

УДК 371.134-057.875:614:314.144

Олександр Міхеєнко

Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка

ORCID ID 0000-0001-5209-0755

DOI 10.24139/2312-5993/2017.05/292-306

## **ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ ЧИННИК ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

*Мета – обґрунтувати зміст професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів у галузі освіти й охорони здоров'я. Результати: конкретизовано уявлення про функції та відмінності між оздоровчою і медичною галузями; обґрунтовано зміст дисциплін оздоровчого спрямування. Практичне значення: визначено головні чинники здоров'я та напрями оздоровчого впливу. Висновки: проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у дослідженні психолого-педагогічних аспектів формування культури здоров'я людини.*

**Ключові слова:** чинники здоров'я, майбутні фахівці зі здоров'я людини, зміст професійної підготовки.

**Постановка проблеми.** Здоров'я – одна з фундаментальних категорій людського буття, яка є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його значущості вважається атрибутом національної культури, критерієм і запорукою благополуччя суспільства. Знання про здоров'я варті того, щоб стати предметом першої необхідності для людини будь-якої професії, оскільки вони є тим підґрунтям, на якому постає вся активність особистості. Стан здоров'я визначає не лише загальне самопочуття, а й безпосередньо впливає і на інтелект, і на психіку, і на суспільно-політичну поведінку людини, тобто здоров'я людини обумовлює всі напрями та сфери життєдіяльності особистості в біологічному, соціальному й духовному плані, а в сучасних умовах ринкової економіки є важливим економічним важелем і дуже дорого коштує.

Водночас проблема здоров'я громадян нашої країни сьогодні постає надзвичайно гостро. Бурхливий розвиток фармакологічної індустрії та широка реклама ліків формує суспільну думку, що за гроші можна придбати все, у тому числі й здоров'я. Постійно надходить інформація про успіхи мікрохірургії, протезування, трансплантації тощо. Науково-технічний прогрес створює ілюзію всемогутності. Яким є результат цього прогресу? Можливо, зменшилася кількість захворювань? Чи збільшилася тривалість життя людей? Ні. Навпаки, збільшилася кількість алергічних проявів, захворювань серцево-судинної системи, злоякісних новоутворень, тривалість життя як один із основних показників здоров'я населення

стрімко знижується. Утім, ґрунтовний розгляд цього питання дає можливість зрозуміти причини такої ситуації.

**Аналіз актуальних досліджень.** За результатами досліджень, здійснених найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 8–10 % залежить від медицини, на 15–20 % – від стану довкілля (екологічного фактору), на 18–20 % – від біологічних факторів (спадковості), вирішальним же чинником є спосіб життя людини (за різними оцінками близько 50–58 %). Крім того, здоровий спосіб життя здатен значною мірою нівелювати негативний вплив інших чинників, знижуючи ризик захворюваності через несприятливу спадковість чи екологію, зменшуючи ймовірність виникнення захворювань.

Наведені дані є фундаментальними і принципово важливими для освітньо-виховної та оздоровчої практики, оскільки яскраво свідчать про те, що порушення в стані здоров'я зумовлені, насамперед, поведінкою людини, способом її життя, а отже, розв'язання проблеми як індивідуального здоров'я, так і здоров'я населення в цілому з медичної площини дедалі більше переміщується в площину освіти.

Використання засобів сучасної медицини може бути виправдане й навіть необхідне, коли йдеться про екстремальні, критичні ситуації: отруєння, травми, опіки, поранення, загострення хвороби тощо. У таких випадках подальше життя та здоров'я людини часто залежать від вчасно наданої кваліфікованої лікарської допомоги. Саме невідкладна лікарська допомога переважно в екстремальних ситуаціях дає медицині 8–10 % загальної кількості чинників, що визначають здоров'я людини. Натомість у свідомості більшості населення проблема здоров'я асоціюється переважно або з медициною, або з фізичною культурою, тобто галузями, які мають певні зв'язки з функціональним станом організму, але не розглядають здоров'я на рівні предмета дослідження. Медицина досліджує хворобу і хворого, а фізичне виховання – розвиток фізичних якостей. Звідси суттєві відмінності в завданнях, методах та засобах досягнення мети.

Сучасна практика лікування налаштована на війну з хворобою, де організм хворого виявляється своєрідним «полем битви» і зазнає найбільших втрат. Ліки, до яких додається великий список побічних ефектів, не можуть бути корисними, оскільки борються з хворобою одного органу за рахунок здоров'я інших. У результаті, рятуючи хворого від однієї недуги, лікар часто спостерігає, як пацієнт потерпає від іншої. На той факт, що сучасна медицина не досліджує людину з погляду здоров'я, а отже, не може дати конкретних порад і рекомендацій, указував академік М. М. Амосов: «Лікарі та професори, які навчають лікарів, часто просто некваліфіковані в питаннях здоров'я. Спеціалістів практично немає. Для того, щоб їх підготувати, потрібні час і довіра до цього шляху, переконаність у його необхідності. У системі охорони здоров'я і медичній

науці немає форм організації вивчення здоров'я в науковому і практичному плані» [1, 212].

Такої самої думки дотримується лікар-практик, професор С. М. Бубновський: «Система охорони здоров'я, на жаль, не готує професійних лікарів, які спеціалізуються у сфері відновлення здоров'я; вона готує лікарів, які маніпулюють лікарськими засобами для підтримання нездорового способу життя» [3, 34].

Щодня реклама пропонує пігулки, які «позбавляють від болю», фактично пропонуючи тілу замовкнути, коли воно намагається про щось повідомити, і людина навіть не замислюється, що хвороба є наслідком обраного способу життя, який слід змінити. Мало хто замислюється над тим, що реклама не просто нав'язує нам ті чи інші товари й послуги, а формує певний стереотип мислення, світогляд і спосіб поведінки. Подібна практика симптоматичного «лікування» робить людину залежною від аптеки і веде до її деградації. Це підхід, де немає зацікавленості в повному одужанні. Дозволяючи якомога довше хворіти якомога більшій кількості людей, фармакологічна індустрія й комерціалізована медицина реалізують свою схему отримання прибутків: ви постійно хворієте, а ми постійно будемо вас лікувати. Прогресивні медики це добре розуміють. Зокрема, доктор медичних наук, професор С. М. Ґеник зазначив: «Таблетками ми лікуємо один стан, а щось інше – калічимо. Тому бажано уникати таблеток. Зловживання ліками призводить до зниження рівня імунітету» [4, 577].

Орієнтація сфери охорони здоров'я переважно на лікувальну медицину призводить до того, що більшість коштів, матеріально-технічних і кадрових ресурсів витрачається на те, що становить лише 8–10 % усього спектру чинників, які визначають здоров'я. Навчання в медичних закладах освіти формує в студентів переконання, що провідну роль у забезпеченні здоров'я людини відіграють різні методи лікування, тому серед більшості медичних працівників сформувався зневажливе ставлення до тих чинників, які визначають здоровий спосіб життя. Цьому сприяє й позиція державної політики у сфері охорони здоров'я, коли заробітна плата лікаря безпосередньо залежить від кількості часу, який він витрачає на прийом і/або кількості хворих, які прийшли на прийом, а постійне зростання витрат на медичне обслуговування вважається одним із найважливіших показників розвитку та благополуччя суспільства. Такий підхід фактично стимулює зацікавленість медпрацівників у якнайбільшій кількості хворих і зовсім не заохочує використання превентивних заходів, оздоровчих технологій, формування здорового способу життя.

Натомість, у Стародавньому Китаї поширеним було переконання, що лікуванням займається тільки поганий лікар. Традиційно китайці платили своєму лікареві, щоб він пильнував їх здоров'я, а якщо занедужували – припиняли платити як такому, що не виконував свою роботу належним

чином. За таких умов східна медицина змушена була опікуватися профілактикою, а, отже, вивчати механізми здоров'я, на відміну від західної, предметом дослідження якої є хвороби. Відмінність принципова!!! У результаті чисельність населення Китаю нині сягнула далеко за мільярд і продовжує зростати, а в Україні набирають обертів процеси депопуляції [6]. Неправильно обрана стратегія забезпечення здоров'я населення надто дорого коштує нашим громадянам і державі в цілому.

За результатами досліджень розподіл окремих чинників способу життя та деяких інших причин за ступенем впливу на захворюваність і тривалість життя населення є приблизно таким: харчування – 25 %, куріння – 25 %, рухова активність – 22 %, надмірне вживання алкоголю – 10 %, інфекційні захворювання – 7 %, вплив токсичних речовин, необґрунтоване й надмірне вживання медикаментів – 6 %, венеричні захворювання – 2,5 %, дорожній травматизм – 1,5 %, вогнепальна зброя – 1 % [10] (рис. 1).

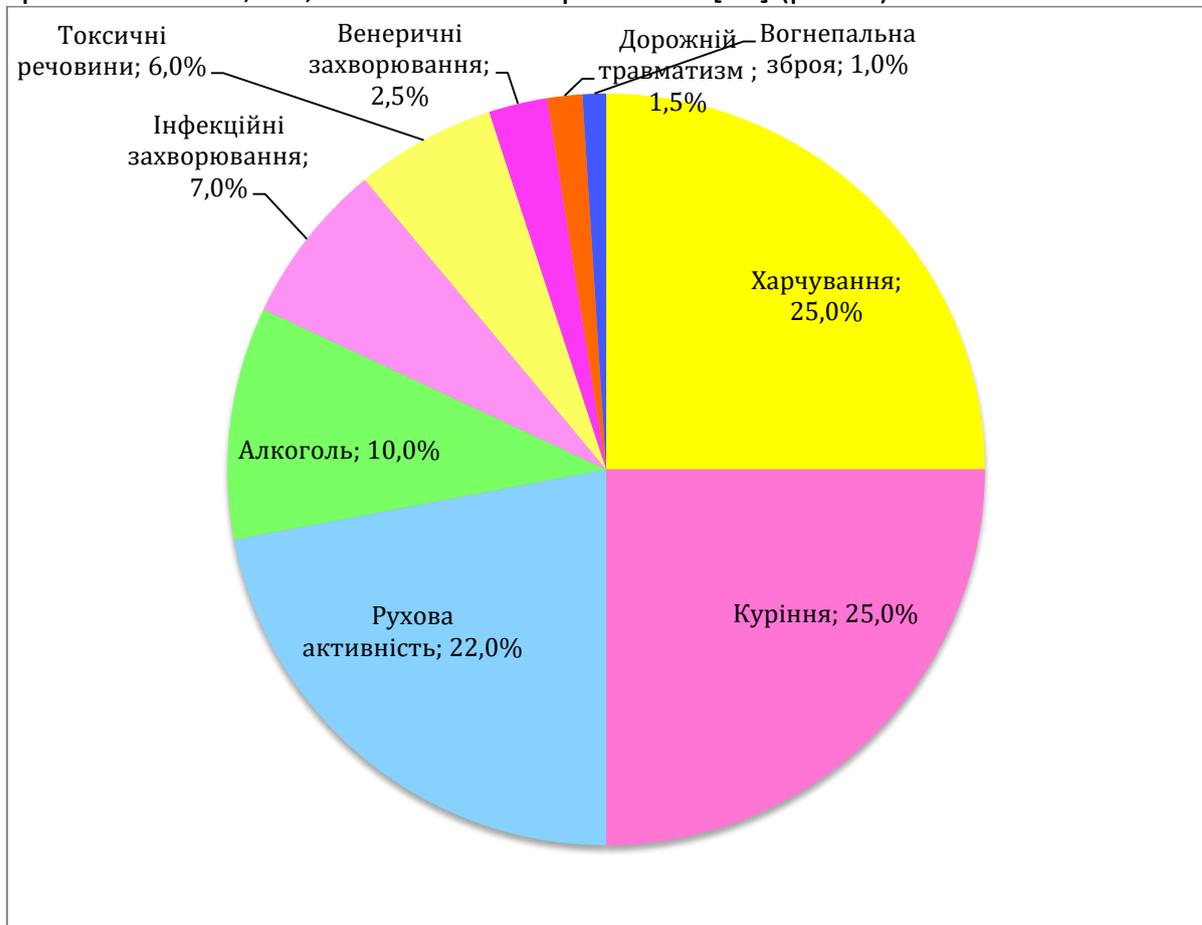


Рис. 1. Розподіл окремих чинників способу життя та деяких інших причин за ступенем впливу на захворюваність і тривалість життя населення

Згідно з наведеними даними, найпотужнішими чинниками здоров'я є харчування, наявність чи відсутність шкідливих звичок та рухова активність, сумарна частка яких становить близько 82 % загальної кількості чинників. Решта чинників, крім того, що мають порівняно менше значення, тісно взаємопов'язані з наведеними найпотужнішими чинниками.

**Мета статті** – обґрунтувати зміст професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини як підґрунтя для формування професійної компетентності, цінностей і мотивів здоров'я, залучення студентів до оздоровчої діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів у галузі освіти та охорони здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Для оздоровчої освіти актуальною залишається проблема опрацювання положень, що характеризують зміст знань про здоров'я як ключового фактору освіти. Зрештою, питання про зміст знань постає перед кожною навчальною програмою підготовки фахівця як основне питання дидактики. Аналізуючи шлях організму людини від здоров'я до виникнення патології, можна дійти висновку, що хоча хвороби різноманітні, а їх прояви в різних людей суто індивідуальні, причини їх виникнення, за невеликим винятком, досить однотипні. На рис. 2 зображено механізм зниження функціонального потенціалу та резервів здоров'я організму людини, що згодом призводить до виникнення різних недуг.

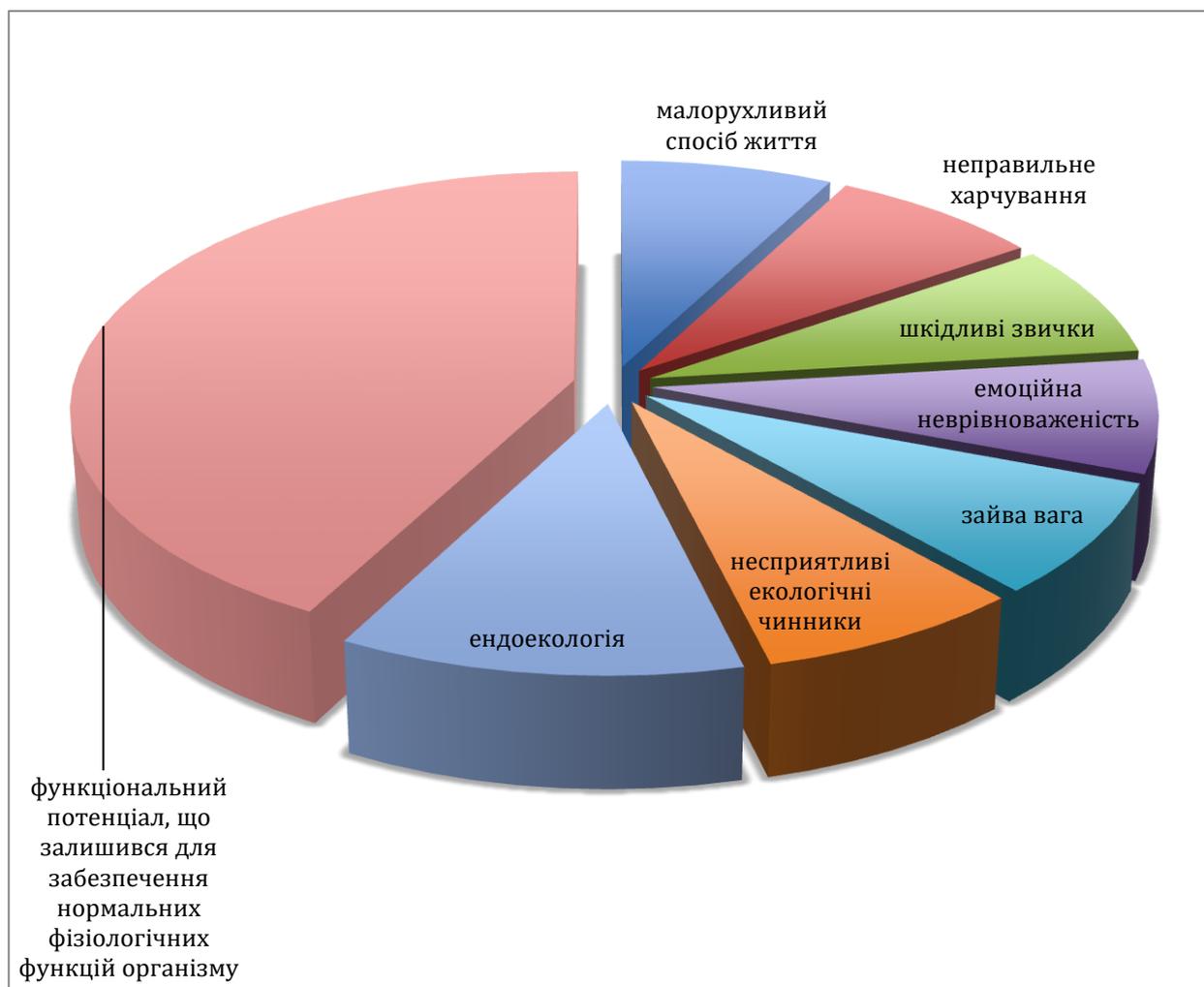


Рис. 2. Механізм підвищення (зниження) функціонального потенціалу та резервів здоров'я організму людини

У здоровому організмі весь функціональний потенціал (усе коло діаграми) використовується на забезпечення нормальних фізіологічних функцій – таких, як дихання, кровообіг, травлення, різноманітні психоемоційні процеси тощо. Якщо, наприклад, людина починає курити, організм змушений спрямувати частину функціонального потенціалу на знешкодження та виведення токсичних речовин, які надходять у легені курця. Так формується адаптаційно-компенсаторний комплекс, який працює на усунення або нівелювання шкідливих наслідків нездорової поведінки, але для свого функціонування забирає частину функціонального потенціалу і загальної енергії організму.

Малорухливий спосіб життя, неправильне харчування, емоційна неврівноваженість, зайва вага, надмірне вживання ліків, шкідливі звички, недотримання режиму праці й відпочинку, несприятлива екологія тощо змушують організм дедалі більше задіювати адаптаційно-компенсаторних комплексів. Кожен окремо взятий комплекс (на діаграмі вони схематично зображені окремими частинами) віднімає відносно невелику й суб'єктивно непомітну частину функціонального потенціалу. Але нездоровий спосіб життя може утворювати багато таких комплексів, сумарна дія яких формує інтегративний адаптаційно-компенсаторний механізм, який потребує значної кількості енергії і здатен суттєво послабити функціональний потенціал. Відтак, на забезпечення нормальних фізіологічних потреб залишається невелика його частка. Це призводить спочатку до зниження працездатності, хронічної втоми, погіршення якості життя, а згодом і до більш серйозних розладів.

Природа надійно побудувала людський організм. За своїми резервами й загальним запасом міцності організм людини значно досконаліший, ніж організм будь-якої тварини. Однак саме людина часто нерозумно ставиться до свого здоров'я і тіла, піддаючи його екстремальним випробуванням: тріють алкоголем, тютюном, різними хімічними речовинами, оточує електромагнітним і радіаційним випромінюванням, мало рухається, створює «комфортні» тепличні умови, вживає не видову, неприродну або надмірно термічно оброблену їжу тощо.

Патологія розвивається поступово, роками. Гіппократ наголошував, що хвороба не звалюється на голову, як грім серед ясного неба, вона є результатом тривалих порушень законів Природи. Поступово розширюючись і накопичуючись, ці порушення раптово прориваються у вигляді хвороби, але ця раптовість лише уявна. Сучасні вчені вважають, що від зародження більшості хронічних хвороб до моменту їх діагностування лікарем минає близько 20 років. Навіть з'явилася характерна назва цього явища: «правило двадцяти років» [2, 16–17]. За статистикою, кожні 10 років життя виникають у середньому 3–4 хронічні хвороби. Тож коріння недуг зрілого віку знаходяться в дитинстві та юнацтві, а отже,

впроваджувати оздоровчі заходи важливо якомога раніше, не чекаючи появи симптомів хвороб.

Із давніх-давен лікарям усього світу відома істина: будь-яку хворобу легше запобігти, ніж лікувати. Ще за часів Гіппократа, Авіценни було очевидно, що найважливішим є вміння підтримувати здоров'я, тобто створювати такі умови, за яких організм як система, що здатна до саморегулювання і самовідновлення, зможе нормалізувати функції органів та систем, активізувати відновлення тканин і в такий спосіб подолати недугу. Принциповою особливістю процесу оздоровлення є реалізація здатності організму людини до саморегулювання і самовідновлення. За таких умов процес оздоровлення ґрунтується на принципах природовідповідності, тобто з розумінням того, що людський організм є складною біоенергоінформаційною системою і ланкою екологічної системи природи. Природа має все необхідне для здорового життя людини. Умови на Землі максимально пристосовані до особливостей людського організму. Результатом природного впливу є зцілення людини, тобто справжнє одужання, а не тимчасове покращення у вигляді зняття симптомів після застосування чужорідної інформації (хімічної, фізичної, польової тощо).

Для вирішення оздоровчих завдань найбільш ефективним є комплексний підхід, який урахує низку найрізноманітніших факторів впливу як на фізіологічні, так і психоемоційні процеси в організмі. Аналіз відомих на сьогодні знань про здоров'я дозволив серед комплексу чинників визначити найголовніші, що сприяють зміцненню здоров'я або, навпаки, спричиняють розлад функціонального стану організму людини, тобто знайти саме ті складові змісту дисциплін оздоровчого спрямування, необхідність вивчення яких детермінована особливостями професійної діяльності фахівців зі здоров'я людини. До таких чинників і, відповідно, напрямів оздоровчого впливу належать: рухова активність, харчування, ендоекологія, дихання, загартування, звички, психоемоційна активність, морально-вольові, ціннісно-мотиваційні та духовні якості.

*Рухова активність* – один із найважливіших чинників формування здоров'я. Людина добре адаптована до м'язових навантажень, і тому майже не існує протипоказань до використання дозованих фізичних вправ у міру функціональних можливостей та потреб організму. Більше того, достатній рівень рухової активності є не менш важливою умовою нормального функціонування організму, ніж вода, повітря, їжа й сонячне світло.

На жаль, людство, покладаючись на медикаментозне лікування, хіміотерапію, недооцінює можливості простих і доступних природних методів оздоровлення – таких, як фізичні вправи. Згідно зі статистикою, майже 70 % населення в Україні взагалі не займається фізкультурою. Різке зниження рухової активності населення сучасні дослідники розглядають як побічний ефект науково-технічного прогресу та автоматизації побуту. Так

виникла хвороба цивілізації – гіподинамія, тобто недостатній рівень фізичних навантажень, зменшення інтенсивності й обсягу рухів у процесі життєдіяльності.

Гіподинамія сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Наслідками гіподинамії є неврози, швидка втомлюваність, головний біль, безсоння, збільшення ризику розвитку багатьох хронічних захворювань. Особливо страждають опорно-руховий апарат, серцево-судинна, статева та ендокринна системи. Через гіподинамію збільшується вихід кальцію з кісток, порушується обмін жирів, зростає кількість холестерину в крові, виникає ризик розвитку атеросклерозу.

Однак лише фізичне тренування не може забезпечити достатніх резервів здоров'я, якщо не задіяти такий потужний фактор оздоровлення, як *харчування*. Більше того, ризик розвитку деяких хронічних захворювань серед спортсменів, які не переймаються харчуванням, навіть вищий, ніж серед неспортивного прошарку населення. І це не дивно, адже їжа визначає якість крові, яка, у свою чергу, живить кожну клітину організму. Якісний і кількісний склад спожитої їжі визначає хімічний склад клітин організму, зумовлює фізіологічні процеси, швидкість перебігу яких під впливом рухової активності збільшується.

Не існує такої проблеми зі здоров'ям, на яку певною мірою не впливало би харчування. Їжа за умови правильного використання стає ефективними ліками, які здатні не тільки запобігти чи позбутися хвороби без побічних негативних ефектів, а й підвищити потенціал захисних сил, збільшити резерви здоров'я людини, а за неправильного використання справляє руйнівний вплив і може стати причиною будь-якого захворювання.

Кишечник є одним із найпотужніших чинників імунітету, адже в ньому зосереджено близько 60–70 % всіх структурних елементів імунного захисту організму [13, 170–179]. Дисфункція кишечника позначається не тільки на ньому самому, а й тягне низку фізичних та емоційних розладів. Здоров'я кишечника, а отже, і всього організму, прямо залежить від режиму та якості харчування.

Сучасні технології харчової промисловості, орієнтуючись більше на смакові якості, умови транспортування й реалізації продукції, спрямовані переважно на створення рафінованих, синтезованих, неприродних продуктів, що стало однією з причин поширення так званих «хвороб цивілізації», серед яких діабет, ожиріння, серцево-судинні хвороби (ішемічна хвороба серця, атеросклероз, гіпертонія), запор, жовчокам'яна хвороба, дивертикули (мішкоподібне випинання стінок кишок), поліпи кишечника тощо. Сьогодні відомо, що виникнення серцево-судинних захворювань і злоякісних пухлин значною мірою зумовлене саме неправильним харчуванням.

Під *ендоекологією* слід розуміти стан внутрішньої екології людського організму (концепція «чистого організму»). Згідно з даною концепцією, фундаментальна причина й універсальна умова існування переважної більшості хвороб – це слиз, отруйні та чужорідні речовини. Накопичення токсичних речовин усередині організму через незадовільний стан довілля, неправильне харчування, шкідливі звички призводить до забруднення внутрішнього середовища організму і, як наслідок, певної патології.

Ще древні помітили, що розвиток багатьох захворювань безпосередньо пов'язаний зі способом життя і забрудненістю організму. А в 1985 році Всесвітня організація охорони здоров'я визначила сім ступенів забруднення й відповідні патологічні процеси і стани. Найлегший перший ступінь характеризується лише відчуттям загальної втоми (навіть без фізичних навантажень); другий – крім втоми, з'являються головний біль, ломота в суглобах, неприємний запах з рота, загальне нездужання; третій – до ознак перших двох додаються часті застуди, зниження імунітету, виділення слизу, мокротиння, різні виділення алергічного характеру, висипання на тілі, больові відчуття, дисбіоз, артрити, простатит; четвертий – ожиріння або недостатня вага, кісти, доброякісні пухлини, камені в нирках та жовчному міхурі, мастопатія, ліпоми, поліпи, набряки, остеохондроз, артрити, артрози, інфекційні та вірусні захворювання; п'ятий – хвороби з деформацією органів, суглобів, хребта, порушення обмінних процесів (ревматизм, поліартрит, остеопороз, хвороба Бехтерева); шостий – до попередніх ознак додаються патологія різних органів, атонія кишечника, сечового міхура, гострі порушення кровообігу, інфаркти, інсульты, тромбози, органічні захворювання нервової системи (паралічі, розсіяний склероз, хвороба Паркінсона); сьомий – організм зашлакований токсинами на 98 %, що спричинює розкладання органів, рак [8; 9; 12; 14].

Отже, тяжкість захворювання прямо залежить від ступеня забрудненості організму. Оскільки всі люди різні за своїми анатомо-фізіологічними, психічними, духовними характеристиками, тому бруд накопичується в різних тканинах та органах. Відповідно і прояви інтоксикації різні: у когось страждає кровоносна система, у когось печінка чи нирки. Діагноз може бути різний, але першопричина будь-якого захворювання з погляду ендоекології однакова – це забруднення тканин і токсемія. Одна хвороба, яка локалізується в різних місцях. Детоксикація організму людини сьогодні є предметом уваги багатьох сучасних оздоровчих методик і систем. Різноманітні обережно і правильно застосовані процедури очищення (переважно природні, такі, як банні процедури, дихальні та фізичні вправи в поєднанні з дієтотерапією) дають можливість підтримувати рівень токсичних речовин у порівняно безпечних межах, що, у свою чергу, позитивно впливає на функціональний потенціал, зміцнює імунітет, збільшує резерви захисних сил організму, сприяє його загальному оздоровленню.

Усі функції людського організму, такі, як кровообіг, харчування, обмін речовин, терморегуляція і багато інших процесів у їх природному взаємозв'язку, безпосередньо чи опосередковано пов'язані з *диханням*. Так, за допомогою затримки дихання можна вплинути на вегетативну нервову систему й через неї свідомо міняти функцію серця і кровообігу. Використання різноманітних способів дихання дає можливість впливати на стан свідомості, покращувати інтелектуальні здібності, рівень самовладання тощо. Поєднання дихання зі спеціальними вправами – дихальна гімнастика – становить основу системи оздоровчої психотерапії [5].

Сучасні уявлення про ефекти *загартування* пов'язані з біофізичними особливостями води, яка в клітинах живого організму має певну структуру, стабільність якої визначає якість процесів життєдіяльності. Систематична стимуляція організму правильно побудованими процедурами загартування дозволяє досягти значних результатів у загальному зміцненні здоров'я.

Одним із важливих інструментів зміцнення здоров'я, розширення функціональних можливостей, самовдосконалення людини є *звички*. Вироблені протягом тривалого часу звички визначають спосіб життя. Уміння створювати правильні звички й неухильно їх дотримуватися – найважливіший чинник здорового способу життя. Саме набуті звички формують як психічне, так і фізичне здоров'я, визначають долю людини. Хвороба, як правило, є наслідком шкідливих звичок, а отже, боротися слід не з хворобою як такою, а з першопричиною, тобто звичками, які її викликали.

Потужним чинником, який здатен як зцілювати, так і руйнувати організм людини, є *психоемоційна активність*. Людина являє собою єдність біологічного й соціального, організму та особистості в усій складності їх взаємовідносин, а отже, тілесне і психічне безпосередньо залежать одне від одного, і зміни, що виникли в будь-якій із цих систем, неодмінно позначаються на життєдіяльності всього організму. Не існує такого душевного стану, який би не супроводжувався фізичними процесами, які змінюють фізіологічні характеристики організму. Психологам добре відомо, що невротичні особи, які постійно перебувають у стані стресу, емоційного напруження, частіше хворіють на інфекційні захворювання, у них частіше виникають злоякісні пухлини, з ними частіше трапляються нещасливі випадки. Таким чином, народна мудрість «Усі хвороби від нервів» отримує нині наукове пояснення.

Учені дедалі частіше отримують докази того, що існує залежність між *морально-вольовими, ціннісно-мотиваційними, духовними якостями людини* і її фізичним здоров'ям. Духовність є неодмінною, найпершою й найголовнішою передумовою психічної та душевної гармонії, яка, у свою чергу, визначає фізичне здоров'я. У будь-яких порушень на соматичному рівні є духовні передумови, реалізовані в думках, почуттях, емоціях, словах і вчинках людини. Викривлення на тонкому плані віддзеркалює хвороба як

наслідок душевної дисгармонії. Утім, шлях духовного розвитку не означає зовсім не хворіти. З погляду духовної практики фізичний недуг не поразка організму в боротьбі за існування, але дещо інша форма існування, окремий варіант вияву здоров'я і спосіб, яким організм лікує себе, адже хвороба може бути завуальованою спробою залікувати душевні рани, відновити психічну рівновагу чи психоемоційні втрати, розв'язати конфлікт, прихований у свідомості чи тілі, чи сховатися від життєвих труднощів. У цьому сенсі хвороба – це не безвихідна ситуація, а, скоріше, творчий процес виходу з кризи, стимул до дії, чинник самореалізації тощо. Шлях духовного розвитку відкриває широкі можливості для оздоровлення людини [11].

Звичайно, різноманіття чинників здоров'я, які є предметом вивчення науки про здоров'я, не обмежується окресленими вище. Однак найбільш суттєвими, можливо, навіть стратегічними факторами впливу на психофізіологічні функції та функціональний потенціал організму, які визначають здоров'я (нездоров'я) людини, є саме розглянуті вище напрями оздоровлення.

Взаємозв'язок між здоров'ям і найголовнішими чинниками, які визначають функціональний потенціал і зумовлюють резерви здоров'я, схематично зображено на рис. 3. Стан здоров'я і функціональний потенціал організму (резерви здоров'я) в даному випадку розглядаються як тотожні поняття.

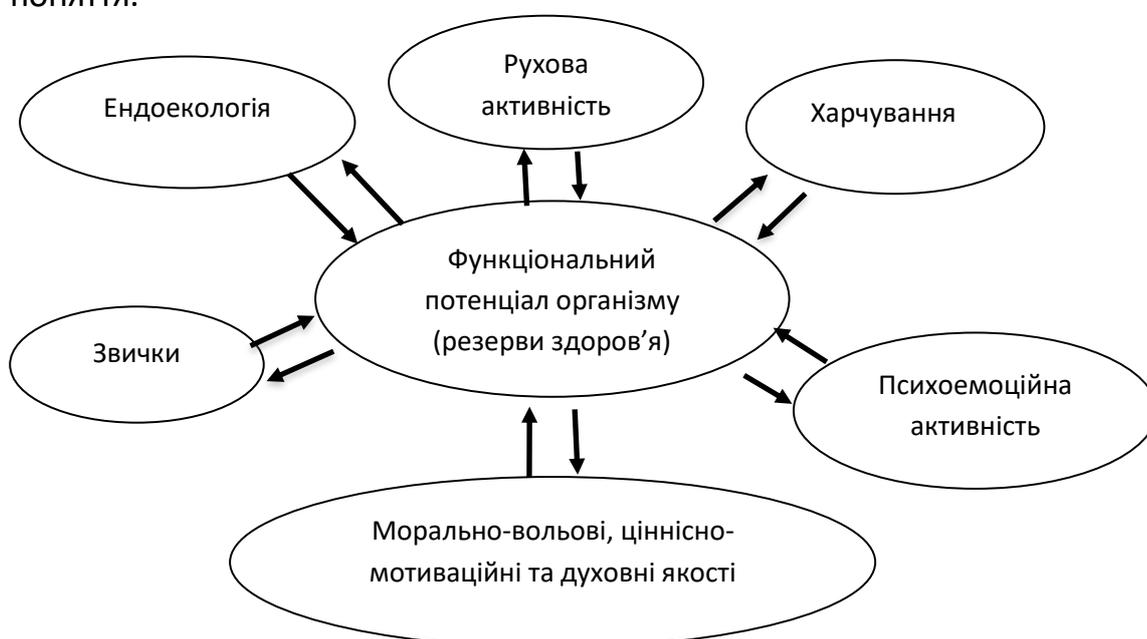


Рис. 3. Головні чинники здоров'я людини

Наявність тісного взаємозв'язку психічної та соматичної складової людського організму передбачає комплексний вплив на діяльність організму як з боку тілесності (фізичні вправи, харчування, очищення, загартування тощо), так і з боку свідомості та психіки (орієнтація на духовні цінності, піднесений настрій, позитивні емоції, образно-вольові настрої, аутотренінг, молитва, медитація тощо).

Зазначене дозволяє визначити фундаментальні основи здорової життєдіяльності людини і сформулювати тріаду здоров'я: позитивне мислення – правильне харчування – оптимальна рухова активність. Свідомість визначає руховий режим та харчування; рухова активність, гармонізуючи і врівноважуючи психофізіологічні процеси в організмі, впливає на спосіб харчування та процеси мислення; кількісний та якісний склад продуктів харчування через посередництво гормонального фону зумовлює спосіб мислення та рухову активність (рис. 4).

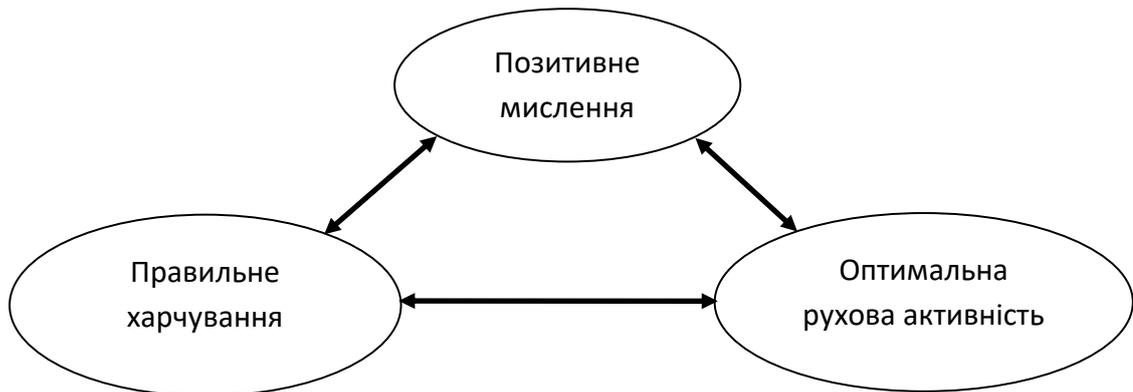


Рис. 4. Тріада здоров'я

Оскільки кожна фізична дія є наслідком прийнятого рішення на рівні свідомості, то будь-яка оздоровча практика є не що інше, як робота з власною психікою і свідомістю. У цьому сенсі систематичну оздоровчу діяльність можна розглядати не лише як суто практичне застосування певних засобів з метою оздоровлення, а як значно більш потужне, більш глобальне – один із інструментів оволодіння волею та духовного вдосконалення.

**Висновки.** Ефективно впливати на стан здоров'я неможливо без зміни способу життя людей. Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності індивіда взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням. На державному рівні пересічна людина розглядається як об'єкт реалізації лікувальних технологій, а не як суб'єкт, який здатен творити своє здоров'я і відповідати за нього. З погляду оздоровчої практики поняття власної відповідальності за стан здоров'я набуває ключового значення, оскільки здоров'ятворення є індивідуальною діяльністю. На сьогодні найбільше можна вплинути на рівень здоров'я і тривалість життя людей шляхом інвестицій у сферу формування культури здоров'я та здорового способу життя. Практична реалізація такої державної програми в Україні неможлива без наявності достатньої кількості висококваліфікованих фахівців.

**Перспективи подальших наукових розвідок** ми вбачаємо в дослідженні психолого-педагогічних аспектів формування культури здоров'я людини.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Аткинс Р. Омолаживающее питание / Р. Аткинс, Ш. Бафф ; пер. с англ. А. Н. Гордиенко. – Минск : Попурри, 2012. – 432 с.
3. Бубновский С. М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы? / С. М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2013. – 192 с.
4. Ґеник С. М. Скарби здоров'я навколо нас / С. М. Ґеник. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. – 680 с.
5. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1988. – 176 с.
6. Елла Лібанова : В Україні демографічний потенціал вичерпано. Ми вимираємо вже 50 років [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://asn.in.ua/ua/news/interview/75247-ehlla-libanova-v-ukraine-demograficheskijj-potenci.html>
7. Кравченко А. І. Загартування як засіб оздоровлення / А. І. Кравченко, Ю. О. Лянной. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 72 с.
8. Манашев Г. Зашлакованность организма по ВОЗ, 1985 г. [Электронный ресурс] / Г. Манашев. – Режим доступа : <http://32news.ru/news/2012/08/zashlakovannost-organizma-po-voz-vsemirnaya-organizaciya-zdravooxraneniya-1985g.html#comments>
9. Перекитная Н. Л. Зашлаковка организма [Электронный ресурс] / Н. Л. Перекитная. – Режим доступа : [http://perekitnaya.od.ua/article/7/zashlakovka\\_organizma.html](http://perekitnaya.od.ua/article/7/zashlakovka_organizma.html)
10. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
11. Тихоплав Т. С. Наше духовное исцеление. О чем нас предупреждают новые болезни / Т. С. Тихоплав, В. Ю. Тихоплав. – СПб. : ВЕСЬ, 2004. – 128 с.
12. Чому хворіють люди? Поради по очищенню організму від шлаків [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=16921>
13. Шинья Х. Волшебные микробы : Программа защиты нашего здоровья с помощью энзимов и микробов или книга о вреде «здорового» питания / Х. Шинья ; пер. с англ. Т. Матросова. – М. : София, 2010. – 224 с.
14. Шлаки в организме [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.krugzdorovia.com.ua/shlaki-v-organizme.html>

### REFERENCES

1. Amosov, N. M. (2002). *Entsiklopediia Amosova. Alhoritm zdorovia. Chelovek i obshchestvo* [Encyclopedia of Amosov. Algorithm of health. Human and society]. Donetsk: Stalker. (In Ukrainian)
2. Atkins, R., Baff, S. (2012). *Omolazhivaiushcheie pitaniie* [Rejuvenating nutrition]. Minsk: Popurri. (In Belorussia)
3. Bubnovskii, S. M. (2013). *Zdorovyie sosudy, ili zachem cheloveku myshtsy?* [Healthy blood vessels, or why do people need muscles?]. Moscow: Eksmo. (In Russian)

4. Henik, S. M. (2002). *Skarby zdorovia navkolo nas [Health treasures around us]*. Ivano-Frankivsk: Nova Zoria. (In Ukrainian)
5. Dineika, K. (1988). *Rukh, dikhannia, psikhofizyczne trenuvannia [Movement, breathing, psychophysical training]*. Kyiv: Zdorovia.
6. Ella Libanova: *V Ukraini demografichniy potentsial vycherpano. My vymyraiemo vzhe 50 rokiv [In Ukraine the demographic potential has been exhausted. We have been dying for 50 years]*. Retrieved from: <http://asn.in.ua/ua/news/interview/75247-ehlla-libanova-v-ukraine-demograficheskij-potenci.html> (In Ukrainian)
7. Kravchenko, A. I., Lianoi, Yu. O. (2001). *Zahartuvannia yak zasib ozdovlennia [Tempering as a means of rehabilitation]*. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko. (In Ukrainian)
8. Manashev, H. *Zashlakovannost orhanizma po VOZ, 1985 h. [Slagging of the body according to WHO, 1985.]* Retrieved from: <http://32news.ru/news/2012/08/zashlakovannost-organizma-po-voz-vsemirnaya-organizaciya-zdravooxraneniya-1985g.html#comments>
9. Perekitnaia, N. L. *Zashlakovka orhanizma [Slagging of the body]*. Retrieved from: [http://perekitnaya.od.ua/article/7/zashlakovka\\_organizma.html](http://perekitnaya.od.ua/article/7/zashlakovka_organizma.html)
10. Platonov, V. N. (2006). *Sohkraneniie i ukrepleniie zdorovia zdorovykh liudei – prioritetnoie napravleniie sovremennoho zdavooxraneniia [Preserving and strengthening the health of healthy people – a priority for modern healthcare]*. *Sportyvna medytsyna*, 3–14.
11. Tikhoplav, T. S., Tikhoplav, V. Y. (2004). *Nashe dukhovnoie istseleniie. O chem nas preduprezhdaiut novyie bolezni [Our spiritual healing. What we are warned about by new diseases]*. Saint Petersburg: VES. (In Russian)
12. *Chomu khvoriyut liudi? Porady po ochyshchenniu orhanizmu vid shlakiv [Why do people get sick? Tips to rid the body of toxins]*. Retrieved from: <http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=16921>
13. Shinia, H. (2010). *Volshebnyie mikroby: Prohramma zashchity nasheho zdorovia s pomoshchiu enzymov i mikrobov ili kniha o vrede “zdorovoho” pitaniia [Magic microbes: A program to protect our health with enzymes and microbes or a book about the dangers of “healthy” nutrition]*. Moscow: Sofiia. (In Russian)
14. *Shlaki v orhanizme [Slags in the body]*. Retrieved from: <http://www.krugzdorovia.com.ua/shlaki-v-organizme.html>

## РЕЗЮМЕ

**Михеенко Александр.** Содержание профессиональной подготовки будущих специалистов по здоровью человека как стратегический фактор обеспечения здоровья населения Украины.

*Цель – обосновать содержание профессиональной подготовки будущих специалистов по здоровью человека. Методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов в области образования и здравоохранения. Результаты: конкретизированы представления о функциях и различиях между оздоровительной и медицинской сферами; обосновано содержание дисциплин оздоровительного направления. Практическое значение: определены главные факторы здоровья и направления оздоровительного воздействия. Выводы: проблему воспитания сознательного и бережного отношения к здоровью необходимо решать средствами образования. Перспективы дальнейших научных поисков заключаются в исследовании психолого-педагогических аспектов формирования культуры здоровья человека.*

**Ключевые слова:** факторы здоровья, будущие специалисты по здоровью человека, содержание профессиональной подготовки.

## SUMMARY

**Mikheienko Olexander.** The content of professional training of the future specialists in human health as a strategic factor in ensuring the health of the population of Ukraine.

*The purpose of the article is to substantiate the content of professional training of the future health professionals as the basis for the formation of professional competence, values and motives of health, attracting students to health activities.*

*Methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, normative legal documents in the field of education and health.*

*Results: the concept of functions and differences between the health and medical spheres are specified; A mechanism for increasing (decreasing) the functional potential and reserves of human health is considered; the maintenance of wellness direction disciplines is grounded, which studying necessity is determined by professional activity features of experts in human health.*

*Practical significance: based on the analysis of knowledge about health, the main factors of health and directions that promote health or, on the contrary, cause a disorder in the functional state of the human body are determined.*

*Conclusion: it is impossible to effectively influence the state of health without changing the way of people's lifestyle. The problem of educating a conscious and careful attitude to one's own health must be solved by means of education. A characteristic feature of public consciousness is a low level of awareness and competence in matters of health and, as a consequence, a lack of willingness of the individual to take responsibility for one's health, inability to counteract the smallest indispositions. At the state level, an individual is seen as an object of realization of medical technologies, and not as a subject that is able to create and be responsible for its health. From the point of view of health-improving practice, the concept of one's own responsibility for the state of one's health acquires a key importance, since recovery is an individual activity. At present, we most can affect the level of health and life expectancy of people by investing in the formation of a health culture and a healthy lifestyle. Practical implementation of such a state program in Ukraine is impossible without the availability of a sufficient number of highly qualified specialists. Prospects for further scientific research are the study of the psychological and pedagogical aspects of the formation of a human health culture.*

**Key words:** health factors, future specialists in human health, content of professional training.

УДК [37:008]:37.011.3-051:[7-047.29]

**Євгенія Проворова**

Національний педагогічний  
університет імені Михайла Драгоманова

ORCID ID 0000-0003-2337-0082

DOI 10.24139/2312-5993/2017.05/306-316

## ПРАКСЕОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЇ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ МУЗИКИ

*У статті узагальнено наукові напрацювання та дослідні матеріали автора щодо специфіки педагогічної дії майбутнього вчителя музики в прaxeологічному контексті. Використано методи: узагальнення наукових джерел; педагогічне спостереження, аналіз програм навчальних дисциплін, власного досвіду занять з постановки голосу. Доведено, що прaxeологічний підхід сприяє інноваційності музично-методичної підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності, а її*