

Мороз Ю. М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)
Корда К.
здобувач вищої освіти III курсу,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ОЗДОРОВЧА ПАРАДИГМА ЛЮДСЬКОЇ ОСОБИСТОСТІ

Moroz Yu. M., Korda K. Health paradigm of the human personality

Keywords: healthy lifestyle, physical education, health behavior, health control

Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей.

Здоров'я – це основа життєдіяльності організму, яка забезпечує його найефективнішу, оптимальну діяльність і адекватні умови існування в навколишньому середовищі.

На думку О. Петрик, Л. Омельчук для людини, істоти соціальної, здоров'я – це існування, що забезпечує повноцінну участь в різних видах суспільної та трудової діяльності. Визначено, що основним шляхом формування та зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя. Спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50 % здоров'я [3, 4].

У структурі здорового способу життя вчені у працях виділяють такі основні складові:

- спосіб життя та рівень культури (С. Литвин-Кіндратюк, О. Петрик, Б. Кіндратюк);
- мотивація та настанова на здоровий спосіб життя (І. Брахман, О. Петрик);
- здоров'я в ієрархії потреб, зворотні зв'язки та навчання здорового способу життя (О. Петрик) [1, 3].

Оржеховська В.М. визначила структурні компоненти способу життя людини, основу яких складає діяльність [5]. Спосіб життя – це поведінка людини її біологічна життєдіяльність, трансформована у свідому діяльність.

Основу здорового способу життя людини складає поведінка, що забезпечує адекватну (оздоровчу) реакцію організму на дію зовнішніх факторів, або сприяє уникненню дії зовнішніх негативних впливів середовища.

Механізм оздоровчої поведінки ґрунтується на таких чинниках:

- подразливість;
- відчуття власної життєздатності, стану певного благополуччя;
- збереження пам'яті про відчуття («блок пам'яті про здоров'я»);
- зіставлення змін, що виникають під впливом зовнішнього середовища, у своїх відчуттях із колишнім відчуттям здоров'я;
- виробленні захисних або «уникливих» поведінкових дій.

Н. Гонтаровська, В. Оржеховська зазначають, що оздоровча поведінка, як спосіб підвищення життєздатності, виникла в ході еволюційних змін організмів. Адаптації організму до нових, постійно змінних умов існування призвели до появи протиріч між біологічними потребами організму й умовами середовища, які не могли задовольнити ці потреби. В результаті виникли нові форми поведінки, що значно відрізнялися від примітивних, жорстко контрольованих дій організму, спрямованих лише на самозбереження та піклування про потомство (біологічний імператив) які і склали основу життєдіяльності [2, 4].

Механізми формування здорового способу життя (генетично закладені в організмі людини) зумовлюють природній захист здоров'я. Але насправді в сучасних умовах науково-технічної революції природній механізм формування оздоровчої поведінки не спрацьовує, оскільки відбуваються збої у роботі механізмів оздоровчого контролю організму.

Підводячи підсумки можна сказати, що молода людина напевне більше за інших, майже кожної миті свого життя стоїть на перехресті вибору свого життєвого шляху. Завданням держави є створення умов для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя. Політика щодо формування у молоді засад здорового способу життя має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформаційну базу та знання для виникнення бажання так жити, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних спроможностей для кожної молодої людини, незалежно від її походження, статусу, помешкання та інших соціальних ознак.

Список використаних джерел

1. Алатон А. Валеологія. На допомогу вчителю: додаткові матеріали для вчителя початкової школи. Київ: Алатон, 1997. 112 с.
2. Гонтаровська Н. Проблема створення освітнього середовища в педагогічній теорії та практиці. *Імідж сучасного педагога*. 2007. № 1-2. С. 15-19.
3. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій: навч. посібник для ун-тів та педаг. інститутів. Львів: Світ, 1993. 199 с.
4. Омельчук Л. Ф. Здоров'язберігаючий напрямок начального процесу в школі. *Валеологія: сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку*. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Харків, 2002. С. 174-177.
5. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. *Проблеми освіти: наук.-метод. збірник*. Київ: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 48. С. 3-7.