

Фізкультура и спорт, 1990. – 206 с.

3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич,

І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1987. – 224 с.

4. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я / Р. З. Поташнюк. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 92 с.

## **ДИСКУРС НАУКОВЦІВ ЩОДО РОЗКРИТТЯ ТАЄМНИЦІ ФЕНОМЕНУ ДЕФІНІЦІЇ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА УМОВ ФОРМУВАННЯ ЇЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Остапова О. О.*

*м. Полтава*

***Анотація.** Автори статті здійснили дефініційний аналіз поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Провідними методами обрано аналіз та систематизацію наукової літератури, зіставно-порівняльний аналіз. Розкрито логіку дефініційного аналізу поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».*

***Ключові слова:** дефініція, здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь.*

Останнім часом в Україні активізується робота в галузі охорони здоров'я, формування здорового способу життя. Пріоритетні підходи до збереження й зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Законах України «Про охорону дитинства», «Про фізичну культуру і спорт», у Державній національній програмі «Діти України», Національній доктрині розвитку освіти України XXI століття тощо.

Однак, ведучи мову про актуальність формування ціннісного ставлення до здоров'я в умовах трансформації суспільства в Україні, не можемо не говорити про маловтішені факти несвідомого ставлення молоді до здорового способу життя і, відповідно, незадовільний стан здоров'я підростаючих поколінь. На жаль, в Україні відсутня мода на здоров'я. Засоби масової інформації, всупереч загальновідомим і декларованим на державному рівні істинам, продовжують пропагувати згубні звички, небезпечний секс, насилля, мало уваги приділяється формуванню гармонійної, фізично й духовно розвиненої особистості.

А тому зазначені в перелічених державних документах заходи не можуть призвести до радикальних перетворень у справі підвищення загального рівня фізичного здоров'я нації та престижу здорового способу життя без охоплення всієї сукупності суспільних відносин, спрямування на покращення індивідуального й соціального життя, створення єдності на концептуально-методологічному, законодавчому й організаційному рівнях.

Уявлення про здоров'я є центральним в усій сукупності знань про нього. Поняття «здоров'я» є провідною категорією валеології. Воно досить складне і характеризує результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем – умови існування, провідні мотиви його життєдіяльності і світобачення. Поняття здоров'я має широкий інтегральний зміст, для розкриття якого потрібні знання з різних галузей людинознавства [2, с. 10].

Учені, лікарі, філософи, представники різних наук робили спроби проникнути в таємницю феномену здоров'я, визнати його сутність з метою навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби його збереження. І. П. Павлов стверджував, що людина могла б жити до 100 років, якби нестримністю, байдужим ставленням до свого організму не зводила б цей нормальний для життя вік до значно меншої цифри.

На сьогоднішній день немає загальноприйнятого визначення терміна «здоров'я». Існує більш ніж 200 дефініцій цієї категорії.

Медична енциклопедія пояснює його як «природний стан організму, що є виразом його досконалої саморегуляції, гармонійної взаємодії всіх органів та систем і динамічної рівноваги з оточуючим середовищем».

Енциклопедичний словник з фізичної культури термін «здоров'я» розкриває, як «стан організму, коли всі його органи й системи функціонують нормально, коли в ньому немає якихось хворобливих змін» [2, с.11].

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я» – не що інше, як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. Це визначення закріплене в основах Законодавства України про охорону здоров'я. Воно хороше тим, що не пов'язує здоров'я лише з обов'язковою відсутністю хвороби. Можна припустити, що для багатомірної характеристики здоров'я потрібно визначити міру фізичного, психічного і соціального здоров'я.

Мета статті – обґрунтувати погляди науковців щодо розкриття таємниці феномену здоров'я людини та умов формування її здоровогоспособу життя.

Сучасні дослідники визначають категорію «здоров'я» як «цілісний динамічний стан, який характеризується певними резервами синергетичної, пластичної і регуляторної забезпеченості функцій, стійкістю до впливу негативних факторів зовнішнього середовища і є основою для виконання соціальних і біологічних функцій» [1, с.22]. Суттєвою є також дефініція, яку запропонував І.В. Муравов: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного (душевного) благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої «ціни» адаптації його до умов життєдіяльності [5, с.11].

Практичні аспекти валеології включають активне формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Формування здоров'я – це створення оптимальної (в межах можливостей генотипу) психосоматичної конституції і попередження можливих захворювань. Очевидно, що такий аспект життєдіяльності підлягає контролю протягом усього життя, особливо в критичні періоди (пубертат, клімактерій і т.д.), коли відбувається зміна онтогенетичних програм, перебудова гормонального статусу і організм, як система перебуває у нестійкому стані.

Очевидно, що максимум зусиль щодо формування здоров'я необхідно прикласти на ранніх етапах життя, на період активного соматичного формування і психічного становлення. Починається формування здоров'я індивіда з доембріонального періоду, що пов'язано з профілактикою гаметопатій за рахунок оздоровлення майбутніх батьків. Під час внутрішньоутробного періоду несприятливі впливи на плід і його здоров'я пов'язані з дією патогенних факторів і захворюваннями окремих органів і систем (особливо ендокринної) материнського організму. Звідси й необхідність охорони здоров'я майбутньої матері.

Особливої уваги заслуговує валеологічна тактика в критичні періоди анте і постнатального розвитку. Активне формування фізичного здоров'я дитини передбачає руховий режим, що розвиває дитину, адекватне харчування, загартовування, дотримання режиму відпочинку й активності.

Особливий інтерес викликають питання формування психічної конституції. Останнім часом з'явилися нові дані про зв'язок психічного стану матері й плоду, роль характеру родового процесу у формуванні психокомплексів («перинатальні матриці»), значення заохочення до творчості й набуття практичних навичок дитини до 12 років для її наступної психічної і соціальної адаптації, правильне ведення періоду статевого

дозрівання.

Другою складовою частиною практичного аспекту валеології є збереження і зміцнення здоров'я. Вона включає дотримання принципів здорового способу життя, повернення втраченого здоров'я (оздоровлення) і примноження його за рахунок відповідних тренувань.

Оскільки зниження рівня здоров'я є наслідком порушення правильних взаємовідносин організму із зовнішнім середовищем, першим етапом у збереженні й зміцненні здоров'я є відновлення цих взаємовідносин шляхом оптимізації середовища і пошуку адекватних форм життєдіяльності з урахуванням конституції людини [2, с.14].

Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 51% її здоров'я.

Спосіб життя – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, витікає з джерел та з світогляду індивіда. Яка людина, такий і спосіб її життя.

У способі життя завжди закладені традиції сім'ї, народу. Недарма відомий спеціаліст із вивчення означеної проблеми І.Гундаров дає таке визначення способу життя індивіда: «Це «зліпок» соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві».

Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім неосвічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку [2, с.58].

Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, схвильована збереженням природи у планетарному масштабі людина забула, що вона – частина природи, і зовсім очевидно, що біосфера не може змінюватися у зв'язку з виробничою діяльністю.

Таким чином, спосіб життя – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами спосіб життя – це «обличчя» індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу.

Спосіб життя людини значною мірою обумовлений соціальними та екологічними умовами, але в той же час він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей. Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямку формування, збереження і зміцнення свого здоров'я.

Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи [2, с. 59].

До біологічних належать такі: спосіб життя повинен будуватися згідно з віком; спосіб життя повинен забезпечуватися енергетично; життя повинно бути зміцнюючим; спосіб життя повинен бути ритмічним; спосіб життя повинен бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі: спосіб життя повинен бути естетичним; спосіб життя повинен бути моральним; спосіб життя повинен бути вольовим.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому,

через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості.

Як бачимо, визначення досить широке і передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формувати внутрішній резерв здоров'я, який буде потрібен для його нормальної життєдіяльності при можливій зміні середовища або раптового виникнення екстремальних умов для адаптації.

На думку Е.М. Казіна зі співавторами, здоровий спосіб життя – варіант життєдіяльності, що відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям даної людини та конкретним умовам життя й спрямований на формування, збереження й зміцнення здоров'я і повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [4, с.51].

Таким чином, здоровий спосіб життя інтегрує всі зовнішні та внутрішні фактори, що спосіб життя повинен будуватися згідно з віком; спосіб життя повинен забезпечуватися енергетично; спосіб життя повинен бути зміцнюючим; спосіб життя повинен бути ритмічним; спосіб життя повинен бути помірним.

Спосіб життя має основу – життя в межах однієї доби. Людина ніби народжується вранці, і це весна дня. День-літо, вечір-осінь, ніч-зима. І доба повинна бути спланована, організована, як рік життя. В ній повинно бути все: праця і відпочинок, потрібне і бажане («треба» і «хочу»); повсякденне і святкове, гнів і любов. У ній не повинно бути лише нудьги, втрати часу. Втрачаючи добу або навіть її невелику частинку, ми втрачаємо частинку життя.

Продовжуючи роздуми про спосіб життя людини, як фактор, що обумовлює її здоров'я, відзначимо, що спосіб життя – це режим, ритм і темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Питер, СПб., 1992. – 123 с.
2. Гриньова М.В. Методика викладання валеології: Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2001. – 156 с.
3. Закон України «Про освіту» від 2017 року № 38-39. Електронний ресурс
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию. – М.: Владос, 2000. – С. 5.
5. Мурахов И.В. Возможности организма человека /И.В. Мурахов. – М.: Знание, 1988. – 89 с.

### **ДЕЯКІ АСПЕКТИ РОЗДІЛЬНОЇ РЕКУПЕРАЦІЇ ВІДХОДІВ**

Пархоменко А.О., Макаренко О.В., Макаренко К.С.  
м. Полтава

***Анотація.** У статті висвітлено основні аспекти роздільної рекуперації відходів. Метою дослідження є розробка психологічної концепції роздільної рекуперації відходів на території України. В результаті дослідження були виділені соціально-психологічні фактори, що впливають на людей в процесі роздільної рекуперації відходів.*

***Ключові слова:** рекуперація, утилізація, психологічні фактори, екологія, побутові відходи.*