

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-146-6-29>

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕРЕДУМОВА ВИБОРУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Лаврова Л. В.**

*кандидат філософських наук, доцент,  
завідувач кафедри виховання та культури здоров'я  
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти»*

**Савченко В. А.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри виховання та культури здоров'я  
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти»*

**Андрющенко Т. Г.**

*старший викладач кафедри виховання та культури здоров'я  
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти»  
м. Дніпро, Україна*

Під культурою здоров'я можна прийняти духовні і соціальні досягнення поколінь, спрямовані на підтримку і зміцнення особистого і суспільного здоров'я, на духовно-моральний розвиток людини, на реалізацію її потенційних здібностей і задатків в інтересах загального блага. Коли ми говоримо про культуру здоров'я, то маємо на увазі, що в це змістовне поняття треба включати не тільки обсяг знань про сутність людини і її взаємодію з навколишнім світом, але і формування мотивів до прагнення бути здоровим, формування відповідної значеннєвої сфери діяльності, корисних і потрібних звичок і стереотипів поведіння, уміння орієнтуватися в інформаційних потоках. Весь спектр перелічених складових культури здоров'я може бути реалізований лише у освітній діяльності в результаті цілеспрямованого формування компетенцій особистості щодо свого здоров'я та здорового способу життя [5, с. 29]. Культура здоров'я показує відображення впливу на здоров'я соціальних умов та системи освіти у вигляді сформованих ціннісних орієнтацій – іншими словами, яке місце цінність здоров'я займає на шкалі суспільства, групи, окремої особистості, у вигляді культурних традицій, стереотипів, моделей поведінки, пов'язаних з питаннями здоров'я.

Культура здоров'я як один з життєзабезпечуючих компонентів існування людини може бути визначена як сукупність знань, цінностей, норм, ідеалів, установок, пов'язаних з уявленнями про здоров'я як цінності, що виконують регулятивну роль і орієнтують функції відносно

тих видів діяльності, які забезпечують формування, підтримку й зміцнення здоров'я [3, с. 18]. Культура здоров'я містить у собі потреби й здатність індивіда до максимальної самоактуалізації в якості соціально й індивідуально-значимого суб'єкта на основі використання можливостей, наданих природою і перетворених цілями й принципами культуродоцільності.

Найважливішим елементом культури здоров'я є ставлення суб'єкта до свого здоров'я. Відповідальне ставлення до здоров'я є значимим і на соціальному, і на особистісному рівні. У суспільстві все більше утверджуються уявлення, згідно з якими відповідальність за здоров'я людини значною мірою несе вона сама, вона формується як частина загальнокультурного й індивідуального розвитку й проявляється в здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне життя. Саме у цьому контексті – як проблему ставлення особистості до власного здоров'я – і розглядають взаємодію культури здоров'я та здорового способу життя більшість дослідників

Історично склалося так, що культура здоров'я формувалася, насамперед, під впливом практичних потреб суспільства. А соціальні функції здорового способу життя реалізуються через активну діяльність людини, спрямовану на використання відповідних культурних цінностей. Результатом діяльності щодо формування культури здоров'я є формування цінностей та знань, необхідних для забезпечення здорової життєдіяльності. Що стосується здорового способу життя, то він через систему освіти і виховання, спираючись на наявну культуру здоров'я, безпосередньо визначає форми та зміст здорової життєдіяльності [4, с. 38].

Звідси випливає, що здоровий спосіб життя слід розглядати як особливий різновидність культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства й особистості. У житті особистості та суспільства, у системі освіти, у сфері організації праці, повсякденного побуту, відпочинку здоровий спосіб життя проявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічне й загальнокультурне значення як безпосередній чинник моделей поведінки та діяльності, що забезпечують здоров'я суспільства та особистості.

Культура здоров'я у здоровому способі життя проявляється передусім як різноманіття його цінностей, трансльовані системою освіти. Цінності культури здоров'я представляють собою цілі, норми, правила, уявлення, що регламентують освітньо-виховну практику в суспільстві по формуванню особистості, що володіє розвиненим рівнем культури здоров'я, у свою чергу інтегрованої в її загальнокультурний розвиток і необхідної для виконання її соціальних ролей і самоорганізації здорової життєдіяльності.

Культура здоров'я людини – це не тільки інтегральна якість особистості, діалектично зв'язана з її загальною культурою, але й спосіб життя, що є діяльнісною стороною культури здоров'я особистості. Культура здоров'я людини відбиває сформованість особистісного ідеалу, відповідно до якого духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я є вищою загальнолюдою цінністю. Досягнення цього ідеалу можливо тільки лише через практичне здійснення здорового способу життя.

Людина сприймає суспільні норми здорового способу життя через культуру здоров'я, переважно у межах освітнього процесу, де вони інтеріоризуються нею як особистісно значущі, однак вони не завжди збігаються із цінностями, виробленими в масовій культурі. Якщо відповідальне ставлення до здоров'я задає загальне позитивне тло сприйняття особистістю усього комплексу питань, пов'язаних зі збереженням і розвитком здоров'я, то здійснення здорового способу життя відображає активний компонент культури здоров'я, що забезпечує перехід знань, установок, цінностей, пов'язаних зі здоров'ям, у практичну діяльність по досягненню оптимального стану здоров'я в межах власної життєдіяльності [1, с. 274]. Відтак можна виділити структуру культури здоров'я, які містять основні універсальні елементи готовності до здорового способу життя, які мають слугувати змістовною основою формування культури здоров'я особистості у освітньому процесі. До таких елементів доцільно віднести:

- сформовану систему знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток ціннісний уявлень про здоровий спосіб життя;
- встановлені соціальні та особистісні потреби в сфері здорового способу життя;
- бажання реалізувати всі компоненти здорового способу життя;
- конкретизована мотивація досягнення здорового способу життя;
- наявність умінь для реалізації здорового способу життя;
- практичні дії для досягнення здорового способу життя.

Формування культури здоров'я у процесі освітньої діяльності має також передбачати певну діяльність з активізації резервних можливостей організму на основі формуванню в особистості відчуття нерозривного зв'язку з соціальним та природним оточенням, потреби у духовному розвитку та самоактуалізації [2, с. 197]. У цьому більш загальному духовно-ціннісному контексті здоровий спосіб життя має спиратися на наступні аспекти культури здоров'я:

- перехід особистості на позитивну картину світу, включаючи оптимістичну оцінку свого положення в ньому;
- побудова оптимістичної життєвої перспективи особистісного розвитку;

- оптимізація своєї взаємодії з навколишнім середовищем у межах повсякденної життєдіяльності;
- розширення уявлень про можливості свого організму, як фізичні, так і духовні;
- оволодіння методиками особистісної саморегуляції;
- цілеспрямоване оволодіння знаннями, уміннями й навичками в сфері здоров'я;
- регулярні заняття фізичною підготовкою.

Таким чином, наявність культури здоров'я дозволяє особистості побудувати свою життєдіяльність на найбільш сприятливому для себе рівні у вигляді здорового способу життя. Опираючись на ключові положення гуманістичного підходу, згідно з яким пріоритети віддаються особистості, її інтересам, розвитку, формування культури здоров'я і на її основі – здорового способу життя може розглядатися в якості одного з орієнтирів освітньої діяльності.

#### **Література:**

1. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу: монографія. Київ : Логос, 2015. 414 с.
2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колект. монографія / [Т. К. Андрющенко та ін.] ; за заг. ред. д-ра пед. наук Л. М. Рибалко. – Тернопіль : Осадца В. М., 2019. 399 с.
3. Навички заради здоров'я: Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. Київ : ЮНІСЕФ в Україні, 2004. 123 с.
4. Соціально-психологічні основи здоров'язберігаючих технологій: [колект. монографія] / І. А. Бурлакова [та ін.] ; [під наук. ред. Н. Є. Завацької]. Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 403 с.
5. Формування здорового способу життя молоді : навч.-метод. рек. / [Т. Андріуценко (керівник) та ін.]. Київ : Бланк-Прес, 2019. 119 с.