

УДК 613.8 (477)

Ю.С. Кузь
м. Тернопіль, Україна

РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Постановка проблеми. Аналіз концептуальних засад сприяння покращенню здоров'я, що викладені у численних міжнародних нормативно-правових актах та законодавчих документах України свідчить, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання особистості в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Якщо людина не турбується про своє здоров'я, переживає багато стресів, має шкідливі звички і схильність до невиправданих ризиків, рівень і резерви її здоров'я знижуються. А коли підтримує гарну фізичну форму, живе в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з світом навколишнім, протистоїть негативному впливу оточення, то зазвичай досягає високого рівня благополуччя [1].

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників. Деякі з них перебувають поза нашим контролем (наприклад, спадковість чи стан довкілля). Але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від нашої поведінки [2].

Мета дослідження: визначити роль здоров'язберігаючої поведінки та процедури, які комплексно впливають на організм людини.

Завдання:

1. Охарактеризувати поведінку як один з показників здоров'я людини.
2. Розкрити основні чинники здоров'язберігаючого способу життя.
3. Виявити ключові фактори, що визначають поведінку людини.

Результати дослідження. «Поведінка» – термін, який визначає взаємодію суб'єкта з оточуючим середовищем, опосередковане зовнішньою (руховою) і внутрішньою (психічною) активністю, яку можна спостерігати, яка піддається змінам, об'єктивній фіксації і оцінці (слова, реакції, рухи, процеси, операції, дії). У суспільстві існують загальноприйняті норми поведінки. Ці норми можуть по-різному виявлятися у поведінці людей [6].

Протягом останнього десятиліття підвищений інтерес викликають проблеми, пов'язані із взаємовпливом поведінки в житті людей на їх здоров'я. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп суспільства.

Поведінка є однією з основних показників здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує, вплив багатьох інших показників. За визначенням М. Лалонде [8], вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я.

На даний час все більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне багатство та соціальне здоров'я. Так, показниками фізичного здоров'я є: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла; досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в умовах спокою, руху, довкілля, спадковості; рівень розвитку органів і систем організму. Психічне здоров'я індивіда залежить від цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уявлень, почуттів, пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини і характеризується рівнем збудженості, емоційності, чутливості.

Показниками духовного здоров'я є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека життя тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі, економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані, і в сукупності визначають стан здоров'я людини. В реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складових [2; 5; 7].

Здійснений категоріальний аналіз поняття «здоров'я» дає змогу констатувати, що здоров'я вченими трактується як:

- стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів;
- ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним; а тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя;
- стан організму, що визначає його адаптивні можливості і складає потребнісно-мотиваційну й інформаційну основу життєдіяльності організму;
- гармонійне функціонування внутрішніх і зовнішніх складових людини і суспільства;
- динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а їх поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється.

Таким чином, можна зробити висновок, що здоров'я потрібно розглядати не як суто медичну, а як комплексну філософську, соціальну, економічну, та біологічну категорію, тобто стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її гармонією з оточуючим природним та соціальним середовищем.

Результати спеціальних досліджень кількісної оцінки впливу різних чинників на здоров'я, проведених у США виявили, що група чинників, названих «біхевіоральними» (поведінковими), постійно випереджувала інші. Найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя [9].

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі [8] підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані із способом життя людини, є причиною 70-80 % смертей у розвинутих країнах і приблизно 40 % – в країнах, що розвиваються. Передбачається, що і в країнах, що розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов'язаних із способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих «хвороб сучасної цивілізації», що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства [9].

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку людей та їх духовні цінності.

На думку С. Омельченка [7], здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, але і від суб'єктивних чинників: волі, характеру і цілеспрямованості самої людини, від певної орієнтованості особистості на зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей. З погляду Г. Голобородько [3] здоровий спосіб життя визначається як дотримання, звичайне виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я.

Ширше визначення здорового способу життя, на наш погляд, дає О. Дубогай, визначаючи його як систему поведінки людини, яка містить фізичну культуру, культуру харчування, творчу активність, повноцінне сімейне життя, високоморальне ставлення до оточуючих людей, суспільства, природи [4, с. 96].

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [1; 3].

Дослідники виділяють основні фактори, що визначають спосіб життя людини [7, с. 57]: рівень загальної культури та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного оточення; особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Учені з'ясували, що стан здоров'я особистості – це наслідок розвитку інтелекту й закладених у дитинстві батьками і вчителями моделей поведінки щодо зміцнення здоров'я. Тому основний акцент у вихованні дітей повинен бути поставлений на активізації самої особистості, підвищенні її валеологічних знань, оволодінні уміннями і навичками здорового способу життя. У зв'язку з цим постає нагальна потреба навчання кожного таким способам поведінки і формам життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я нині й у майбутньому, її творчу активність й довголіття [5].

Як приклад, пропонуємо основні процедури, так званого «кодексу здоров'я», складеного на основі «Дітки» П. Іванова, які комплексно впливають на організм та формують здоров'язабезпечуючу поведінку:

- 1) пізнання свого організму (його функцій, що корисно і що шкідливо людському організму, що здатне продовжити тривалість життя);
- 2) життя в злагоді з природою (бути ближче до природи, проводити більше часу в парку, в лісі, на річці, морі, в горах, частіше ходити босоніж, без зайвого одягу, підставляючи тіло світлу, воді і повітрю);
- 3) постійна віра та впевненість в собі, побажання собі і всім оточуючим здоров'я;
- 4) обливання холодною водою не менше одного разу на день (бажано на свіжому повітрі, стоячи босими ногами на землі чи купатися в чистих природних водоймах);
- 5) раціональне харчування (утримання від їди після 18-19 год. та один раз в тиждень протягом 36 годин. Вживання достатньої кількості овочів, фруктів і зелені та обмеження солі, цукру і тваринних жирів);
- 6) відмова від шкідливих звичок (алкоголь, куріння);
- 7) здоровий сон не менше 6-7 годин на добу;
- 8) праця (як соціальна необхідність і біологічна потреба людини);
- 9) достатня рухова активність (біг, ходьба, піднімання вантажів не менше 2 годин на день в місцях віддалених від міських кварталів та автотрас).

Отже, поведінка, як складова здорового способу життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, і сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку, побуту.

Висновки. 1. Поведінка є однією з основних показників здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших показників. Вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я.

2. Основними факторами, що визначають поведінку людини є: рівень загальної культури та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного оточення; особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

3. Так, як стан здоров'я особистості – це наслідок розвитку інтелекту й закладених у дитинстві батьками і вчителями моделей поведінки щодо зміцнення здоров'я, то у зв'язку з цим постає нагальна потреба навчання кожного таким способам поведінки і формам життєдіяльності, які б забезпечили здоров'я, творчу активність й довголіття.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження чинників здоров'язберігаючої поведінки людини.

Література:

1. Агаджанян Н. А. Экология, здоровье, спорт. / Н. А. Агаджанян, Ю. А. Полатайко; Прикарпатский университет им. В. Стефаника; Российский ун-т Дружбы народов. – Ивано-Франковск – Москва : Плай, 2002. – 308 с.
2. Гладка І. Формування здоров'язберігальної компетентності учнів / І. Гладка // Здоров'я та фізична культура. – 2010. – № 32. – С. 8-16.
3. Голобородько Г. П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи: автореф. дис. на здобуття наук канд. пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Г. П. Голобородько. – Харків, держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 1997. – 17 с.
4. Дубогай О. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2005. – 112 с.
5. Митяєва А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии; учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Митяева. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.
6. Новий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. І. О. Радченко, О. М. Орлова]. – К. : ПП Голен В. М., 2010. – 768 с.
7. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альянс-матер, 2007. – 352 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
9. Pinet G. Health challenges of the 21 st century: a legislative approach to health determinants // Health legislative at the dawn of the XXIst century/ International Digest of Health Legislation – special issue. – 1998. – Vol. 49, № 1. – P. 137-138.

У статті розглянуто поведінку людини, як один з найважливіших чинників, що впливає на її здоров'я. Розкрито сутність здоров'я, як комплексну філософську, соціальну, економічну та біологічну категорію. Розглянуто поняття здорового способу життя, який містить фізичну культуру, культуру харчування, творчу активність, повноцінне сімейне життя, духовні цінності, високоморальне ставлення до оточуючих людей та природного середовища. Запропоновано основні фактори, які визначають спосіб життя і процедури, так званого «кодексу здоров'я», що комплексно впливають на організм та формують здоров'язабезпечуючу поведінку.

Ключові слова: здоров'язберігаюча поведінка, здоров'я, чинники, людина, спосіб життя.

В статье рассмотрено поведение человека, как один из важнейших факторов, который влияет на здоровье. Раскрыта сущность здоровья, как комплексную философскую, социальную, экономическую и биологическую категорию. Рассмотрены понятие здорового образа жизни, который содержит физическую культуру, культуру питания, творческую активность, полноценную семейную жизнь, духовные ценности, высоконравственное отношение к окружающим людям и природной среды. Предложены основные факторы и процедуры так называемого «кодекса здоровья», которые комплексно воздействуют на организм и формируют здоровьесберегающее поведение.

Ключевые слова: здоровьесберегающее поведение, факторы, здоровье, человек, образ жизни.

The article deals with human behavior, as one of the most important factors that affect health. The essence of health and as a complex philosophical, social, economic and biological category. Consider the concept of a healthy lifestyle that includes physical culture, food culture, creative activity, a full family life, spiritual values, high moral attitude toward other people and the natural environment. The basic factors and procedures so-called «Health Code» that complex effects on the body and form of health-behavior.

Keywords: School health behavior factors, health, people, lifestyle.

УДК 377.5:159

Л.А. Марцева
м. Вінниця, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ СТУПЕНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РАДІОТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес висуває низку вимог до вищої професійної освіти, що мають всезагальний характер. Вища технічна освіта має не лише відповідати вимогам економіки, а й визначати напрями розвитку суспільного виробництва. Однак досі відсутні механізми, що забезпечують швидку адаптацію професійної освіти до сучасних темпів зміни технологій, динаміки запитів до науковомістких спеціальностей. Нині потребує особливої уваги дослідження теоретичних основ підготовки учнів та організації навчального процесу в технічних коледжах, оскільки недостатнє розроблення цієї проблеми негативно позначається на якості підготовки майбутніх фахівців для виробництва, зокрема молодших спеціалістів радіотехнічного профілю.

Основними тенденціями розвитку професійної освіти є: посилення взаємозв'язку та вирішення проблеми наступності кожного освітнього рівня системи неперервної освіти; інформатизація та технологізація навчання студентів; поширення активних форм і методів навчання з елементами проблемності, наукового пошуку, самостійної роботи студентів; перехід до розвивальних, інтенсивних засобів організації навчального процесу; організація такої педагогічної взаємодії, коли акцент переноситься на навчально-пізнавальну діяльність студентів.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Удосконаленням та розробленням теорії та практики навчання в закладах професійної освіти опікувалися А. Алексюк, С. Архангельський, В. Безпалько, А. Вербицький, С. Гессен, С. Гончаренко, О. Дубасенюк, І. Лернер, А. Лігоцький, В. Лутай, Н. Ничкало, І. Підласий та ін. Методологічними питаннями дослідження педагогічних систем займалися П. Атутов, Ю. Бабанський, С. Батишев, А. Беляєва, Б. Гершунський, Р. Гуревич, І. Зязюн, В. Кремень, Н. Кузьміна, М. Махмутов, О. Новіков, М. Скаткін, А. Хуторський, І. Якиманська та ін.

Мета статті – проаналізувати змістові й методологічні аспекти підготовки майбутніх фахівців радіотехнічного профілю.

Виклад основного матеріалу. За результатами сучасних наукових розробок, критерієм оптимальності навчального процесу прийнято вважати досягнення кожним студентом реально можливих для нього в конкретний період рівнів успішності, вихованості й розвинутості, не нижче вимог Державних стандартів освіти.

Оптимізація процесу навчання в кожній конкретній ситуації передбачає такі етапи педагогічних дій (процедури):

- 1) комплексний підхід до визначення завдань навчання;
- 2) конкретизацію завдань навчання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студентів;