В. І. Марчик, Т. В. Андріанов, В. Є. Андріанов

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

**ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ’Я В ОСНОВІ**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Здоровий спосіб життя (анг. Healthy lifestyle, анг. Health promotion) — спосіб життя окремої людини з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров’я. Здоровий спосіб життя з точки зору медиків — це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі. Представники філософсько-соціологічного напряму (П. А. Виноградов, Б. С. Єрасов, О. А. Мільштейн, В. А. Пономарчук, В. І. Столяров та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямку (Г. П. Аксьонов, Г. Л. Апанасенко, В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, Р. Дітлс, І. О. Мартинюк, Л. С. Кобелянська та ін.) здоровий спосіб життя розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації.

Здоровий спосіб життя містить різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров`я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Метою національної системи фізичного виховання є формування у підростаючого покоління фізичної культури, оволодіння засобами, методами та формами індивідуальної рухової діяльності, уміннями цілеспря­мовано використовувати цю діяльність для власного духовного й фізичного вдосконалення [9, с. 351]. Дослідження механізмів взаємозв’язку компонентів психічного, фізичного і духовного здоров’я буде сприяти більш повному використанню потенціалу національної системи фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В науковій роботі зазначають важливі позитивні зміни в модернізації освітнього процесу у вищих навчальних закладах в зв’язку з появою спрямованості на валеологію. У цьому контексті важливим завданням педагога зазначають формування в студентів пріоритетів здоров’я та почуття відповідальності за нього. Один зі способів його реалізації – організація здоров’язберігального освітнього середовища, спрямованого на забезпечення умов для збереження й зміцнення здоров’я студентів, формування в них знань та навичок здорового способу життя [4, с. 158-159].

Здебільшого, коли йдеться про здоров’я, дослідники мають на увазі насамперед фізичне здоров’я людини. При цьому фізичне здоров’я розуміється як стан організму людини, що характеризується можливостями адаптації до різних чинників навколишнього середовища, рівнем фізичного розвитку, фізично й функціональною підготовленістю організму до виконання фізичних навантажень [6, с. 47-48]. В холістичній моделі зазначається здоров’я як результат взаємодії особистості й оточення, яке не можна оцінювати без комплексного вивчення біосоціального феномена людини. За розглядом людини як триєдиної пірамідальної структури (тілесний, психічний і духовний рівень організації) ступінь духовності накладає глибокий відбиток на стан психіки, а психіка, в свою чергу, здатна стимулювати або гальмувати соматичні функції [8].

Цілісна модель здоров'я людини включає три рівні: фізичне (соматичне) здоров'я, психічне здоров'я, соціальне (моральне) здоров'я. Показано, що проблему здоров'я можна розглядатися тільки в комплексі як інтегральну характеристику особистості. У той же час можна давати характеристику окремих рівнів індивідуального здоров'я, використовуючи відповідні показники. В узагальненому вигляді можна вважати, що критеріями здоров'я є: для фізичного здоров'я - я можу; для психічного - я хочу; для морального - я повинен [2].

Про моральний борг як вигоду. Борг - це виконання історично вироблених правил людського гуртожитку, розглядається як конкретизація загальних вимог моралі (від лат. mores - звичаї, устої, поведінка). Проте з розвитком людського суспільства, з розвитком спеціалізації і переходом на ринкові стосунки, поняття обов’язку придбало іншу, конкретнішу форму. Повинен - вимушений, зобов’язаний, змушений, повинний. Проте, моральний борг, на відміну від матеріального боргу, можна розглядати, швидше за все, як вигоду, оскільки дозволяє існувати в суспільстві собі подібних. Виходячи з того, що покладатися можна тільки на тих людей, з якими взаємодієш по життю, можна управляти процесом збільшення рівня взаєморозуміння і згоди, цим забезпечуючи собі більше прогнозоване майбутнє. В цьому випадку поняття "Я повинен" придбаває інший сенс - мені вигідно. А раз мені вигідно, то я цього хочу, тоді усі борги замінені на власні бажання [5].

**Метою дослідження** стало виявлення кількісного значення компонентів фізичного, психічного і морального здоров’я в холістичній моделі.

**Методи та організація дослідження.** В дослідженні, що було проведено в березні 2013р., прийняли участь студенти І та ІІ курсу фізико-математичного факультету Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ» (всього 40 осіб жіночої статті).

Респондентам було запропоновано анонімно висловити своє відношення до стверджень, що наведені в анкеті, та зазначити одну відповідь із трьох варіантів (часто, іноді, рідко). Для характеристики окремих рівнів індивідуального здоров'я використали запропоновані узагальненні критерії [см. 2]. Фізичне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я можу зробити (мати або бути)». Психічне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я хочу зробити (мати або бути)». Моральне здоров’я оцінювали за результатами вибору «Відчуваю, що я повинна собі зробити (мати або бути)».

За визначенням співвідношення фізичного, психічного і морального рівнів індивідуального здоров’я визначали кількісні показники зазначених компонентів у цілісній моделі. Порівняння результатів здійснювали за вибором «часто», так як він більш характеризує поведінкову сутність респондента.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** Аналіз оцінювання фізичного рівня індивідуального здоров’я за відчуттям «Я можу зробити» показав, що переважна більшість респондентів (90%) зазначили свій вибір як «часто» (рис.1).

Рис. 1. Рівні індивідуального здоров’я студентів.

Психічний рівень індивідуального здоров’я за відчуттям «Я хочу зробити» вибір «часто» зазначили 84% студентів, моральний рівень індивідуального здоров’я за відчуттям «Я повинна собі зробити» вибір «часто» виявлено в 73% респондентів.

Виявлення співвідношення індивідуальних рівнів між собою показало наступне. Кількісні показники компонентів здоров’я займають приблизно однакові частини в цілісній моделі з невеликою перевагою фізичного здоров’я (36%), частина психічного здоров’я склала 34%, а морального - 30% (рис.2).

Визначаємо, що ідеальна цілісна модель складається з рівних частин фізичного, психічного і морального здоров’я. Як видно з рис.2 в цілісній моделі показник морального здоров’я є меншим за третину, тому, вважаємо, є одним із перспективних резервів у реалізації підвищення рівня здоров’я. Отримані результати не суперечать результатами роботи, де автор вказує на необхідність зміщення акценту з фізичної підготовки у бік більшої інтелектуалізації цього процесу і підвищення загального рівня освіченості студентів [3, с. 118]. Здоров’я людини залежить від його способу (стилю життя), який в свою чергу залежить від способу думок, а спосіб думок - це продукт міри духовності [1].

Рис. 2. Кількісні показники компонентів здоров’я в цілісній моделі.

Результати, що отриманні в дослідженні, погоджуються з результатами роботи, де автор показує, що подолання недоліків і упущень чинних навчальних програм, розв’язання нових сучасних завдань, особливо виділення визначального місця для виховання духовного здоров’я дозволить поліпшити підготовку підростаючого покоління та молоді до ведення здорового способу життя [7, с. 138].

**Висновки і перспективи подальших пошуків.**

1. Дослідження кількісних показників компонентів здоров’я студентів І-ІІ курсів з використанням суб’єктивного методу показало, що фізичне здоров’я складає 36%, психічне здоров’я – 34%, а моральне здоров’я – 30% в цілісній моделі.
2. Через використання засобів, методів і форм організації дисципліни «Фізичне виховання» можливе формування норм, цінностей і правил поведінки в сфері особистої фізичної культури як підвищення рівня духовного розвитку студентства.
3. Більш дійовому і ефективному формуванню навичок здорового способу життя у підростаючого покоління буде сприяти комплекс заходів, що спрямований на підвищення рівня морального здоров’я.
4. Отримані результати базуються на суб’єктивних відчуттях студентів, дослідження може бути продовженим з визначенням відповідних показників індивідуальних рівнів здоров’я через використання об’єктивних методів дослідження.

**Список літератури**

1. «ВАЛЕОЛОГІЯ: неминучість Нової Стратегії охорони здоров'я». - [Електронний ресурс] /кафедра спортивної медицини і санологїї Київської Академії післядипломної освіти ім. П.Л.Шупіка. - Режим доступу: <http://www.holimed.lviv.ua/u_08_san_012.html>
2. Лекції з валеології: [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://uadoc.zavantag.com/text/5793/index-1.html>
3. Ковальчук Д.Р. Концепція фізичного виховання орієнтованої на збереження здоров’я молоді та впровадження здорового способу життя /Д.Ковальчук, Г.Красножон //Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. [Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання], (Дніпропетровськ, 12-13 квітня 2012р.) /М-во освіти і науки України, Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара. – Дніпропетровськ: Вид-во «Нова Ідеологія», 2012. – С. 115-118.
4. Митчик О. Здоров’язберігальне середовище та здоров’язберігаючі технології у вищому навчальному закладі /Олександр Митчик //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - №4 (20). - С. 156-160.
5. Паламонов И. Я должен [Електронний ресурс] /Ігор Паламонов. - Режим доступу: <http://www.belkon.ru/content/view/374/9/>
6. Самойлов А. Фізичне здоров’я як соціально-педагогічна проблема /Анатолій Самойлов /Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. праць Вінниц. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – С. 44-48.
7. Удовенко М.А. Проблема формування здорового способу життя підростаючого та молодого покоління як необхідна умова успішного безперервного розвитку України /М.А. Удовенко //Матеріали Криворізької сесії І Всеукр. наук. –практ. конф. з міжнар участю [Придніпровські соціально-гуманітарні читання], (Кривий Ріг, 24 листопада 2012 р.): у 5-ти частинах. Д.: ТОВ «Інновація», 2012. – С.137-138.
8. Холістична медицина у Львові: Про деякі погляди на проблеми валеології [Електронний ресурс] /Геннадій Апанасенко. - Режим доступу: <http://www.holimed.lviv.ua/u_08_san_008.html>
9. Шиян Б. Передумови й перспективи формування національної системи фізичного виховання школярів /Богдан Шиян //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки [уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький]. – Луцьк: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. - №4 (20). - С. 344-351.

**Анотація**

**ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ’Я В ОСНОВІ**

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

В.І.Марчик, Т.В.Андріанов, В.Є.Андріанов

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Дослідження кількісних показників компонентів здоров’я студентів І-ІІ курсів з використанням суб’єктивного методу показало, що фізичне здоров’я складає 36%, психічне здоров’я – 34%, а моральне здоров’я – 30% в цілісній моделі. Комплекс заходів спрямований на підвищення рівня морального (соціального) здоров’я, передбачається, буде сприяти підвищенню ефективності процесу формування навичок здорового способу життя підростаючого покоління.

**Ключові слова:** холістична модель здоров’я, здоровий спосіб життя.

**Аннотация**

**ХОЛІСТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ В ОСНОВЕ**

**ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

В.И.Марчик, Т.В.Андрианов, В.Е.Андрианов

Криворожский педагогический институт ГВУЗ "КНУ"

Исследование количественных показателей компонентов здоровья студентов І-ІІ курсов с использованием субъективного метода показало, что физическое здоровье составляет 36%, психическое здоровье – 34%, а моральное здоровье – 30% в целостной модели. Комплекс мероприятий, который направлен на повышение уровня морального (социального) здоровья, предусматривается, будет способствовать повышению эффективности процесса формирования навыков здорового образа жизни подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** холистическая модель здоровья, здоровый образ жизни.

**Annotation**

**HOLISTIC OF MODEL OF HEALTH IN BASIS**

**FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE**

V.Mrchyk, T.Andrianov, V.Andrianov

Kryvorizkyj pedagogical institute SHEE «KNY»

Research of quantitative indexes of components of health of students of І - ІІ courses with the use of subjective method showed that a physical health made 36%, psychology of health – 34%, moral of health – 30% to the integral model. The complex of measures, that is sent to the increase of moral (social) health level, is envisaged, will assist the increase of efficiency of process of forming of skills of healthy way of life of rising generation.

**Keywords:** holistic model of health, healthy way of life.