В. І. Марчик

**РІЗНОВИДИ ХОЛІСТИЧНОЇ МОДЕЛІ ЗДОРОВ’Я**

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі формування суспільного знання настала необхідність у фізкультурній освіті змістити акцент з фізичної підготовки у бік більшої інтелектуалізації і підвищення загального рівня освіченості студентів [5, с. 118]. Гуманістична парадигма освіти може утілити не тільки замовлене суспільством формування всебічно розвинутої особистості, а створення для неї умов, у яких вона власним зусиллям зможе досягти гармонічного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей [2, с. 6]. Загального показника, за яким можна було б визначити рівень здоров’я чи його якість, на сьогодення немає, тому поглиблення знань в зазначеній темі є актуальним.

**Мета дослідження.** Дослідити різновиди холістичної моделі здоров’я, що представлені в літературних джерелах і останніх публікаціях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** До середини ХХ ст. здоров’я трактували лише як відсутність хвороб і здоровим вважали кожного, хто не був хворим. В наслідок соціального, матеріального і наукового прогресу збільшилася середня тривалість життя людей і змінилося їхнє уявлення про здоров’я. Тепер здоров’я ідентифікують з поняттям загального благополуччя, а його рівень — з якістю життя людини. Комплексний підхід до поняття здоров’я називають холістичним (*від англ. «whole»* — цілий, цілісний).

Пояснити сутність здоров’я складніше, ніж сутність хвороби. Проте, здебільшого, коли йдеться про здоров’я, дослідники мають на увазі насамперед ***фізичне здоро*в’я** людини. При цьому фізичне здоров’я розуміється як стан організму людини, що характеризується можливостями адаптації до різних чинників навколишнього середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичною й функціональною підготовленістю організму до виконання фізичних навантажень [6, с. 47-48].

Можна розглядати і ***дворівневу модель здоров’я***, що складається із соціального і біологічного компонентів, які в людині злиті воєдино. Як біологічна істота людина належить до класу ссавці. Біологічна природа людини проявляється у його анатомії, фізіології. Як біологічний вид людина має кровоносну, м'язову, нервову, кісткової та інші системи. Поступаючись тваринам у розвитку окремих органів, у багатьох природних якостях, людина переважає їхні за своїми потенційними можливостям. Його біологічні властивості жорстко не запрограмовані, що дозволяє пристосовуватися до різноманітних умов існування. Біологічний компонент в людини не проявляється у чистому вигляді. Людина як соціальна істота нерозривно пов’язана з суспільством. Людина стає людиною, лише беручи участь у суспільних відносинах, в спілкуванні з іншими людьми. Індивід, з будь-яких причин відірваний від народження від суспільства, залишається твариною. Соціальний компонент в людини також не проявляється у чистому вигляді [1].

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. Цілісна модель здоров’я людини в цьому випадку 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 [4].

Передбачається цілісний погляд на здоров’я як феномен, що інтегрує ***чотири сфери***: фізичну, психічну (розумову), соціальну і духовну. *Фізичне здоро*в’*я* визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму. До сфери *психічного здоро*в’*я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров’я пов’язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. *Духовне здоров`я* залежить від духовного світу особистості. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду - все це визначає стан духовного здоров`я індивіда. *Соціальне здоров’я* індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму - сім’єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв’язки - праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров’я, безпека існування тощо. У реальному житті всі чотири складові - фізична, психічна, духовна і соціальна - діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров’я людини як цілісний складний феномен [3].

***П’ятивимірна модель*** — «зірка здоров’я» враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності, адже кожен з п’яти вимірів є важливим для загального благополуччя людини. *Духовне благополуччя* **–** цінності, ідеали, мета, сенс життя. *Фізичне благополуччя* **–** фізичні вправи, харчування, гігієна, відпочинок. *Соціальне благополуччя* **–** взаємодія з іншими людьми. *Інтелектуальне благополуччя* **–** здатність набувати і застосовувати знання, аналізувати проблеми і приймати рішення. *Емоційне благополуччя* **–** реагування на події, реакція на успіх, невдачі та стреси.

Отже, на сучасному етапі поняття «здоров’я» розглядають як результат взаємодії особистості й оточення через комплексну, цілісну (холістичну) модель, що може мати дво–, три–, чотири– і п’ятирівневу систему організації, проте, в незалежності від різновиду, всі умовні складові компоненти в них повинні займати рівні частини.

**Список використаних джерел**

1. Архангельский Г. Біологічний і соціальний компонент мислення у людині [Електронний ресурс] / Г. Архангельский. - Режим доступу: <http://bukvar.su/biologija/12520-Biologicheskiiy-i-social-nyiy-komponent-myshleniya-v-cheloveke.html>
2. Ашиток Н. Фізичне виховання дітей у контексті гуманістичної парадигми /Надія Ашиток // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я 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. - №3 (19). - С. 4-6.
3. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / Олена Вакуленко, Любов Жаліло, Надія Комарова, Роман Левін, Іван Солоненко, Олександр Яременко. - Режим доступу:

<http://healthyociety.com.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=708>.

1. Лекції з валеології [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://uadoc.zavantag.com/text/5793/index-1.html>
2. 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.
3. 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 ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – С. 44-48.