистісно значущі, однак вони не завжди збігаються із цінностями, виробленими в масовій культурі. У процесі нагромадження особистістю соціального досвіду може виникнути дисгармонія, що є причиною асоціальних якостей особистості й відповідних девіацій. При змінах в ієрархії цінностей суспільства відбувається саморегуляція особистості, пов'язана із загальною спрямованістю її інтересів, ціннісних орієнтацій, відповідно змінюється стиль життя людини.

Оснований на цінностях культури здоров'я здоровий спосіб життя формує відповідальність людини за своє здоров'я як частину загальнокультурного духовно-морального розвитку, що проявляється в стильових особливостях поведінки й у здатності побудувати себе як повноцінну в духовному, психічному і фізичному відношенні особистість. Організувавши в такий спосіб свою життєдіяльність, особистість вносить у неї впорядкованість і стійкість стосовно постійно мінливих численних впливів соціального середовища. Ці характеристики здорового стилю життя людини утворюють свого роду бар'єри, що огорожують від негативного впливу соціального середовища, є основою самоактуалізації особистості й здобувають культурне й духовно-моральне значення в соцікультурному просторі в повсякденному житті [73].

Таким чином, розуміння взаємодії особистісної активності та соціальної детермінації здоров'я, при якій характеристики особистості тісно пов'язані зі способом життя, сприяють орієнтації на підтримку здоров'я, його оцінку з позиції аналізу способу життя і його формування засобами освіти як культури здоров'я. Виходячи із цього, «...включення поняття « спосіб життя» у якості

однієї з характеристик поняття «здоров'я» є цілком закономірним і виправданим» [34, С. 60].

Рівень здорового способу життя особистості визначається також такими характеристиками культури здоров'я особистості, як характер, структур й спрямованість мотивацій здорової життєдіяльності. У цьому виді цінностей відображається міра соціальної зрілості й відповідальності ставлення людини до свого здоров'я. Мобілізаційні цінності здорового способу життя мають особливе значення. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, які не настільки вже й рідкі в житті сучасного суспільства. Наявність культури здоров'я сприяє мобілізації духовних, психологічних і фізичних можливостей організму.

Характер здорового способу життя різко міняє соціокультурний зміст формування особистості залежно від «моделі поведінки» людини, яку вона вибирає в тих або інших соціальних відносинах [9, С.12]. Здоровий спосіб життя як соціальний фактор як би модельно відтворює альтернативу сучасної культури, зберігає й зміцнює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини й, переходячи в субкультуру індивіда, формує його як соціально компетентну особистість. Здоровий спосіб життя є видом активної життєдіяльності, у процесі якої вирішується й питання про зовнішній масштаб самовизначення й самоствердження особистості. І за цією ознакою здоровий спосіб життя глибоко проникає в культуру як соціальний інститут, визначаючи особистісне становлення індивіда й формуючи стилі життя.

Розглядаючи процес соціалізації та освіти особистості через соціально-культурний зріз здорового способу життя, ми можемо також відзначити, що останній у силу свого специфічного характеру створює конкретні умови для соціальної адаптації й інтеграції людини, формуючи певний тип поведінки. Успішна соціалізація як результат освіти та виховання, крім усього іншого обумовлена визначенням на особистісному рівні соціальної норми, що

дозволяє оцінити реальну поведінку як прийнятну чи небажану. Соціалізація і освіта, спрямовані на саморозвиток особистості, покликані забезпечити постійне особистісне зростання, а результат соціалізації - позитивне соціальне навчання й освіти. Але далеко не завжди цей ідеал втілюється в життя. Культура здоров'я через здоровий спосіб життя згладжує й полегшує процес відхиляючої соціалізації, і тим самим сприяє подоланню соціальних девіацій [66].

Взагалі процес соціалізації через здоровий спосіб життя має особливе значення й зміст, тому що тут він виступає не тільки як фактор формування міжособистісної компетентності, але і як фактор освоєння й передачі загальних культурних цінностей. Соціалізація через здоровий спосіб життя виражається головним чином у зміні ставлення до навколишнього соціального середовища й формуванні соціальної компетентності особистості, визначаючи моделі поведінки й впливаючи на конкретні базові ціннісні орієнтації. Здоровий спосіб життя як соціокультурний фактор модельно відтворює альтернативу сучасної культури, зберігає й зміцнює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини й формує її як соціально компетентну особистість. При цьому особистість долучається до гуманістичних цінностей, і оволодіває суттєвими соціокультурнимий навичками, формуючи мотиваційну установку на соціальну активність. Усе це формує тип і норму поведінки особистості й наближає її до «ідеалу» з погляду інтересів як її самої, так і суспільства. Усі ці аспекти зі своєї сторони ідентифікують особистість у суспільстві й полегшують процес інтеграції на основі конструктивних здоров'єзберігаючих цінностей.

Здоровий спосіб життя значною мірою можна розглядати як критерій дієвості культури здоров'я в суспільстві та освітній діяльності. Адекватність рівня культури здоров'я у діяльності особистості проявляється у відповідності вчинків людини вимогам здорового способу

життя, а у висловлюваних судженнях щодо факторів збереження й зміцнення здоров'я критерієм виступає рівень поінформованості. У цьому контексті здійснення здорового способу життя можна розглядати як результуючий компонент культури здоров'я, у якому проявляється діяльнісний аспект відповідального ставлення особистості до власного здоров'я. Як практична реалізація культури здоров'я діяльність у царині здорового способу життя має включати три основні частини: відновлення втраченого рівня здоров'я, пов'язане з використанням можливостей подолання наявних захворювань; здоров'єзбереження, тобто підтримка оптимуму свого нормального стану для успішної самореалізації; зміцнення свого здоров'я, тобто перехід на більш високий його рівень розвитку, розширення діапазону своїх життєвих можливостей. Здійснення здорового способу життя базується на готовності до нього завдяки наявності цінностей культури здоров'я. Готовність до здорового способу життя розуміється як якісний, системний, динамічний стан особистості, що характеризується певним рівнем спеціальних знань, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, соціально-духовних цінностей, придбаних у результаті виховання та освіти й інтегрованих у практичній життєдіяльності [67].

Якщо відповідальне ставлення до здоров'я задає загальне позитивне тло сприйняття особистістю усього комплексу питань, пов'язаних зі збереженням і розвитком здоров'я, то здійснення здорового способу життя відображає активний компонент культури здоров'я, що забезпечує перехід знань, установок, цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, у практичну діяльність по досягненню оптимуму стану здоров'я в межах власної життєдіяльності. Відтак можна виділити структуру культури здоров'я, які містять основні універсальні елементи готовності до здорового способу життя, які мають слугувати змістовною основою формування культури

здоров'я особистості у освітньому процесі. До таких елементів доцільно віднести:

- сформовану систему знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток ціннісний уявлень про здоровий спосіб життя;
- встановлені соціальні та особистісні потреби в сфері здорового способу життя;
- бажання реалізувати всі компоненти здорового способу життя;
- конкретизована мотивація досягнення здорового способу життя;
- наявність умінь для реалізації здорового способу життя;
- практичні дії для досягнення здорового способу життя [169].

Формування культури здоров'я у процесі освітньої діяльності має також передбачати певну діяльність з активізації резервних можливостей організму на основі формуванню в особистості відчуття нерозривного зв'язку з соціальним та природним оточенням, потреби у духовному розвитку та само актуалізації. У цьому більш загальному духовно-ціннісному контексті здоровий спосіб життя має спиратися на наступні аспекти культури здоров'я:

- перехід особистості на позитивну картину світу, включаючи оптимістичну оцінку свого положення в ньому;
- побудова оптимістичної життєвої перспективи особистісного розвитку;
- оптимізація своєї взаємодії з навколишнім середовищем у межах повсякденної життєдіяльності;
- розширення уявлень про можливості свого організму, як фізичні, так і духовні;
- оволодіння методиками особистісної саморегуляції;
- цілеспрямоване оволодіння знаннями, уміннями й навичками в сфері здоров'я;
- регулярні заняття фізичною підготовкою [102].

У такому більш широкому контексті постає проблема взаємозв'язку здорового способу життя з духовним компонентом культури здоров'я. Для розгляду цього аспекту проблеми дуже важливим є положення про духовну детермінацію здоров'я, обґрунтоване відомим російським філософом І. А. Гундаровим і зараз вже загально визнаним науковою спільнотою. Він визначив, що головною причиною погіршення здоров'я населення є духовні й психічні фактори, при цьому «... під «духовністю» розуміється діяльність свідомості, спрямована на пошук сенсу життя й свого місця в ній, на визначення критеріїв добра й зла для оцінки подій, людей і керівництва до дії» [48, С. 59]. За визначенню В.Н.Турченка, духовність - це «особливий стан душі, внутрішнього «тонкого» світу людини, зв'язаного з переживанням радості створення добра, блага іншим людям» [147] На думку Гундарова, для поліпшення стану здоров'я у суспільстві 80% зусиль мають бути спрямовані на забезпечення соціальної справедливості й усвідомлення сенсу життя й лише 20% - на підвищення матеріального добробуту [48, С.60].

Духовність представляється як проблема знаходження сенсу життя й самого себе через освоєння духовно-морального багатства суспільства. Серед філософів є чимало досліджень, які прямо вказують на зв'язок смисложиттєвої проблематики з феноменом здоров'я. Наприклад, В. Франкл розглядав проблему сенсу життя в якості основної екзистенціальної проблеми людини, відзначаючи, що втрата сенсу життя пов'язана з такими девіаціями як алкоголізм, наркоманія тощо. Щоб бути здоровою, людина «постійно зобов'язана реалізовувати цінності й нести відповідальність» [156, С. 173]. Приймаючи до уваги, що здоров'я можна вважати також і духовною цінністю, тим самим необхідно визнати, що її прояв відображається передусім у ставленні відношенні до іншої людини як до вищої цінності, як до мети, але не як засобу.

У царині взаємодії культури здоров'я та здорового способу життя проблема духовності інтерпретується як проблема духовного здоров'я. Вона

має особливе значення для підтримки здорової життєдіяльності. Давньосхідна медицина, чий унікальний досвід усе ширше переноситься в практику сучасного лікування, виходить із наступного тези: духовне здоров'я є головна основа здорового тіла; в основі здорової психіки лежить рівновага духу, яку, у комбінації зі здоров'ям тіла, треба цінувати й опікувати вище всього.

Духовне здоров'я полягає у формуванні волі, розуму, почуттів як складових компонентів духовної культури людини. Духовний аспект культури здоров'я дозволяє проникнути у внутрішній світ людини, у глибину самосвідомості особистості, з'ясувати ставлення до гуманістичних цінностей, зрозуміти зміни в соціокультурному вигляді людини та її стосунках з людьми й навколишнім світом.

Духовне здоров'я розглядається як наявність в особистості змістоутворюючих життєвих цілей і її рух до них. Мета життя – народитися в повному значенні цього слова, якомога раніше й ширше пізнати себе цілком, реалізувати свій потенціал, фізичні, інтелектуальні, психічні й духовні здібності. Кожному необхідно повірити у свої реальні сили й жити на основі усвідомлення себе як космопланетарної, біосоціальної й національно-особистісної істоти [45].

Само по собі здоров'я не може бути метою й сенсом життя. Однак воно повинно бути наслідком такого способу життя, при якому можна відчувати радість буття, вбачати в житті вищий смисл і дивитися на нього як на шлях реалізації такого смислу. Духовне здоров'я – це здатність свідомо вибирати цілі й цінності. Ця здатність – наслідок високої організації внутрішнього світу людини, що набагато перевершує за своєю розмаїтістю й рухливістю фізичний і психологічний. Тому цілком справедливо Л. Попова та Г. Апанасенко вважають, що, «усвідомлення людиною цілей свого життя має першорядну значимість у стратегії управління здоров'ям» [123, С. 152]. Саме

духовне здоров'я є визначальним для вибору людиною здорового способу життя. І саме духовність є основним змістом освітньої діяльності в умовах формування інформаційного суспільства.

Поняття «духовне здоров'я» дуже розпливчате і має так само багато визначень, як і саме поняття здоров'я. На нашу думку, духовний аспект здоров'я – це усвідомлення себе як цілісної особистості, сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій, розуміння цінностей життя й усвідомлення її змісту, домінування оптимістичного світовідчужання.

Виходячи з такого розуміння, можна сформулювати ті аспекти духовного здоров'я, які у освітньому процесі мають слугувати орієнтирами формування духовності особистості як загального фундаменту вибору здорового способу життя. До таких аспектів доцільно віднести:

- 1) позитивний погляд на життя й внутрішню рівновагу;
- 2) здатність до концентрації;
- 3) здатність приборкувати негативні емоції;
- 4) високий рівень соціальної активності;
- 5) розуміння особистостей і ситуацій;
- 6) здатність виділяти найважливіше з безлічі неважливого;
- 7) вегетативну стабілізацію;
- 8) уважність і зібраність;
- 9) здатність слухати й чути, дивитися й бачити, вибирати себе й вибирати собі;
- 10) здатність орієнтації, яка дозволяє людині зайняти адекватну позицію в суспільстві [113].

Саме акцентування подібних якостей особистості у освітній діяльності дозволяє нам зв'язувати духовне здоров'я з досить високою розвиненістю вольових якостей і здатності особистості до саморегуляції, що є

передумовою вибору здорового способу життя при наявності відповідних смисложиттєвих орієнтирів.

Таким чином, наявність культури здоров'я дозволяє особистості вибудувати свою життєдіяльність на найбільш сприятливому для себе рівні у вигляді здорового способу життя. Опираючись на ключові положення гуманістичного підходу, згідно з яким пріоритети віддаються особистості, її інтересам, розвитку, формування культури здоров'я і на її основі – здорового способу життя може розглядатися в якості одного з орієнтирів освітньої діяльності. Під культурою здоров'я як змістовною основою освітньої діяльності, зорієнтованої на формування здорового способу життя, слід розуміти інтегративний особистісний утвір, що об'єднує відповідальне ставлення до здоров'я, реалізацію здорового способу життя й здатність до активізації життєвих ресурсів, що у своїй єдності впливає на життєву успішність людини й забезпечення її здорової життєдіяльності.

Реалізація здорового способу життя як результуючого компонента культури здоров'я містить у собі триєдність здоров'євдновлення, здоров'єзбереження й здоров'єрозвитку, реалізовану на основі акумуляції знань, умінь і навичок побудови здорового способу життя. Активізація життєвих ресурсів у рамках культури здоров'я передбачає зміну суб'єктом світоглядних орієнтирів на позитивні, побудову оптимістичної перспективи, оптимізацію системи взаємодії з навколишнім середовищем, пізнання своїх можливостей і оволодіння відповідними знаннями, уміннями, навичками на основі процесу формування духовності та духовного здоров'я у освітньому процесі.

2.2. Культура здоров'я в освітній діяльності як чинник формування здорового способу життя

Як і будь-яку культуру, культуру здоров'я має формувати система освіти. Інтегральною причиною виокремлення культури здоров'я як самостійного напрямку освітньої діяльності слід вважати глобальні зміни у чинниках здоров'я, які суттєво зміщуються зі сфери медичного спротиву поширенню хвороб у сферу профілактики втрати здоров'я за рахунок поширення здорового способу життя. Відповідно проблема формування та збереження здоров'я людини у XXI ст. виходить за межі медицини та системи охорони здоров'я й переміщається в освітню площину. Цей процес знайшов відображення у численних дослідженнях проблеми, здійснених у межах філософсько-освітніх та педагогічних наукових розвідок. Освітня наука та практика, прийнявши на себе відповідальність за розвиток здорової, життєздатної, гармонічної особистості, концентруються на розробці методології та технологій формування культури здоров'я освітніми засобами. Відповідно у царині філософії освіти та методології педагогіки сформувалися потужні напрями дослідження проблеми, такі як педагогічна валеологія (Л. П. Татарникова, В. В. Колбанов), «лікувальна педагогіка» (П. Кащенко), «гігієнічне виховання» (І. Д. Зверєв, Д. В. Колесов) та інші. У їх межах проблема здоров'я й здорового способу життя вирішується на системному соціокультурному рівні і поставлена в ряд екзистенціальних проблем розвитку особистості в освітньому процесі [15, С.51]. При цьому у освітньому процесі культура здоров'я розуміється як особистісна якість, що забезпечує формування, збереження й зміцнення здоров'я завдяки знанням і творчому осмисленню принципів здорового способу життя, розкриттю потенційних здатностей і можливостей особистості.

Загалом, визначаючи необхідність поширення культури здоров'я в освіті, можна констатувати як мінімум дві глобальні причини цього. По-

перше, це низький рівень культури здоров'я населення нашої країни, що зумовлює вкрай негативний фон особистісного ставлення до проблем здоров'я і відповідно процесу формування здорового способу життя на масовому рівні. У духовному плані серед більшості населення, особливо підростаючого покоління, спостерігається невміння і небажання визначати життєві цілі, девальвація загальнолюдських і національних цінностей. У цьому відношенні культура здоров'я як елемент освітньої системи не лише має сприяти формуванню цінностей здорового способу життя, а й стати основою освітньо-превентивної діяльності у боротьбі з наркоманією, палінням, уживанням алкоголю, іншими явищами, що негативно впливають на здоров'я людини. Освіта, побудована на пріоритетності культури здоров'я, має адресуватися безпосередньо особистості, переконливо показувати пріоритетне значення здорової людини у процесі її самоактуалізації, показувати зв'язок між здоровим способом життя та життєвими планами кожної людини [1].

По-друге, це певна відірваність освітньої діяльності від культурної, оскільки освіта часто сприймається як просто отримання певних знань, а не оволодіння людьми наявною культурою у всіх сферах – від культури спілкування до духовної культури людства. Як відзначає В.Межуєв, «освіта й культура в сучасному світі далеко розійшлися між собою, що саме собою свідчить про глобальні зміни в суспільстві» [100, С.10]. Поняття «освіта людини» ставало синонімом «поінформованої людини» й розійшлося з поняттям «культурна людина». Виник феномен «освітянщини», функціонально-фахові знання розійшлися з гуманістичними цінностями, і людина стала небезпечна для самої себе. Тісна взаємодія культури й освіти в процесі розвитку людини є однією з найважливіших умов її цілісності, здатності адаптуватися до суперечливих умов буття й протистояти негативним впливам середовища, спираючись на духовну культуру

особистості [100, С. 18]. Основну роль у формуванні культури здоров'я, мотивації здоров'я і здорового способу життя відіграють навчальні заклади. Однак, в Україні в освітній системі склалася ситуація, що умовами, засобами, методами навчання провокує зниження рівня здоров'я, сприяє розвитку хронічних захворювань, інтелектуальної депресії учнів і викладачів. Сама освіта вимагає неадекватних витрат фізичної, розумової і духовної енергії молодих людей з великою часткою ймовірності кардинального порушення здоров'я. У більшості сучасних освітніх установ процес формування культури здоров'я традиційно зводиться до фізичної підготовки, формування й розвитку рухових якостей, умінь і навичок, тобто акцент робиться на біологічному, руховому розвитку індивіда. У цьому відношенні поширення культури здоров'я в освітній діяльності є одним з найбільш перспективних напрямів подолання «знанієвої парадигми» освіти і переходу до «розвивальної парадигми», зорієнтованої, зокрема, на здоров'єзберігаючі технології і здоров'єрозвиваюче навчання.

У межах розвивальної парадигми освіти процес цілеспрямованого формування культури здоров'я у освітній діяльності розглядається як найбільш ефективний напрям вирішення проблеми як індивідуального здоров'я, так і здоров'я нації в цілому. За рахунок культивування культури здоров'я як одного з пріоритетних напрямів розвитку вітчизняної освітньої системи створюється механізм превентивного впливу на спосіб життя людей і забезпечення здорової життєдіяльності, що має допомогти вирішити глобальну проблему «ризиків для здоров'я» цивілізаційного походження. Культура здоров'я, трансльована освітньою системою, дає можливість суспільству перейти від стратегії боротьби з наслідками руйнування здоров'я населення до стратегії освітньо-виховного превентивного впливу на умови формування, збереження і зміцнення здоров'я особистості. При цьому культура здоров'я інтерпретується достатньо широко – як конструктивні

навички та вміння, які стосуються не лише підтримки тілесного здоров'я, а й психічної саморегуляції, духовної культури, соціальної комунікації тощо. У цьому контексті, на думку О.Савченко, «адаптивні можливості освіти передбачають сформованість у свідомості вихованців знань і вмінь безконфліктного життя в суспільстві, поваги до прав і свобод кожної особистості. Для цього потрібно розробити прості й зрозумілі принципи й правила педагогіки толерантності, що повинні бути складовою частиною філософії освіти» [129, С.4]. Толерантність, емпатія, справедливість, товаристська виступають такими ж елементами культури здоров'я, як і фізична підготовки та відсутність шкідливих звичок.

Враховуючи таку значущість та змістовну диверсифікованість , культуру здоров'я багато фахівців вважають одним з основних напрямів модернізації вітчизняної освіти. Про необхідність формування культури здоров'я деякі автори пишуть як про завдання «сформувати головний напрямок життя – культуру здоров'я» [153, С. 19]. Сьогодні розробка проблематики культури здоров'я в освіті має характер формування цілого самостійного напрямку освітніх реформ і включає в себе визначення структури, сутності, змісту, показники культури здоров'я, соціально-освітніх умов, що забезпечують результативність процесу формування культури здоров'я в освітніх закладах тощо.

На нашу думку, з культурою здоров'я у вітчизняній системі освіти пов'язане упровадження нового мислення щодо освітніх та соціальних проблем здоров'я, загалом нових парадигмальних засад організації освітнього процесу, які фахівці називають посткласичними. До таких нових рис освіти, орієнтованої на культуру здоров'я, передусім потрібно віднести принципово нове розуміння значущості здоров'я для особистості та суспільства. Як відзначають В.Петленко, Д.Давиденко: «науковий аналіз не залишає сумніву, що саме здоров'я населення визначає в даний час

перспективу й майбутність розвитку будь-якої країни» [116, С.61]. Це ж стосується і особистості. Установлено, що розвиток особистості залежить від рівня її здоров'я. Численні дослідження, наприклад, академіка В.Бехтерева показують, що недуги приводять до затримки розвитку і як наслідок – проблем із самореалізацією людини [35]. Освіта, яка ґрунтується на культурі здоров'я, забезпечує пріоритетність здоров'я як цілі освітньої діяльності – і як характеристики власне освітнього процесу, і як його результативності у вигляді здоров'я особистості та її ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя.

Важливе значення має привнесення в освіту культурою здоров'я синтезу матеріального та духовного в розвитку особистості. Це вирішує надзвичайно важливу проблему відставанням духовних знань і моральних засад у порівнянні з інформаційно-технічним розвитком суспільства, що продукує проблему низького гуманітарного й духовного рівня освіти сучасної людини. Культура здоров'я є механізмом створення нової освіти, яка відмовляється від сугубо матеріалістичної парадигми, і орієнтується на парадигму поєднання матеріального й ідеального, де духовність, моральність, гуманістична свідомість будуть пріоритетними.

Проте найбільш значущим, на нашу думку, є той внесок, який культура здоров'я вносить у розбудову розвивальної парадигми вітчизняної освіти. Адже принципи формування культури здоров'я впливають з відповідальності особистості за своє здоров'я та життя і орієнтують її на самостійну діяльність щодо розбудови своїх сутнісних сил і загалом здійснення процесу самоактуалізації. Методологія формування культури здоров'я повністю відтворює загальну методологію освіти, орієнтовану на саморозвиток особистості, і може бути використана як інтегративна основа для об'єднання різноманітних напрямків упровадження розвивальної парадигми у вітчизняну освіту [42].

У зв'язку з цим постає завдання більш чіткого розкриття сутності методології формування культури здоров'я у освітньому процесі. У відповідності з принципами проектування освітнього процесу, в його основі має лежати обґрунтування результатів. Культура здоров'я дуже різноманітна як результат освітньої діяльності. Вона виражається в глибині й системності знань, сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, у розвитку образного мислення, у розумінні виховних можливостей національних культурно-історичних традицій, в активності оздоровчої діяльності учнів, у творчій ініціативі, емоційно-ціннісному ставленні до навчання, у здатності до спілкування з питань здоров'я тощо. Культура здоров'я реалізує аксіологічну, гносеологічну, регулятивну, комунікативну, адаптивну функції й містить у собі мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісно-практичний і емоційно-вольовий компоненти. Освіта в царині культури здоров'я людини «повинна забезпечити її адаптацію до складних соціально-економічних умов життя, допомогти їй зберегти добропорядність, доброту, духовність і високу культуру спілкування з природою й людьми, уникнути вигаданих і неправильних уявлень віртуального світу, викликаних успадкуванням прикладів негативного способу життя й непотрібної штучної стимуляції організму» [104, С.64].

Відповідно сам процес формування культури здоров'я в освітньому процесі деякі фахівці пропонують розглядати через його результат як концептуальну модель суб'єкта освітнього процесу. У структурі культури здоров'я як результуючої моделі освітньої діяльності має бути кілька фундаментальних складових.

По-перше, це система знань і уявлень, що відображають об'єктивні явища в процесі фізичного виховання, формування культури здоров'я й забезпечення здоров'я особистості. Вони зорієнтовані на оволодіння особистістю інформації, необхідної для розробки, аналізу й виконання

індивідуальної оздоровчої системи. Найбільше значення тут має донесення до особистості сутності та значення здоров'я, в єдності чотирьох його аспектів - духовного, психічного, соціального і фізичного, де перший відіграє роль системоутворюючої домінанти. В основу самого освітнього процесу щодо формування культури здоров'я особистості має бути покладений принцип інтегративної цілісності всіх навчальних предметів та освітніх технологій, у межах яких відбувається формування культури здоров'я. У більш загальному вигляді культура здоров'я має стати інтегруючою основою для об'єднання на суб'єктно-людинознавчій основі фізкультурної, валеологічної й культурологічної освіти.

По-друге, це система потреб, цінностей і мотивацій, що зорієнтовані на оволодіння особистістю культурою здоров'я. В її основі має бути загальна система формування гуманістичних цінностей та цінностей самоактуалізації, у межах яких цілком логічно формується потреба бути здоровим як основа розбудови власних сутнісних сил та корисності суспільству і іншим людям. У цьому контексті цінності культури здоров'я слід вважати одним з наріжних каменів формування світогляду особистості загалом, оскільки вони прямо взаємодетермінуються з цінностями, що орієнтують на творчіть, любов до людей, соціальну активність тощо. Формувати культуру здоров'я особистості в освіті означає, насамперед, забезпечувати особистісне сприйняття ідеалів, відповідно до яких духовно-моральне й психофізичне здоров'я є вищою загальнолюдською цінністю. Виховання культури здоров'я передбачає також достатньо ефективну освітню технологію формування життєвих навичок фізично привабливого, духовно здорового способу життя як еталону природного поведіння. Культура здоров'я як система цінностей особистості може сформуватися лише на основі системного розуміння сутності людини, а для цього потрібне постійне осмислення цінності й змісту її життя. Такий рівень сформованості світогляду дозволить особистості

домогтися високого духовного рівня здоров'я, і в майбутньому дозволить їй прожити плідне й щасливе життя в гармонії з людьми, суспільством і собою.

По-третє, це практичні дії щодо формування власної системи забезпечення здорової життєдіяльності. Культура здоров'я набуває свого змісту лише тоді, коли вона трансформується у практичну діяльність особистості щодо забезпечення власного здоров'я. Що стосується безпосередньо освітнього процесу, то тут наявність культури здоров'я реалізується у використанні практичних навичок здорової життєдіяльності, на основі яких формується індивідуальна оздоровча система. особливо важливо забезпечити розуміння засад такої системи та творчий підхід до неї з тим, щоб особистість могла протягом усього свого життя самостійно коректувати зміст індивідуальної оздоровчої системи [45].

Таким чином, культура здоров'я особистості як модельний результат освітнього процесу виражається у глибині й системності знань, рівні сформованості гуманістичних ціннісних орієнтацій, розвиненості різних типів мислення, активності оздоровчої діяльності, виявленні творчої ініціативи, умінні розробляти індивідуальну оздоровчу систему й вести здоровий спосіб життя. Вищим показником культури здоров'я, на нашу думку, слід вважати здатності особистості до творчості щодо забезпечення власної здорової життєдіяльності, що має виявлятися не лише в усвідомленні соціальної й особистісної значущості культури здоров'я, а й в умінні самостійно змінювати в разі потреби оздоровчі технології [107].

Варто підкреслити тісний взаємозв'язок всіх складових моделі культури здоров'я особистості. Як результат освітньої діяльності це свого роду проекція на ідеал культури здоров'я в єдності всіх складових. Модель розкриває цілісність культури здоров'я й синтезує її компоненти. Крім цього, вона дає можливість у освітньому процесі встановити прямий зв'язок між формуванням культури здоров'я особистості та її загальної культури в

цілому, у межах якого ці два аспекти розвитку особистості функціонально пов'язані між собою й визначають розвиток одна одної. Відтак процес формування основ культури здоров'я в освітньому процесі має розглядатися як певна послідовність стадій і етапів, зв'язаних як з більш глибоким оволодінням його окремими структурними компонентами, так і з освоєнням культурою здоров'я в цілому. Культура здоров'я особистості при цьому виступає як єдність здатностей до самоактуалізації, гуманістичних ціннісних орієнтацій, знань і навичок поведінки і в кумулятивному вигляді виражається в розвитку задатків і здібностей бути здоровим. Конкретно мова йде про такі результати освітньої діяльності з формування культури здоров'я особистості, як зміст настанов на оздоровчу діяльність; система й глибина знань щодо забезпечення власного здоров'я, що виявляється у володінні оздоровчими технологіями; наявність високого рівня духовності, що забезпечує дієвість гуманістичних ціннісних орієнтацій; в практичному оздоровленні себе й оточуючих. Таким чином, процес освоєння цінностей культури здоров'я дозволить наблизитися до найголовнішого завдання сучасності: надання можливостей людині знайти себе в мінливім суспільстві, почувати себе впевнено, захищене, цілеспрямовано, уміти грамотно формувати й зберігати своє фізичне, духовне й моральне здоров'я [91, С.77].

При розгляді освітніх аспектів формування культури здоров'я, слід зазначити, що сьогодні не можна знайти ні однієї сфери людської діяльності, яка не була б пов'язана з культурою здоров'я. Зі змінами, що відбуваються у всіх областях життя українського суспільства, усе більш очевидним стає необхідність підходу до культури здоров'я не тільки як до явища культури, у яким через співвідношення з ідеалами й устремліннями відбувається саморозкриття й самореалізації особистості. Виступаючи у вигляді певної структури поведінкових образів сполучених з розумінням людини як

цінності, культура здоров'я має стати важливим фактором формування цінностей не лише окремої людини, а й соціуму загалом.

На сьогодні соціальні аспекти культури здоров'я пов'язані з вирішенням двох фундаментальних проблем. По-перше, це низька культура здоров'я населення, яка приводить не лише до безвідповідального ставлення до власного здоров'я, а й до масової наркотизація (наркотики, алкоголь, тютюн). По-друге, це реформування вітчизняної освіти у напрямі її переходу на здоров'єзберігаючі методологію та технології. Цілком зрозуміло, що вирішення першої проблеми неможливо без вирішення другої. Культура здоров'я населення України прямо залежить від процесу реформування змісту і спрямованості освіти. Процес же реформування освітньої діяльності, який у своїй основі має метою формування культури здоров'я, має бути зорієнтований на державні стандарти здорового способу життя, які, до речі, до цього часу не розроблені [80].

Оскільки культура здоров'я як аспект зміни державних освітніх програм у соціоцентричному вимірі має забезпечити передусім соціальне і духовно-моральне здоров'я кожної людини, то критеріями здоров'єзберігаючої якості освіти мають бути стан суспільної свідомості, стан здоров'я і способу життя населення, особливо молоді. У цьому відношенні найбільш важливими результатами освіти мають бути не стільки нагромадження знань, умінь і навичок, скільки розвиток здатності до безупинного освоєння культурних цінностей і досягнень у всіх сферах життєдіяльності людини на основі духовно-моральної орієнтації і соціальної активності. В освітньому процесі повинна відбуватися гармонізація індивідуальних і суспільних ритмів і ідеалів, життєвих цінностей, що і є умовою розвитку особистості і її здоров'я.

За означеними критеріями вітчизняна система освіти явно не відповідає завданням формування культури здоров'я суспільства. Високий рівень культури здоров'я в нашій країні не є нормою, скоріше, це виняток з

правил. Занепокоєння про здоров'я у більшості населення виникає тільки тоді, коли здоров'я погіршується й починається хвороба. Поки що в Україні переважають руйнівні процеси, здоров'я населення і особливо дітей та молоді продовжує погіршуватися, смертність населення росте, а показники народжуваності падають, рівень девіантної поведінки є загрозливим для здоров'я суспільства. Щорічні звіти з дослідження розвитку людини в Україні за Програмою ООН свідчать про зниження рівня здоров'я населення і. Зафіксовано високу смертність серед усіх груп населення, у тому числі й дитячу, підвищується захворюваність соціально небезпечними інфекційними захворюваннями. Спостерігається кореляція між зниженням якості життя й станом здоров'я населення. Відповідно до даних звітів фіксується залежність низького рівня здоров'я населення від змін, що відбуваються у всій системі життєдіяльності, як у зовнішньому, так і у внутрішньому плані. В українському суспільстві спостерігається катастрофічне падіння духовного здоров'я молодого покоління під впливом преси й телебачення, психотерору й рекламної антикультури, нав'язування насильства, грубого сексу, експериментів з наркотичними засобами й ін. [3].

У цілому суспільство переживає глибоку моральну, екзистенціальну кризу. Людина, яка стала жертвою тоталітаризму й конформізму, втратила сенс життя, людина, яка розгубилася, не здатна керувати своєю долею, оскільки нею керують обставини. Як наслідок – збільшується кількість самогубств, збільшується число наркоманів і психічно хворих людей. Загалом нинішнє положення зі здоров'ям України можна назвати катастрофічним. Стрімке зростання девіантної поведінки свідчить не тільки про соціальне неблагополуччя, але й про те, що суспільство й держава виявилися нездатними протистояти цьому явищу. У першу чергу, це наслідок серйозних недоліків у діяльності освітніх установ по вихованню духовно-моральної особистості. Все це говорить, насамперед, про недоліки існуючої системи

освіти, нездатної виконувати свою головну функцію - виховувати і розвивати всі якості людини, які дозволять їй оволодіти культурою здоров'я [16].

Серед низки факторів, які негативно впливають на стан здоров'я населення України фахівці поряд з загальносоціальними та галузевими (низький рівень економічного забезпечення населення; недостатнє фінансування системи формування й охорони здоров'я; структурна недосконалість системи, що забезпечує здоров'я) виділяють і ті, які прямо відносяться до формування культури здоров'я (відсутність ідеології здоров'я й технологій її впровадження; некритичність оцінки ролі громадянина в збереженні здоров'я; некритичність оцінки стану й ролі громадського здоров'я) [158].

Тому насущне освоєння культури здоров'я в освітньому процесі і більше того, ефективність освітнього процесу можна описувати через освоєння культури здоров'я. Звичайно, тут не можна обійтися без засобів і методів фізичної культури, а також матеріальної підтримки тієї ж культури. На жаль, у більшості навчальних закладів України будь-яких рівнів майже не приділяється належної уваги духовно-моральній орієнтації, загальному оздоровленню учасників освітнього процесу. У зв'язку з цим є доцільним перехід до освітньої діяльності, яка ґрунтується не на сугестивних методах впливу, а на оволодіння навичками практичної діяльності, які дозволять людині оволодівати духовними цінностями та моделями поведінки здоров'єзберігаючого характеру самостійно впродовж всього життя. Сучасні державні освітні програми у малій мірі і методологічно, і за змістом відповідають таким вимогам. Відповідаючи даним вимогам, перспективні освітні програми мають спиратися на досягнення культури взагалі, і зокрема культури здоров'я і фізичної культури. Особливу увагу потрібно приділити тим освітнім програмам і технологіям, які перевірені життєвою практикою і продукують чіткий результат у вигляді здорового способу життя, усталених

способів здорової поведінки, що забезпечують життєздатний розвиток людини і суспільства [4].

Безумовно, культура здоров'я на рівні соціуму не визначається виключно діяльністю освітніх установ. Щоб високий рівень культури здоров'я став нормою для більшості людей, необхідні значні зміни у свідомості населення й одночасне реформування соціальної політики. Ці два процеси - зміна поглядів на цінності здоров'я й формування здорової соціальної політики - взаємообумовлені й повинні здійснюватися одночасно й паралельно, бути взаємодоповнюючими і взаємодіючими. Підстави для такої інтегрованої соціально-освітньої діяльності щодо формування культури здоров'я формуються самим розвитком українського суспільства. Сьогодні в країні формується активний інтерес до культури здоров'я та здорового способу життя самими соціально-економічними реаліями. І для окремого громадянина, і для працедавця, і для держави та суспільства здоров'я стає не лише гуманітарною цінністю, а й фактором конкурентоспроможності. На цій основі в Україні виникає новий соціальний феномен, що виражається в зацікавленості громадян у збереженні здоров'я як основи матеріального й духовного благополуччя. Проте така зацікавленість ще не набула рис тривалої цілісної системи поведінки і вимагає серйозної підтримки з боку суспільства та держави. Соціальна та освітня політика суспільства покликані стимулювати розвиток ефективних способів і зразків економічної поведінки, розвиток соціальних галузей, поліпшення якості життя населення й турботи про індивідуальне й громадське здоров'я. Е. Фромм цілком справедливо вказує на параметри здорового суспільства: «Здорове суспільство розбудовує здатність людини любити людей, стимулює творчу працю, розвиток розуму, об'єктивності, знаходження почуття відповідного Я, заснованого на відчутті своїх творчих сил. Нездорове суспільство породжує взаємну ворожнечу, недовіру, перетворює людину в об'єкт маніпуляції й експлуатації, позбавляє

його почуття Я, що зберігається лише в тій мірі, у якій людина підкоряється іншим або стає автоматом» [157].

Процес формування культури здоров'я в класичному варіанті має підтримувати розвиток індивіда й суспільства через забезпечення їх освіти. проте в даному випадку мова йде не лише про діяльність тих чи інших освітніх закладів. а загалом про організацію певного освітньо-інформаційного простору здоров'єзберігаючого характеру на рівні всього суспільства. Наявність необхідних знань та володіння спеціальними вміннями й навичками з питань здоров'я дозволяє людині не тільки зробити правильні висновки, але й правильно діяти як у звичайних і повсякденних, так і у відповідальних або кризових ситуаціях. Загалом необхідна загальнодержавна система формування культури здоров'я, складовою частиною якої, особливо на початку її побудови, має бути цілеспрямована, приваблива система просвіти культури здоров'я в різних аспектах життєдіяльності людини.

На нашу думку, у плані соціально-освітнього простору культури здоров'я найбільш доречно у якості інтегруючої основи його функціонування говорити про цілеспрямоване культивування державної та суспільної ідеології здоров'я. Підстави для цього достатньо вагомі. У сучасному світі напрямки всебічного впливу на індивідуальне й соціальне здоров'я визначені державними й громадськими організаціями в розвинутих країнах як пріоритетні цілі, продиктовані умовами, що пред'являються сучасному суспільству. І це й зрозуміло – адже інтенсифікація всіх процесів життєдіяльності здійснюється тільки відповідно до високих можливостей людини й популяції адекватно відповідати цим умовам фізично, психічно й духовно. На сучасному етапі розвитку суспільства збереження здоров'я забезпечує всі сфери його життєдіяльності за умови, якщо воно орієнтується

на цінності не лише простого біологічного благополуччя, а й більш високого духовного та соціоцентричного характеру [49].

Проблемами ідеології здоров'я як основи загально соціальної стратегії формування культури здоров'я вже займаються вітчизняні науковці. При цьому ідеологія здоров'я сприймається у двох основних аспектах. По-перше, це те, яку питому вагу займає здоров'я як суспільна цінність у свідомості людей, політиці державного управління й різних галузях діяльності. А по-друге, це наскільки значиме індивідуальне й громадське здоров'я, виражене в різних формах суспільної свідомості – у політиці, моралі, праві, освіті, мистецтві, засобах масової інформації [154].

Упровадження ідеології здоров'я цілком збігається з загальнодержавною стратегією розвитку. В Україні як демократичній державі всі соціально-економічні реформи, проведені останнім часом, спрямовані на підвищення умов і рівня життя населення, у тому числі такої його якісно-інтегральної характеристики, як можливість прожити довге життя, зберігаючи гарне здоров'я. Потрібно відзначити, що сьогодні існує законодавча база, що дає підстави на правовому, методологічному, організаційному рівнях формувати культуру здоров'я як громадянина України, так і країни в цілому. Разом з тим, варто вказати, що визнання цінності й значимості здоров'я ще не означає існування ідеології здоров'я. Якщо ця ідея не пронизує всі галузі життєдіяльності суспільства, то в нього немає потреби в здоров'ї як важливої екзистенціональної цінності [45].

Окремо слід сказати про роль освітньої діяльності у формуванні фізичної культури як складової культури здоров'я загалом. Цей традиційний аспект освітнього процесу і на сьогодні розглядається як базова основа формування культури здоров'я, хоча і в значно ускладненому у порівнянні з класичними уявленнями вигляді. Ні до однієї області людської діяльності прояв певної системи культурних цінностей, не має такого безпосереднього

етимологічного відношення, як до сфери культивування фізичних якостей людини, її тіла, плоті, яка перетворюється в цьому контексті із природної матерії в носія атрибутів культури людської цивілізації. Звідси, фізична культура як ціннісний аспект освітньої діяльності може бути інтерпретована як сукупність соціально схвалених цінностей, реалізованих через забезпечення необхідних передумов і умов для формування потреби й зацікавленості особистості у забезпеченні власного фізичного здоров'я у єдності з іншими його видами.

Сьогодні фізична культура як напрям освітньої діяльності спирається на достатньо розвинуту аксіологію людського тіла, тобто поняття людського тіла як цінності. Новітня епоха постмодерну створює нову доктрину «тіло як цінність», людська тілесність не просто є присутньою у світі, а приєднує себе до світу й у певному сенсі творить його [31, С.20].

У відповідності з такою концепцією фізична культура, основний напрямок якої - збереження й зміцнення здоров'я, насамперед, повинна розвиватися як культурологічна концепція тіла й процесу його формування. Однак протягом десятиліть до цього часу основні зусилля освітньої системи у нашій країні у царині розвитку фізичної культури концентруються на медико-освітніх питаннях фізичного виховання у відриві від ціннісно-значеннєвого, культурологічного й духовно-морального осмислення людини. Відомий фахівець Е. Семенова пише: «Проведений контент-аналіз освітніх програм по фізичній культурі показав, що в них відсутня чітка система формування орієнтації й установок на культуру здоров'я... відчувається гостра нестача методичних розробок і професійно підготовлених педагогів для реалізації принципів формування культури здоров'я» [131, С.16, 20]. Таке становище приводить не тільки до відсутності мотивації до сприйняття здоров'я як цінності, але й до соматизації людини, зведення в абсолют її «мускульно-м'язових» характеристик.

Ця ситуація по суті закріплюється існуючою практикою освіти та виховання. Хоча в освітніх закладах існує чимало предметів, орієнтованих на вивчення тих чи інших аспектів культури здоров'я, їх викладання носить фрагментарно-інформаційний характер і не дає цілісних уявлень цілісних про культуру здоров'я й здоровий спосіб життя. «На всіх етапах освіти у підростаючого покоління не формується мотивація на збереження й удосконалювання здоров'я, бажання й прагнення бути здоровішим у молоді не виховується» [41, С. 186]. До істотних наслідків такої ситуації слід віднести не тільки поглиблення й загострення проблем здоров'я, але й ріст девіацій поведінки.

Вихід з існуючої ситуації бачиться передусім у поєднанні модернізації освітнього процесу в галузі фізичної культури зі зростанням ролі духовної культури як складової освітньої діяльності. Проблеми у формуванні духовної складової культури здоров'я мало чим відрізняються від аналогічних проблем культури фізичної. Хоча морально-ціннісне орієнтування людини в практичній діяльності та соціальному бутті загалом є одним з головних завдань системи освіти, остання не відповідає актуальним вимогам підвищення рівня духовної культури, у тому числі і тієї її складової, яка має відношення до культури здоров'я. У підсумку формується людина, для якої духовно-моральна сфера виявляється другорядною, а за таких умов навіть добре сформована мотивація до фізичної культури не дає позитивного результату, оскільки тілесне здоров'я, перетворене в самоціль, перетворюється в індивідуалістичний культ [73].

Аналіз оздоровчих стратегій, застосовуваних у системі освіти, показує, що у більшості випадків прийняття моделі здоров'я, що включає духовно-моральний компонент у якості теоретичної й методологічної основи, тільки декларується. У якості основи звичайно використовується модель фізичної чи в кращому випадку – психофізичної культури, що веде до неможливості ефективного управління здоров'ям внаслідок відсутності адекватної системи ціннісного цілепокладання як освітньої діяльності, так і сформованого на її основі способу життя. «Коли фізичне

виховання замкнене лише на розвиток рухової активності й не впливає на психічний і духовний розвиток, то воно може формувати асоціальну поведінку й егоїстичні прагнення особистості» [55].

Формування морально-духовного здоров'я відбувається і як процес морального виховання і як процес формування духовності особистості. Загалом мова йде про освітній процес становлення, розвитку і якісного перетворення морально-духовної свідомості особистості, що здійснюється під впливом усієї сукупності освітньо-соціальних чинників, що соціалізують особистість. Суть цього процесу полягає в тому, що духовно-моральні імперативи культури здоров'я, що є загальновизнаними у суспільстві стають внутрішнім придбанням особистості, перетворюються в її суб'єктивні критерії оцінки і самооцінки, як внутрішні регулятиви поведіння [29].

Освітній процес формування морально-духовного здоров'я особистості має стати альтернативою стихійним соціальним впливам, часто негативним в силу відсутності адекватного рівня культури здоров'я українського суспільства. У межах сучасного способу життя суспільні норми стосовно культури здоров'я на рівні стихійного впливу часто викликають негативні результати. Цілеспрямована освітня діяльність щодо формування морально-духовного аспекту культури здоров'я дає можливість реалізувати ідеологію здоров'я як основу ціннісних орієнтирів суспільства та поступово змінити соціальну і особистісну свідомість у цій царині. Варто відзначити, що об'єднуючим і стабілізуючим фактором для підпорядкування цілеспрямованому освітньому впливу стихійних складових має служити спосіб життя індивіда. Зокрема, здоровий спосіб життя здатний підтримувати процес формування морально-духовної культури здоров'я суспільства і забезпечувати відповідне наповнення моделі життя конкретної особистості. Саме через здоровий спосіб життя культура здоров'я і в цьому випадку забезпечує формування базових здоров'єзберігаючих цінностей у

сучасному суспільстві - життєздатності, життєспроможності, самозбереження, здоров'я людини.

Таким чином, затребуваним є реформування системи освіти в напрямку фундаменталізації освітнього процесу, який стосується культури здоров'я й підвищення культурної функції освіти, у тому числі у формуванні культури здоров'я. Ефективне здійснення цього процесу дозволить через формування цінностей культури здоров'я та відповідних життєвих навичок вчасно попереджати виникнення й розвиток проблемної поведінки, у тому числі різних девіацій, а також формування асоціальних ціннісних орієнтації й негативних особистісних рис.

Висновки до розділу 2.

По відношенню до способу життя культура є чинником його формування як на соціальному, так і на особистісному рівні. У першому випадку мова йде про соціокультурний контекст життєдіяльності індивіда, який визначає середовище його соціалізації і відповідно загальні основи становлення індивідуальної системи цінностей та моделей поведінки. У другому випадку мова йде про особистісну культуру, культурність як атрибут особистості, у яких проявляються цінності та спосіб життя конкретної людини. У будь-якому випадку спосіб життя є прямим результатом культурно визначених цінностей та характеру соціального оточення. Освіта є безпосереднім транслятором культури з соціального на особистісний рівень, і саме в процесі освітньої діяльності формуються засади культури особистості, які визначають її цінності та спосіб життя. Тому з філософсько-освітньої точки зору найбільш актуальним є той аспект впливу культури на здоровий спосіб життя, який пов'язаний з особистісною культурою та її формуванням у процесі освітньої діяльності.

Під культурою здоров'я можна прийняти духовні і соціальні досягнення поколінь, спрямовані на підтримку і зміцнення особистого і суспільного здоров'я, на духовно-моральний розвиток людини, на реалізацію її потенційних здібностей і задатків в інтересах загального блага. Культура здоров'я показує відображення впливу на здоров'я соціальних умов та системи освіти у вигляді сформованих ціннісних орієнтацій. Загалом культуру здоров'я доцільно характеризувати як цілісну практико орієнтовану систему знань і вмінь саморозвитку особистості, а також сукупність норм і цінностей, що забезпечують уявлення про роль і місце культури здоров'я в системі суспільних відносин. Культура здоров'я як ціннісний феномен значною мірою є об'єктивним чинником відносно особистості.

Існує прямий зв'язок між культурою здоров'я та здоровим способом життя, оскільки культура здоров'я являє собою інтегративний особистісний утвір, який поєднує відповідальне ставлення до здоров'я, реалізацію здорового способу життя й здатність до активізації життєвих ресурсів, що у своїй єдності впливає на життєву успішність і забезпечення людиною здорової життєдіяльності. Найважливішим елементом культури здоров'я є ставлення суб'єкта до свого здоров'я. Саме у цьому контексті – як проблему ставлення особистості до власного здоров'я – і розглядають взаємодію культури здоров'я та здорового способу життя більшість дослідників. Соціальні функції здорового способу життя реалізуються через активну діяльність людини, спрямовану на використання відповідних культурних цінностей. Результатом діяльності щодо формування культури здоров'я є формування цінностей та знань, необхідних для забезпечення здорової життєдіяльності. Що стосується здорового способу життя, то він через систему освіти і виховання, спираючись на наявну культуру здоров'я, безпосередньо визначає форми та зміст здорової життєдіяльності. Звідси випливає, що здоровий спосіб життя слід розглядати як особливий різновидність культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства

й особистості. Культура здоров'я людини – це не тільки інтегральна якість особистості, діалектично зв'язана з її загальною культурою, але й спосіб життя, що є діяльнісною стороною культури здоров'я особистості.

Культура здоров'я у здоровому способі життя проявляється передусім як різноманіття його цінностей, трансльовані системою освіти. Цінності культури здоров'я представляють собою цілі, норми, правила, уявлення, що регламентують освітньо-виховну практику в суспільстві по формуванню особистості, що володіє розвиненим рівнем культури здоров'я, у свою чергу інтегрованої в її загальнокультурний розвиток і необхідної для виконання її соціальних ролей і самоорганізації здорової життєдіяльності. Процес соціалізації в освітній діяльності через здоровий спосіб життя має особливе значення й зміст, тому що тут він виступає не тільки як фактор формування міжособистісної компетентності, але і як фактор освоєння й передачі загальних культурних цінностей. Здоровий спосіб життя як соціокультурний фактор модельно відтворює альтернативу сучасної культури, зберігає й зміцнює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини й формує її як соціально компетентну особистість.

Здоровий спосіб життя значною мірою можна розглядати як критерій дієвості культури здоров'я в суспільстві та освітній діяльності. Адекватність рівня культури здоров'я у діяльності особистості проявляється у відповідності вчинків людини вимогам здорового способу життя. У цьому контексті здійснення здорового способу життя можна розглядати як результуючий компонент культури здоров'я, у якому проявляється діяльнісний аспект відповідального ставлення особистості до власного здоров'я. Як практична реалізація культури здоров'я діяльність у царині здорового способу життя має включати три основні частини: відновлення втраченого рівня здоров'я, пов'язане з використанням можливостей подолання наявних захворювань ; здоров'єзбереження, тобто підтримка оптимуму свого нормального стану для успішної самореалізації;

зміцнення свого здоров'я, тобто перехід на більш високий його рівень розвитку, розширення діапазону своїх життєвих можливостей. Здійснення здорового способу життя базується на готовності до нього завдяки наявності цінностей культури здоров'я.

Інтегральною причиною виокремлення культури здоров'я як самостійного напрямку освітньої діяльності слід вважати глобальні зміни у чинниках здоров'я, які суттєво зміщуються з медичної сфери у царину профілактики втрати здоров'я за рахунок поширення здорового способу життя. При цьому у освітньому процесі культура здоров'я розуміється як особистісна якість, що забезпечує формування, збереження й зміцнення здоров'я завдяки знанням і творчому осмисленню принципів здорового способу життя, розкриттю потенційних здатностей і можливостей особистості. У межах розвивальної парадигми освіти процес цілеспрямованого формування культури здоров'я у освітній діяльності розглядається як найбільш ефективний напрям вирішення проблеми як індивідуального здоров'я, так і здоров'я нації в цілому. За рахунок культивування культури здоров'я як одного з пріоритетних напрямів розвитку вітчизняної освітньої системи створюється механізм превентивного впливу на спосіб життя людей і забезпечення здорової життєдіяльності, що має допомогти вирішити глобальну проблему «ризиків для здоров'я» цивілізаційного походження.

З культурою здоров'я у вітчизняній системі освіти пов'язане упровадження нових парадигмальних засад організації освітнього процесу, які фахівці називають посткласичними. Освіта, яка ґрунтується на культурі здоров'я, забезпечує пріоритетність здоров'я як цілі освітньої діяльності – і як характеристики власне освітнього процесу, і як його результативності у вигляді здоров'я особистості та її ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Культура здоров'я є механізмом створення нової освіти, яка відмовляється від суґубо матеріалістичної парадигми, і орієнтується на

парадигму поєднання матеріального й ідеального, де духовність, моральність, гуманістична свідомість будуть пріоритетними.

Найбільш значущим є той внесок, який культура здоров'я вносить у розбудову розвивальної парадигми вітчизняної освіти. Адже принципи формування культури здоров'я впливають з відповідальності особистості за своє здоров'я та життя і орієнтують її на самостійну діяльність щодо розбудови своїх сутнісних сил і загалом здійснення процесу самоактуалізації. Методологія формування культури здоров'я повністю відтворює загальну методологію освіти, орієнтовану на саморозвиток особистості, і може бути використана як інтегративна основа для об'єднання різноманітних напрямків упровадження розвивальної парадигми у вітчизняну освіту. Оскільки культура здоров'я як аспект зміни державних освітніх програм у соціоцентричному вимірі має забезпечити передусім соціальне і духовно-моральне здоров'я кожної людини, то критеріями здоров'єзберігаючої якості освіти мають бути стан суспільної свідомості, стан здоров'я і способу життя населення, особливо молоді.

Процес формування культури здоров'я в класичному варіанті має підтримувати розвиток індивіда й суспільства через забезпечення їх освіти. Проте в даному випадку мова йде не лише про діяльність тих чи інших освітніх закладів, а загалом про організацію певного освітньо-інформаційного простору здоров'єзберігаючого характеру на рівні всього суспільства. У плані соціально-освітнього простору культури здоров'я найбільш доречно у якості інтегруючої основи його функціонування говорити про цілеспрямоване культивування державної та суспільної ідеології здоров'я.

Базовим аспектом освітнього процесу з формування культури здоров'я є виховання фізичної та духовної культури. Фізична культура як ціннісний аспект освітньої діяльності може бути інтерпретована як сукупність соціально схвалених цінностей, реалізованих через забезпечення необхідних

передумов і умов для формування потреби й зацікавленості особистості у забезпеченні власного фізичного здоров'я у єдності з іншими його видами. Відповідно фізична культура повинна розвиватися як культурологічна концепція тіла й процесу його формування на основі духовно-моральних цінностей. Формування морально-духовного здоров'я відбувається і як процес морального виховання і як процес формування духовності особистості. Загалом мова йде про освітній процес становлення, розвитку і якісного перетворення морально-духовної свідомості особистості, що здійснюється під впливом усієї сукупності освітньо-соціальних чинників, що соціалізують особистість. Цілеспрямована освітня діяльність щодо формування морально-духовного аспекту культури здоров'я дає можливість реалізувати ідеологію здоров'я як основу ціннісних орієнтирів суспільства. Об'єднуючим і стабілізуючим фактором для підпорядкування цілеспрямованому освітньому впливу стихійних складових має служити здоровий спосіб життя індивіда. Він здатний підтримувати процес формування фізичної та морально-духовної культури здоров'я суспільства і забезпечувати відповідне наповнення моделі життя конкретної особистості. Саме через здоровий спосіб життя культура здоров'я і в цьому випадку забезпечує формування базових здоров'єзберігаючих цінностей у сучасному суспільстві - життєздатності, життєспроможності, самозбереження, здоров'я людини.

1. Лаврова Л. В. Формування здорової особистості як філософсько-освітня проблема//Лаврова Л. В.// Наукове пізнання: методологія та технологія. Серія: філософія, соціологія, політологія. - Одеса. -2008. – №2. - С. 85-88.
2. Лаврова Л. В. Здоров'я через освіту як один із пріоритетних напрямків розвитку освіти / Лаврова Л. В. /Матеріали третьої Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 25-26 березня 2010 р. «Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу». - Суми, 2010. – С.91.

РОЗДІЛ 3.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У КОНТЕКСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ВІТЧИЗНЯНОЇ ОСВІТИ

3.1. Здоровий спосіб життя як цінність

Філософсько-освітній аналіз поняття «спосіб життя» свідчить про принципове значення ціннісно-світоглядних установок у структурі способу життя. Установлення цього факту, а також виявлення духовної детермінації здоров'я обумовлюють необхідність використання в якості теоретичної й методологічної основи актуалізації збереження й розвитку здоров'я саме ціннісно-духовну його складову. Орієнтація на здоровий спосіб життя і здоров'я як вітальну цінність буття регулює й направляє діяльність як окремої людини (здоровий стиль життя, самоактуалізація), так і соціальних структур.

Ціннісний аспект здорового способу життя визначається його синтетичними якостями поєднання способу життя й здоров'я. У якості такого синтезу він відображає цілісність природи людини як біологічної, духовно-психічної та соціальної істоти в єдності із соціальним і природним середовищем. У здоровому способі життя всі якості людини реалізуються в єдності й оптимальній взаємодії. Філософсько-освітній аналіз такої єдності стосується передусім її ціннісної основи, яка створюється у процесі соціалізації та освіти. Здоровий спосіб життя як похідна від ціннісного сприйняття здоров'я і відповідного способу життя, є єдністю суб'єктивного і об'єктивного. Діалектика цих відносин досить складна і носить опосередкований характер, проте на сьогодні загально визнаним є визнання пріоритетності особистісного виміру ціннісних відносин [126].

Здоровий спосіб життя є суб'єктною цінністю здоров'я, оскільки виступає як нормативний утвір у структурі розвитку та життєдіяльності людини. Цінність здоров'я як норма дозволяє впорядкувати соціальні відносини, направити індивіда на виконання певних правил поведінки й діяльності, що детермінують гуманізацію суспільства. Можна виділити наступні інструментальні цінності, що характеризують актуалізацію людини в досягненні свого здоров'я: здоровий стиль життя, відношення до здоров'я як до вітальної цінності, усвідомлення відповідальності людини за вибір буття й за своє здоров'я. Актуалізуюча роль соціуму в збереженні й розвитку здоров'я відповідно полягає в тому, щоб сформувати в суспільній свідомості мотивацію до здорового способу життя й ідею ставлення до здоров'я як до вищої вітальної цінності буття [73].

Ціннісний аспект здорового способу життя допомагає зрозуміти його саме у філософсько-освітньому плані, не просто як результат певних матеріальних умов чи рівня виробництва, а через особистісні характеристики людини з її не тільки матеріальними, але й духовними потребами, світоглядними орієнтаціями, духовно-практичними цілями й мотивами поведінки. Оскільки саме духовні й соціокультурні орієнтації й цілі, що стали для людини особистісними, визначають як її мотиваційну структуру й актуалізуючу роль у процесі збереження й розвитку її власного здоров'я, необхідний філософсько-освітній підхід до дослідження здорового способу життя. Адже, як справедливо вказують дослідники, спосіб життя від буття відрізняється тим, що розуміння життя входить як основна складова частина в людську життєдіяльність і являє собою, насамперед, певну ціннісно-світоглядну, доцільну впорядкованість життя, актуалізацію, сформовану умовами конкретної культурно-історичної ситуації. Виходячи з таких міркувань спосіб життя включає у якості своєї ціннісної основи спосіб буття, сформований на основі взаємовідношення між буттям (життям) і свідомістю про нього, а також спосіб діяльності людини, який обумовлений системою культурно-історичних

факторів, що включає не лише умови життя особистості, а й її ціннісно-світоглядні установки [132, С.3-6].

Поняття «цінність» уживається досить багатозначно: і як вартість предмета, і як його значимість для суб'єкта, і як деяка властивість предмета поряд з іншими його властивостями, нарешті, як сам предмет, що має певну значимість для людини. «Цінності, - дається визначення у філософському словнику, - специфічні соціальні визначення об'єктів навколишнього світу, що виявляють їхнє позитивне або негативне значення для людини й суспільства. Зовні цінності виступають як властивості предмета або явища, однак, вони властиві йому не від природи, не просто в силу внутрішньої структури об'єкта самого по собі, а тому, що він залучений у сферу суспільного буття людини й став носієм певних соціальних відносин» [152, С.569]. Сфера цінностей людини утворює собою особливу культурно - історичну реальність. Спосіб її існування задається культурою, суспільством, історією. Можна відзначити, що цінність здоров'я і здорового способу життя виступає як єдність суб'єктивного і об'єктивного, особистого і суспільного, біологічного і соціального. Іншими словами, цінність поняття здорового способу життя можна визначити як «суб'єктивну об'єктивність» [70].

Цінності виявляють значимість факторів, у тій мірі, у якій вони виступають як складові людського життя, як умови існування й розвитку індивіда у рамках конкретного суспільства. У проблематику цінності входить оцінка, проблема доцільності у контексті цілепокладання способів діяльності, вибір, переоцінка, коригування цінностей, складання і упорядкування системи цінностей. На рівні особистості все це є фундаментальними характеристиками аксіологічної свідомості. Свідомість – істотна ознака людського буття, його внутрішній духовний вимір. Здоровий спосіб життя – спосіб свідомості, як і спосіб існування соціальної та особистісної суб'єктивності. У його межах відбувається трансформація соціальної

свідомості щодо значущості здоров'я на рівень індивідуальної свідомості. Загалом цінності - це основа свідомої життєдіяльності, і ціннісний підхід можна вважати способом розкриття природи людини. Здоровий спосіб життя у ціннісному вимірі можна вважати одним з основних показників адекватності системи суспільних та індивідуальних цінностей людській природі [74].

Разом з тим загальні умови визначають, але не вичерпують рамки й можливості вибору індивідом конкретних форм щоденного буття. Особистість не є частина цілого, більше того суспільство - лише частина особистості. Спосіб життя ґрунтується на глибоко індивідуалізованому взаємозв'язку між об'єктивним становищем особистості в суспільстві і її внутрішнім світом. Тому спосіб життя окремої особистості не є простим засвоєнням і повторенням того «загального» і «особливого», що властиве життєдіяльності людей даного суспільства, а включає елемент і власного вибору. Ціннісні регулятиви є не стільки зовнішніми «нормативними ланцюгами» суспільства (суспільна думка, правила поведінки в тих чи інших місцях і ситуаціях) для того чи іншого індивіда, скільки внутрішніми детермінантами мотивації його поведінки. У цьому відношенні спосіб життя - це об'єктивно регульовані, повторювані стереотипи і види поведінки з одного боку, і, суб'єктивно - оцінка умов життя, що задовольняють індивідуальним потребам і цінностям особистості, з іншої сторони [80].

В основі формування потреб людини до ведення здорового способу життя лежить прагнення особистості до самовдосконалювання за рахунок досягнення якостей і чеснот, що мають соціально-значимі для конкретної особистості риси. Прагнення до досконалості сприяє перетворенню пасивної орієнтації в активну творчу діяльність. Здоровий спосіб життя як цінність - це не тільки відображення умов життя у межах даного соціуму, але

одночасно прояв і результат творчої діяльності людей. У цьому плані можна сказати, що здоровий спосіб життя людей є відображенням їх самих як індивідів, особистостей, проекція їхнього духовного світу.

У кожної людини, в процесі впливу на неї соціобіогенних факторів, з дитинства формується система життєво важливих цінностей. Підпорядкованість і структурна ієрархія даних цінностей відбувається з віком у строго індивідуальному порядку. Шкала цих ціннісних переваг досить широка, проте всі вони формуються навколо певних центральних світоглядних імперативів. Щодо механізмів і умов формування цінностей, то вони тісно пов'язані з їх характером. Примітивні цінності, пов'язані з виживанням чи підтримкою елементарних форм життєдіяльності можуть формуватися в умовах стихійного впливу на дитину навколишнього соціального оточення. Проте вищі цінності вимагають цілеспрямованого культивування та формування певними інститутами соціалізації та освіти. звідси зрозуміло, що формування здорових потреб і інтересів, здорової життєдіяльності і здорового способу життя вимагають створення відповідної системи цілеспрямованого соціально-освітнього впливу. Специфіка цього впливу в тому, що він вимагає діяльності спеціалізованих соціально-освітніх інститутів, але результативність має забезпечувати на тому ж рівні, що і функціонування нижчого рівня цінностей, тобто на рівні повсякденної свідомості. У іншому випадку вищі цінності здорового способу життя (скажімо, як аспект формальної освіти чи просто певна сума знань і навичок) просто не будуть здатними конкурувати з продукованими стихійним соціальним впливом нижчими цінностями, що часто мають асоціальний та деструктивний для здоров'я особистості характер [93].

Розгляд здорового способу життя як цінності концентрується на двох основних проблемах. Перша з них указує на суб'єктивний характер самих цінностей і їх нерозривний зв'язок з потребами особистості й суспільства в

цілому, друга – на розуміння цінностей як функціонального буття речей і відносин, які визначаються їхньою соціальною значимістю. В обох випадках філософсько-освітній аспект проблем є незаперечним, оскільки і особистісний вимір цінності здорового способу життя, і формування його ціннісної значущості в межах суспільної свідомості є переважно результатом цілеспрямованого освітнього впливу як на процес особистісної соціалізації, так і на процес продукування соціальних цінностей. Особливо слід звернути увагу на взаємопереплетення цих проблем у освітньому процесі, де відбувається інтеріоризація соціальних цінностей здоров'я на рівні особистісної свідомості. З цим пов'язано чимало філософсько-освітніх проблем стосовно розробки методології формування здорового способу життя. Наприклад, в освітній діяльності формування стійких цінностей здоров'я особистості необхідно системно пов'язати із глибинними світоглядними принципами, які значною мірою спираються на традиції суспільства, що виконують роль всеосяжного неформального вихователя. Саме фундаментальні життєві цінності, традиційні для суспільства, спонукають людину до активних дій стосовно власного здоров'я, і без опори на них у освітньому процесі сформувати цінності здорового способу життя практично неможливо [30].

При аналізі ціннісних аспектів здорового способу життя цілком правомірно буде розгляд ставлення до нього як до сформованої в особистості потреби й одночасно засобу для задоволення потреб особистості й суспільства в цілому. Звідси потрібно помітити, що для реалізації потреби в здоровому способі життя необхідні, насамперед, відповідні ціннісні орієнтації суспільства та особистості, які є результатом освітньої діяльності. Система освіти відіграє також ключову роль у формуванні ціннісного ставлення до матеріально-організаційних факторів забезпечення здорового способу життя, і в багатьох випадках забезпечує їх надання. При цьому всі ці

компоненти виступають цінностями як умовами для реалізації більш високих і соціально значимих цінностей, що втілюються в діяльності суспільства й особистості.

У процесі задоволення потреб людини й суспільства у сфері здорового способу життя, формуються й функціонують такі цінності, які є відображенням їх функціонального аспекту. Мова йде як про фізичні, так і про духовні цінності, що відображають ставлення до здорового способу життя. Не викликає сумнівів, що здоровий спосіб життя є матеріальною й духовною цінністю суспільства в цілому й кожної людини окремо, оскільки виступає засобом задоволення базових потреб життєдіяльності [57, С.39].

У філософсько-освітньому плані суттєве значення має осмислення не лише впливу освітньої діяльності на формування цінностей здорового способу життя, а й зворотній процес впливу останнього на духовну сферу людини як діючого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. Це вимагає розкриття ціннісних аспектів здорового способу життя із філософсько-освітніх позицій. Говорячи про ціннісний потенціал здорового способу життя сучасного соціуму, звичайно виділяють два рівні цінностей: суспільний і особистісний.

До суспільних цінностей здорового способу життя ми відносимо накопичені людством спеціальні знання, технології освітньо-виховного впливу, методики оздоровлення, визнані у суспільстві зразки діяльності у царині здорового способу життя тощо. Власне, це все, що створено суспільством на соціокультурному рівні для заохочення та організації здорового способу життя. При цьому цінностями здорового способу життя є не лише орієнтири чи мотиви діяльності, а й знання та навички як його інтелектуальна основа. Наукові досягнення у царині змісту та методів реалізації здорового способу життя, включаючи відповідні освітні

методології та технології, визначають ресурсно-когнітивну базу можливостей його реалізації у тому чи іншому соціумі [102, С.105].

Проте все ж у межах ціннісного аналізу більш важливим є той аспект соціальних цінностей здорового способу життя, який визначає його значимість серед інших соціальних явищ. Сформованість суспільної свідомості щодо значущості здорового способу життя, яка проявляється у відповідній нормативно-правовій базі та державних програмах підтримки, включаючи і державні освітні програми, є основним показником, що характеризує місце цінностей здорового способу життя в даному соціумі. У теж час за цим же показником можна значною мірою судити про розвиток культури здоров'я та культури країни в цілому [175].

Багато дослідників у якості самостійного аспекту цінностей здорового способу життя виділяють рівень активності суспільства в сфері фізичної культури. Діяльність державних і суспільних інститутів, зокрема, освітньо-виховна діяльність, спрямовані на створення умов для розвитку фізичної культури показують реальний статус турботи суспільства про фізичне здоров'я населення, що багато в чому відображає загальну культурну зрілість суспільства.

Особистісний рівень освоєння цінностей здорового способу життя на фізичному рівні визначається знаннями людини в області фізичного вдосконалювання, здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, соціально-психологічними установками на нього і практичною діяльністю, яка ц установки реалізує. Особистий досвід організації фізичної активності як культурна цінність здобувається людиною в процесі її фізичного виховання, тому пріоритетне місце тут належить системі освіти. Увага до фізичного навчання в освітніх закладах і на сьогодні досить значна і пояснюється тим, що саме фізичне виховання дотепер є головним джерелом формування потенціалу здорового способу життя особистості. Ціннісні

орієнтації, сформовані в процесі освітньої діяльності щодо фізичної активності, є механізмом процесу соціалізації, виступають визначальним фактором, що задають спрямованість процесу розвитку особистості. У процесі навчання особистість одержує значний обсяг компетенцій у сфері фізичної культури, у відповідності з якими формує чи змінює структуру й зміст власних ціннісних орієнтацій. Система діяльностей особистості у сфері фізичної культури значною мірою є критерієм класифікації ціннісних орієнтацій, оскільки дослідженнями результатів освітнього процесу у цій царині встановлено, що саме цей аспект виховання та навчання відіграє найбільшу роль щодо особистісного самовизначення й розвитку особистості у напрямі формування здорового способу життя [21].

Відзначимо, що на теоретико-методологічному рівні філософсько-освітня проблематика цінності фізичного виховання та формування фізичної культури як основи вибору особистістю здорового способу життя перетинається з більш загальною проблематикою аксіології людської тілесності, тобто поняття людського тіла як цінності. Це окрема проблема дослідження, яка вимагає поєднання філософсько-освітнього аналізу з методологією філософської антропології та аксіології і є дуже важливою для визначення ціннісних і методологічних засад подальшого розвитку фізкультурної освіти.

Особливо слід підкреслити, що поза системою об'єктно-суб'єктних відношень, які виникають між людиною і світом її інтересів, потреб та цілей, неможливе існування й функціонування цінностей. Звідси, цінностями не можуть бути певні предмети, явища, процеси поза ціннісним відношенням до них людини чи суспільства. Вони є лише носіями цінностей для людини, а характер, або модальність цінності залежить безпосередньо від соціальних і культурних якостей, уподобань самого суб'єкта дії. Не може бути також цінністю та або інша властивість чи якість предмета, явища або процесу без

інтересу, зацікавленості до неї з боку конкретної людини: властивість предмета конкретизує її здатність надати предмету ту або іншу цінність, стати її носієм [121]

Виходить що цінністю не може бути будь-який об'єкт поза суб'єктом, його активністю. Так само і суб'єкт не є духовним творцем цінностей, не може маніпулювати ними. Наше повсякденне, побутове ототожнення цінностей з конкретними речами, діями є рудиментом історичної традиції повсякденного, уречевленого сприйняття цінностей.

У зв'язку з цим потрібно вкрай критично сприймати існуючу серед певного кола дослідників здорового способу життя практику зачисляти до його цінностей матеріальний субстрат здоров'єзберігаючої діяльності, як-то фізкультурно-оздоровчі комплекси, системи організації оздоровчої діяльності і навіть окремі надбання матеріального характеру у царині фізкультури та спорту. Цілком очевидно, що аксіологічний аспект дослідження здорового способу життя ніяким чином не відноситься до аналізу матеріальних цінностей, які можуть бути використані його суб'єктами для власної здорової життєдіяльності. Об'єктом аналізу у даному випадку може йти лише цінність цих матеріальних об'єктів з погляду соціальної та індивідуальної самосвідомості у царині значущості здоров'я та здорового способу життя [103].

Ціннісний аналіз здорового способу життя у контексті філософсько-освітньої проблематики вимагає з'ясування механізмів трансформації загальносоціальних цінностей здоров'я на індивідуальний рівень. Ми згодні з тими дослідниками, які вважають основою вирішення даної проблеми визначення динаміки здорового способу життя та здорового стилю життя.

Поняття стилю життя вперше було розроблено М. Вебером. Це поняття містить у собі розуміння сенсу життя, спосіб реалізації ціннісних орієнтацій в

повсякденній поведінці, спосіб задоволення стійких потреб особистості, стійкі звички, манери поведінки. Здоровий стиль життя традиційно пов'язують із задоволенням базових людських потреб на індивідуальному рівні. У різних особистостей, при однаковому наборі базових потреб, є свій власний спосіб їх задоволення, багато в чому обумовлений вихованням та освітою. Крім цього, кожна людина будує свою індивідуальну систему потреб і цінностей і відповідно неї розбудовує власну модель життєдіяльності, розподіляючи в ній власні життєві ресурси між різними видами діяльності. Різні способи задоволення потреб і реалізації цінностей індивідуальність систем життєдіяльності обумовлюють і різні життєві стилі [128].

Таким чином, специфікою здорового стилю життя є формування системи індивідуальних потреб та цінностей, яка сприяє розвитку даної особистості, а також оптимальні з погляду особистості і її смисложиттєвих пріоритетів способи реалізації власних потреб і цінностей. Тут проблема здорового стилю життя перетинається з механізмами самоактуалізації особистості. Здоровий стиль життя тільки тоді відповідає своєму визначенню, коли створює передумови для задоволення не тільки життєво необхідних потреб, але й потреби в самоактуалізації.

Із цього випливає, що здоровий стиль життя є продукт самостійного пошуку, індивідуального самовизначення у ціннісно-смісловому життєвому просторі, особистісної еволюції, передусім на духовно-ціннісному рівні [98, С.93]. Здоровий стиль життя людини як продукт самостійного пошуку, індивідуального самовдосконалення, духовного росту виражає свободу у виборі змісту й форм соціальної поведінки, а, отже, актуалізуючу діяльність у збереженні й розвитку власного здоров'я. Здоровий стиль життя також включає власну превентивну активність людини, що визначається усвідомленням здоров'я як цінності й наявністю цілеспрямованих дій для його підтримки і розвитку.

Поняття «здоровий стиль життя» і «здоровий спосіб життя» дозволяють розкрити механізм трансформації цінності як загальноновизнаної соціальної норми, що визначає процес соціалізації особистості та спрямованість освітньої діяльності в індивідуальні та варіативні смисложиттєві орієнтири, що визначають ціннісний вибір конкретної особистості. При цьому ступінь оптимальності моделі стилю життя визначається тим, наскільки вибір, зроблений особистістю в межах здорового способу життя, відповідає її індивідуальним особливостям, індивідуальній системі потреб та цінностей, наскільки адекватно власній сутності особистість адаптувала загальносоціальні цінності до вимог власного саморозвитку. Відтак здоровий стиль життя як особистісний феномен є результатом духовних і фізичних зусиль людини, цілісною системою життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності з умовами життєдіяльності і є засобом самоактуалізації особистості в соціумі [50].

Поняття «стиль життя» (окремої особистості) і «спосіб життя» (зразок, який контролюється й регламентується суспільством) відрізняються передусім рівнем цінностей і механізмом їх впливу на соціальні відносини. «Стиль життя - не складова частина способу життя, а втілення останнього на рівні особистості - це одна з конкретних його форм, за допомогою якої спосіб життя доводиться до реального втілення в дійсність через індивідуальність особистості» [39, С.3-4].

Здоровий спосіб життя являє собою певну еталонну модель, систему загальних умов, продукт колективної творчості. Його реалізація на рівні окремої людини здійснюється у формі здорового стилю життя особистісно співвіднесеної моделі і являє собою актуалізацію людини в процесі збереження й розвитку власного здоров'я. Здоровий стиль життя можна трактувати як індивідуалізований варіант здорового способу життя, що включає в себе світоглядний і поведінковий аспекти.

Індивідуальні життєві стилі різноманітні, і здоровий стиль життя для різних людей буде завжди специфічним і індивідуально особливим. У той же час з погляду їх оптимальності для суб'єкта життєдіяльності доцільно виділити і певні критерії здорового стилю життя, які потрібно враховувати у освітньому процесі, індивідуалізуючи загальні принципи здорового способу життя стосовно специфіки індивідуальних цінностей та потреб. До таких критеріїв слід віднести:

- наявність в особистості повноцінної життєвої стратегії, а не лише короткочасних тактик виживання, сприйняття життя в єдності його минулого, сьогодення й майбутнього;

- життєдіяльність у межах раціонального режиму навчання, праці й відпочинку, оптимальність режиму фізичної активності;

- різноманіття комунікацій та діяльності, зокрема, регулярна оздоровча діяльність, здатність до ефективного спілкування та пошуково-творчої активності;

- високий рівень адаптації, особливо щодо виконання різноманітних соціальних ролей, гармонічне протікання процесів соціалізації й індивідуалізації у ході навчання та виховання, гнучкість у поведінці й спілкуванні, конгруентність;

- соціокультурна компетентність, диверсифіковані культурні контакти, естетично-художній розвиток, здатність протистояти про явищам антикультури, які продукує макро- та мікросоціальне середовище;

- пріоритет цінностей здоров'я й саморозвитку у загальному контексті соціальної ідеології здоров'я;

- емоційно-психологічна стійкість, здатність регулювати власні прагнення у межах цінностей здорового способу життя та конструктивної життєдіяльності, гнучкість, життєвий оптимізм;

- високий рівень самосприйняття й самоповаги що ґрунтується не на індивідуалізмі, а на прагненні до самоактуалізації, здатність зберігати свою унікальність і творчо реалізувати її у єдності з соціоцентричними та гуманоцентричними цінностями [75].

Для філософсько-освітнього аналізу здорового стилю життя як безпосередньої цілі освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя важливо сформулювати методологію для освітньої практики. На сьогодні в системі освіти конкурують дві методології формування здорового стилю життя. Перша, яку можна назвати традиційною, орієнтує на пряму залежність між здоровим способом життя і здоровим стилем життя: здоровий спосіб життя є основою, яку має використовувати кожна особистість для формування власного стилю життя з врахуванням власних особливостей, цілей, нахилів тощо [79].

Друга методологія формується на перетині постмодерного розуміння цінності та різноманітних концепцій «вільної освіти». У її межах здоровий спосіб життя фактично зводиться до індивідуалізованого стилю життя, оскільки необхідність будь-якого загальносоціального зразка життєдіяльності не визнається. Тому «здоровий спосіб життя в принципі не може й не повинен бути ідентичним. Будь-яку поведінку слід оцінювати як здорову, якщо вона веде до досягнення бажаного оздоровчого результату» [164, С.178].

На наш погляд, право на існування мають обидві методології, проте найбільш доцільною є їх інтеграція у вигляді метапарадигмального синтезу. У нинішньому вигляді обидві методології в освітній практиці продукують низку проблем, пов'язаних з інтерпретацією сутності особистісної самоактуалізації.

Традиційна методологія значною мірою нав'язує особистості стандартні норми здорової життєдіяльності, які багатьом є неприйнятними вже в силу своєї уніфікованості. Це породжує, особливо серед молоді, свідоме неприйняття цінностей здорового способу життя, які пропагуються і транслуються системою освіти. Неприйняття їх в якості основи власного стилю життя сприймається молоддю як утвердження власної індивідуальності.

У той же час постмодерний варіант не вирішує завдання формування ціннісних орієнтирів для освітнього процесу. В умовах відсутності чітких життєвих орієнтирів, заснованих на наукових даних, культурних і духовно-моральних цінностях, можна зробити неправильний вибір стилю життя. Наприклад, для зняття психічної напруги значна частина населення, особливо молоді, цілком свідомо обирає не спортзал чи аутотренінг, а алкоголь чи наркотичні засоби – і отримує необхідне «оздоровлення», знявши стрес. Характерно, що в обох випадках, при взаємно протилежній методології освітньої діяльності, стилем життя людей стає у тій чи іншій мірі девіантна поведінка, а шкідливі звички стають засобом соціалізації [73].

Метапарадигмальний синтез традиційної та постмодерної філософсько-освітніх концепцій стилю життя має бути вибудований на послабленні авторитарного тиску соціального зразка здорового способу життя на вибір особистістю власного стилю життя. Разом з тим має бути забезпечена достатня системна орієнтація, яка давала б особистості і знання основ здоровішого способу життя, і можливість ототожнювати себе з якимось визнаним зразком. Для виключення ризиків девіації важливо виховати прагнення особистості до самоактуалізації через здоровий стиль життя, що забезпечує «запасом міцності» базових моральних і духовних орієнтації, здатних протистояти шкідливим звичкам і конформізму [52].

Констатуючи, що структура особистої свідомості і ціннісні орієнтації людини впливають на вибір цінностей особистості, не можна не додати до

перелічених чинників вибору здорового стилю життя характер людини та загалом її особистісні якості. Психологи вважають, що у процесі формування особистісного стилю життя людина здійснює структурування цінностей, загальноновизнаних у суспільстві, а потім на цій основі формує власну ціннісну картину світу – свого роду ціннісний гештальт, що слугує основою формування власної моделі стилю життя. При цьому така процедура відбувається не лише у первинному процесі соціалізації, коли особистість формується під впливом освітньо-виховного процесу. Зміни у стилі життя можливі і в здоров'єзберігаючому соціально-освітньому просторі, коли змінюється усталена у свідомості індивіда картини світу після переоцінки ключових ціннісних парадигм із подальшим синтезом нового принципу дії. Таке перетворення своїм практичним результатом має саме зміни у стилі життя на основі формування нових потреб та цінностей. З практики відомо, що найбільш потужними чинниками такої перебудови до здорового стилю життя є ті чинники здорового способу життя, які мають етичний, культурно-етичний характер чи пов'язані зі стресами, що їх викликала пережита втрата здоров'я. При цьому слід зазначити, що як у безпосередній освітній діяльності з формування цінностей здорового способу життя, так і в межах функціонування соціально-освітнього простору такий процес ціннісної реконструкції є неперервним, він проходить дуже багато етапів і характеризує процес духовно-культурного зростання людини через напрацювання власних здоров'єзберігаючих цінностей і детермінований ними індивідуальний здоровий стиль життя. Найбільш ефективно процес такого особистісного зростання відбувається у межах науково обґрунтованих освітніх проектів чи загальнодержавних просвітницьких програм, коли індивідуальна ціннісно-утворююча діяльність особистості відбувається на основі розуміння того, що здоров'я і здоровий стиль життя є складовими частинами її саморозвитку і зростання як особистості. Тому основним соціальним механізмом забезпечення життєздатності людини за рахунок

формування здорового стилю життя залишиться життєстверджуюча освіта на основі загальнолюдських моральних постулатів та ідеалів самоаткуалізації особистості [80].

Загалом слід підкреслити прямий зв'язок посткласичної філософсько-освітньої методології, що орієнтує на саморозвиток та самоактуалізацію особистості, з завданнями формування здорового стилю життя. Цінність здорового способу життя як результуючу самосвідомості індивіда дозволяє інтерпретувати його у межах теорії самоактуалізації як одну з її сутнісних складових. Адже самоактуалізацію особистості у найбільш повному вигляді доцільно інтерпретувати саме у межах здорового способу життя, як стан гранично можливої повноти й процес позитивної реалізації її духовних, психічних і тілесних потенцій. Самоактуалізація ґрунтується на наявності у людини «самості» - людського потенціалу, в основі якого лежить наявність здоров'я як його атрибутивної характеристики. Протягом людського життя цей потенціал «актуалізується», розкривається, здійснюється у вигляді певної діяльності індивіда щодо розгортання своїх здатностей у контексті соціальних цінностей та ідеалів [87].

Самоактуалізація є необхідним чинником повноцінного розвитку людини, і означає усвідомлене прагнення не тільки до максимально можливого розкриття людського потенціалу й досягнення особисто-значимих цілей, але і його реалізацію на благо суспільства. Самоактуалізація орієнтована на гармонізацію людини із собою (знаходження сенсу життя, щастя, здоров'я), з навколишнім середовищем і тому означає існування плюс сутність. У контексті взаємодії індивідуальної та соціальної ціннісної значущості здорового способу життя концепція самоактуалізації є найбільш адекватною, оскільки, на відміну від інших, підкреслює соціальну обумовленість смисложиттєвих цінностей людини, соціоцентричну спрямованість духовності. По суті концепція самоактуалізації дає можливість досліджувати соціальний контекст феномену здоров'я у межах єдності

духовного, соціального та біологічного компонентів людини. Самоактуалізація, побудована на гармонії духу, душі й тіла, визначається не тільки використанням потенцій людини для досягнення персонально-значимих цілей і розвитку свого здоров'я, але й для актуалізації його потенцій на благо суспільства й усього людства. Оскільки сутність людини - в її духовності, то всяка самореалізація, що не торкається екзистенціального потенціалу, не може бути визнана повною [20].

Самоактуалізація особистості являє собою колосальну духовну роботу знаходження істини й прагнення наблизитися до досконалості в конкретному соціальному середовищі. Один з напрямків цієї роботи - вибір здорового стилю життя як основи життєдіяльності, як місії людини по збереженню й розвитку свого здоров'я. Результатом самоактуалізації є життєвий вибір, з безлічі альтернативних варіантів, здорового стилю життя. Тільки через духовність у людині реалізується свобода вибору, самоактуалізація особистості, а тілесне й психічне є лише засобом і матеріалом для цього. Здоров'я забезпечує максимум можливостей для самоактуалізації. Тому особистісна установка на здоров'я й здоровий спосіб життя є позиція відповідальності за власне буття. Для людини важливо досягти того рівня балансу особистісної свободи й залежності від соціального оточення, який би не обмежував ні розвиток окремої особистості, її самоактуалізацію, ні розвиток суспільства.

Упущені потенційні можливості формування здорового стилю життя на кожному етапі життя - непоправна втрата, а їх оптимальне використання, насамперед, на всіх етапах освіти, дозволить підвищити актуалізуючи роль людини в процесі збереження й розвитку свого здоров'я й, отже, виключити можливості саморуйнуючої та антисоціальної девіантної поведінки [73].

На жаль, більшість людей у нашій країні мають дуже поверхневе уявлення про здоровий спосіб життя та про індивідуальний здоровий стиль життя як базову основу забезпечення власного та соціального здоров'я,

загалом стійкості людей та соціуму до впливу несприятливих соціальних та екологічних факторів. Можна сказати, що в сучасному українському суспільстві в даний час здоровий спосіб життя не є загально визнаною та поширеною цінністю як на соціальному, так і на індивідуальному рівні. Справа в тому, що цінності знаходять соціальний зміст, реалізуються і впливають на свідомість і поведінку лише в тому випадку, коли глибоко усвідомлюються, сприймаються особистістю як ціннісні орієнтації. У іншому випадку нереалізована цінність існує сама по собі, незалежно від індивідуальної свідомості, яка служить одним із джерел різного роду протиріч між суспільними та індивідуальними цінностями, між свідомістю і практичною поведінкою людини. Здоровий спосіб життя якраз і існує як декларована цінність в українському суспільстві, яка не знаходить реальних механізмів реалізації в діяльності соціальних інститутів та більшості громадян.

Якщо мова йде про систему освіти, то мова має йти про радикальний перехід у методології формування цінностей здорового способу життя. На місце системи навчання та виховання, яка просто орієнтує на формування лише певних фізичних та психічних якостей, життєво необхідних рухових чи комунікаційних умінь і навичок, має прийти система, що не лише дає людині глибокі знання про свій організм та духовний потенціал чи засоби цілеспрямованого впливу на збереження і зміцнення власного здоров'я, й передусім формує потребу в здоровому способі життя і фізичному та духовному удосконалюванні. А для цього потрібне цілеспрямоване та інтенсивне засвоєння дітьми та молоддю, всіма українськими громадянами цінностей національної і світової культури здорової життєдіяльності, актуалізованих у здоровому способі життя. Цей процес забезпечить змістовне наповнення освітньої діяльності стосовно формування цінностей здорового способу життя, оскільки дасть

можливість інтеріоризувати на особистісному рівні достатньо узагальнені соціальні цінності і відтак сформувані стійкі установки на особистісний здоровий стиль життя. Саме вирішення цієї проблеми є найважливішим завданням виховання та освіти, а відтак - вирішальною умовою формування нового рівня культури здорової життєдіяльності населення [69].

Таким чином, у розвитку сучасної ціннісної проблематики здорового способу життя доцільно виділити дві основні проблеми. По-перше, це дослідження суб'єктивного характеру самих цінностей і їх нерозривного зв'язку з потребами особистості й суспільства в цілому. По-друге, це розуміння цінностей як функціонального буття речей і відносин, які визначаються їхньою соціальною значимістю. При аналізі ціннісних аспектів здорового способу життя цілком правомірний розгляд ставлення до нього як до потреби й одночасно засобу для задоволення потреб особистості й суспільства в цілому. Вирішальне значення має ціннісне ставлення особистості до чинників та змісту здорового способу життя як до факторів, що визначають мотивацію діяльності та поведінку. При цьому всі чинники та складові здорового способу життя виступають цінностями як умовами для реалізації більш високих і соціально значимих цінностей, що втілюються в діяльності суспільства й особистості.

3.2. Методологічні аспекти формування здорового способу життя у процесі модернізації вітчизняної освіти

З попереднього параграфу зрозуміло, що формування в системі освіти здорового способу життя є одним з магістральних напрямів реформування вітчизняної освіти на парадигмальних засадах саморозвитку та самоактуалізації особистості. Крім особистісного виміру освіти, здоровий спосіб життя є загальносоціальним духовно-ціннісним орієнтиром, який пов'язує в єдине ціле зусилля суспільства, системи освіти та особистості щодо забезпечення здорової

життєдіяльності. Інтегрована ціль освітньої діяльності у досліджуваній царині полягає в тому, щоб забезпечити особистість надійними орієнтирами такої життєдіяльності у вигляді компетенцій здорового способу життя. Зробити це можна, лише перетворивши останній у спеціальний предмет навчання та виховання, оскільки лише систематизований вплив на особистість в освітньому процесі може гарантувати необхідній їй та суспільству результат. Відповідно «для формування мотивації на здоровий стиль існує необхідність ... включення в навчальні програми спеціалізованих навчальних дисциплін...» [169, С.51]. Таким чином, в основі методології вирішення визначеного вище завдання освітньої діяльності має бути створення спеціалізованої системи освіти щодо здорового способу життя.

У відповідності з міжнародними нормативними актами здоровий спосіб життя має стати одним з пріоритетних об'єктів державних освітніх, соціальних та інформаційних програм. У відповідності з міжнародними стандартами в Україні у 1999 році прийнята «Національна програма патріотичного виховання громадян, формування здорового способу життя, розвитку духовності і зміцнення моральних основ суспільства», основну частину якої складають освітні та просвітницькі напрями діяльності. У програмі розроблені конкретні заходи щодо координації діяльності органів виконавчої влади всіх рівнів, громадських і релігійних організацій, навчальних і культурно-просвітніх закладів, зв'язаних з формуванням здорового способу життя й загалом розвитком духовності і духовного здоров'я. Поряд з цією програмою нормативною основою освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя є державна цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». У даній програмі конституюється пріоритетність освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя та фізичного виховання для підтримки здоров'я населення України у порівнянні з традиційною методологією, зорієнтованою лише на розвиток системи охорони здоров'я. У документі

визначаються основні напрями розвитку фізичного виховання, передусім у системі освіти, як засобу зміцнення здоров'я і формування потреби до здорового способу життя. Дана програма «визнає необхідність зміни в підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найбільшої гуманістичної цінності і пріоритетного напрямку державної політики»[163, С.2] Серед основних завдань програми відзначається «виховання у населення України відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя». Одним з напрямків реалізації програми є «впровадження діючої системи фізкультурної освіти населення, що сприяла б формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залучення громадян до активних занять фізичною культурою і спортом».[163, С.3]

У Національній доктрині розвитку освіти ставиться завдання «формування в дітей і молоді сучасного світогляду, розвитку творчих здібностей і звичок самостійного наукового пізнання, самоосвіти й самореалізації особистості; стимулювання в молоді прагнення до здорового способу життя» [110, С.2].

Безпосередньою основою формування здорового способу життя в системі освіти є створення та реалізація Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні. Саме у межах валеологічної освіти як цілісного освітнього процесу, спрямованого на формування культури здоров'я та здорової життєдіяльності, у тому числі у межах освіти, здійснюється формування освітніми засобами мотивації до здорового способу життя та підготовка і перехід до нього. Валеологічна освіти як самостійний компонент національної системи освіти зорієнтована на створення компетенцій щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я та вибору здорового способу життя. На основі її упровадження здійснюється урахування принципово нових, валеологічних вимог до змісту освіти, формування валеологічної

свідомості громадян нашої держави, культури здоров'я та здорового способу життя особистості.

Слід сказати, що запровадження валеологічної освіти в Україні є не лише виконанням відповідних міжнародних стандартів та урядових рішень в нашій країні, але й шляхом інтеграції до єдиного світового освітнього простору, зорієнтованого на формування здорового способу життя. Адже подібні системи освіти уже впроваджено у розвинених країнах світу. Наприклад, у США та Японії це «Навчання здоровому способу життя»; у Фінляндії – «Формування навичок здорового способу життя»; в Австралії – «Навчання раціональному використанню дозвілля» тощо. Система валеологічної освіти в Україні є складовою частиною загальної державної програми національної освіти в Україні, враховує досвід передових країн світу з цієї проблематики, створює передумови відповідності світовим оздоровчим та культурологічним стандартам. Нова складова вітчизняної освіти дозволяє досягнути якісно нового рівня освіти з питань здоров'я, який має бути приведений у відповідність із сучасними й перспективними потребами особистості й суспільства [45].

У межах валеологічної освіти запроваджуються принципово нові підходи до освіти і структурування освітніх знань з питань здоров'я. Обов'язковим компонентом нової системи національної освіти стають компетенції щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я особистості, розвитку її здоров'єзберігаючої свідомості, виховання потреби й здатності до ведення здорового способу життя як стрижня всієї духовної культури. Валеологічна освіта дає можливість одержати спеціальні знання й навички, необхідні для виховання здоров'єзберігаючого світогляду, поведінки й здорового способу життя як важливої умови й ефективного механізму формування, збереження й зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я людей. Крім цього, безпосередньо в освітніх закладах вона

орієнтована на створення здорових умов освітньої діяльності, що має забезпечити всебічний і гармонійний, психологічний і духовний розвиток особистості як основу її здоров'я та здорового способу життя [24, С.63].

Система валеологічної освіти існує як державний стандарт з кінця 1990-х років. В основу формування змісту навчальних знань галузі закладено холістичний підхід до людини і її здоров'я як складної єдиної системи, що дозволяє застосувати засоби самооздоровлення, загартовування, самовдосконалення, методи природного оздоровлення й самозахисту, а також попередження захворювань і впливу несприятливих чинників забруднення навколишнього середовища. На сьогодні валеологічна освіта представляє собою систему наукових і емпіричних знань, умінь і практичних навичок, які необхідні для виховання гуманістичного світогляду і поведіння, стійких мотивацій до дотримання здорового способу життя й безпечної життєдіяльності як важливої умови й потужного механізму формування, збереження й зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я особистості. Основними її компонентами є формування культури здоров'я та фізичної культури. У свою чергу, вони інтегруються зі змістом інших освітніх галузей, що мають відношення до формування здоров'єзберігаючих компетенцій. Подальший розвиток валеологічної освіти є одним з потужних механізмів впливу на розвиток та самоактуалізацію особистості, забезпечення здорового способу життя як пріоритетного вибору населення України [96]. Разом з тим у процесі становлення валеологічної освіти постають певні методологічні проблеми, пов'язані з концептуалізацією загальнотеоретичних положень як основи розробки конкретних освітніх технологій формування здорового способу життя.

Передусім мова йде про те, що здоровому способу життя потрібно навчати, і цей аспект освітньої діяльності має стати одним з основних. Відповідно однією з методологічних проблем є визначення завдань, які

мають бути вирішені у процесі здійснення валеологічної побудови освітньої діяльності. До таких завдань передусім слід віднести наступні: забезпечити безпечне й здорове середовище навчання, що дозволяє зберегти здоров'я і психіку дитини; об'єднати весь педагогічний колектив для вирішення завдань валеологічної освіти; привести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність зі станом здоров'я і психофізіологічних можливостей суб'єктів освіти; здійснювати валеологічне забезпечення навчально-виховного процесу; здійснювати валеологічне виховання, результатом якого повинно бути формування бажання й потреби піклуватися, зберігати й зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя; формувати систему вмінь і практичних навичок зміцнення здоров'я, самовідновлення психічних і фізіологічних сил [172, С. 11-12].

Результати навчання здоровому способу життя слід розуміти як суттєвий аспект становлення та соціалізації особистості. «Система валеологічного навчання повинна істотно змінити світогляд людини, розвинути в неї спроможність самостійно підтримувати й зберігати своє здоров'я, виховувати необхідні фізичні й психічні якості для адекватного сприйняття реального світу й нешкідливої для власного здоров'я відповідної реакції організму на цю дійсність» [104, С. 64]. Переважна більшість дослідників розглядають валеологічну освіту як «насамперед процес соціалізації виховання. Це створення високого рівня душевного комфорту, що закладається на все життя» [141, С.3]. Соціалізуючий характер формування в системі освіти мотивації до здорового способу життя проявляється не лише в оволодінні оздоровчими технологіями, а й в умінні адаптуватися до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються, і в ефективній соціальній комунікації. Загалом «ведення здорового способу життя відіграє велику роль у процесі формування особистості» [26, С.17].

Освітній процес у межах валеологічної освіти направляє на розвиток оздоровчої свідомості особистості, що містить у собі насамперед знання про формування, збереження й зміцнення здоров'я і потребу в здоровому способі життя. Складовою частиною цієї свідомості є духовність, а також визначення свого ідеалу особистості, що спонукує людину піклуватися про своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя. Виходячи з цього, основними завданнями освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя слід вважати: розвиток уявлень про різноманіття оздоровчих систем у світовому полікультурному просторі; розуміння актуальності проблем національної й загальнолюдської культури здоров'я через процеси освіти й виховання; оволодіння достатнім рівнем знань з формування, збереження й зміцнення індивідуального здоров'я; формування гуманістичних ціннісних орієнтацій; засвоєння необхідного обсягу оздоровчих технологій; розробка й виконання індивідуальної оздоровчої системи; ведення здорового способу життя. Реалізація цих завдань допоможе загалом змінити ситуацію зі здоров'ям в українському суспільстві. «Валеологічна освіта може сформувати в суспільстві нове ставлення до здоров'я, культивувати здоровий спосіб життя, особливо серед молоді» [62, С. 566].

На сьогодні одним з серйозних напрямів розробки методологічних принципів валеологічної освіти є обґрунтування її принципів. При всьому різноманітті підходів є певний консенсус щодо основних, базових засад побудови та функціонування нової освітньої галузі, які поєднують як загальні принципи освітньої діяльності, так і специфічні для здоров'єзберігаючої освіти особливості. До таких принципів дослідники звичайно відносять принципи цілісності, безперервності, систематичності, особистісно-орієнтований принцип, принцип перетворення і саморозвитку, і самоорганізації.

Принцип *цілісності* процесів формування і зміцнення здоров'я забезпечується через усі сфери особистості, при цьому емоції і почуття допомагають переборювати психологічну і фізичну вагу тренувального, реабілітаційного, або рекреаційного процесів, а знання, уміння, навички дозволяють творчо виробити цілісну систему самоврядування особистості, підпорядковану цінностям здорового способу життя.

Принцип *безперервності і систематичності* забезпечується освітніми методами стимулювання переходу від простих оздоровчих форм до цілісної творчої системи оздоровлення; формуванням цінностей та цілей особистості на кожному проміжку здоров'єзберігаючої освіти з врахуванням кінцевого результату – здорового способу життя; поступовим розширенням власної ініціативи особистості стосовно програмування вланого оздоровлення та здорового стилю життя; цілісним алгоритмом розвитку здоров'єзберігаючого освітнього процесу.

Принцип *особистісно-орієнтованого* характеру системи реалізується у процесі визначення пріоритетної мети, у якості якої виступає особистість, а основним фактором – розвиток фізичних та духовних якостей як основи особистісного здоров'я, що ґрунтується на базових якостях особистості; проектування і здійснення особистісних програм оздоровлення і фізичного та духовного розвитку; визначенням моделей оздоровлення та власного здорового стилю життя на основі індивідуальних особливостей.

Принцип *саморозвитку і самоорганізації* процесу виражається у визначенні і виборі життєво важливих орієнтацій і мотивацій до здоров'я і здорового способу життя; актуалізації чи переструктуруванні цінностей процесу самовдосконалення та самоактуалізації; послідовному етапному проходженні етапів самопізнання, самоконтролю, самооцінки і самокорекції в процесі переходу до здорового способу життя; нагромадження і узагальнення особистого досвіду в процесі освоєння здоров'єзберігаючих

технологій; організації загальноосвітньої системи валеологічного самовиховання та ведення здорового способу життя.

Принцип *морального відношення* до здоров'я проявляється у трансляції освітньою системою особистої і колективної цінності здоров'я; соціокультурній детермінації стимулювання до здорового способу життя; прямій кореляції між здоров'ям і соціальним благополуччям; адекватному збалансуванні особистісних потреб виходячи з цінностей здорового способу життя та само актуалізації; наявністю потреби та цінностей до фізичного та духовного вдосконалення [80].

Загалом означені принципи можна вважати методологічною основою побудови системи валеологічної освіти як цілісного процесу збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я та здорового способу життя. Разом з тим у цій царині важливою методологічною проблемою є вирішення питання щодо інтеграційної основи валеологічної освіти. На нашу думку, тут має діяти загальний принцип інтеграції знань на основі фундаментальних закономірностей природи і суспільства, який в даному випадку предметно структурований у царині формування культури здоров'я та здорового способу життя. Реалізація принципу інтегрованості валеологічної освіти з включенням до неї відповідних аспектів найрізноманітніших дисциплін значно розширює її потенціал, і, крім того, сприяє розвиткові й саморозвиткові цілісної особистості, що є необхідною передумовою її самоактуалізації.

Говорячи про центральний принцип такої інтеграції, очевидно, потрібно традиційно віддати пріоритет принципу гуманізації. Це доцільно передусім у зв'язку з культурологічно-ціннісною спрямованістю освітнього процесу у царині формування культури здоров'я та здорового способу життя. Принцип гуманізації передбачає формування унікального полікультурного менталітету, тобто виховання людини з гуманістичним світоглядом і такими властивостями, як цілісність особистості, миролюбність, добросердність,

самостійність мислення, здатність до волі в оцінках і вчинках, толерантність до чужої думки, вміння вести діалог на основі рівних прав, взаєморозуміння й взаємоповаги. Принцип гуманізму як основа інтеграції валеологічної освіти дозволяє їй досить легко вписатися у сучасні філософсько-освітні парадигми: діалогу культур, суспільства освіти, освіти для сталого розвитку, якості освіти тощо. У межах принципу гуманізму забезпечується передусім єдність культури здоров'я із загальною культурою людини, що загалом обумовлена єдністю їх ролі у формуванні людини, а також їхнім впливом на у процес формування й розвитку людини.

Формуючи дбайливе ставлення до особистого здоров'я, здоров'я людей, природи, розкриваючи всю глибину поняття здоров'я, ми забезпечуємо й формування духовності особистості. Однак при цьому потрібно мати на увазі, що зміст культури здоров'я та здорового способу життя ні в якому разі не можна ототожнювати з гуманізмом загалом, з духовною культурою, тому що це дві сторони одного процесу, але в той же час мають свою специфіку й визначені функції. Розуміння сутнісної характеристики здорового способу життя забезпечується через духовний аспект, через самовиховання, саморозвиток і самореалізацію на основі гуманістичних цінностей.

Гуманістичні цінності як основа інтеграції валеологічної освіти визначають і той факт, що величезне значення у процесі формування здорового способу життя має культурологічний компонент. Національний аспект культурологічної підготовки особистості є невіддільним елементом формування її здоров'я. У сучасній соціально-культурній ситуації, що характеризується поляризацією оздоровчих напрямків, формування культури здоров'я засобами національних традицій набуває великого значення. Необхідно формувати в людини здоровий спосіб життя так, щоб вона у своєму індивідуальному житті була творцем кращих моральних ідеалів людства, могла постійно плекати свої кращі особистісні якості. Новизна

такого підходу для українського суспільства полягає в незвичності осмислення тези особистої відповідальності громадянина за своє індивідуальне й тим більше громадське здоров'я. Ця теза не традиційна для українського менталітету, що спирається на минулу звичку покладатися на державу у всіх кардинальних проблемах улаштування життя. Тому формування свідомого ставлення особистості до свого здоров'я й здоров'я суспільства, передусім через вибір здорового способу життя, є одним з головних завдань валеологічної освіти. «Концепція здорового способу життя в тому вигляді, у якому вона відома населенню, сьогодні виявляється недостатньо. Обґрунтована великим лікарем античності Гіппократом..., вона була ефективною більше двох тисяч років, але сьогодні повинна бути замінена сучасною, урахуваючи реалії даного часу» [24, С. 63]. Валеологічна освіта орієнтує на здоровий спосіб життя як прояв індивідуальної культури здоров'я і особистісної відповідальності за власне здоров'я, стан своїх сутнісних сил. Саме такий підхід до моделі здорового способу життя дає можливість вирішувати завдання формування здорової особистості.

Важливою методологічною проблемою є визначення чинників ефективності освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя. Здоров'єзберігаюча освіта може бути ефективною лише за наступних умов: визнання на державному рівні пріоритетності освіти, спрямованої на формування культури здоров'я та здорового способу життя; використання валеологічної системи освіти як основного соціального механізму, що забезпечує життєздатність, суспільну безпеку і здоровий розвиток суспільства та особистості; внесення системних змін в національну концепцію освітньої діяльності, виходячи з пріоритетності здоров'єзберігаючої освіти та сутності людини як духовної істоти з біосоціальною природою; створення на державному рівні системи просвітньо-інформаційної діяльності, спрямованої на формування здорового

способу життя та природне оздоровлення населення; упровадження ефективної системи моніторингу здорового способу життя та культури здоров'я в освітніх закладах; акцентування здорового способу життя як важливого аспекту соціалізації в освітньому процесі; розширення у освітньому процесі спеціалізованих дисциплін, модулів, тем, що мають валеологічну спрямованість; визначення як пріоритетного завдання освітньої діяльності всебічного оздоровлення суб'єктів освітнього процесу, включаючи формування як фізичного, так і психічного та духовного здоров'я; внесення показників здорового способу життя та оздоровлення суб'єктів освітнього процесу до основних критеріїв роботи освітніх закладів [89].

Зі сказаного очевидно, що увесь освітній процес має бути перебудований у напрямі збереження і зміцнення здоров'я його суб'єктів. В усьому дидактичному процесі необхідно використовувати здоров'єзберігаючі технології. Пріоритетним може стати напрямок на формування й удосконалювання духовного потенціалу особистості на основі здорових потреб і ціннісних установок.

Безпосередній вихід на освітню практику щодо формування здорового способу життя мають теоретико-методологічні проблеми, пов'язані з розробкою і застосуванням здоров'єзберігаючих освітніх технологій. Останні є конкретним механізмом реалізації теоретичних положень та принципів валеологічної, у більш широкому розумінні – загалом здоров'єзберігаючої освіти. Освітні технології зорієнтовані загалом на створення такого алгоритму освітньої діяльності, при якому остання здійснюється на основі цілісного поєднання ціннісного, когнітивного та методично-операційного компонентів [122].

Здоров'єзбереження як освітня категорія має два основні змістовні наповнення. По-перше, це організація самої освітньої діяльності таким чином, щоб вона не лише не шкодила здоров'ю, а навпаки, допомагала його розвивати. По-друге, орієнтація освітнього процесу на формування у його

суб'єктів цінностей здорового способу життя та здорової життєдіяльності. Відповідно здоров'єзберігаючі освітні технології як механізм реалізації валеологічної освіти представляють собою сукупність принципів, технік методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології освіти завданнями здоров'єзбереження, здоров'єрозвитку та формування культури здоров'я і здорового способу життя. Метою здоров'єзберігаючих технологій є як досягнення заданого освітнього результату без шкоди для здоров'я суб'єктів освітнього процесу, так і формування їх здоров'єзберігаючої свідомості. Відповідно сам процес здоров'єзбереження та здоров'єрозвитку в освіті може виступати у двох іпостасях. По-перше, як основна мета освітнього процесу, коли мова йде про формування культури здоров'я та здорового способу життя у контексті само актуалізації особистості. По-друге, як необхідна умова організації освітнього процесу, яка визначає його організаційно-технологічні характеристики виходячи із завдань збереження здоров'я його суб'єктів [109].

Характеристика «здоров'єзберігаючий» по відношенню до практичних технологічних форм освітньої діяльності однозначно означає, що при їх використанні вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу, а в багатьох випадках ще й вказує на те, що вони є механізмом формування цінностей та компетенцій здорового способу життя. У той же час вона визначає спрямованість дій, сукупність завдань, які вирішуються у процесі досягнення головної мети освітньої системи й у такий спосіб фіксує відповідний пріоритет в ідеології й принципах освітньої діяльності. Враховуючи, що формування здорового способу життя є все більш пріоритетною метою функціонування всієї системи освіти, цільовий аспект здоров'єзберігаючих освітніх технологій стає все більш поширеним.

Використання концепту здоров'єзберігаючих технологій дозволяє сформулювати критерії перебудови освітньої діяльності, виходячи зі змісту та цінностей валеологічної освіти. Однозначно не відповідають критерію

здоров'єзбереження технології, для яких характерні надмірна інтенсифікація освітнього процесу, активне використання методів авторитарної педагогіки, абсолютизація інформаційно-знанієвої складової освіти та інші, які з великою ймовірністю наносять школу здоров'ю суб'єктів освітнього процесу. Альтернативу їм складають освітні технології, які прямо зорієнтовані на формування цінностей здоров'я та здорового способу життя, а також на збереження й зміцнення здоров'я у самому освітньому процесі при допомозі спеціальних технік та методів навчання. Саме ці технології позначаються як здоров'єзберігаючі чи здоров'єрозвивальні [19].

Проте слід сказати, що на сьогодні таких яскравих освітньо-технологічних антиподів не так уже й багато. Основну частину освітніх технологій складають ті, які спеціально не зорієнтовані на здоров'єзберігання, проте і не мають яскраво вираженого негативного впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Як правило, без спеціальних досліджень неможливо судити про їхній вплив на здоров'я ні з точки зору формування здоров'єзберігаючих умов навчання, ні з точки зору їх ролі у формуванні здорового способу життя. Це ставить достатньо серйозну методологічну проблему розробки практичних методик оцінювання здоров'єзберігаючого змісту освітніх технологій і відповідно формування їх класифікацій, виходячи з означеного критерію.

Для розуміння сутності оцінювання здоров'єзберігаючого потенціалу освітніх технологій потрібно пов'язати цей процес з основними завданнями системи освіти у царині здоров'я. Передусім це збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу, його розвиток, використання потенціалу здоров'я для самоактуалізації та соціалізації особистості, формування культури здоров'я та здорового способу життя як основи здорової життєдіяльності на всю решту життя. Відповідно здоров'єзберігаючі технології носять не лікувальний характер, а характер превентивної дії та ціннісно-формуючий [14].

Ефективність позитивного впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу різних освітніх технологій визначається не стільки якістю використовуваних прийомів і методів, скільки їх методологічно правильною убудованістю в загальну систему освіти, яка задає останній спрямованість на підтримку здоров'я та формування здорового способу життя. Стратегія реалізації здоров'єзберігаючих освітніх технологій орієнтує на таку організацію освітнього процесу на всіх його рівнях, при якій якісне навчання, розвиток і виховання учнів відбувається без завдання збитків їх здоров'ю і приводить до формування цінностей здорового способу життя. Правильне та послідовне вирішення цього завдання є основою досягнення і інших цілей валеологічної освіти, як-то: формування й зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я суб'єктів освітнього процесу, виховання в них культури здоров'я, розширення впливу цінностей культури здоров'я на весь освітній процес, а також процес комунікації тощо. Загалом здоров'єзберігаюча освіта, як одна з основ валеологічної освіти, проявляється у готовності та здатності освітньої системи чи окремого освітнього закладу забезпечити високий рівень освітньої діяльності без шкоди для здоров'я суб'єктів освітнього процесу, на основі зміцнення та розвитку як їх самих, так і їх здоров'я, з подальшим виходом на формування довгострокових пріоритетів здорового способу життя [59].

Одним із пріоритетних напрямів застосування здоров'єзберігаючих освітніх технологій є забезпечення здорового способу життя шляхом профілактики шкідливих звичок серед школярів, створення такого середовища, яке б сприяло зміцненню здоров'я суб'єктів освітнього процесу, вихованню в них стійких навичок здорового способу життя. Комплексний підхід до зміцнення духовного, фізичного, психічного здоров'я учасників освітнього процесу потребує структурних змін, упровадження новітніх ідей і методів.

У процесі аналізу освітніх концепцій, моделей, програм, методик і технологій формування здорового способу життя людини нами було виділено низку методологічних засад щодо організації освітнього процесу у контексті виконання загальних завдань збереження, розвитку й зміцнення здоров'я в системі соціальних інститутів [96].

По-перше, сучасні комплексні міждисциплінарні стратегії оздоровлення орієнтовані як на загальні норми та цінності здорового способу життя, так і на конкретні особливості суб'єктів освітнього процесу. Проте можливості такої інтеграції обмежені складною соціально-економічною та демографічною ситуацією в країні, негативними тенденціями щодо рівня здоров'я підрастаючого покоління тощо. За цих умов зрозуміло, що для перетворення системи освіти та інших соціальних інститутів у систему ефективного формування здорового способу життя недостатньо набору окремих профілактичних, оздоровчих, корекційних заходів, як це до цього часу дуже часто здійснюється. Необхідне радикальне переосмислення соціально-освітніх стереотипів у напрямку формування цілісної системи впливу з метою формування здорового способу життя. При цьому потрібно керуватися саме принципами технологічності та конкретності у побудові такої системи, відмовившись від емпіричних, приблизних, а інколи й абстрактних методів здійснення даного аспекту соціально-освітньої діяльності.

По-друге, оптимальна побудова системи соціально-освітніх інститутів формування здорового способу життя неможлива без реалізації в її структурі адаптивної моделі формування здоров'я людини. Така модель на основі освітнього моніторингу відслідковує стан здоров'я, рівень здорового способу життя учасників освітньо-виховного процесу та фактори, що впливають на їх здоров'я. Така система дає можливість на основі свого

власного, а не чужого досвіду виносити управлінські рішення та організувати цілеспрямовану роботу з їх виконання.

По-третє, освітня система та окремі освітні заклади мають об'єднати всі соціальні інститути на певній території з метою максимізації можливостей у створенні умов для розвитку індивідуальних здібностей і базових потреб суб'єктів освітнього процесу не тільки в спеціально організованому освітньому середовищі, але й у реальному житті.

По-четверте, система освітньо-соціальних інститутів формування здоров'я і здорового способу життя має включати, на рівні взаємин, стимулюючу функцію, яка дозволяє зафіксувати зміни стану кожної конкретної людини, а також і орієнтації не тільки на кінцевий результат, а й на те, яким чином він досягається.

По-п'яте, технологізація формування здоров'я і здорового способу життя є достатньо ефективним механізмом реалізації визначення освітніх стратегій. Але при цьому потрібно відрізнити освітні технології від освітніх методик здоров'єзбереження. Освітні методики зводяться до сукупності рекомендацій, указівок, методичних принципів організації та проведення оздоровчого процесу. Освітні технології характеризуються високою вірогідністю досягнення кінцевого результату та процедурністю проектування процесу формування здоров'я й здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу. Співвідношення формального та конкретного рівнів побудови освітнього процесу в структурі соціальних інститутів освіти й оздоровлення дозволяє вирішити проблему індивідуального дозування освітніх факторів впливу, стимулювання мотивації до здорового способу життя, виходячи з індивідуальних характеристик суб'єктів освітнього процесу.

По-шосте, реальним резервом у структурі соціальних інститутів освіти, оздоровлення та формування здорового способу життя є фізична культура, індивідуалізація фізичного виховання, і валеологічна освіта. Але реалізація індивідуального підходу має певні труднощі, пов'язані як з організацією освітнього процесу, так і з виявленням особливостей індивідуальних можливостей кожної особистості. Методологічним аспектом вирішення цієї проблеми є здійснення групової індивідуалізації процесу формування здоров'я, фізичної підготовленості, духовних цінностей, культурологічних оздоровчих установок, здорового способу життя. Отже, диференційована фізкультурно-оздоровча та валеологічна освіта виступає як така організація освітнього процесу, при якій у кожному соціально-освітньому інституті враховуються індивідуальні фізичні, психоемоційні й інтелектуальні можливості людей, а оптимальні їх стосунки формують дидактичні умови виникнення симулятивного ефекту розвитку, збереження й зміцнення здоров'я, виховання здорового способу життя підростаючого покоління [17, 82, 160].

І, безумовно, для формування здорового способу життя у межах валеологічної освіти та загалом освітньої діяльності важливе значення мають показники, які свідчать про результативність цього процесу. Обґрунтування таких показників є значущим як мінімум з двох причин. По-перше, вони слугують свого роду результатами-цілями, від яких відбувається планування освітнього процесу у повній відповідності з принципами дидактики та соціального проектування. Тобто саме вони визначають як зміст, так і форми, методи та технології освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя. По-друге, вказані цілі-результатами є критеріями оцінки та моніторингу освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя, а в разі потреби – змістовно-ціннісною основою його коригування [119].

Узагальнюючи існуючі позиції з даного питання, ми вважаємо доцільним виділити наступні основні характеристики здорового способу життя з погляду його атрибутивності особистості, обумовленої впливом на неї освітньої системи. До таких характеристик на наш погляд, необхідно віднести:

1. Соціальну зрілість особистості, яка проявляється передусім у її духовності як основі вищого рівня розвитку й саморегуляції зрілої особистості, коли основними орієнтирами її життєдіяльності стають неминущі людські цінності, що базуються на гуманістичних ідеалах, а цілі власного розвитку узгоджуються з цілями та потребами інших людей і суспільства загалом. Безумовно, духовне здоров'я включає в себе високу моральність, прагнення прожити власне життя на засадах добра й справедливості, творчості та любові. Загалом слід підкреслити, що духовне здоров'я, одержуване в ході виховання, набагато важливіше тілесного.

2. Конструктивна спрямованість у проведенні вільного часу й дозвілля. Вона має бути спрямована на саморозвиток та самовдосконалення, значною мірою присвячена фізичній та соціальній активності бути позбавлена шкідливих звичок та девіацій

3. Використання принципів здоров'єзбереження у процесі праці чи навчання. Особистість може підтримувати здоровий спосіб життя, лише маючи навички регулювання режиму праці та відпочинку, підтримувати достатній рівень рекреації та імунітету і використовуючи цей режим для підтримки оптимістичного світогляду та задоволеності життям.

4. Самоактуалізація особистості як системний процес розкриття її сутнісних сил у контексті узгодження з потребами інших людей та суспільства загалом. Самоактуалізація розглядається як інтегрована ціль життя, якій особистість підпорядковує власну творчу діяльність із

самовдосконалення в процесі самопізнання (пошук і знаходження сенсу життя).

5. Самообмеження, володіння собою, навички особистісного контролю над власними емоціями, потребами, поведінкою.

6. Продукування позитивних емоцій, уміння отримати задоволення від комунікації, роботи, власних захоплень тощо.

7. Фізкультурна освіченість, уміння самостійно розробляти індивідуальні оздоровчі програми та робити оптимальний вибір способів фізичної активності, зокрема, різноманітної рухової активності переважно аеробної спрямованості з оздоровчим ефектом.

8. Навички раціонального та здорового харчування, вибір харчового раціону та режиму у відповідності з загальними принципами підтримки здоров'я та особливостями власного організму.

9. Розуміння неприйнятності для власного стилю життя та неприйняття на превентивних засадах шкідливих звичок - алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, ігроманії, паління, обжерливості тощо.

10. Санітарно-гігієнічна та загалом медична активність - дотримання правил особистої й суспільної гігієни, проходження профілактичних оглядів, наявність знань та анавичок контролю власного самопочуття на основі індивідуальних критеріїв стану здоров'я.

11. Наявність екоосвідомості та еко-ноосферного мислення, що забезпечує застосування зберігаючи методів контактів з природою, спілкування із природою, участь у створенні безпечного, комфортного екосоціуму.

12. Комунікаційна доброзичливість та толерантність на ґрунті міжкультурного спілкування, зокрема, здатність до хороших взаємин з навколишніми.

13. Дотримання правил психогієни та психопрофілактики, особливо що стосується превенції негативного впливу інформаційного простору, субкультур, індустрії розваг; вміння використовувати психоделічні та аутотренінгові технології для підтримки власного психічного здоров'я.

Висновки до розділу 3.

Ціннісний аспект здорового способу життя визначається його синтетичними якостями поєднання способу життя й здоров'я. У здоровому способі життя всі якості людини реалізуються в єдності й оптимальній взаємодії. Філософсько-освітній аналіз такої єдності стосується передусім її ціннісної основи, яка створюється у процесі соціалізації та освіти. Можна виділити наступні інструментальні цінності, що характеризують актуалізацію людини в досягненні свого здоров'я: здоровий стиль життя, відношення до здоров'я як до вітальної цінності, усвідомлення відповідальності людини за вибір буття й за своє здоров'я. Актуалізуюча роль соціуму в збереженні й розвитку здоров'я відповідно полягає в тому, щоб сформувати в суспільній свідомості мотивацію до здорового способу життя й ідею ставлення до здоров'я як до вищої вітальної цінності буття. Здоровий спосіб життя – спосіб свідомості, як і спосіб існування соціальної та особистісної суб'єктивності. У його межах відбувається трансформація соціальної свідомості щодо значущості здоров'я на рівень індивідуальної свідомості.

В основі формування потреб людини до ведення здорового способу життя лежить прагнення особистості до самовдосконалювання за рахунок досягнення якостей і чеснот, що мають соціально-значимі для конкретної особистості риси. Прагнення до досконалості сприяє перетворенню пасивної

орієнтації в активну творчу діяльність. Здоровий спосіб життя як цінність - це не тільки відображення умов життя у межах даного соціуму, але одночасно прояв і результат творчої діяльності людей. У цьому плані можна сказати, що здоровий спосіб життя людей є відображенням їх самих як індивідів, особистостей, проекція їхнього духовного світу.

Розгляд здорового способу життя як цінності концентрується на двох основних проблемах. Перша з них указує на суб'єктивний характер самих цінностей і їх нерозривний зв'язок з потребами особистості й суспільства в цілому, друга – на розуміння цінностей як функціонального буття речей і відносин, які визначаються їхньою соціальною значимістю. В обох випадках філософсько-освітній аспект проблем є незаперечним, оскільки і особистісний вимір цінності здорового способу життя, і формування його ціннісної значущості в межах суспільної свідомості є переважно результатом цілеспрямованого освітнього впливу як на процес особистісної соціалізації, так і на процес продукування соціальних цінностей. Особливо слід звернути увагу на взаємопереплетення цих проблем у освітньому процесі, де відбувається інтеріоризація соціальних цінностей здоров'я на рівні особистісної свідомості.

До суспільних цінностей здорового способу життя ми відносимо накопичені людством спеціальні знання, технології освітньо-виховного впливу, методики оздоровлення, визнані у суспільстві зразки діяльності у царині здорового способу життя тощо. При цьому цінностями здорового способу життя є не лише орієнтири чи мотиви діяльності, а й знання та навички як його інтелектуальна основа. Найбільш значимою складовою соціальних цінностей здорового способу життя є сформованість суспільної свідомості щодо значущості здорового способу життя.

Ціннісний аналіз здорового способу життя у контексті філософсько-освітньої проблематики вимагає з'ясування механізмів інтеріоризації загальносоціальних цінностей здоров'я на індивідуальний рівень. Основою

вирішення даної проблеми є визначення динаміки здорового способу життя та здорового стилю життя. Специфікою здорового стилю життя є формування системи індивідуальних потреб та цінностей, яка сприяє розвитку даної особистості, а також оптимальні з погляду особистості і її смисложиттєвих пріоритетів способи реалізації власних потреб і цінностей. Тут проблема здорового стилю життя перетинається з механізмами самоактуалізації особистості. Здоровий стиль життя тільки тоді відповідає своєму визначенню, коли створює передумови для задоволення не тільки життєво необхідних потреб, але й потреби в самоактуалізації. Із цього випливає, що здоровий стиль життя є продукт самостійного пошуку, індивідуального самовизначення у ціннісно-смислово життєвому просторі, особистісної еволюції, передусім на духовно-ціннісному рівні.

Поняття «здоровий стиль життя» і «здоровий спосіб життя» дозволяють розкрити механізм трансформації цінності як загальноновизнаної соціальної норми, що визначає процес соціалізації особистості та спрямованість освітньої діяльності в індивідуальні та варіативні смисложиттєві орієнтири, що визначають ціннісний вибір конкретної особистості. Стиль життя - не складова частина способу життя, а втілення останнього на рівні особистості. Здоровий спосіб життя являє собою певну еталонну модель, систему загальних умов, продукт колективної творчості. Його реалізація на рівні окремої людини здійснюється у формі здорового стилю життя особистісно співвіднесеної моделі і являє собою актуалізацію людини в процесі збереження й розвитку власного здоров'я. Здоровий стиль життя можна трактувати як індивідуалізований варіант здорового способу життя, що включає в себе світоглядний і поведінковий аспекти.

На сьогодні в системі освіти конкурують дві методології формування здорового стилю життя. У межах традиційної методології здоровий спосіб життя є основою, яку має використовувати кожна особистість для формування власного стилю життя. Постмодерна методологія зводить здоровий спосіб життя до індивідуалізованого стилю життя, оскільки необхідність будь-якого

загальносоціального зразка життєдіяльності не визнається. Метопарадигмальний синтез традиційної та постмодерної філософсько-освітніх концепцій стилю життя має бути вибудований на послабленні авторитарного тиску соціального зразка здорового способу життя на вибір особистістю власного стилю життя. Разом з тим має бути забезпечена достатня системна орієнтація, яка давала б особистості і знання основ здоровішого способу життя, і можливість ототожнювати себе з якимось визнаним зразком.

Крім особистісного виміру освіти, здоровий спосіб життя є загальносоціальним духовно-ціннісним орієнтиром, який пов'язує в єдине ціле зусилля суспільства, системи освіти та особистості щодо забезпечення здорової життєдіяльності. Інтегрована ціль освітньої діяльності у досліджуваній царині полягає в тому, щоб забезпечити особистість надійними орієнтирами такої життєдіяльності у вигляді компетенцій здорового способу життя. Зробити це можна, лише перетворивши останній у спеціальний предмет навчання та виховання. Безпосередньою основою формування здорового способу життя в системі освіти є створення та реалізація неперервної валеологічної освіти в Україні. Валеологічна освіти як самостійний компонент національної системи освіти зорієнтована на створення компетенцій щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я та вибору здорового способу життя. На основі її упровадження здійснюється урахування принципово нових, валеологічних вимог до змісту освіти, формування валеологічної свідомості громадян нашої держави, культури здоров'я та здорового способу життя особистості. Крім цього, безпосередньо в освітніх закладах вона орієнтована на створення здорових умов освітньої діяльності, що має забезпечити всебічний і гармонійний, психологічний і духовний розвиток особистості як основу її здоров'я та здорового способу життя.

Результати навчання здоровому способу життя слід розуміти як суттєвий аспект становлення та соціалізації особистості. Соціалізуючий характер формування в системі освіти мотивації до здорового способу життя

проявляється не лише в оволодінні оздоровчими технологіями, а й в умінні адаптуватися до умов навколишнього середовища, що постійно змінюються, і в ефективній соціальній комунікації. Виходячи з цього, основними завданнями освітньої діяльності щодо формування здорового способу життя слід вважати: розвиток уявлень про різноманіття оздоровчих систем у світовому полікультурному просторі; розуміння актуальності проблем національної й загальнолюдської культури здоров'я через процеси освіти й виховання; оволодіння достатнім рівнем знань з формування, збереження й зміцнення індивідуального здоров'я; формування гуманістичних ціннісних орієнтацій; засвоєння необхідного обсягу оздоровчих технологій; розробка й виконання індивідуальної оздоровчої системи; ведення здорового способу життя.

Важливою методологічною проблемою є вирішення питання щодо інтеграційної основи валеологічної освіти. Реалізація принципу інтегрованості валеологічної освіти з включенням до неї відповідних аспектів найрізноманітніших дисциплін значно розширює її потенціал, і, крім того, сприяє розвиткові й саморозвиткові цілісної особистості, що є необхідною передумовою її самоактуалізації. Потрібно традиційно віддати пріоритет принципу гуманізації, оскільки це доцільно передусім у зв'язку з культурологічно-ціннісною спрямованістю освітнього процесу у царині формування культури здоров'я та здорового способу життя. Принцип гуманізму як основа інтеграції валеологічної освіти дозволяє їй досить легко вписатися у сучасні філософсько-освітні парадигми: діалогу культур, суспільства освіти, освіти для сталого розвитку, якості освіти тощо.

Безпосередній вихід на освітню практику щодо формування здорового способу життя мають теоретико-методологічні проблеми, пов'язані з розробкою і застосуванням здоров'єзберігаючих освітніх технологій. Останні є конкретним механізмом реалізації теоретичних положень та принципів валеологічної, у більш широкому розумінні – загалом здоров'єзберігаючої освіти. Відповідно здоров'єзберігаючі освітні технології як механізм реалізації валеологічної

освіти представляють собою сукупність принципів, технік методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології освіти завданнями здоров'єзбереження, здоров'єрозвитку та формування культури здоров'я і здорового способу життя. Метою здоров'єзберігаючих технологій є як досягнення заданого освітнього результату без шкоди для здоров'я суб'єктів освітнього процесу, так і формування їх здоров'єзберігаючої свідомості. Відповідно сам процес здоров'єзбереження та здоров'єрозвитку в освіті може виступати у двох іпостасях. По-перше, як основна мета освітнього процесу, коли мова йде про формування культури здоров'я та здорового способу життя у контексті само актуалізації особистості. По-друге, як необхідна умова організації освітнього процесу, яка визначає його організаційно-технологічні характеристики виходячи із завдань збереження здоров'я його суб'єктів. У процесі аналізу освітніх концепцій, моделей, програм, методик і технологій формування здорового способу життя людини нами було виділено низку методологічних засад щодо організації освітнього процесу у контексті виконання загальних завдань збереження, розвитку й зміцнення здоров'я в системі соціальних інститутів, а також показники, які свідчать про результативність цього процесу.

1. Лаврова Л. В. Оволодіння учнями життєвими навичками збереження здоров'я //Л. В. Лаврова// Наступність у діяльності загальноосвітньої та професійної школи в профільному навчанні: V Міжнародна наук.-практ. конф., 27-28 січня 2009р.: Тези. – Донецьк: ІПО ІПП УМО, 2009. - С.100-101.
2. Лаврова Л. В. Формування здорового способу життя як аспект соціалізації особистості //Л. В. Лаврова// Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияв. Міжнародна наук. практ. конф., 14-16 травня 2009.- Чернівці, 2009. - С.161-163.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні вирішена важлива наукова проблема – здійснено філософсько-освітній аналіз здорового способу життя у вітчизняній системі освіти. На основі проведеного аналізу можна зробити наступні висновки:

1. Здоров'я людини інтерпретується як глобальний феномен, що є предметом розгляду практично всіх людинознавчих наук. У межах філософського дискурсу здоров'я є предметом дослідження усіх складових філософії як галузі знання. На сьогодні загальний процес формування методології дослідження феномену здоров'я вилився у процес інституціоналізації відносно самостійної галузі знання – філософії здоров'я. Філософський зміст валеології впливає з того, що вона забезпечує інтеграцію знань про здоров'я на базі певних світоглядних та методологічних принципів. Філософсько-освітня частина проблеми здоров'я з необхідністю стає важливою складовою сучасної філософії освіти.

2. У філософсько-освітньому плані здоров'я слід інтерпретувати як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності і забезпечує можливості соціалізації, розкриття сутнісних сил, особистісної самоактуалізації у контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей. Характерною особливістю філософсько-освітнього аналізу феномену здоров'я є його дослідження як соціальної та особистісної цінності. Цінність здоров'я у межах філософсько-освітнього аналізу означає дослідження загальнокультурного та освітнього контексту формування цінностей здоров'я на рівні особистості та суспільства, а також зв'язок цього процесу з розвитком особистості і формуванням соціально-освітнього простору, у межах якого цінності здоров'я трансформуються у конкретні моделі здоров'єзберігаючої поведінки і зрештою – у здоровий спосіб життя. Завдання філософсько-освітнього аналізу цієї проблеми полягає у обґрунтуванні шляхів освітнього впливу на особистість та суспільство для інтеріоризації цінностей здоров'я і

формування безпосередніх мотивів щодо вибору здорового способу життя. Включення проблематики здоров'я і здорового способу життя до філософсько-освітнього дискурсу є важливим кроком у формуванні сучасної методології освітньої діяльності взагалі, а не лише тих її аспектів, які пов'язані зі здоров'єзберігаючими освітніми технологіями. У філософії освіти здоров'я та здоровий спосіб життя стосовно освітнього процесу набувають онтологічного статусу, оскільки мисляться не тільки як фундаментальна основа буття, а і як обов'язкова умова розгортання сутнісних сил та духовно-творчого потенціалу особистості у процесі соціалізації та самоактуалізації, що є специфічним кутом саме філософсько-освітнього дослідження проблеми.

3. Поняття «здорового способу життя» відображує діяльність особистості та суспільства щодо забезпечення власного здоров'я. Здоров'я і здоровий спосіб життя сприяють всебічному прояву життєдіяльності людей, реалізації індивіда як особистості, у чому полягає головний філософсько-освітній аспект даної проблеми. Теорія здорового способу життя сприяє розумінню того, що результатом будь-якого освітнього впливу та загалом процесу соціалізації має бути тільки соціально адаптована і психофізично-духовно гармонійна особистість. Процес формування особистості у якості однієї з підвалин має здоровий спосіб життя як найважливішу умову освітнього та виховного впливу. Виходячи з цього, концепція здорового способу життя здобуває регламентуючий характер як інтегруюча філософсько-освітня категорія. У межах такого розуміння здорового способу життя його становлення у освітньому процесі розглядається як атрибутивна характеристика загалом активності особистості, як пряма залежність від її участі в процесі здоров'єтворення, іншими словами, культурно-творчому процесі. Філософсько-освітня проблематика взаємозв'язку феноменів здоров'я та здорового способу життя полягає у обґрунтуванні методології освітньої діяльності, пов'язаної з трансформацією загальних принципів

цінності здоров'я у конкретні смисложиттєві пріоритети, що є безпосередніми чинниками здорового способу життя конкретних людей. Засобами освітнього впливу на особистість та суспільство має бути створений своєрідний здоров'єзабезпечуючий освітній та соціальний простір, у межах якого всі соціальні інститути нашого суспільства і вся система освіти працювали б на формування соціалізуючи, освітніх, соціально-економічних чинників генерування у людей цінностей здорового способу життя. Сам здоровий спосіб життя у філософсько-освітньому контексті необхідно розглядати не як напрям освітньої діяльності чи навіть комплекс освітніх заходів, а як відкриту соціально-освітню систему взаємодії різних соціальних інститутів суспільства в контексті реалізації освітньої стратегії формування цінностей та моделей поведінки, що мають у своїй основі спрямованість на здоровий спосіб життя. Саме концепт здорового способу життя дає можливість наповнити культурно-ціннісним змістом освітню діяльність, спрямовану на формування цінності здоров'я.

4. Наукові засади формування здорового способу життя в цілісному вигляді формуються уже в ранніх цивілізаціях. Відношення до здоров'я в античному світі, як до найбільшої цінності, сприяло розумінню того, що людина може власними діями сприяти збереженню свого здоров'я. Розроблена філософами і лікарями античності філософська основа взаємозв'язку способу життя й здоров'я мала прямий вихід на освітню практику. У виховному процесі широко використовувалися технології здорового способу життя. Сам освітній процес був зорієнтований на формування у підростаючого покоління цінностей, які забезпечували здоров'єзберігаючі форми життєдіяльності як під час навчання, так і у подальшому житті. Культурно-ціннісні аспекти здоров'я були домінуючими у Середні віки, коли панувало божественне розуміння світу. Проблематика здоров'я та здорового способу починаючи з Нового часу, вже прямо пов'язана з освітньою діяльністю, оскільки саме освіта розглядається як

рушійна сила розвитку та основа формування світогляду. Найбільший внесок у розробку теоретико-методологічних засад здорового способу життя у контексті освітньої діяльності внесли знамениті педагоги-просвітителі. Недолік абсолютизації просвітницького ідеалу було подолано у філософсько-освітніх системах XIX-XX ст., які зорієнтовані на єдність освітнього та соціального аспектів здорового способу життя. Загалом прослідковується поступове ускладнення розуміння здорового способу життя як цілі освітньої діяльності: від домінування фізичного здоров'я (первісне суспільство) до гармонія душі й тіла (античність), домінування духовного здоров'я (середньовіччя) - зближення фізичного й духовного здоров'я (Новий час) - інтеграції фізичного, духовного й соціального (сучасність).

5. По відношенню до способу життя культура є чинником його формування як на соціальному, так і на особистісному рівні. Освіта є безпосереднім транслятором культури з соціального на особистісний рівень, і саме в процесі освітньої діяльності формуються засади культури особистості, які визначають її цінності та спосіб життя. Культуру здоров'я доцільно характеризувати як цілісну практико орієнтовану систему знань і вмінь саморозвитку особистості, а також сукупність норм і цінностей, що забезпечують уявлення про роль і місце культури здоров'я в системі суспільних відносин. Найважливішим елементом культури здоров'я є ставлення суб'єкта до свого здоров'я. Соціальні функції здорового способу життя реалізуються через активну діяльність людини, спрямовану на використання відповідних культурних цінностей. Здоровий спосіб життя слід розглядати як особливий різновидність культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства й особистості. Культура здоров'я у здоровому способі життя проявляється передусім як різноманіття його цінностей, трансльовані системою освіти. Здоровий спосіб життя значною мірою можна розглядати як критерій дієвості культури здоров'я в суспільстві та освітній діяльності. У цьому контексті здійснення здорового способу життя

можна розглядати як результуючий компонент культури здоров'я, у якому проявляється діяльнісний аспект відповідального ставлення особистості до власного здоров'я.

6. За рахунок культивування культури здоров'я як одного з пріоритетних напрямів розвитку вітчизняної освітньої системи створюється механізм превентивного впливу на спосіб життя людей і забезпечення здорової життєдіяльності. Процес формування культури здоров'я включає не лише діяльність тих чи інших освітніх закладів, а загалом організацію певного освітньо-інформаційного простору здоров'єзберігаючого характеру на рівні всього суспільства. З культурою здоров'я у вітчизняній системі освіти пов'язане упровадження нових парадигмальних засад організації освітнього процесу, які фахівці називають посткласичними. Методологія формування культури здоров'я повністю відтворює загальну методологію освіти, орієнтовану на саморозвиток особистості, і може бути використана як інтегративна основа для об'єднання різноманітних напрямків упровадження розвивальної парадигми у вітчизняну освіту. Базовим аспектом освітнього процесу з формування культури здоров'я є виховання фізичної та духовної культури. Фізична культура повинна розвиватися як культурологічна концепція тіла й процесу його формування на основі духовно-моральних цінностей. Цілеспрямована освітня діяльність щодо формування морально-духовного аспекту культури здоров'я дає можливість реалізувати ідеологію здоров'я як основу ціннісних орієнтирів суспільства. Об'єднуючим і стабілізуючим фактором при цьому має служити здоровий спосіб життя, який здатний підтримувати процес формування фізичної та морально-духовної культури здоров'я суспільства і забезпечувати відповідне наповнення моделі життя конкретної особистості. Саме через здоровий спосіб життя культура здоров'я і в цьому випадку забезпечує формування базових здоров'єзберігаючих цінностей у сучасному суспільстві - життєздатності, життєспроможності, самозбереження, здоров'я людини.

7. Здоровий спосіб життя як цінність - це не тільки відображення умов життя у межах даного соціуму, але одночасно прояв і результат творчої діяльності людей. Відповідно розгляд здорового способу життя як цінності концентрується на двох основних проблемах. Перша з них указує на суб'єктивний характер самих цінностей і їх нерозривний зв'язок з потребами особистості й суспільства в цілому, друга – на розуміння цінностей як функціонального буття речей і відносин, які визначаються їхньою соціальною значимістю. В обох випадках філософсько-освітній аспект проблем є незаперечним, оскільки і особистісний вимір цінності здорового способу життя, і формування його ціннісної значущості в межах суспільної свідомості є переважно результатом цілеспрямованого освітнього впливу як на процес особистісної соціалізації, так і на процес продукування соціальних цінностей. Поняття «здоровий стиль життя» і «здоровий спосіб життя» дозволяють розкрити механізм трансформації цінності як загально визнаної соціальної норми, що визначає процес соціалізації особистості та спрямованість освітньої діяльності в індивідуальні та варіативні смисложиттєві орієнтири, що визначають ціннісний вибір конкретної особистості. Здоровий стиль життя можна трактувати як індивідуалізований варіант здорового способу життя, що включає в себе світоглядний і поведінковий аспекти. Здоровий стиль життя тільки тоді відповідає своєму визначенню, коли створює передумови для задоволення не тільки життєво необхідних потреб, але й потреби в самоактуалізації.

8. Безпосередньою основою формування здорового способу життя в системі освіти є створення та реалізація неперервної валеологічної освіти в Україні. Валеологічна освіти як самостійний компонент національної системи освіти зорієнтована на створення компетенцій щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я та вибору здорового способу життя, а також на створення здорових умов освітньої діяльності. Результати навчання здоровому способу життя слід розуміти як суттєвий аспект становлення та соціалізації особистості. Конкретним механізмом реалізації

теоретичних положень та принципів валеологічної освіти є здоров'єзберігаючі освітні технології. Сам процес здоров'єзбереження та здоров'єрозвитку в освіті може виступати у двох іпостасях. По-перше, як основна мета освітнього процесу, коли мова йде про формування культури здоров'я та здорового способу життя у контексті само актуалізації особистості. По-друге, як необхідна умова організації освітнього процесу, яка визначає його організаційно-технологічні характеристики виходячи із завдань збереження здоров'я його суб'єктів. У якості практичних рекомендацій у роботі виділено низку методологічних засад щодо організації освітнього процесу, а також показники, які свідчать про результативність процесу формування здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдурагимов Г. А. Мы сами творим свою судьбу. Как стать здоровым и счастливым [Текст] / Г. А. Абдурагимов, З. Г. Абдурагимова. — М.: Экономика, 2008. — 191 с.
2. Авиценна (Абу Али ибн Сина). Книга знания: Сочинения. — М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. — 752 с.
3. Агаджанян Н. А. Духовно-нравственное здоровье и перспективы мировой цивилизации в XXI столетии / Н. А. Агаджанян. — М.: Российский университет дружбы народов. 2001. — 243 с.
4. Айзман Р. И. Здоровье ребёнка - эпицентр современного образования. Валеологические аспекты образования / Р.И.Айзман. — Барнаул, 1996. — 154 с.
5. Алексеев И. Л. Становление философии медицины здоровья [Текст] / И. Л. Алексеев // Вестник Российского философского общества. — 2008. — № 4 (48). — С. 148-150.
6. Амосов Н. М. Размышления о здоровье / Н. М. Амосов. — М., 1987. — 327 с.
7. Анцыферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы /Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности /М.: Наука, 1981. — С. 3-19.
8. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков / Г. Л. Апанасенко/ Валеология. — 2002. — №1. — С. 81-83.
9. Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л. Ш. Апциаури //Теория и практика физической культуры. — 2003. — №1. — С. 12-14.
10. Аристотель. Сочинения / Аристотель. — М.: Мысль, 1978. — 378 С.
11. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г.Асмолов. — М.: Наука, 1984. — 238 с.

12. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. — 2002. — №9. — С.5-7.
13. Базелюк Н. Н. Социально-философские проблемы здорового образа жизни и индивидуального (валеологического) здоровья: диссертация кандидата философских наук: 09.00.11 / Н. Н. Базелюк. — Москва, 2008. — 161 с.
14. Бароненко В. А. Основы здорового образа жизни / В. А. Бароненко, В. Н. Люберцев, Л. А. Раппопорт. — Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999. — 410 с.
15. Беленов Д. Л. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни / Д. Л. Беленов, А. В. Родионов, Е. А. Уваров // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 1. — С.50-52.
16. Бермус А. Г. Модернизация образования: философия, политика, культура: научная монография / А. Г. Бермус. — М.: Канон+, 2008. — 384 с.
17. Билич Г. Л. Основы валеологии / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. — Спб., 1998. — 216 с.
18. Болотов Б. В. Здоровье человека в нездоровом обществе [Текст] / Б. В. Болотов. — СПб.: Питер, 2008. — 704 с.
19. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 10. — С. 15-18.
20. Боринштейн Е. Р. Изменение ценностных установок современного украинского общества в условиях социокультурной трансформации // Е. Р. Боринштейн / Міжнародна наукова конференція «Традиція та інновація в науці та освіті». — Одеса, 2010. — С.63-65.
21. Бредихина Н. В. Ориентация населения на здоровый способ жизни: региональный аспект: автореферат дис. канд. социол. наук: 22.00.06 / Н. В. Бредихина. — Челябинск: З-У Юургу, 2006. — 21 с.

22. Брехман И. И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека / И. И. Брехман // Вопросы философии. — 1982. — № 2. — С. 48-53.
23. Булич Э. Г. Валеология. Теоретические основания валеологии / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. — К., 1997. — 224 с.
24. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье / Э. Г. Булич// Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 1. — С. 62 - 63.
25. Бурлакова І. Здоров'я як психологічна проблема / І. Бурлакова// Психологія і суспільство. — 2007. — №4. — С. 128-131.
26. Бурова О. Г. Культура здоров'я — складовий компонент загальної культури особистості / О. Г. Бурова// Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол. ред. А. Г. Рибковський. — Донецьк: ДонДУ, 2000. — С. 15 — 17.
27. Бусыгина Т. А. Спираль базовых потребностей и философско-математическая формула здоровья здорового человека как основа философии здоровья / Т. А. Бусыгина // Тезисы докладов и выступлений IV Росс, философ, конгресса. — М.: Современ. тетради, 2005. — Т.4. — С. 710-712.
28. Бутенко А. П. Спосіб життя: теоретичні і методологічні проблеми соціально- психологічного дослідження / А. П. Бутенко. — К.: Наукова думка, 1980. — 286 с.
29. Быховская И. М. Здоровье как практическая аксиология / И. М. Быховская// Мир психологии. Научно-методический журнал. М., 2000. — №1. С. 82-89.
30. Быховская И. М. Образование и культура здоровья/ И. М. Быховская //Дети России образованные и здоровые. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, г. Москва, 28-29 октября 2005 р. — М. — 2005. — С.27-31.

31. Быховская И. М. Физическая культура как практическая аксеология человеческого тела / И. М. Быховская // Теория и практика физической культуры. — 1996. — №2. — С. 17-23.
32. Бэкон Ф. Сочинения. В 2-х томах / Ф. Бэкон — М.: Мысль, 1972. — Т.2.-578 с.
33. Валеева Ж. С. Роль культуротерапии в социальном становлении личности подростков / Ж. С. Валеева // Философия образования. — 2007. — № 2. — С. 315-320.
34. Валеометрия как составная часть науки об индивидуальном здоровье / Д. Н. Давыденко, В. Ю. Волков, П. В. Половников, Л. М. Волкова // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. — СПб., 1996. — С. 58-61.
35. Васильева О. С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, в психологической науке и обыденном сознании / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону: 2005. — 479 с.
36. Вахромов Е. Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е. Е. Вахромов // Современные проблемы смысла жизни и акме. — М.: ПИР АО, 2002. — С. 147-164.
37. Ваш ребенок: Здоровье и воспитание / Н. М. Амосов. — М.: ООО «Изд-во АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. — 94 с.
38. Венедиктов Д. Д. Социально - философские проблемы здравоохранения / Д. Д. Венедиктов // Вопросы философии. — 1980. — № 4. — С. 126-141.
39. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры —2004. — №11. — С.2-7.
40. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1999. — №10. — С. 2-5.

41. Гаврилюк В. В. Социальное пространство здоровья и национальная безопасность / В. В. Гаврилюк, В. М. Чимаров // Безопасность Евразии. — 2002. — №4. — С.186-201.
42. Газман О. Педагогика свободы: Путь в гуманистическую цивилизацию XXI в. / О.Газман // Новые ценности образования: забота-поддержка-конкультирование. Сб. ст. — М.: Инноватор, 1996. — С.3-18.
43. Гиппократ. О природе человека / Гиппократ // Этика и общая медицина. — С-П.: Азбука, 2001. — С. 126-143.
44. Глущенко Н. С. Образование как ведущий фактор развития индивидуальности человека в процессе социализации / Н. С. Глущенко // Интеграция образования. — 2006. — № 4. — С. 234-236.
45. Горашук В. П. Сутнісна характеристика «культура здоров'я особистості» / В. П. Горашук // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. пр. — К., 2000. — Вип. 4. — С. 23 — 28.
46. Горбунова С. М. Валеологія: філософсько-антропологічні аспекти. Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.04 / Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського / С. М. Горбунова. — Сімф., 2000 — 18 с.
47. Гриценко В. Здоровья людини як багатоаспектна проблема / В. Гриценко, В. Белов, А. Котова// Вісник національної АН України. — 2006. — №6. — С.51-56.
48. Гундаров И. А. Духовное неблагополучие и демографическая катастрофа / И. А. Гундаров // Общественные науки и современность. — 2001. — № 5. — С. 51-60.
49. Гундаров И. А. Закон духовной детерминации здоровья / И. А. Гундаров// Философия здоровья — М.: 2001. — С. 158-174.
50. Гусаковский М. А. Субъективация как феномен образования / М. А. Гусаковский // Образовательные технологии. — 2008. — № 4. — С. 16-29.

51. Давидович В. Е. Здоровье как философская категория / В. Е. Давидович, А. Е. Чекалов // Валеология. — 1997. — №1. — С. 8-11.
52. Даниленко О. И. Душевное здоровье в контексте культуры: Автореф. дисс. д-ра культурологии: 24.00.01 — теория культуры/ О. И. Даниленко. — СПб., 2000. — 31с.
53. Демиденко Е. С. Философское осмысление здоровья человека в техногенном мире / Е. С. Демиденко // Философия здоровья. М.: ИФ РАН. 2001. — С. 175-195.
54. Димов В. М. Философия и социология здоровья / В. М. Димов. — Алматы, 1998. — 187 с.
55. Ершова-Бабенко И. В. Философия, методология и наука. Природа, общество и человек. (к. XX - нач. XXI в. в.) [Электронный ресурс /И.В.Ершова-Бабенко. – Режим доступа: http://philopsy.by.ru/stat/stat_06_b.html].
56. Есикова М. М. Основные стратегии здоровья в валеософии /М. М. Есикова // Тезисы докладов и выступлений IV Росс. философ. конгресса. — М.: Современ. тетради, 2005. — Т.4. — С. 715-716.
57. Жирнов В. Д. Здоровье как антропологическая проблема / В. Д. Жирнов // Человек. -2002. — № 6. — С. 32-41.
58. Жук Э. Г. Научные основания усовершенствования здоровья и системы управления / Э. Г. Жук. — Смоленск, 1997. — 187 с.
59. Зайцев Г. К. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденция развития / Г. К. Зайцев. — Спб.: Изд. «Петроградский Дом и К», 1995. — 276 с.
60. Здоровье человека как предмет социально-философского познания. — М.: Изд-во Ин-та философии, 1989. — 128 с.
61. Здоров'я та його сучасні детермінанти: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., 27-28 листопада 2009, м. Луганськ / Державний заклад «Луганський національний ун-т ім. Тараса Шевченка». Інститут фізичного

виховання і спорту / В. П. Горашук (голова ред.кол.) — Луганськ: ДЗ «ЛНУ ім.Т.Г.Шевченка», 2009. — 264 с.

62. Земцова В. Й. Основні напрямки викладання валеології в системі фізкультурної освіти / В. Й. Земцова// Реалізація здорового способу життя — сучасні підходи: Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Ред.кол. Лук'янченко М. І., Шологон Р. Р. та ін. — Дрогобич: Коло, 2003. — Вип. 2. — С. 566 — 569.

63. Иванюшкин А. Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. — 1982. — Т.45. — № 4. — С. 45-52.

64. Изуткин А. М. Собрание сочинений / А. М. Изуткин, В. П. Петленко, Г. И. Царегородцев. — М.: Медицина, 1993. — 433 с.

65. Изуткин Д. А. Философия взаимосвязи образа жизни и здоровья / Д. А. Изуткин. — Н. Новгород, 2005. — 201 с.

66. Кавалеров А. І. Молодіжне середовище в його девіантному вимірі: монографія / А. І. Кавалеров, В. О. Довгополюк, А. А. Кавалеров. — Одеса: Астропринт, 2005. — 128 с.

67. Казакова Н. В. Социально-философский аспект понимания проблемы здоровья / Н. В. Казакова // Тезисы докладов и выступлений IV Росс. философ. конгресса. — М.: Соврем. тетради, 2005. — Т.4. — С. 718-719.

68. Казначеев В. П. Основы общей валеологии / В. П. Казначеев. — М., Воронеж. — 1997. — 324 с.

69. Какорина Е. П. Здоровье - основная жизненная ценность / Е. П. Какорина // Мир психологии — 2000. — №1. — С. 75-82.

70. Карпинская Р. С. Человек и его жизнедеятельность (Филос.-публ. очерк) / Р. С. Карпинская. — М.: Знание, 1988. — 63 с.

71. Каченовский М. Б. Введение в валеологическую педагогику / М. Б. Каченовский. — Минск, 1997. — 224 с.

72. Классическая йога. (“Йога-сутры” Патанджали и “Вьяса-бхашья”): Пер. с санскрита. — М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. — 260 с.
73. Кливер О. С. Здоровье как фактор самоактуализации личности: социально-философский анализ: автореферат канд. философских наук / О.С.Кливер. — М., 2009. — 18 с.
74. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. — М.: Знание, 1985. — 192 с.
75. Кобяков Ю. П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. — 2006. — №1. — С.23-25.
76. Ковалюнас Н. В. Здоровье как предмет междисциплинарного синтеза / Н. В. Ковалюнас // Тезисы докладов и выступлений IV Росс. философ. конгресса. — М.: Современ, тетради, 2005. — Т.4. — С. 724-725.
77. Колбанов В. В. Валеология. Основные понятия, термины, определения/ В. В. Колбанов. — СПб.: Нева, 1998. — 318 с.
78. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: В 2 т. / Под ред. А.И. Пискунова и др. — Т.1.— М.: Педагогика, 1982. — 576 с.
79. Комков А. Г. Социологические основы здорового образа жизни в физической активности детей школьного возраста / А. Г. Комков, Л. И. Хубышева // Физическая культура. — 2003 — № 1. — С. 40-46.
80. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я: автореферат дисертації канд. філософських наук. — 09.00.03/ В. М. Копа. — Одеса, 2006. — 21 с.
81. Коробейников А. А. Взаимосвязь образования и здоровья как абсолютных ценностей / А. А. Коробейников // Философские науки. — 2009. — № 11. — С. 99-109 .
82. Красноперова Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н. А. Красноперова // Теория и практика

физической культуры. — 2005. — № 6. — С. 16-19.

83. Кулиниченко В. Л. Валеософия и валеоэтика как формы современной практической философии/ В. Л. Кулиниченко. — Практична філософія. — 2001. — №1. — С.158-175.

84. Куракина Л. М. Социализация и духовность: к проблеме взаимосвязи / Л. М. Куракина // Социально-гуманитарные знания. — 2007. — № 3. — С. 229-241.

85. Ларионова И. С. Здоровье как социальная ценность: автореферат дис. доктора философ, наук: 09.00.11 / И.С. Ларионова. — М., 2004. — 38 с.

86. Ларионова И. С. Философия здоровья: учеб. пособие для вузов / И. С. Ларионова. — М.: Гардарики, 2007. — 223 с.

87. Ле Хак В. Стиль здоровой жизни [Текст] / В. В. Ле Хак. — К. : [б. и.], 2008. — 288 с.

88. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: В 5-ти т. — Т.3. — М.: Физкультура и спорт, 1954. — 482 с.

89. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицын. — М.: ГЭОТАР-Мед, 2002. — 510 с.

90. Лисицын Ю. П. Медицина и гуманизм / Ю. П. Лисицын, А. М. Изуткин, И. Ф. Матюшин. — М.: Медицина, 1984. — 278 С.

91. Лищук В. А. Технология повышения личного здоровья / В. А. Лищук, Е. В. Мосткова. — М., 1999.- 275 с.

92. Локк Дж. Опыт о человеческом разумении // Локк Дж./ Сочинения: В 3 т. — Т. 1. — М.: Мысль, 1988. — 487 с.

93. Лысенко Е. Культура жизни и культура здоровья / Е. Лысенко, О. Рагимова // Высшее образование в России. — 2008. — № 11. — С. 139-142.

94. Макаренко А. С. Педагогические сочинения: В 8 т. / Сост. М. Д. Виноградова, А. А. Фролов. — Т.4. / А. С. Макаренко. — М.: Педагогика, 1986. — 336 с.

95. Максимова В. Н. Акмеологическое развитие человека / В. Н. Максимова // Мир образования — образование в мире. — 2001. — №1. — С. 137-142.
96. Маляренко Ю. Е. Теоретические вопросы валеологии, здоровья / Ю. Е. Маляренко // Валеология. - 2005. - №1. - С.5-10.
97. Маринина М. Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01/ М. Г. Маринина. — Волгоград, 2005. — 195 с.
98. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу, Спб.: Евразия, 1999. — 430 с.
99. Матрос Л. Г. Социальные аспекты проблемы здоров'я / Л. Г. Матрос. — Новосибирск: Наука, 1992. — 159 с.
100. Межуев В. М. Культура и история / В. М. Межуев. — М.: Политиздат, 1977. — 199 с.
101. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я школярів системою організаційно-педагогічних заходів / Ю. Б. Мельник // Реалізація здорового способу життя — сучасні підходи: Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Ред.кол. Лук'янченко М. І., Шологон Р. Р. та ін. — Дрогобич: Коло, 2003. — Вип. 2. — С. 104 — 110.
102. Мелюхин Г. М. Аксиологический аспект здорового образа жизни в формировании личности / Г. М. Мелюхин // Вестник Чувашского университета. — 2008. — № 1. — С. 103-109.
103. Мелюхин Г. М. Формирование здорового образа жизни школьников / Г. М. Мелюхин // Спортивно ориентированная система физического воспитания - педагогическая технология XXI века. Материалы научно-практической конференции. — Пермь. — 2007. — С.56-58.
104. Меняйло Н. И. Валеологические основы формирования, поддержания и укрепления здоровья / Н. И. Меняйло // Матеріали Всеукр.

наук.-метод. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол. ред. А. Г. Рибковський — Донецьк: ДонДУ, 2000. — С. 63 — 63.

105. Минцер О. П. Новая философия здоровья / Мат.симп. «Здоровье в гармонии»/ О. П. Минцер. - Киев, 1993. - С.13-16.

106. Михно В. Б. Философия образования: образование как фактор человеческой деструктивности / В. Б. Михно. // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. А. - Гуманитарные науки. — 2008. — №1. — С. 67-70.

107. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. — Суми: Університетська книга, 2009. — 400 с.

108. Мордвинов А. А. Динамика биологического, социального и духовно-нравственного здоровья человека в современном российском обществе: автореферат дис. кандидата философ, наук: 09.00.11 / А. А. Мордвинов. — Новгород, 2005. — 17 с.

109. Московченко О. Н. Здоровьесберегающие технологии в системе личностно-ориентированного обучения студентов / О. Н. Московченко //Профессиональное образование в Сибири: Ежегодник, прил. к журналу «Образование в Сибири». — Красноярск: СО РАО. — 2002. — С.26-31.

110. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347 // Освіта. — 2002. — № 26. —С. 2-4.

111. Нижников С. А. Пути обретения здоровья и мировоззрение / С. А. Нижников // Философия здоровья — М.: 2001. — С. 5-23.

112. Ожеван М. О. Здоров'я як предмет теоретико-медичного і філософського дослідження / М. О. Ожеван// Філософські питання медицини і біології. — К., 1984. - Видання 16. — С.12-19.

113. Оржеховська В. М. Духовність — це здоров'я молодого покоління: Навч.-метод. посіб. / В. М. Оржеховська, Т. В. Тарасова. — Т.: Вид-во „Тернограф”, 2005. — 146 с.
114. Песоцкая Е. Н. Природно-биологические факторы социальной активности личности (философский анализ): дис.. канд философ. наук: 09.00.11: / Е. Н. Песоцкая. — Саранск, 1996. — 198 с.
115. Песталоци И. Г. Избранные педагогические произведения: В 3 т. / Под ред. М. Ф. Шабаевой. — Т.2. / И. Г. Песталоци. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. — 496 с.
116. Петленко В. П. Валеология — перспективное научно-педагогическое направление XXI века / В. П. Петленко, Д. Н. Давыденко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки і перспективи. — Кіровоград; 2003. — С. 59 — 67.
117. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу / Л. Пиріг // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку К.:ВПЦ «Київ, ун-т», 1993. — С. 54-56.
118. Платон. Собрание сочинений: в 4 т./ Платон. - Т. 1. - М., 1990. — 388 с.
119. Пономарев В. В. Технология формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе / В. В. Пономарев // Валеология. — 2004. — №2. — С. 70.
120. Пономаренко Ю. Г. Філософія здоров'я/ Ю. Г. Пономаренко. — К.: ЦГО НАН України, 2000. — 23 с.
121. Попов М. В. Аксиологія і медицина (Проблема цінностей і медицина) / М. В. Попов. — К.: Вид. ПАРАПАН, 2003. — 284 с.
122. Попова Л. А. Здоровье индивида как состояние и как процесс / Л. А. Попова // Укр. медичний альманах. — 2002. — № 4. — Т 5. — С. 61-63.
123. Попова Л. А. Валеология: новые парадигмы науки и здравоохранения / Л. А. Попова, Г. Л. Апанасенко // Інформаційні технології в

охороні здоров'я та практичній медицині: Міжнар. наук.-практ. конф — К., 2002. — С. 15-16.

124. Приступа Е. Н. Междисциплинарное обоснование понятия «социальное здоровье» личности ребенка / Е. Н. Приступа // Социальная политика и социология. — 2007. — № 2. — С. 117-125.

125. Родионов А. В. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни / А. В. Родионов, Е. А. Уваров // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 1. — С.50- 52.

126. Розин В. М. Здоровье как философская и социально - психологическая проблема / В. М. Розин // Философия здоровья. — М.: 2001. — С. 34-60.

127. Романенко М. І. Освіта як об'єкт соціально-філософського аналізу // М. І. Романенко. — Дніпропетровськ: “Промінь”, 1998. — 132 с.

128. Рыбачук Н. А. Формирование принципов здорового стиля жизни студентов / Н. А. Рыбачук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 2. — С.59-64.

129. Савченко С. Я. Від людини освіченої — до людини культури. Ціннісні орієнтації загальноосвітньої підготовки учнів / С. Я. Савченко// Рідна шк.— 1996. — № 5 — 6. — С. 2-4.

130. Семенов Ю. И. Как возникло человечество. Изд. 2-е./ Ю. И. Семенов. - М.: Гос. публ. ист. б-ка России, 2002. — 487 с.

131. Семенова Е. Л. Формирование культуры здоровья подрастающего поколения: проблемы становления и развития : автореферат дис. канд. социол. наук: 22.00.06 / Е. Л. Семенова. — Екатеринбург, 2004. — 23 с

132. Силуянова И. В. Взаимосвязь философского и медицинского подходов в исследовании образа жизни / И. В. Силуянова // Советское здравоохранение. — 1989. — № 10. — С. 3-9.

133. Скумин В. А. Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке / В. А. Скумин. — Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. — 132 с.

134. Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема / И. Н. Смирнов // Вопросы философии. — 1985. — № 7. — С. 83-93.

135. Смирнов Н. М. Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: автореферат диссертации канд. филос. наук. / Н. М. Смирнов. — Спб., 1995. — 19 с.

136. Сорокина Т. С. История медицины / Т. С. Сорокина. — М.: Изд. Универс. П. Лумумбы, 2004. — 487 С.

137. Социально-философские аспекты наномедицины: перспективы, проблемы, риски / И. В. Артюхов [и др.] // Философские науки. — 2010. — № 1. — С. 84-101.

138. Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин// Советская охрана здоровья. — 1981. — № 5. — С.3-11.

139. Сухомлинский В. А. Избранные произведения: В 5 т. / Редкол.: Дзевеин А. Г. (пред) и др. — Т.3./ В. А. Сухомлинский. — К.: Рад. шк., 1980. — 719 с.

140. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини як об'єкт соціального пізнання. Автореф. дис. канд. філос. наук: 09.00.03 / Л. П. Сущенко. — Запоріжжя, ЗДУ, 1997. — 25 с.

141. Талько Т.М. Проблеми формування світогляду молоді української інтелігенції в умовах болонської реформи // Т.М.Талько. – Вісник ДНУ. Філософія. Соціологія. Політологія. – Вип. 17. – Дніпропетровськ: ДНУ.- 2008. – С.351-359.

142. Татарникова Л. Г. Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. - Спб.: Петроградский и Ко, 1999. — 265 с.

143. Толстых В. И. Образ жизни. Понятие, реальность, проблемы / В. И. Толстых. — М.: Политиздат, 1975. — 183 с.

144. Троицкая С. И. Здоровье человека как социокультурный феномен: автореферат дис. кандидата философ, наук: 09.00.13 / С. И. Троицкая. — СПб., 2004. — 19 с.
145. Троянський В. А. Методологічні аспекти комплексного дослідження проблеми здорового способу життя / В. А. Троянський // Філософські питання медицини і біології. — К., 1985. — Вид. 17. — С. 37-43.
146. Туровская С. В. Философский аспект понятия здоровья / С. В. Туровская // Тезисы докладов и выступлений IV Росс. философ. конгресса. — М.: Современ. тетради, 2005. — Т.4. — С. 744-745.
147. Турченко В. М. Понятие духовности. Человеческий фактор в ускорении социального и научного прогресса / В. М. Турченко. — Новосибирск: Институт философии АН СРСР, 1989. — 63 с.
148. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная Организация здравоохранения: Основные документы: пер. с англ. — 39-е изд. — М.: Медицина, 1995. — 208 с.
149. Устюшкин Ю. М. Условия гуманитарности как факторы ценностного отношения к здоровью / Ю. М. Устюшкин // Здоровье человека как предмет социально-философского познания. — М.: ИФ РАН, 1989. — С. 107-120.
150. Ушинский К. Д. Избранные педагогические произведения: В 2 т. / Под ред. А. И. Пискунова. — Т.1./ К. Д. Ушинский. — М.: Педагогика, 1974. — 538 с.
151. Филиппова Л. В. Педагогика здоровья / Л. В. Филиппова, Ю. А. Лебедев // Мир образования — образование в мире. — 2001. — №1. — С.171-176.
152. Философский словарь / Под ред. Фролова И. Т. — 5-е изд. — М.: Политиздат, 1986. — 784 с.
153. Формирование культуры здоровья в образовательных программах / Видюк А. П., Демьяненко Е. А., Белогурова Я. В., и др. // Здоров'я та освіта:

проблеми та перспективи: Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. / Гол. ред. А. Г. Рибковський — Донецьк: ДонДУ, 2000. — С. 18-20.

154. Формування здорового способу життя: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців / О. Яременко, О. Вакуменко, Л. Жаліло та ін. — Укр. ін-т соц. досліджень. — К., 2000. — 232 с.

155. Фрагменти ранних греческих философов. Часть 1. — М., Наука, 1989.— 486 с.

156. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М.: Прогресс, 1990. — 366 с.

157. Фромм Е. Здоровое общество / Е. Фромм. — М.: АСТ, 2005. — 365 с.

158. Хрусталев Ю. М. Философия сохранения жизни и здоровья нации / Ю. М. Хрусталев // Вестник Российского философского общества. — 2009. — № 2 (50). — С. 173-178 .

159. Хрусталёв Ю. М. Нравственность - императив демографической безопасности / Ю. М. Хрусталёв // Вестник РФО. — 2006. — №4. — С. 128-133.

160. Худякова Н. Л. Структура философии образования, ориентированная на развитие человека / Н. Л. Худякова // Философия образования. — 2009. — № 1. — С. 139-145.

161. Царегородцев Г. И. Общество и здоровье человека / Г. И. Царегородцев. — М.: Медицина, 1973. — 372с.

162. Цибра М. Ф. Метанойя: Філософсько-етичний аспект: Монографія/ Цибра М. Ф. — Одеса: Астропринт, 2006. — 240 с.

163. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання — здоров'я нації". Київ, 1998. — 28 с.

164. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни: курс лекций / Б. Н. Чумаков. — М.: Педагогическое общество России, 2009. — 416 с.

165. Шаварский З. Ответственность человека за своё здоровье / З. Шаварский// Человек. — 1994. — № 2. — С. 56-61.
166. Шаталова Г. И. Философия здоровья / Г. И. Шаталова. — М.: Мысль, 1997. — 253 с.
167. Шклярчук В. Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека / В. Я. Шклярчук // Философия и общество. — 2007. — №4. — С. 155-164.
168. Шнек П. К истории диететики от античных времён до современности/ П. Шнек. — М.: Экономика, 1990. — 319 с.
169. Югова Е. А. Ценностно-мотивационная деятельность студентов факультетов физической культуры по формированию собственного здоровья / Е. А. Югова // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 5. — С.48-53.
170. Юдин Б. Г. Здоровье человека как предмет междисциплинарного знания / Б. Г. Юдин // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. — 2004. — №1. — С. 3-10.
171. Южакова Н. В. Ценностные основания самореализации личности: социально-философский анализ: автореферат дис. кандидата филос. наук: 09.00.11 / Н. В. Южакова. — Архангельск: Изд-во ГОУ ВПО «Поморский государственный университет им. М. В. Ломоносова», 2006. — 22 с.
172. Язловецький В. С. Педагогічна валеологія — наука про формування здоров'я / В. С. Язловецький// Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки і перспективи. — Кіровоград.: КДПУ ім.В. Винниченка, — 2003. — С. 3-12.
173. Becker M. H. Models of health related behavior / M. H. Becker, I. A. Maiman. D. Mechanic (ed.) // Handbook of Health Care and the Health Professions. — New York: Free Press, 1983. — P. 539-568

174. Benatar S. R. Global health ethics: the rationale for mutual caring / S. R. Benatar, S. D. Abdallah, P. Singer // *International affairs*. — 2003. — № 79. — P. 107-138.

175. Bostrom N. In Defense of Posthuman Dignity / N. Bostrom. — *Bioethics*. — 2005. — №19(3), P. 202-214.

176. Fleischhauer K. Goals of Medicine in the Course of History and Today / K. Fleischhauer, G. Hermeren. — Stockholm: Kungl. Vitterhets Historik, 2006. — 286 p.

177. Fulford K. Mental illness: definition, use and meaning / K. Fulford // Post SG (ed). *Encyclopedia of bioethics*, 3rd ed. — New York: Macmillan, 2003. — P.1789-8000.

178. Fulford K. Ten principles of values-based medicine / K. Fulford // Radden J (ed). *The philosophy of psychiatry: a companion*. — New York: Oxford University Press, 2004. — P. 205-234.

179. Gordijn B. Medical Utopias. Ethical Reflections About Emerging Medical Technologies / B. Gordijn. — Leuven: Peeters Publishers, 2006. — 249 c.

180. Lennox J. Health as an objective value / J. Lennox // *J Medicine Philosophy*. — 1995. — №20. — P. 499-511.

181. Mechanic D. Factors associated with the maintenance of positive health behavior / D. Mechanic, D. Cleary // *Preventive Med*. — 1980. — 6. — P. 805-814.

182. Schramme T. Lennart Nordenfelt's theory of health: Introduction to the theme / T. Schramme. — *Medicine, Health Care and Philosophy*. — 2007. — №3-4. — P.117-129.

183. Stanghellini G. Deanimated bodies and disembodied spirits. Essays on the psychopathology of common sense / G. Stanghellini. — Oxford: Oxford University Press, 2004. — 286 p.