

Приймак Ганна Юріївна
старший викладач
кафедра здоров'я людей і фізичного виховання
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
м. Слов'янськ, Україна
Primak_au@ukr.net

ДЕФІНІЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Анотація. У поданій статті обґрунтовано актуальність проблеми здорового способу життя, пов'язаних з державною політикою, спрямованою на покращення здоров'я молоді України, яка, перш за все, реалізується у системі освіти й потребує розв'язання її певних теоретичних аспектів. Метою статті є здійснення дефініційного аналізу поняття «здоровий спосіб життя». Провідними методами обрано аналіз та систематизацію наукової літератури, зіставно-порівняльний аналіз, дефініційний аналіз поняття «здоровий спосіб життя». Розкрито логіку дефініційного аналізу поняття «здоровий спосіб життя». Представлено позиції, що є ґрунтовними у процесі аналітичного дослідження, а саме: 1) трактування здоров'я як сукупності соматичного здоров'я; фізичного здоров'я; психічного здоров'я; духовного здоров'я; 2) необхідність урахування у визначенні здорового способу життя всіх чинників, що впливають на нього й зумовлюють його розвиток. Репрезентовано дефініції поняття «здоровий спосіб життя» відповідно до провідних напрямів його дослідження, а саме, як-от: суспільного явища; цілісного світогляду; провідної суспільної цінності; ціннісної установки, орієнтації особистості на організацію здорової життєдіяльності; цілісного засобу життєдіяльності людей, спрямованого на гармонійну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій; діяльності, активності самої особистості, що забезпечує відносну єдність і узгодженість декількох рівнів життя людини: соціального, психологічного і фізичного; активної діяльності людей, спрямованої на збереження і поліпшення здоров'я; відсутності в житті людини шкідливих звичок.

Ключові слова: дефініція, дефініційний аналіз, здоров'я, здоровий спосіб життя, дефініції поняття «здоровий спосіб життя».

Вступ. Проблема формування здорового способу життя молоді України є актуальним викликом сьогодення, оскільки її розв'язання у значній мірі зумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Тому окреслена проблема активно порушується на різних рівнях й, у першу чергу – на державному. Так в Законі України «Про освіту» (2017 р.) формування культури здорового способу життя, екологічної культури і дбайливого ставлення до довкілля подається як суттєва засада державної політики у сфері освіти (стаття 6), а також як суттєвий аспект мети повної загальної середньої освіти, що полягає у всебічному розвитку, вихованні і соціалізації особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності (стаття 12) [14]. Отже важливість й актуальність проблеми формування здорового способу життя потребує її розв'язання на теоретичному й практичному рівнях. До того ж, суттєвим показником теоретичної й практичної розробленості й зрілості тієї або тієї проблеми є наявність і обґрунтованість її термінологічного апарату. При цьому у педагогічній теорії є поширеним явище чисельних різновидів тлумачення термінів, зростаюча нерегульованість процесу використання термінів (В. Краєвський, В. Полонський). Ці ускладнення стосуються й феномену здорового способу життя. Отже, окреслені позиції актуалізують необхідність й доцільність дефініційного аналізу поняття «здоровий спосіб життя».

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що науковці досліджують різні аспекти проблеми формування здорового способу життя особистості, а саме: обґрунтування її концептуальних засад (Г. Апанасенко, С. Бондаревський, Д. Давиденко, Л. Дробот, О. Дубоград, С. Кириленко); висвітлення аксіологічних аспектів здорового способу життя (Ю. Валентик, В. Копа, С. Лапаєнко, А. Мартиненко, В. Кузьменко, В. Полеський); розробка проблеми здорового способу життя у меж-

ах компетентнісного наукового підходу у контексті здоров'язбережувальної компетентності (Д. Воронін, О. Митчик, О. Сапожник, Ю. Танасійчук); трактування здорового способу життя у форматі валеонасиченого здоров'язбережувального простору ЗВО (С. Омельченко); розкриття зазначеного феномену у контексті педагогіки здорового способу життя (В. Оржеховська); різні питання формування здорового способу життя засобами фізичної культури (В. Білик, А. Зотов, І. Карпова, В. Корчинський, Л. Сущенко); обґрунтування й розробка гуманістично центрованої моделі формування здорового способу життя (В. Бобрицька). Проте, при такій ґрунтовній розробленості різних аспектів проблеми здорового способу життя, питання щодо цілісного розгляду сутності поняття «здоровий спосіб життя» є дослідженим недостатньо.

Метою статті є здійснення дефініційного аналізу поняття «здоровий спосіб життя». **Завдання дослідження:** на підставі узагальнення аналітичного огляду дефініцій поняття «здоровий спосіб життя» виокремити його суттєві властивості. **Методи дослідження:** аналіз та систематизація наукової літератури для з'ясування провідних напрямів дослідження феномену здорового способу життя, їх зіставно-порівняльний аналіз, дефініційний аналіз поняття «здоровий спосіб життя».

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи обставину, що дефініційний аналіз є провідним методом дослідження у межах цієї статті, звернемося до етимології поняття «дефініція», яка пов'язана з англійським definition, що у перекладі означає «встановлення меж», «визначення». За словником української мови, «дефініція» – це «стисле логічне визначення, яке містить у собі найістотніші ознаки визначуваного поняття» [7, с.259]. Тобто, дефініційний аналіз є логічною операцією, що спрямована на розкриття змісту певного поняття. Однак при цьому дослідницька увага заострюється лише на істотних ознаках, що мають бути достатніми для з'ясування його властивостей та відмежування від інших суміжних понять.

Отже, у представленій статті дефініційний аналіз буде спрямований на висвітлення суттєвих ознак феномену «здоровий спосіб життя». Представимо позиції, що будуть для нас ґрунтовними у процесі аналітичного дослідження.

1. Сучасне розуміння феномену «здоров'я», пов'язане з його трактуванням як сукупності соматичного здоров'я, що складає біологічну програму індивідуального розвитку і є станом органів і систем організму людини; фізичного здоров'я як рівня росту і розвитку органів і систем організму, що забезпечують адаптаційні реакції; психічного здоров'я як стану психічної сфери, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію; духовного здоров'я як комплексу характеристик ціннісно-мотиваційної сфери життєдіяльності, що базується на системі цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда у суспільстві [5].

2. У визначенні здорового способу життя необхідно урахувати всі чинники, що впливають на нього й зумовлюють його розвиток. Це «потребує врахування не тільки виробничої, але й соціальної, політичної сфери, сфери дозвілля, побуту, суспільної психології, єдності матеріальної і духовної діяльності людини, характеру людських стосунків, ціннісних настанов, помислів, моралі, мотивів поведінки» (В. Троянський) [11, с. 37].

Відтак, беручи до уваги окреслені позиції, перейдемо до розгляду конкретних дефініцій здорового способу життя у контексті психолого-педагогічних досліджень різного рівня й напрямку.

Певні науковці розкривають поняття «здоровий спосіб життя», беручи до уваги *суспільний рівень* цього феномену. Так В. Водоп'янов розкриває поняття «здоровий спосіб життя» як «особливу суспільну цінність, яка є основою активності особистості як міри діяльності, сутнісної соціальної якості, яка виявляє високий ступінь «включеності» індивіда в суспільні стосунки» [13, с. 55]. А. Ізуткін й А. Степанов визначають здоровий спосіб життя як «типові й суттєві для цієї суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людини, що зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягненню активного довголіття» [8, с. 6].

Маємо констатувати, що одним із більш суттєвих наукових напрямів щодо дослідження проблеми здорового способу життя є студіювання її *аксіологічних аспектів* (Ю. Валентик, В. Копя, С. Лапаєнко, А. Мартиненко, В. Кузьменко, В. Полеський), пов'язаних з ціннісними установками, орієнтаціями особистості на організацію здорової життєдіяльності. Так С. Лапаєнко у своїй дисертаційній роботі розуміє здоровий спосіб життя «...як психологічну спрямованість (установку) на розумну організацію власного життя, єдність фізичних, психічних і духовних функцій, що максимальною мірою зберігає і зміцнює здоров'я і є основною умовою забезпечення нормального розвитку і продуктивної життєдіяльності людини і гармонії з суспільством і природою» [3, с. 34.].

Уважаємо, що важливим у дослідженні здорового образу життя є *практиологічний напрям*. У форматі цього підходу здоровий спосіб життя є діяльністю, активністю самої особистості, що забезпечує відносну єдність і узгодженість декількох рівнів життя людини: соціального, психологічного і фізичного (Ю. Лисицин, А. Сахно) [4].

Відомі наукові позиції, відповідно до яких здоровий спосіб життя є *цілісним засобом життєдіяльності людей*, що відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям людини, конкретним умовам життя і спрямований на формування, збе-

реження та зміцнення здоров'я й на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій (Е. Вайнер) [12].

Низка дослідників (В. Сутула, С. Футорний, Б. Чумаков) пов'язують феномен здорового способу життя з *діяльністю по збереженню здоров'я*. Так В. Сутула під здоровим способом життя розуміє активну діяльність особистості, спрямовану на збереження і покращення здоров'я рекреаційними та реабілітаційними засобами, вдосконалення резервних можливостей організму, забезпечуючи успішне виконання людиною її соціальних, професійних функцій, незалежно від ситуації [9].

Доповнює останній напрям позиція щодо відсутності у межах здорового способу життя *шкідливих звичок* (С. Канішевський, Р. Раєвський). Науковці у монографії «Здоров'я, здоровий і оздоровчий спосіб життя студентів» подають дефініцію здорового способу життя – як сформованого виду життєдіяльності, що забезпечує заощадження його здоров'я, профілактику захворювань і негативних звичок людини [6].

Отже нами було наведено певні дефініції поняття «здоровий спосіб життя». Проте існують підходи до розгляду окресленого феномену у складі більш емких понять. На початку ХХІ ст. низка науковців починає досліджувати проблему здорового способу життя у межах культурологічного підходу (В. Горашук, Г. Кривошеєва, Ю. Мельник, А. Халацян). При цьому дослідники пов'язують здоровий спосіб життя з *культурою здоров'я*. Так Г. Кривошеєва трактує культуру здоров'я «як якісне утворення особистості, що виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних факторів, що визначають спосіб життя й гуманістичний смисл буття» [2, с. 7].

Варто також звернути увагу на науковий напрям, пов'язаний із розробкою проблеми здорового способу життя у межах компетентісного наукового підходу у контексті *здоров'язбережувальної компетентності* (Д. Воронін, В. Бобрицька, О. Митчик, О. Сапожник, Ю. Танасійчук). Одним із останніх досліджень цієї проблематики є праці Ю. Танасійчук, у яких дослідниця доводить, що здоров'язберігаюча компетентність є складним новоутворенням, що поєднує професійний і особистісний аспекти, змістовно і функціонально пов'язані з іншими особистісними базовими утвореннями, якостями і характеристиками, насамперед – професіоналізмом, культурою здоров'я і фізичною культурою, професійною компетентністю; зумовлює сформованість особистісної і соціально-професійної зрілості та позиції вчителя [10].

Висновки. Аналіз різних дефініцій поняття «здоровий спосіб життя» дозволяє констатувати значну варіативність у його трактуванні на суспільному, особистісному й індивідуальному рівнях. Проте при цьому варто зауважити, що науковці у своїх дефініціях поняття «здоровий спосіб життя» не заперечують один одного, а висвітлюють різні аспекти цього феномену суголосно до сучасного розуміння здоров'я як сукупності соматичного здоров'я; фізичного здоров'я; психічного здоров'я; духовного здоров'я. Отже, на підставі здійсненого дефініційного аналізу поняття «здоровий спосіб життя», а також, беручи до уваги позиції В. Бобрицької [1], виділимо суттєві ознаки розглянутого поняття. Відтак «здоровий спосіб життя» – це: суспільна цінність; особистісна установка; вид і спосіб діяльності; форма матеріальної і духовної життєдіяльності; вияв усвідомленої активності особистості у виконанні біологічних і соціальних функцій; досягненні довголіття; життєдіяльність людини із зміцнення здоров'я, запобігання шкідливих звичок.

References

1. Bobrytska, V.I. (2006) *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnikh uchyteliv* [Future teacher's healthy lifestyle forming]. Poltava, TOV «Polihrafichnyi tsentr «Skateik»
2. Kryvosheeva, H. L. (2001) Formuvannia kultury zdorovia studentiv universytetu [University students' culture of health forming]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Luhansk: Lugansk National Taras Shevchenko University [in Ukrainian].
3. Lapaienko, S.V. (2000). Formuvannia tsinnisnykh oriantatsii starshykh pidlitkiv na zdorovyi sposib zhyttia [Formation of value orientations of senior teenagers on a healthy way of life]. *Unpublished Candidate's Dissertation*. Kyiv: Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University [in Ukrainian].
4. Lisitsin, Y.P., & Sahno, A.V. (1989). *Zdorove cheloveka – sotsialnaya tsennost* [Human health as social value]. Moscow: Myisl [in Russian].
5. Potashniuk, R.Z. (2000). *Psykhohihiiena* [Psycho-hygiene]. Lutsk: Nadstria [in Ukrainian].
6. Raevskiy, R.T., & Kanishevskiy, S.M. (2008). *Zdorove, zdorovyiy i ozdorovitelnyiy obraz zhizni studentov* [Health and healthy lifestyle of students]. Odessa: Nauka i tehnika [in Russian].
7. Slovnyk ukrainskoi movy v 11 tt. [Ukrainian language dictionary in 11 volumes]: (1971). Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].
8. Stepanov, A.D., & Izutkin, D.A. (1981). Kriterii zdorovogo obraza zhizni i predposylki ego formirovaniya [Criteria for a healthy lifestyle and the prerequisites for its formation]. In *Sovetskoe zdravooхранenie* [Soviet healthcaring], 5, 6–10 [in Russian].
9. Sutula, V.O. (2011). Faktory, yaki vyznachaiut stavlennia studentiv do zdorovoho sposobu zhyttia [Factors that determine the attitude of students to a healthy lifestyle]. In *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka* [Spirituality of personality: methodology, theory and practice], 2(43), 166–171 [in Ukrainian].
10. Tanasiichuk, Y.M. (2017). Sutnist katehorii «zdoroviazberihaiucha kompetentnist» v umovakh pedahohichnoho protsesu u VNZ [The essence of the category «health-preserving competence» in the conditions of the pedagogical process at the university]. Retrieved from <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui>.
11. Troyanskiy, V.A. (1990). Metodologicheskie problemy kompleksnogo issledovaniya problemy zdorovogo obraza zhizni [Methodological problems of complex study of the problem of a healthy lifestyle]. In *Filosofskie voprosy meditsyny i biologii* [Philosophical issues of medicine and biology], 17, 37–45 [in Ukrainian].
12. Vayner, E.N. (2001). *Valeologiya* [Valeology]. Moscow: Flinta: Nauka [in Russian].
13. Vodopyanov, V.I. (1986). Aktivnyiy, zdorovyiy obraz zhizni i normologiya [Active, healthy lifestyle and normology]. In *Metodologicheskie i sotsialnyie problemy meditsyny i biologii* [Methodological and social problems medicine and biology], 6, 84–95 [in Russian].
14. *Zakon Ukrainy «Pro osvitu»* [The Law of Ukraine «On Education»] Retrieved from <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> [in Ukrainian].

Список використаної літератури

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ «Поліграфічний центр Скатейк», 2006. – 432 с.
2. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Г. Л. Кривошеєва – Луганськ, 2001. – 20 с.
3. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Лапаєнко Світлана Володимирівна. – Київ, 2000. – 207 с.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П.Лисицин, А.В.Сахно. – М.: Мысль, 1989. – 270 с.
5. Поташнюк Р.З. Психогієна: Навч. посібн. / Р.З.Поташнюк // Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. – Луцьк: Надстрія, 2000. – 62 с.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І.К.Білодіда. – К.: Наукова думка, 1970 – 1980. – Том 2, 1971. – С. 259.
8. Степанов А.Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д.Степанов, Д. А. Изуткин // Советское здравоохранение. – 1981. – № 5. – С. 6 – 10.
9. Сутула В.О. Фактори, які визначають ставлення студентів до здорового способу життя / В.О.Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць / гол. редактор Г.П.Шевченко. – Вип.2 (43). – Луганськ: Вид-во СЧУ ім. В. Даля, 2011. – С. 166 – 171.
10. Танасійчук Ю.М. Сутність категорії «здоров'язберігаюча компетентність» в умовах педагогічного процесу у ВНЗ [Електронний ресурс]. – URL: dspace.udpu.org.ua:8080
11. Троянський В. А. Методологические проблемы комплексного исследования проблемы здорового образа жизни / В.А.Троянский // Философские вопросы медицины и биологии. – К., 1990. – Вып. 17. – С. 37 – 45.
12. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
13. Водопьянов В. И. Активный, здоровый образ жизни и нормология // Методологические и социальные проблемы медицины и биологии – 1986. – Вып. 6. – С. 84 – 95.
14. Закон України «Про освіту» від 2017 року № 38-39 [Електронний ресурс]. – URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

Рецензент: докт.пед.наук, проф. Желанова В. В.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2018 р.

Стаття прийнята до друку 20.04.2018 р.

Приймак Анна

старший преподаватель

кафедра здоровья людей и физического воспитания

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»,

м.Славянск, Украина

ДЕФИНИЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Аннотация. В данной статье обоснована актуальность проблемы здорового образа жизни, связанной с государственной политикой, направленной на улучшение здоровья молодежи Украины, которая, прежде всего,

реализуется в системе образования и требует решения ее определенных теоретических аспектов. Целью статьи является осуществление дефиниционного анализа понятия «здоровый образ жизни». Ведущими методами избран анализ и систематизация научной литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, дефиниционный анализ понятия «здоровый образ жизни». Раскрыто логику дефиниционного анализа понятия «здоровый образ жизни». Представлены позиции, являющиеся базовыми в процессе аналитического исследования, а именно: 1) трактование здоровья как совокупности соматического здоровья; физического здоровья; психического здоровья; духовного здоровья; 2) необходимость учета в определении здорового образа жизни всех факторов, влияющих на него и детерминирующих его развитие. Представлены дефиниции понятия «здоровый образ жизни» в соответствии с ведущими подходами к его исследованию, а именно, как: общественного явления; целостного мировоззрения; ведущей общественной ценности; ценностной установки, ориентации личности на организацию здоровой жизнедеятельности; целостного средства жизнедеятельности людей, направленного на гармоническое единство физиологических, психических и трудовых функций; деятельности, активности самой личности, которые обеспечивают относительное единство и согласованность нескольких уровней жизни человека: социального, психологического и физического; активной деятельности людей, направленной на сохранение и улучшение здоровья; отсутствия в жизни человека вредных привычек.

Ключевые слова: дефиниция, дефиниционный анализ, здоровье, здоровый образ жизни, дефиниции понятия «здоровый образ жизни».

Priyamak Anna

Senior Lecturer

Department of Health of People and Physical Education
State Pedagogical University «Donbas State Pedagogical University»
Slavyansk, Ukraine

DEFINITION ANALYSIS OF THE NOTION «HEALTHY LIFESTYLE»

Annotation. In the article the urgency of healthy lifestyle problem related to the state policy aimed at improving the health of Ukrainian youth that is implemented in the system of education and requires the solution of particular theoretical aspects has been grounded. The aim of the article is to perform definition analysis of the notion «healthy lifestyle». Analysis and systematization of scientific literature, comparative analysis and definition analysis of the «healthy lifestyle» notion were chosen as the leading methods. The logic of definition analysis of «healthy lifestyle» notion has been revealed. The aspects that are basic in the process of analytical research are presented, specifically: 1) defining health as a complex of somatic health that constitutes the biological program of individual development; physical health; mental health; spiritual health as a complex of characteristics of value and motivational sphere of vital activity that is based on the system of values, aims and motives of the behavior of the individual in society; 2) the necessity to define healthy lifestyle, taking into consideration all the factors affecting it and determine its development. The definitions of the concept of «healthy lifestyle» are presented in accordance with the leading directions of its research, namely, such as: social phenomenon; integral outlook; leading social value; value setting, personality orientation to the organization of healthy vital activity; an integral mean of people's life, aimed at harmonious unity of physiological, mental and labor functions; activity, activity of the individual himself that provide the relative unity and consistency of several levels of human life: social, psychological and physical; active work of people aimed at preserving and improving health; absence of harmful habits in human life. Significant features of the «healthy lifestyle» notion are highlighted, which are: the type and way of activity; a form of material and spiritual life; an expression of conscious activity of the individual in the implementation of biological and social functions, achieving longevity; human vital activity for health promotion, prevention of harmful habits.

Key words: definition, definition analysis, health, healthy lifestyle, definitions of the notion «healthy lifestyle».