

УДК 37.015.311:613

ДЕФИНИЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ: МНОГООБРАЗИЕ НАУЧНЫХ ПОДХОДОВ К СОДЕРЖАНИЮ И СОСТАВЛЯЮЩИМ

Козак Н.Г.

*Полтавский национальный педагогический университет им. В.Г. Короленко;
Полтавский областной институт последипломного педагогического образования
им. М.В. Остроградского, Полтава, e-mail: ngkozak@ukr.net*

В статье проанализирована дефиниция «здоровье» в педагогической научной литературе, составляющие здоровья, рассмотрены факторы, влияющие на здоровье человека. Автором представлено собственное определение термина «здоровье». Автору импонирует холистическое представление о здоровье, предполагающее единение духовно-психической и материально-телесной составляющих, отмечая при этом значительную роль личности в сохранении здоровья. В статье автором сформулировано собственное определение термина «здоровье» как многомерной формы характеристики состояния благополучия индивидуума, обусловленной гармоничной взаимосвязью оптимального функционирования физической, психической, эмоциональной, духовной, социальной сфер, которая делает жизнь человека счастливой. Автор считает, что ограничивать термин «здоровье» состоянием, свойством или процессом недостаточно для определения важности всех факторов. Поэтому это понятие определяется термином «форма», который представляет собой гармоническое единство внутренних и внешних процессов, влияющих на здоровье человека, создающих его благополучие.

Ключевые слова: дефиниция «здоровье», составляющие здоровья, факторы, влияющие на здоровье, холистическая модель здоровья, здоровьесберегающее воспитание

DEFINITION OF «HEALTH» IN EDUCATIONAL LITERATURE: VARIETY OF SCIENTIFIC APPROACHES TO ITS CONTENTS AND COMPONENTS

Kozak N.G.

*Poltava National Pedagogical University n.a. V.G. Korolenko;
Poltava Regional Institute of In-Service Teachers Education n.a. M.V. Ostrogradski, Poltava,
e-mail: ngkozak@ukr.net*

Article analyses the definition of «Health» in the pedagogical literature, components of health, examines the factors that affect human health. Author represents her own definition of the term «Health.» The author appeals to a holistic view of health, which implies unity of spiritual, mental and physical components, noting a significant role of the individual in maintaining of his/her health. In the article author formulates her own definition of the term «Health» as the multi-dimensional form of the characteristics of a individual condition of well-being due to the harmonious relationship of the optimal functioning of the physical, mental, emotional, spiritual and social spheres, which makes human life happy. The author believes that limitation the term «health» by components «condition», «quality» and «process» is not enough to determine the importance of all the factors. Therefore, it is defined by the term «form» as the harmonious unity of the internal and external processes that affect human health, creating his / her well-being.

Keywords: definition of «Health», determinants of health, factors which affects health, holistic model of health, school healthcare education

Попытки дать определение понятия «здоровье» имеют глубокие исторические корни, однако остаются актуальными и для современной науки. В последние десятилетия вопрос здоровья, его формирование и сохранение встал особенно остро как в теоретическом аспекте, так и с точки зрения практики.

Конец XX – начало XXI веков ознаменовались тем, что проблемы здоровья населения вышли за рамки одного государства, и ученые мира поставили их в ряд первоочередных, отнеся к кругу глобальных проблем человечества. Планетарный масштаб проблемы дал толчок для поиска новых путей в решении проблем сохранения здоровья ученым разных отраслей – медикам, педагогам, психологам, философам и т.д.

Здоровье рассматривается ими как индивидуальная и общественная ценность, как система, которая постоянно развивается и меняется: в течение жизни человека, со сменой исторических эпох, социального строя, различных экономических и экологических условий. При этом стоит отметить, что низкое финансирование медицинской отрасли не являются основополагающим фактором ухудшения здоровья, так как на сохранение здоровья нации (по данным ВОЗ) влияют: медицинское обслуживание – 10–15%, экологическое состояние окружающей среды – 25%, наследственность – на 15–20%, образ жизни – на 50–55%. Очевиден факт: если сам человек не будет прилагать усилия для формирования и сохранения собственного здоровья, положительного эффекта не будет.

На воспитание здорового образа жизни ребёнка огромное влияние оказывают условия обучения, проживания, социальные условия, экологическое состояние окружающей среды и т.п. Учитывая важность осознания личностью с ранних лет жизни необходимости сохранения и позитивного отношения к собственному здоровью, формирования знаний и навыков здорового образа жизни, на наш взгляд, актуально внедрение превентивного образования в дошкольных и общеобразовательных учебных заведениях.

Цель статьи – исследование дефиниции «здоровье», ее составляющих и факторов, влияющих на здоровье человека.

Результаты анализа исследования

Проблематике здоровья, здорового образа жизни уделяется большое внимание украинскими и зарубежными учеными. Несомненный интерес для нас имеют исследования, рассматривающие феномен здоровья под разными углами зрения. Об актуальности этого вопроса свидетельствуют многочисленные теоретические и экспериментальные исследования. Так, вопросы взаимосвязи души и тела рассматривали в своих трудах П.Д. Юркевич, К.Д. Ушинский, Г.Г. Ващенко; взаимоотношения человека и природы, принцип природосообразности изучали ученые В.И. Вернадский, В.А. Сухомлинский, В.П. Зинченко, И.Д. Бех, А.В. Ахутин, В.Р. Ильченко, Л.И. Новикова, Н.Л. Селиванова, В.А. Караковский и другие. Различные аспекты психологических подходов к формированию и сохранению здоровья детей стали предметом исследований психологов Ж.В. Пиаже, З.Ш. Фрейда, О.М. Леонтьева, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, С. Костюка и других. Большое значение для осмысления вопросов сохранения здоровья детей во внеклассной работе имеют научные исследования О.В. Жабокрицкой, С.В. Кириленко, С.А. Свириденко. Продолжил начатое К.Д. Ушинским изучение темы физического воспитания подростков А.В. Полулях. Т.Г. Шаповалова исследовала вопросы валеологического воспитания подростков во внешкольных учреждениях эколого-натуралистического профиля; тему педагогики сотрудничества развивали в своих научных изысканиях К.Р. Роджерс, Э.Л. Берн, М.А. Монтессори, Ш.А. Амонашвили, Г.К. Селевко, Н.К. Тихомирова, В.Ф. Шаталов. Вопросы культуры здоровья изучали В.П. Горащук, Г.Л. Кривошеева, В.А. Скумин, Ю.Б. Мельник, С.Ю. Лебедченко, С.В. Кириленко, Ю.В. Драгнев. В контексте нашего исследования весомый вклад в исследование здорового образа жизни средствами превентивного воспитания внесли ученые В.С. Пономаренко, А.И. Леонтьева, Т.В. Воронцова, Л.М. Шипицина,

К.Г. Гуревич, Л.С. Шпилень, Н.А. Гусева, В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина.

Несмотря на такое обширное исследование вопросов здоровья, ученые не пришли к общему мнению относительно единого определения термина «здоровье». Общепринятым является определение, изложенное в преамбуле Устава ВООЗ в 1948 году: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и немощности».

Разнообразие трактовок этой дефиниции свидетельствует о сложности и многогранности этого явления. Под разными углами зрения проблемы здоровья изучали такие ученые, как М.М. Амосов, Г.П. Апанасенко, Л.А. Попова, Р.Г. Оганов, В.А. Еременко, А.Г. Щедрина и другие.

Вклад биологов, медиков в изучение проблемы здоровья очень велик, но для нашего исследования приоритетными являются педагогические подходы к этой категории, в частности, с точки зрения позитивной философии, саногенного мышления, удовлетворенности жизнью, достигнутыми целями, способностью любить, заниматься творчеством и самовыражением и в итоге – быть счастливым.

Рассматривая здоровье именно в этом контексте, а именно как формирование ценностного подхода учащихся к собственному здоровью, сосредоточили свои научные исследования В.М. Беленов, Л.Е. Идиатулина, В.П. Горащук, О.А. Ежова, И.А. Стовбун.

Очень важной для нашего исследования является точка зрения профессора Федий О.А. о влиянии на воспитание здоровой личности средств эстетотерапии. Автором разработаны современные педагогические технологии преодоления кризисных состояний у школьников через творческое самовыражение [10].

Воспитание здорового способа жизни – процесс трудоемкий и очень длительный. Очень важно, начиная с младенческого возраста, продолжать его не только в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, но и в высших учебных заведениях. Ученые В.Н. Ирхин, В.Н. Ирхина указывают на важность формирования здоровья у студентов университета [5].

Для нашего исследования важно определить составляющие дефиниции «здоровье» и факторы, влияющие на здоровье человека. Ключевые факторы определил Марк Лалонд: образ жизни, окружающая среда, биология человека и медицинские услуги.

В начале XXI века Украинским институтом социальных исследований были выделены такие составляющие здоровья:

- соматическое – состояние здоровья тела человека, обусловленное генетически;
- физическое – развитие и рост организма в зависимости от адаптации, особенностей строения тела и физиологических процессов;

– психическое – внутреннее психическое состояние, обеспеченное душевным комфортом, адекватным поведением и реакцией на раздражение, биологическими и социальными потребностями;

– нравственное – мотивационная сфера деятельности человека, обусловленная системой ценностей, установок и поведения, которая зависит от соблюдения общечеловеческих ценностей, таких как любовь к ближнему, добро, эмпатия и т.д. [3].

Важной для нашего исследования является сформулированная учеными многогранность составляющих понятия «здоровье». Нам импонируют подходы А.А. Яременко, О.Л. Трещевой, Т.Е. Бойченко, С.В. Василенко и многих других, которые видоизменили составляющие феномена «здоровье», объединив соматическое и физическое здоровье в сферу физического, составляющие морального компонента внесли в духовную сферу, психологическую же оставили без изменений и добавили социальный компонент в дефиницию «здоровье»:

– физическое здоровье определяется генетическим наследием, анатомическим строением тела, функционированием физиологических процессов организма, уровнем физического развития личности;

– психическое здоровье зависит от функционирования нервной системы, эмоционального состояния, развития чувствительной сферы, потребностей, установок и целей, характера, темперамента, реакции на стрессы и проблемы;

– духовное здоровье связано с такими составляющими: религией, этикой, моралью, искусством, наукой, образованием, самооценкой, идеалами, мировоззрением;

– социальное здоровье зависит от условий жизни в семье, быта, безопасности, уровня благосостояния, социального статуса, экономического, политического, социального положения в стране и т.п.

Анализ научно-практических материалов О.М. Балакиревой, О.В. Вакуленко, М.Ю. Варбана, О.А. Ганюкова позволил выделить понятия предпосылок здоровья:

– наличие мира, которое включает в себя не только отсутствие военных действий со стороны государства, но и мирное сосуществование в семье, общине, в рабочем коллективе;

– наличие крыши над головой подразумевает наличие места жительства, а также стабильность в его обслуживании и содержании;

– социальное равенство предполагает равные отношения с органами власти, силовыми структурами, судебными учреждениями, личностное развитие независимо от расовой, религиозной, возрастной или гендерной принадлежности;

– уровень образования влияет на состояние здоровья: чем он выше, тем лучше показатели здоровья населения, причем,

имеется в виду не только общее овладение информацией, но и обучение навыкам здорового образа жизни, воспитания ценностей здорового образа жизни;

– питание, которое улучшает состояние здоровья и замедляет процесс старения, включает в себя качественные продукты питания и питьевую воду, наличие необходимого количества витаминов, микроэлементов, пищевых добавок и т.п.;

– материальный достаток, который позволяет удовлетворять потребности человека для нормального существования в обществе, пользоваться товарами и услугами, необходимыми для здорового образа жизни;

– стабильная экологическая система, которая обеспечивается не только сохранением, но и восстановлением экологического баланса планеты;

– сохранение постоянства ресурсов, предусматривающее продуманное хозяйствование во всех сферах: от финансовых ресурсов отдельной личности до ресурсов страны, причем чем больше их будет, тем больше будет у человека потенциальных возможностей для сохранения здоровья [2].

В вышеизложенных понятиях следует отметить важность рассмотрения вопросов с точки зрения интегрированного подхода к термину «здоровье». Мы разделяем эти взгляды, однако наиболее полной, с нашей точки зрения, является холистическая модель здоровья. Термин «холизм» (от греческого *holos* – целое) «основывается не на детализации, а на целостном представлении об организме человека, в котором всё взаимосвязано и взаимообусловлено. Характер проявлений целого отмечается новыми качествами, которые совсем не свойственны отдельным частям (элементам), но являются такими, которые возникают вследствие взаимодействия определенной системы связей» [6].

Холистическое представление о здоровье (за Р.И. Айзманом) рассматривает единение духовно-психической и материально-телесной составляющих, отмечая при этом значительную роль личности в сохранении здоровья. Автор указывает на тесную взаимосвязь соматической, психической, духовной, социальной и экологической составляющих здоровья [1].

Исходя из трактовки холистической модели, участники международного проекта «Молодежь за здоровье» определяют: «Здоровье, с одной стороны, – это идеальное состояние организма, к которому индивид должен стремиться с первых дней своей сознательной жизни, а с другой – одна из важнейших характеристик качества жизни, ресурс, который определяет возможность индивида решать повседневные проблемы жизни, удовлетворять свои потребности для совершенствования своего физического, психического и социального благополучия» [3].

Отмечая большое значение всех точек зрения ученых, мы сформулировали собственное определение термина «здоровье»: «Здоровье – многомерная форма характеристики состояния благополучия индивидуума, обусловленная гармоничной взаимосвязью оптимального функционирования физической, психической, эмоциональной, духовной, социальной сфер, делает жизнь человека счастливой». Мы считаем, что ограничивать термин «здоровье» состоянием, свойством или процессом недостаточно для определения важности всех факторов. Поэтому мы определили это понятие термином «форма», представляющим собой гармоническое единство внутренних и внешних процессов, влияющих на здоровье человека, создающих его благополучие. Разделяя холистический подход к понятию «здоровье», мы рассматриваем здоровье как состояние во взаимосвязи с функционированием всех его составляющих. Ключевым для здоровья современного человека, на наш взгляд, является результат этой взаимосвязи – состояние счастья, внутренней гармонии, полноты бытия у человека.

Выводы

Подводя итоги исследования научной литературы, мы пришли к следующим выводам:

- Дефиниция «здоровье» вызывает огромный интерес в научном мире, имеет различные трактовки и постоянно дополняется. Одни ученые акцентируют внимание на здоровье как состоянии, другие – как свойстве, третьи – как процессе, а четвертые считают оптимальным интегрированный подход. С нашей точки зрения, очень важен интегрированный подход к изучению этого понятия, что отражает современные тенденции его развития и понимания, поэтому мы рассмотрели холистическое представление о здоровье и его составляющих.

- К факторам, сформулированным в конце XX столетия, влияющим на здоровье человека, относятся: образ жизни, окружающая среда, биология человека и медицинские услуги. За последние десятилетия перечень факторов был существенно расширен и дополнен понятиями мира, наличия крыши над головой, социального равенства, уровня образования, питания, прибыли, сохранения постоянства ресурсов.

- Основываясь на многочисленных научных исследованиях, многогранности и важности термина «здоровье», мы сформулировали собственное определение этой дефиниции.

Полученные результаты анализа различных психолого-педагогических подходов к понятию «здоровье» и его составляющих будут использованы нами для построения модели здоровьесберегающего воспитания в основной школе.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья / Р.И. Айзман, А.Я. Тернер. – Новосибирск: ЛАДА, 2001. – 524 с.
2. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Балакірева, О. Вакулєнко, О. Яременко та ін. – Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
3. Вплив засобів масової інформації та інших джерел на формування здорового способу життя дітей та молоді: Електронний ресурс. – Київ, 2001. – Режим доступу: <http://uanew.narod.ru/maniu.htm>. – Цитовано від 26. 12. 2012.
4. Гончаренко М.Г. Валеопедагогические основы духовности: Учебное пособие. – М.: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2007. – 400 с. – С. 26.
5. Ирхин, В.Н. Опыт реализации программы «Здоровьесбережение» в университете / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина; БелГУ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 50–52.
6. Михеенко О.І. Холистичний підхід до оцінки рівня здоров'я організму людини // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2012. – № 1(19). – С. 36–45.
7. Трещева О.Л. К вопросу системного образования индивидуального здоровья и его компонентов // Здоровье и образование: Мастер. Междунар. конгресса валеологов. – СПб., 1999. – С. 176–177.
8. Орлов Ю.М. Саногенное мышление / состав. А.В. Ребенко, О.Ю. Орлова. – Серия: Управление поведением. – Кн. 1. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
9. Профилактика ВИЧ/СПИДа в детско-молодежной среде: учебное пособие для студентов педагогических вузов / под ред. К.Г. Гуревича, Л.М. Шипицыной. – М., 2006. – 80 с. : ил.
10. Федій О.А. Естетотерапія як фактор формування саногенного мислення педагога // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 1(3). – С. 453–462.

References

1. Ajzman R.I. Fiziologicheskie osnovy zdorov'ya / R.I. Ajzman, A.Ya. Terner. Novosibirsk: LADA, 2001. 524 p.
2. Balakirjeva O. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy / O. Balakirjeva, O. Vakulenko, O. Yaremenko ta in. K. : Ukrainsky in-t sotsialnykh doslidzhen, 2000.
3. Vplyv zasobiv masovoi informatsii ta inshykh dzhерel na formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia ditei ta molodi : Elektronnyi resurs. Kyiv, 2001. Rezhym dostupu: <http://uanew.narod.ru/maniu.htm>. Tsytovano vid 26. 12. 2012.
4. Goncharenko M.G. Valeopedagogichiskie osnovy duhovnosti: Uchebnoe posobie / M. G. Goncharenko. M.: XNU imeni V.N. Karazina, 2007. 400 p. pp. 26.
5. Irxin V.N. Opyt realizacii programy «Zdorov' esberezhennie» v universitete / V.N. Irxin, I.V. Irxina; BelGU // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2010. no. 5. pp. 50–52.
6. Mikheienko O. I. Kholistychnyi pidkhd do otsinky rivnia zdorovia orhanizmu liudyny / O. I. Mikheienko // Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. 2012. no. 1(19). pp. 36–45.
7. Treshheva O.L. K voprosu sistemnogo obrazovaniya individual'nogo zdorov'ya i ego komponentov // Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. 2012. no. 1(19). pp. 36–45.
8. Orlov Yu. M. Sanogennoe myshlenie / Sostavitel' A.V. Rebenok, O.Yu. Orlova. –Seriya: Upravlenie povedeniem. kn. 1. M.: Slajdingom, 2003, 96 p.
9. Profilaktika VICH/SPIDA v detsko-molodezhnojsrede: Uchebnoeposobie dlya studentovpedagogicheskixvuzov / Pod red. K.G. Gurevicha, L.M. Shipicynoj. M., 2006. 80 p. : il.
10. Fedii O. A. Estetoterapiia yak faktor formuvannia sanogennoho myslennia pedahoha / O.A. Fedii // Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. 2010. no. 1(3). pp. 453–462.

Рецензенты:

Онишко В.В., д.п.н., доцент, зав. кафедрой ботаники Полтавского национального педагогического университета им. В.Г. Короленко (Министерство образования и науки Украины), г. Полтава;

Ильченко В.Р., д.п.н., профессор кафедры методики содержания образования Полтавского института последипломного педагогического образования им. М.В. Остроградского (Министерство образования и науки Украины), г. Полтава.

Работа поступила в редакцию 08.10.2013.