

**О. І. Міхеєнко**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗМІЦНЮВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Мета статті полягає у визначенні й обґрунтуванні психолого-педагогічних особливостей та передумов, що є визначальними для формування здоров'язміцнювальної поведінки майбутніх фахівців оздоровчої галузі. У статті розглянуто детермінанти здорового способу життя з погляду психолого-педагогічної сфери. Обґрунтовано відмінність між поняттями «інформація» та «знання», «здоров'язбереження» та «здоров'язміцнення». Наголошується на необхідності формування в студентів потреби в знаннях як передумови здоров'язміцнювальної поведінки.*

**Ключові слова:** підготовка фахівця, інформація, знання, мотивація, здоров'я, здоров'язміцнювальна поведінка.

**Постановка проблеми.** Здоров'я майбутнього фахівця будь-якої сфери сьогодні розглядається як головна складова людського капіталу, як важливий ресурс особистісного та професійного зростання. Однак, якщо йдеться про фахівця оздоровчої сфери, то його особиста поведінка й зовнішній вигляд мають важливе значення не тільки з погляду збереження й зміцнення власного здоров'я, реалізації професійного потенціалу та якості надання професійних послуг, а й з позицій показовості тих оздоровчих заходів, які він практикує.

**Аналіз актуальних досліджень.** Фундаментальну основу зазначеної проблеми становлять дослідження, що здійснювались у філософському, медичному, біологічному, психологічному, педагогічному та інших аспектах. Феномен здоров'я становив предмет уваги відомих зарубіжних і вітчизняних учених, таких, як М. М. Амосов, П. Брегг, І. І. Брехман, К. П. Бутейко, А. Ерет, О. С. Залманов, К. Купер, І. І. Мечников, О. О. Мікулін, І. В. Мурашов, І. П. Неумивакін, Ю. С. Ніколаєв, К. Ніші, І. П. Павлов, І. М. Саркізов-Серазіні, О. М. Уголев, Н. Уокер, Г. С. Шаталова, Г. Шелтон і багатьох інших видатних особистостей. Аналіз наукових джерел свідчить про накопичення багатого теоретичного й практичного досвіду щодо визначення можливостей впливу на стан здоров'я організму людини. Водночас, ставлення до здоров'я є одним із центральних, але ще недостатньо розроблених питань психології та педагогіки здоров'я.

**Мета статті** полягає у визначенні й обґрунтуванні психолого-педагогічних особливостей і передумов, що є визначальними для

формування здоров'язміцнювальної поведінки майбутніх фахівців оздоровчої галузі.

**Виклад основного матеріалу.** У педагогічній сфері та науково-методичних працях, присвячених педагогіці здоров'я, сьогодні досить поширеним є термін «здоров'язбереження». Певною мірою він став «модним», проте аналіз джерел виявляє широкий і неоднозначний спектр підходів до його розуміння. Як освітянський феномен здоров'язбереження в працях дослідників-педагогів часто є якісною характеристикою освітніх технологій, важливою складовою навчально-виховного процесу, який передбачає створення безпечних і комфортних умов перебування вихованців у навчальному закладі, запровадження таких відносин між учасниками педагогічного процесу, які, забезпечуючи розв'язання освітніх завдань, враховували б стан здоров'я учнів з метою його збереження і, по можливості, зміцнення [3].

Дійсно, за нинішньої ситуації буде значним здобутком, якщо стан здоров'я дітей і підлітків під час навчання не погіршиться, а залишиться (збережеться) хоча б на тому рівні, з яким вони прийшли до школи. Сьогодні це одне з найважливіших завдань сфери освіти. Тому з погляду педагогічної практики, якщо йдеться про загальноосвітній процес і вчителів-предметників, термін «здоров'язбереження» є цілком виправданим і правомірним. Утім цього не можна сказати, якщо йдеться про фахівців оздоровчої сфери, головною метою професійної діяльності яких є покращення стану здоров'я, підвищення його рівня, збільшення функціонального потенціалу та резервів захисних сил, зміцнення організму.

Здоров'я не є постійним і незмінним, це динамічний стан життєдіяльності людини, який характеризується здатністю організму до саморегуляції та самовідновлення. Раніше будь-яке хронічне захворювання розглядалося як стійке утворення, здатне змінювати стан організму лише в один бік – у бік погіршення, але практика спростувала такий підхід. Багато фактів свідчить про те, що перебіг захворювання можна повернути назад чи, принаймні, призупинити. Сучасний погляд свідчить, що патологію слід розглядати як процес, напрям розвитку якого можливий як у один, так і в інший бік. Отже, якщо говорити про фахівців з оздоровлення, має бути застосований термін, який відображав би цю динаміку змін у стані здоров'я організму людини, і, більше того, саме позитивну динаміку. Найбільш адекватним у даному разі, на наш погляд, є термін «здоров'язміцнення».

У сучасній оздоровчій теорії та практиці вже склалася думка про складові здорового способу життя й чинники здоров'я. Базові компоненти

здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, нормалізують і підтримують біологічні, фізіологічні, психоемоційні, інтелектуальні процеси, що притаманні людському організму. Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і визначається переважно ціннісними орієнтаціями, світоглядом, традиціями, соціальним досвідом, особистісно-мотиваційною сферою, рівнем загальної культури та певних знань людини [4].

Брак необхідних знань про здоров'я або невміння чи небажання реалізувати їх практично є однією з вагомих причин нездорової поведінки особистості. Не маючи відповідних знань, людина просто не готова взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Підготовка майбутнього фахівця – досить складний процес, чинники якого взаємопов'язані та взаємозалежні. Засвоєння знань, на основі яких відбувається набуття навичок практичної діяльності, є важливою передумовою для розвитку здібностей і якостей студента, які в майбутньому стають визначальними для професійного становлення й реалізації. Водночас формування й розвиток професійних якостей студента сприяють розвитку його особистісних якостей. Процес розвитку детермінований наявними знаннями. Появі матеріальних та інтелектуальних цінностей також слід завдячувати саме знанням. Усе, що створюється, певною мірою залежить від знань.

Хоча поняття «інформація» і «знання», на перший погляд, близькі за змістом, їх не можна ототожнювати. Перше з них має більш широкий зміст, і вони відрізняються за формою та функціями застосування в різних сферах науки й діяльності. Для того щоб інформація стала знанням, людина повинна її сприйняти (сенсорними органами), зрозуміти (перетворити на конкретні чуттєві образи), осмислити (аналізувати, синтезувати, включити в систему елементів знання, що вже існує), рефлексувати (розкрити специфіку або знайти варіанти відповідей на ті питання, непорозуміння, труднощі, очікування, що виникають унаслідок маніфестації пізнання), систематизувати (встановити взаємозв'язки між елементами знань) і вміти використати їх для перетворення дійсності (на практичному й теоретичному рівнях). Одержаний людством досвід і перевірений практикою результат пізнання дійсності трансформується в знання. Таким чином, знання властиві людині, яка рефлексувала у своїй свідомості деяку інформацію. Так, знання – це інформація, що стала надбанням людини. По-справжньому людина знає лише про те, що вона випробувала, пережила на власному досвіді [1].

Отже, володіння інформацією про загальні принципи здорового способу життя не дає гарантій зміцнення здоров'я, а ступінь змістовно-якісної досконалості підручників є необхідною, але недостатньою умовою для забезпечення здорового способу життя. Засвоєння знань про здоров'я не обмежується лише теоретичним рівнем. Можна багато знати, але практично нічого не вміти. Науку про здоров'я, як і фізичну культуру, слід розглядати як творчо-практичну діяльність, спрямовану на активне, свідоме й цілеспрямоване використання знань, розвиток уміння їх застосовувати.

Людині, яка не знайома з певними оздоровчими технологіями, важко пізнати й оцінити той чи інший оздоровчий засіб. Єдиний спосіб його оцінити – дізнатися з перших рук, тобто відчувати на собі. Як правило, дослідники збирають данні про групи людей, вивчаючи різницю між різними варіантами способу життя. Збір даних про те, як одна й та сама людина реагує на різні, приміром, дієти, також є методом дослідження, але особливо цінним він є для самих учасників експерименту. Хоча достовірність результатів визначається кількістю людей, які брали участь у дослідженні, проте тому, хто страждає, наприклад, на алергію до конкретного продукту буде байдуже, що для мільйонів інших людей цей продукт виявився корисним. З погляду наукового дослідження цінність такого досвіду незначна, всього лише епізод чи суб'єктивний відгук, але для конкретної особи має виняткове значення. Отже, випробовуючи певні дієти та режим харчування, діючи методом проб і помилок, людина сама для себе є найбільш об'єктивним експертом та суддею. Це найліпший варіант, коли йдеться про здоров'я. Удосконалення особистості відбувається, передусім, у процесі накопичення власного практичного життєвого досвіду. Крім того, у різних літературних та інших джерелах інформації часто можна знайти досить суперечливі, а іноді й діаметрально протилежні відомості.

Утім зазначене не означає, що треба відкинути досвід інших і зосередитися лише на власному. Теоретична інформація необхідна як підґрунтя для прийняття рішень. Вона спрямовує діяльність, визначає орієнтири, скеровує зусилля в правильному напрямі. Адже не секрет, що багато людей, не маючи необхідних знань, виконує невиправдано великий обсяг непотрібної та навіть шкідливої для здоров'я роботи, намагаючись пристосувати свій організм до вимог певної оздоровчої системи. Наслідки такого «оздоровчого фанатизму», як правило, непередбачувані, а іноді й трагічні. Шлях буде набагато легшим і подоланим швидше, якщо основою власного досвіду стане досвід інших людей у вигляді теоретичної інформації.

Застосування оздоровчих засобів має бути усвідомленим. Не усвідомлюючи важливості того чи іншого оздоровчого засобу чи процедури, не надаючи їй належного значення, не розуміючи для чого це потрібно, людина просто не буде виконувати фізичні вправи, правильно харчуватися, загартовуватися, голодувати тощо. Натомість, свідоме застосування будь-якої оздоровчої процедури, крім впливу на рівні фізіології, суттєво підвищує її ефективність завдяки психоемоційним функціям нашого організму. Якщо людина не розуміє глибинних механізмів оздоровчого впливу того чи іншого засобу вона або не отримає прогнозованого результату, або взагалі не буде їх застосовувати. Свідомо практикувати й отримувати користь від індивідуальної оздоровчої програми дозволяють знання про сутність і механізм оздоровчого впливу певних процедур. Рівень досягнень визначається лише мірою усвідомленого зусилля й прагнення конкретної особи. На рис. 1. схематично зображений механізм формування здоров'язміцнювальної поведінки особистості через опанування знань і набуття досвіду.

З накопиченням теоретичної інформації про здоров'я, яку ще не можна назвати знаннями, людина поступово починає усвідомлювати власну відповідальність за стан власного здоров'я, паралельно формується ціннісне ставлення до здоров'я, мотивація й бажання докладати вольових зусиль у напрямі оздоровлення, відбувається пошук оздоровчих засобів, активізується оздоровча діяльність.

Практичне застосування оздоровчих засобів дозволяє набути власного досвіду, на основі якого формується творчий підхід до побудови й реалізації оздоровчої програми. Здійснення цього процесу можливе за умов органічної взаємодії та постійного зворотного зв'язку між рівнем знань і теоретичною поінформованістю з питань здоров'я, світоглядом, особистісно-мотиваційною сферою, ціннісними орієнтаціями, досвідом застосування оздоровчих засобів і відповідними етапами формування оздоровчої поведінки людини. Означена взаємодія компонентів культури здоров'я динамічна, оскільки вона змінюється на різних етапах її становлення й залежить від рівня сформованості даної особистісної якості.

Конкретні різновиди ставлення до здоров'я віддзеркалюються в діях, вчинках, переживаннях, судженнях людини щодо факторів, які впливають на її фізичне, психічне та соціальне благополуччя. У процесі професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини формується емоційне й разом із тим усвідомлене ставлення до здоров'я, що ґрунтується на позитивних інтересах і потребах, прагненні до

вдосконалення власного здоров'я, до розвитку своєї творчості та духовного світу, усвідомленому сприйнятті соціуму та дбайливому ставленні до здоров'я оточуючих. Результатом такої підготовки має бути формування здоров'язміцнювальної поведінки.

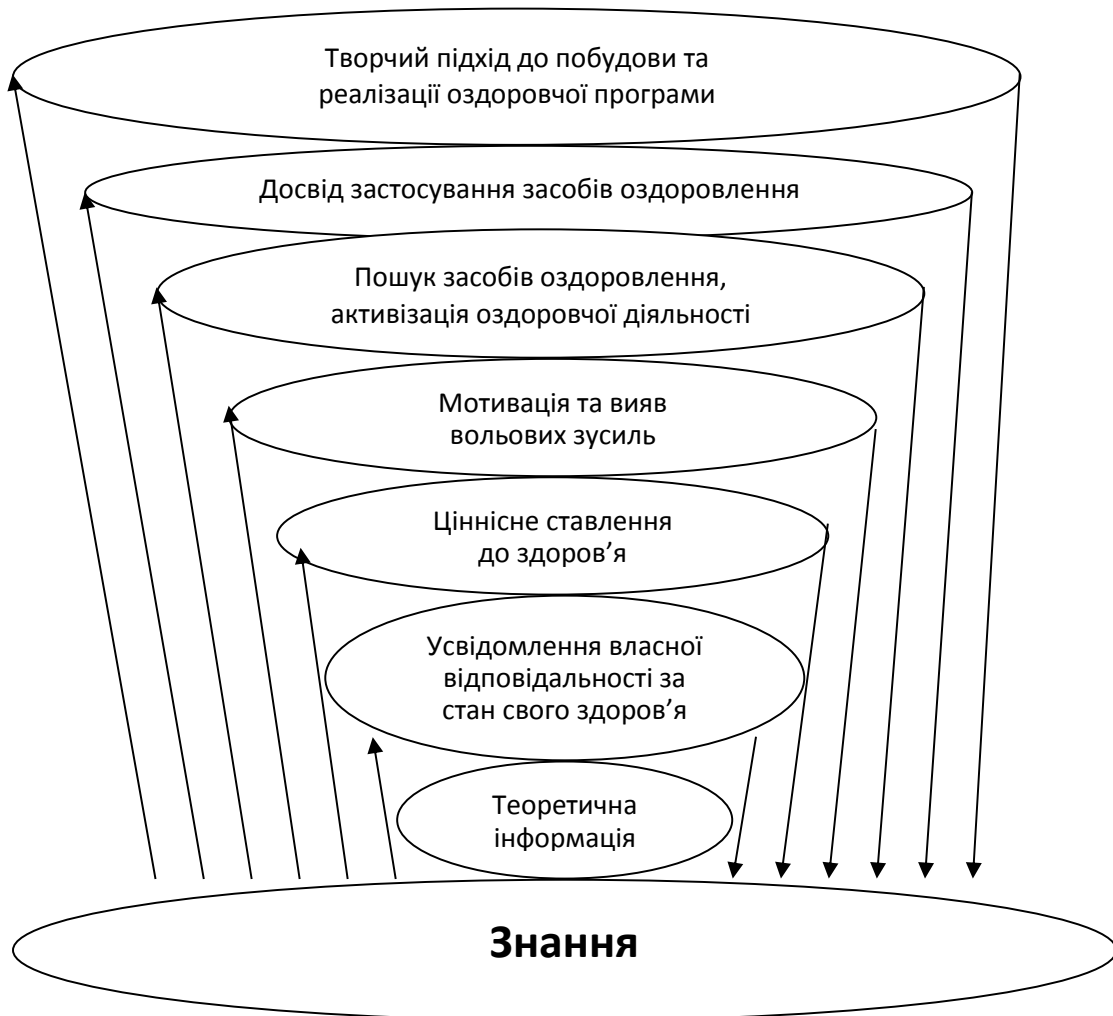


Рис. 1. Етапи формування здоров'язміцнювальної поведінки особистості

Активність особистості тісно пов'язана з інтелектуальною та емоційно-вольовою сферою психіки. Головна причина, яка тримає людину в полоні нездорового способу життя – це укорінені звички й відсутність осмисленого критичного ставлення до своєї поведінки та її наслідків. Здатність до самообмежень є в кожного від народження, але бажання реалізувати її у випадку, коли того вимагають обставини та здоровий глузд, необхідно виховувати. Це вкрай непросте завдання, оскільки часто доводиться змінювати нав'язані й закріплені сучасною цивілізацією звички, примхи й бажання, що суперечать законам природи та формують нездоровий спосіб життя. Справа непроста, але абсолютно необхідна,

якщо мати на меті запобігти тій навалі хронічних хвороб, які людство переживає нині.

Для педагогічної практики особливої ваги набуває розроблений у психології принцип значущості. Те, що є особливо цікавим і важливим для людини, стає зрештою мотивом і метою діяльності. Якщо нове знання в процесі засвоєння не набуває особистісної цінності, воно не буде засвоєне або буде засвоєне формально. Людині з високою мотивацією для зміни поведінки достатньо поради чи додаткового знання, а спроби примусового нав'язування стереотипу поведінки часто призводять до протилежного результату.

Ефективність керування поведінкою визначається здатністю докладати внутрішніх зусиль, нехай невеликих, але щоденних. Будь-яке бажання, прагнення, переконання чи рішення, спрямовані на подолання хибних звичок, негативних рис характеру, залишають у нервовій системі свій відбиток лише тоді, коли вони практично реалізуються в певних діях і поведінці. Щоразу в такому протиборстві нервові зв'язки поступово міцнішають, укорінюються і, нарешті, стають досить міцними, щоб протидіяти спокусі. Від повторення вчинку виникає звичка, формується характер, твориться доля. Коротке, але влучне визначення життя дав французький письменник Марсель Пруст: «Життя – це зусилля у часі» (цит. за [2, 5]). Життя наповнюється змістом, а людина отримує шанс самореалізації, коли вона виявляє активність, починає діяти. Отже, цілеспрямованість власної діяльності є запорукою не тільки здоров'я, але й самого життя.

Здатність докладати вольових зусиль тісно пов'язане з поняттям «воля», яке сучасна психологія розглядає як властивість людської психіки, що виявляється в здатності суб'єкта свідомо спонукати себе докладати зусиль, спрямованих на подолання об'єктивних і суб'єктивних (небажання, лінощі, фізичну втому, психічне виснаження тощо) перепон і труднощів на шляху до поставленої мети. Так само трактували сутність волі й стародавньо-грецькі філософи. Але й до сьогодні залишаються невідомими механізми вольового спонукання людиною самої себе, тобто самоспонукання. Рівень розвиненості, дієвості, потужності вольових якостей є критерієм визначення сили характеру особистості. Звідси й характери поділяють на сильні та слабкі. Вольові якості особистості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, дисциплінованість, терплячість, мужність, відвага тощо можна і слід розвивати, виховувати, формувати засобами виховання й самовиховання [5].

Основою та рушійною силою процесу пізнання є практика, яка постачає науці фактичний матеріал, який потребує теоретичного осмислення. Таким чином, практика стає джерелом пізнання, але потім отримані знання спрямовуються на практичне оволодіння дійсністю. Від практики до теорії й від теорії до практики, від дії до думки й від думки до дійсності – така загальна закономірність діяльності людини в навколишній реальності. Практика є початковою ланкою, вихідним пунктом і одночасно природним завершенням будь-якого процесу пізнання.

**Висновки.** Формування свідомого ставлення до власного здоров'я, усвідомлення його значущості з погляду ефективності й продуктивності майбутньої професійної діяльності слід розпочинати під час навчання студентів. Зрозуміло, що молодий спеціаліст у своїй професійно-практичній діяльності з формування настанов на здоровий спосіб життя та формування здоров'язміцнювальної поведінки використовуватиме власний практичний досвід та знання, набуті під час навчання. Ефективність навчання визначається сформованістю в студентів потреби в знаннях. Мотив як спонукальна сила навчально-пізнавальної діяльності стимулює оволодіння студентами змістом освіти. Стійкий результат можуть забезпечити глибокі знання в поєднанні з професійною самосвідомістю, які разом становлять підґрунтя потужної мотивації. Мотивація є рушійною силою людської поведінки пронизує всі основні структурні утворення особистості: її спрямованість, характер, емоції, здібності, діяльність і психічні процеси.

Подальшого дослідження потребує визначення й обґрунтування змісту знань про здоров'я, якими повинен володіти фахівець зі здоров'я людини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Антонченко М. О. Інтерпретація понять «інформація» і «знання» в сучасній науці / М. О. Антонченко // Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001. – С. 3–11.
2. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
3. Єфімова В. М. Підготовка майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності: теорія та методика : [монографія] / В. М. Єфімова. – Сімферополь : Сонат, 2011. – 442 с.
4. Міхеєнко О. І. Складові культури здоров'я в контексті валеологічної парадигми / О. І. Міхеєнко // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи : збірник наукових праць / За заг. ред. проф. В. І. Євдокимова і проф. О. М. Микитюка / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Харків, 2011. – Вип. 36. – С. 88–96.
5. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник / В. П. Москалець. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 262 с.



## РЕЗЮМЕ

**Михеенко А. И.** Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающего поведения будущих специалистов по здоровью человека.

*Цель статьи заключается в определении и обосновании психолого-педагогических особенностей и предпосылок, которые являются определяющими для формирования здоровьесберегающего поведения будущих специалистов оздоровительной отрасли. В статье рассмотрены детерминанты здорового образа жизни с точки зрения психолого-педагогической сферы. Обоснованно различие между понятиями «информация» и «знание», «здоровьесбережения» и «здоровьесбережение». Отмечается необходимость формирования у студентов потребности в знаниях как предпосылки здоровьесберегающего поведения.*

**Ключевые слова:** подготовка специалистов, информация, знания, мотивация, здоровье, здоровьесберегающее поведение.

## SUMMARY

**Mikheenko O.** The Psychological and Pedagogical Aspects of Formation of Health-Firming Behavior of Future Human Health Specialists.

*The article examines the determinants of a healthy lifestyle in the terms of psychopedagogical sphere. It also reasonably describes the distinction between «information» and «knowledge», «health preservation» and «health promotion». It also says about the necessity of formation students' needs for knowledge as a prerequisite of health strengthening behavior. Health is neither constant nor variable, it is a dynamic state of human life, which is characterized by the body's ability to regulate and heal itself. Before any chronic disease it was seen as a stable entity, able to change the state of the body. This is only one way – the downside, but the practice has denied such an approach. Much evidence suggests that the disease should reverse or at least stop. The current opinion suggests that pathology should be seen as a process, the direction of which is possible both one and the other way. So, speaking about the experts on health, there should be applied the term to capture this dynamic changes in the health of the human body, and, moreover, it is a positive trend. The most appropriate in this case, in our opinion, is the term "health strengthening".*

*The formation conscious attitude towards the health, awareness of its significance in the terms of efficiency and productivity future careers should begin during the studies. It is clear that a young specialist in his professional and practice guidelines for the formation of healthy lifestyle behavior and forming strengthening health uses his own experience and knowledge acquired during the training. The effectiveness of training is determined by formation of students' needs in knowledge. The motive impelling force as teaching and learning stimulates mastering the content of education. The consistent results can provide deep knowledge combined with professional identity, which together make up the foundation of a powerful motivation. Motivation is a driving force of human behavior permeates all major structural formation of a personality: his focus, character, emotions, skills, activities and mental processes.*

*The further research needs to identify and study the content knowledge of health, which should have a specialist health.*

**Key words:** training, information, knowledge, motivation, health-promotion, health-firming behavior.