

УДК 74.24(075)

## ПИТАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Міненко А. О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І.*

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. У статті розглядаються питання системного підходу до визначення феномену людини та його здоров'я з метою пошуку нових методичних підходів до формування здорового способу життя студентів.

Ключові слова: системний підхід, здоров'я людини, культура здоров'я, біосистема, система цінностей.

**Постановка проблеми.** Як відомо, об'єктом вивчення валеології є здорова людина й людина, яка знаходиться у стані передхвороби, а предметом вивчення — її індивідуальне здоров'я. Для дослідження феномену здоров'я необхідно зрозуміти феномен людини, принципи її організації. Біологія і медицина розглядають організм людини як сукупність систем органів та функціональних систем. Однак, системне розуміння людини зорієнтоване на дослідження переважно фізичного тіла. При цьому недостатньо враховується інформаційно-енергетична складова організму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Варто зауважити, що цілісний, системний підхід до вивчення людини розроблявся ще у часи зародження цивілізації. Ці знання при сучасному їх трактуванні розширюють і поглиблюють наукову концепцію про устрій та розвиток світу і людини, доповнюють системне уявлення про людину. Сьогодні наукою здійснюється переклад стародавніх істин мовою сучасності, в основу чого покладаються наукові досягнення, насамперед, квантової фізики, нейрофізики і психології. Дослідження останніх двох десятиліть, до яких увійшли голограмний принцип побудови Всесвіту, голограмна модель свідомості людини, уявлення про людину як носія всієї інформації Всесвіту (роботи таких вчених, як К. Прибрам, Д. Бом, І. Пригожий, Р. Шелдрейк, В. Вульф тощо) дозволяють наблизитися до розуміння людини як мікрокосму. Згідно з цими поглядами, людина, перебуваючи в інформаційно-енергетичних потоках, має власне силове поле, що відповідає за самореалізацію індивіду як системи. Думки людини розглядаються як живі голограми з формотворчою функцією, а розвиток свідомості — як розвиток, підпорядкований загальному закону Всесвіту. Знайдено внутрішньо-клітинний субстрат, який приймає, фіксує і відтворює інформацію.

Це елементи цитоскелету — мікроканали. Оскільки мікроканали мають усі клітини організму, цей факт розширює уявлення про шляхи передачі інформації та характер інформаційних впливів на людину [1, 2, 9, 10, 11].

**Мета дослідження** полягає в системному аналізі та визначенні поняття природи людини для розуміння проблем, пов'язаних з організацією навчально-виховного процесу педагогічних вищих навчальних закладів щодо формування здорового способу життя і культури здоров'я студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. До сучасного феноменологічного розуміння людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Система являє собою сукупність елементів і зв'язків між ними, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету функціонування.

Людина — це система з пірамідальним принципом будови. Слідом за древніми греками сучасні вчені виділяють у ній три рівні — нижчий, тілесний (від грецьк. Soma — тіло), середній, психічний (від грецьк. Psyche — душа) і вершину — духовний елемент (від грецьк. Nous — дух) [3]. Для кожного рівня характерні свої прояви, які відображають відповідні цілі існування людини (рис. 1).

Про духовний елемент стало можливим говорити тільки завдяки досягненням глибокої й трансперсональної психології. Вони дозволили проникнути у вищу ірраціональну творчу сферу, яку прийнято називати надсвідомістю. Саме цю сферу освоюють адепти духовних традицій. Піраміда має свої закони організації. Організація ця ієрархічна, а визначальним елементом, який задає режим діяльності всієї системи, є вершина. Взаємовідносини між елементами піраміди підпорядковуються законам гармонії (правило «золотого перетину»). Ці особливості системи забезпечують її динамічну стійкість і можливість розвитку [3, 5, 8, 10, 11].

Людина є частиною Світу, вона входить до нього як одна з підсистем. У свою чергу, в середині



Рис. 1. (©Жара Г.І., 2010 [5]). Рівні організації феномену людини та чотири базові мети її життя (Піраміда Maslow)

себе, в середині своєї біологічної структури людина має так звані мінісистеми — проекції, в яких відображується весь організм. Це райдужна оболонка ока, вушна раковина, язик, слизова оболонка носа, шкіра (волосяна частина голови, долоні, ступні, зовнішні проекції залоз внутрішньої секреції тощо). Відслідковуючи зміни в цих структурах, можна проводити діагностику стану здоров'я, а впливаючи на них — здійснювати профілактику та коректувати відхилення. Елементарною мінісистемою проекції організму є жива клітина [1, 7, 8]. Кожний із трьох рівнів системи «Людина» розглядається як підсистема, з аналогічним до цілої системи принципом організації. У підсистемах першого порядку, в свою чергу, виділяються підсистеми другого, третього порядку тощо. Підсистеми всіх порядків функціонують у відносно автономних режимах, але при суворому дотриманні принципів взаємозв'язку й підпорядкування нижчого рівня вищому. Принцип взаємозв'язку виявляється як у взаємних впливах різних підсистем, так і в наявності між ними спільних блоків, тобто у взаємоперехресуванні. Тому одна підсистема неминує втягує у роботу іншу, і людина реагує на будь-які впливи як єдине ціле. Дослідження людини, як єдиного цілого, складає принцип холізму (цілісності).

Основу валеології складає феномен життя, тому людина є вищою формою реалізації цього феномену. Це означає, що людина здатна пізнавати і відображувати собою картину навколишнього світу, відчувати своє власне місце у суспільстві, самопроявлятися через соціальну активність.

Таке відображення свідчить про вищу форму інтеграції людини, тому ці прояви можна використовувати при оцінюванні психічних, соціальних і духовних аспектів здоров'я. Таким чином, здоров'я вважається категорією не тільки медико-біологічною, але і соціальною, і духовною [3, 4, 5, 8, 14].

Біологічна сутність здоров'я полягає в здатності біосистеми «Людина» 1) до самоорганізації — самовідновлення, саморегуляції, самовідтворення, компенсації і 2) до саморозвитку. Важливо пам'ятати, що біологічна складова людини є реалізатором її психічної, соціальної й духовної складової [2, 3, 5, 11, 13, 14].

Процес формування культури здоров'я щонайменше містить у собі три основні складові. По-перше, виховання і перевиховання людини, перехід їх життєвих цінностей з егоцентричної площини в альтруїстичну. По-друге, визнання ролі високої, доброї, розвиваючої, творчої цілі в житті людини як фактора гармонізації її психіки, а отже, і тіла. По-третє, визнання значення волі і віри індивіда в управлінні своїм здоров'ям. Людина — єдина жива істота на Землі, яка усвідомлює себе, й усвідомлення є інструментом її еволюції. Тому ставлення людини до свого життя і свого здоров'я як необхідної умови для самореалізації не повинно бути стихійним, а має бути усвідомленим.

Поняття «культура здоров'я» розглядається у складі трикомпонентної системи (тріади): «здоров'я — здоровий спосіб життя — культура здоров'я». Культура здоров'я вважається інтегративною

якістю особистості і показником вихованості, що забезпечує відповідний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [6].

Проблемі збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління присвячено чимало досліджень. Теоретико-методологічні засади цієї проблеми сформульовано у працях Е. А. Бабаяна, Е. К. Бахтея, В. М. Оржеховської, І. В. Стрельчука. Психологічні аспекти її розробляються у дослідженнях В. С. Бітенського, М. І. Буянова, Н. Ю. Максимової, Т. А. Немчина. Проблему формування здорового способу життя досліджують соціологи В. Т. Маляренко, А. Н. Міллер, Н. А. Мірошніченко, С. Н. Таратухін; медики М. М. Амосов, Г. Л. Апанасенко, Т. Є. Бойченко, В. О. Мовчанюк, Л. В. Подригало, Л. О. Попова та інші. Розробку педагогічних шляхів вирішення згаданої проблеми здійснюють Л. Н. Анісімова, Л. В. Волков, М. С. Гончаренко, В. П. Горащук, К. Е. Ігошев, С. В. Страшко, А. В. Сухарев, та багато інших. Не залишаються осторонь цієї проблеми й іноземні вчені L. K. Williams, M. L. Pagnos, B. V. Jensen, E. Goldsmith, P. Cortes, K. Middleton та інші.

Проведений нами аналіз наукових досліджень підтвердив, що в сучасних умовах здійснюється цілеспрямований процес орієнтації дітей та молоді на здоровий спосіб життя, формування у них культури здоров'я. Однак, невирішеність цієї проблеми на сучасному етапі пов'язана, насамперед, з недостатнім вивченням і впровадженням перспективного педагогічного досвіду, розробкою інноваційних виховних технологій, підготовкою та перепідготовкою педагогічних кадрів до здійснення завдання з формування культури здоров'я [3,4,7,12,13,14].

Практична реалізація застосування системного підходу до формування культури здоров'я студентів здійснюється нами через мотивацію їх до вивчення людини на усіх рівнях організації (тобто підтримання стійкого інтересу до пізнання себе) і реалізацію Я-концепції, що полягає у:

- вивченні будови власного тіла (як Я влаштований?);
- демонстрації краси людського тіла, біологічної доцільності усіх його органів та систем, досконалості рухів тощо (який Я? наскільки Я...?);
- розкритті закономірностей будови та функцій органів і систем організму людини (чому Я влаштований саме так?);
- дослідженні можливостей фізичного, психічного і духовного самоудосконалення (яким Я буду, якщо...);

- попередженні негативного впливу факторів ризику розвитку організму (навіщо мені цей вплив, якщо Я від нього можу стати таким...);
- формуванні шанобливого ставлення до власного організму як до частини природи, суспільства, Всесвіту (Я люблю своє тіло (хребет, м'язи, шкіру, шлунок, мозок тощо) за його красу і досконалість) [6,9,10].

При підготовці вчителів фізичної культури зі спеціалізацією «валеологія» («основи здоров'я») існує можливість формування культури здоров'я студентів при викладанні усіх дисциплін медико-біологічного циклу. Нами здійснено перегляд програм цих дисциплін для факультету фізичного виховання і здійснюється їх міждисциплінарне узгодження з позицій системного формування культури здоров'я студентів, більшої практичної орієнтованості до галузевої специфіки.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя неможливо сформувати раз і назавжди на якомусь певному етапі виховання та розвитку особистості, як окремий блок знань, що відбувається, наприклад з освоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим тільки у тому випадку, коли він постійно підкріплюється позитивною мотивацією, поповнюється новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим постійно вдосконалюється.

Впровадження нових здоров'язбережувальних технологій, зокрема, засобів і методів формування здорового способу життя мають бути адаптовані до реальних соціально-економічних та адміністративно-політичних умов. У сучасній системі освіти бракує новітньої ідеології здоров'я, а теза «здоров'я нації через освіту» — в основному має декларативний характер. Причиною цього є майже повна відсутність відповідно підготовлених педагогів. Тільки вчитель, здатний креативно, нестандартно мислити, може зорієнтуватися у складному соціально-економічному та освітньому просторі і вирішити складні завдання освіти ХХІ століття, пов'язані з формуванням, збереженням та зміцненням фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління.

Спираючись на літературні джерела та власний багаторічний педагогічний досвід викладання дисциплін валеологічного спрямування, нами були сформульовані і реалізовані в ході дослідження основні організаційно-методичні принципи інноваційного спрямування освіти в бік оздоровчої та удосконалення форм і методів валеологічної освіти майбутнього вчителя фізичної культури та основ здоров'я:

- принцип відповідності змістового компоненту навчального плану сутності освітньо-оздоровчого напрямку педагогічної освіти в освітній галузі «Здоров'я і фізична культура»;
- принцип організації навчально-виховного процесу в напрямку спрямування його на формування валеологічної культури майбутнього вчителя фізичної культури;
- принцип поліфункціонального підходу, заснованого на відборі у кожній моделі вдосконалення здоров'я тих елементів, технологій, методів і організаційних заходів, які мають певний оздоровчий ефект і найбільш ефективні з точки зору формування навичок здорового способу життя;
- принцип поступової переорієнтації свідомості студентів на валеологічну;
- принцип професійного самовизначення майбутнього вчителя фізичної культури, заснованого на власній відповідальності і самодостатності.

Теоретичний аналіз функцій педагога, знань та умінь, які він повинен мати, дозволяють стверджувати, що валеологічна культура педагога, його знання з основ здорового способу життя та валеологічних технологій відтворення, формування, зміцнення і збереження здоров'я, форм і методів подолання таких кризових явищ, як наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління, розповсюдження хвороб, що передаються статевим шляхом є обов'язковим елементом його професійної компетентності. А тому важливою складовою професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури має бути формування в нього високого рівня валеологічної свідомості, свідомої мотивації до здорового способу, прагнення до фахового самовдосконалення. Цьому має сприяти озброєння його глибокими теоретичними знаннями та практичними вміннями й навичками, необхідними для розробки і ефективної реалізації індивідуальних оздоровчих програм.

Перспективним напрямком досліджень має бути, на нашу думку, пошук шляхів модернізації змісту і педагогічних технологій валеологічної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів, а зокрема вчителя фізичного виховання, з метою приведення її у відповідність до вимог концепцій державної фізкультурно-спортивної політики, безперервної валеологічної освіти в Україні, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, згідно програми з основ здоров'я і фізичної культури для загальноосвітніх закладів, професійно-прикладною спрямованістю процесу підготовки фахівця тощо.

## Список літератури

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова — Киев : Здоров'я, 1998. — 248 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. / И. И. Брехман Л. : Наука, 1987. — 125с.
3. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. — Луцьк : Волинська книга, 2007. — 348 с.
4. Державний стандарт середньої освіти України «Валеологія» (проект) // Освіта України. — №26. — 1997. — 27 червня. — С. 6 — 9.
5. Жара Г. І. Актуальні проблеми збереження і зміцнення здоров'я : навчально-методичний комплекс [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ / Г. І. Жара. — Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2011. — Комп'ютерний файл (563 Мб). — Режим доступу : локальна мережа.
6. Жара Г. І. Формування культури здоров'я студентів при викладанні дисциплін медико-біологічного циклу / Г. І. Жара // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. — Частина 1. — 228 с. — С. 105-109.
7. Здоровье — 21: Основы политики достижения здоровья для всех в европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. — Копенгаген : (ЕРБ)ВОЗ, 1999. — 310с.
8. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. — СПб.: Специальная литература, 1996. — 454 с.
9. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників. — Інформаційний Вісник, Вища освіта. — № 6. — 2001. — С. 34 — 38.
10. Медико — біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П. Д. Плахтія. — Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський ДПУ, інформаційно-видавничий відділ, 2000. — 408 с.
11. Міненко А. О. Формування готовності до валеологічної діяльності вчителя основ здоров'я: Навч. — метод. посібник / А. О. Міненко. — Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2008. — 124 с.
12. Освітні технології: Навч. — метод. посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пехоти. — К. : А.С.К., 2002. — 255 с.
13. Spring J. American Education: New School University. — Eleventh edition. — Boston, 2004. — 322 p.
14. Williams, Luanne K. Environmental Health Secrets / written by Luanne K. Williams, Ricky Langley. — Philadelphia, 2001. — 266 p.

Надійшла до редакції 20.10.11 р.

**Міненко А.А., Жара А.И., Кийко Т.Б., Ващенко Л.И.** Вопросы системного подхода к формированию здорового образа жизни человека.

В статье рассматриваются вопросы системного подхода к определению феномена человека и его здоровья с целью поиска новых методических подходов к формированию здорового образа жизни студентов.

**Ключевые слова:** системный подход, здоровье человека, культура здоровья, биосистема, система ценностей.

---

**Minenok A.O., Zhara H.I., Kyiko T.B., Vashchenko L.I.** The questions of the system approach to the human's healthy way of life forming.

The questions of the system approach are examined in the article to determination of the human phenomenon and his health with the purpose of the new methodical going near forming of students' healthy way of life search.

**Keywords:** system approach, human health, health culture, biosystem, system of values.

---

---



**Гогін О.В.**

Г58

Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2010. — 395 с.  
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.