

УДК 37.013.3:613"19/20"

**ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ЗНАННЯ ТА ЙОГО ВІДТВОРЕННЯ  
В ОСВІТНІХ ПРОЕКТАХ КІНЦЯ ХХ – ПОЧАТКУ ХХІ СТ.****Леонід ОРШАНСЬКИЙ***Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,  
м. Дрогобич, Україна, e-mail: orshanski@i.ua*

**Анотація.** Здійснено теоретичний аналіз когнітивного ресурсу сучасного валеологічного знання та його трансляції на зміст валеологічної освіти. З'ясовано, що наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. вектор педагогічної спеціалізації валеології став результатом дискусії в середовищі науковців і практиків щодо ефективності шляхів збереження здоров'я сучасної людини, затребуваності суспільства та вітчизняної загальноосвітньої школи у валеологічній освіті педагогічних працівників, необхідності розвитку системи валеологічної освіти у вищих навчальних закладах України.

**Ключові слова:** валеологія, валеологічна освіта, педагогічні працівники.

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ  
И ЕГО ОТОБРАЖЕНИЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТАХ  
КОНЦА ХХ – НАЧАЛА ХХІ В.****Леонид ОРШАНСКИЙ***Дрогобычский государственный  
педагогический университет  
имени Ивана Франко, г. Дрогобыч, Украина,  
e-mail: orshanski@i.ua*

**Аннотация.** Осуществлен теоретический анализ когнитивного ресурса современного валеологического знания и его трансляции на содержание валеологического образования. Установлено, что в конце ХХ – начале ХХІ в. вектор педагогической специализации валеологии стал результатом дискуссии в среде ученых и практиков о путях сохранения здоровья современного человека, востребованности общества и отечественной общеобразовательной школы в валеологическом образовании педагогических работников, необходимости развития системы валеологического образования в высших учебных заведениях Украины.

**Ключевые слова:** валеология, валеологическое образование, педагогические работники.

**VALEOLOGICAL KNOWLEDGE  
AND ITS DISPLAY  
IN THE EDUCATIONAL PROJECT  
LATE XX – EARLY XXI CENTURY****Leonid ORSHANSKYI***Drohobych Ivan Franko State Pedagogical  
University, Drohobych, Ukraine,  
e-mail: orshanski@i.ua*

**Abstract.** The author has made a theoretical analysis of cognitive resources of modern valeological knowledge and its translation on the content of valeological education. It has been found that at the end of XX – beginning of XXI century the pedagogical vector of valeology was the result of discussions among scientists and practitioners regarding ways of preserving health of a modern man, the demand of society and national secondary school for increasing the level of valeological education among the pedagogical staff, the necessity for the development of valeological education in the Ukrainian higher educational establishments.

**Keywords:** valeology, valeological education, pedagogical staff.

**Постановка проблеми.** Поширення ідей валеології в Україні має власну передісторію та незмінно пов'язувалося із вивченням стану організму практично здорової людини. Уперше навчальну дисципліну «Валеологія» почали викладати у 1991 р. на кафедрі фізичного виховання і здоров'я Кримського медичного університету (проф. І. Муравов), а перша у світі кафедра спортивної медицини та санології (завідувач кафедри Г. Апанасенко, керівник циклу санології – Л. Попова) була відкрита 1992 р. при Київському інституті вдосконалення лікарів (нині Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика). Показово, що саме в Україні розвиток валеології як науки, методологічним підґрунтям якої є ідея збереження здоров'я людини, розпочався із суто медичної спеціалізації – спортивної медицини та санології.

Водночас із медичною спеціалізацією валеологічної думки в Україні доволі успішно відбувалася педагогічна орієнтація валеології, яка розробляла власні кореляції змісту

валеологічної освіти, пропонувала форми і методи навчання валеології, спрямованого на формування валеологічного світогляду шкільної і студентської молоді, поведінки та мотивацій, які забезпечують активність процесу творення власного здоров'я. Отож введення у 1998 р. до Базового навчального плану середньої загальноосвітньої школи предмета «Валеологія» (на підставі Державної національної програми «Діти України», ухваленої Указом Президента України за № 63/96 від 18 січня 1996 р.) та у Державні стандарти базової і повної середньої освіти 2004 та 2011 рр. освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» стали важливими етапами широкомасштабної реалізації ідеї формування та збереження здоров'я молодого покоління.

Слід підкреслити, що саме в моделі педагогічної спеціалізації валеологія набула властивого їй культурно-освітнього характеру – широкої пропаганди знань про здоров'я та їх істотного значення щодо способу життя, згубність негативних звичок (паління, алкоголізм, наркоманію) та доцільність моменту замислення над станом власного здоров'я. З одного боку, такі завдання свідчили про гостро необхідну профілактику неінфекційних захворювань, а з другого, виводило валеологію в ранг центральних проблем сучасної педагогіки – виховання культури здоров'я та формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі індивідуального розвитку особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження тенденцій розвитку валеологічної освіти в умовах модернізації системи вітчизняної вищої школи потребувало вивчення широкого кола проблем, зокрема когнітивного ресурсу валеології як науки про здоров'я людини та здоровий спосіб життя (І. Бабин, С. Белова, М. Гончаренко, В. Горащук, С. Горбунова, М. Корольчук, А. Котова, В. Кулиниченко, Є. Кузнєцов, А. Мітяєва, П. Плахтій, Н. Цимбал, В. Черняк, В. Шахненко, О. Шиян та ін.). Уявлення про теоретичні основи та провідні тенденції розвитку змісту валеологічної освіти у вищих начальних закладах подано, передовсім, монографії, підручники та навчальні посібники З. Аляб'євої, В. Бобрицької, Р. Валецької, В. Грибана, О. Двіжони, В. Дубровського, В. Казначеева, В. Кисельова, Д. Крюкової, О. Міхеєнка, Я. Несторовича, Г. Нікіфорова, М. Тимофіївої, О. Чабана, І. Шувалової, В. Ящука та ін. Власне освітній базис валеології суттєво доповнюють численні педагогічні розробки методик і технологій формування здоров'язбережувальної компетентності (Ю. Бойчук, Л. Гармаш, О. Гнатюк, Г. Голобородько, О. Жабокрицька, С. Закопайло, С. Кириленко, Н. Коцур, В. Кузьменко, М. Лук'янченко, А. Мітяєва, С. Омельченко, В. Оржеховська, Н. Урум, О. Шиян та ін.).

Аналіз цих наукових і методичних праць свідчить, що проблема становлення і розвитку валеологічного знання нині перебуває на стадії інтенсивного вивчення.

**Мета статті** – схарактеризувати основні аспекти валеологічного знання та прослідкувати відтворення його змісту в педагогічній теорії і практиці кінця ХХ – початку ХХІ ст.

**Виклад основного матеріалу.** Доволі характерно, що академічні кореляти змісту валеологічної освіти склалися в контексті осягнення щоразу нових аспектів основ здоров'я та здоров'язбережувальних технологій. Причому спільна мета щодо апробації форм валеологічного виховання об'єднала численні авторські дискурси й аргументації стосовно редукції предметного змісту валеологічного знання в його внутрішньогалузевій конкретизації згідно зі компонентами здоров'я людини (фізичне, психічне, соціальне здоров'я) та зовнішніми чинниками (гігієна, екологія тощо). Зокрема, валеологічні ідеї, положення та пропозиції дидактичного характеру отримали змістове відображення у численних зразках навчальної і методичної літератури, а саме:

1) підручниках і посібниках з основ валеології (З. Аляб'єва, В. Кисельов), основ здоров'я (Р. Валецька, Т. Бойченко), основ індивідуального здоров'я людини (О. Міхеєнка), основ формування програми загальної та приватної валеології (В. Казначеев), основ здорового способу життя (В. Грушко, Д. Крюкова, В. Шахненко, О. Шиян та ін.), технології здоров'я (С. Белов, Б. Тачієв) та, власне, валеології (І. Бабин, В. Бобрицька, В. Горащук, В. Грибан, Л. Іващук, О. Міхеєнка, А. Царенко, В. Черняк, І. Шувалова, Г. Яцук) та ін.;

2) спеціалізованих виданнях «Медицина валеологія» (Г. Апанасенко), «Медико-біологічні основи валеології» (П. Плахтій), «Організм і особистість: діагностика і керування» (В. Белов, А. Котова, А. Магльований), «Фізичне здоров'я» (Н. Цимбал), «Психологія здоров'я» (В. Ананьєв, О. Двіжона, та ін.), «Психологічні аспекти здорового способу життя» (О. Тихонова), «Психогігієна» (Л. Гармаш, Н. Коцур), «Основи шкільної гігієни і валеології» (В. Підгорний, П. Плахтій, Л. Соколенко) та ін.;

3) науково-методичних розробках з педагогічних технологій формування здоров'язбережувальної компетентності (Г. Апанасенко, І. Бріжата, Л. Волков, О. Дубогай, О. Єжова, М. Лук'янченко, А. Мітяєва, М. Носко, Є. Приступа, О. Шиян) та ін.

Водночас загальну картину способів конкретизації валеологічних знань суттєво доповнюють наукові праці, які розкривають специфіку предметного змісту валеологічної думки в її фундаментальних міждисциплінарних зв'язках (Є. Кузнецов) і філософсько-антропологічних аспектах (С. Горбунова), філософські підвалини валеологічного знання у вигляді «валеософії» та «валеоетики» (С. Горбунова, В. Кулиниченко, Ю. Скоморовський), обґрунтування валеології як самостійної наукової дисципліни із власним предметним змістом (Г. Апанасенко) та як інтегративної теорії і практики духовної еволюції (В. Гоч).

Отже, досвід структурування змісту валеологічної освіти має вигляд методологічних пошуків у царині управління здоров'ям людини; це шлях міждисциплінарних зв'язків, які відтворюють інтегративний характер валеологічної думки, спричиняють її диференційовану предметну спеціалізацію за технологіями здоровотворення.

Однак, на перший погляд, закономірна відкритість теоретичних засад валеологічного знання й алгоритмів здоровотворення особистості не вельми сприяла консолідації в сенсі знанневого інваріанта освітньої моделі, що своєю чергою негативно відобразилося на розумінні концептуальних засад і принципів валеологічної діяльності у цілому. Через це з метою забезпечення об'єктивності аналізу та однаковості критеріїв висвітлення такої реальності, як «здоров'я людини», необхідно абстрагуватися від широкої палітри диференційованих предметних спеціалізацій та зосередитися на пошуку провідних структурних функцій валеологічного знання.

Як свідчить аналіз літератури, у дескриптивній, операціональній та концептуальній частинах свого змісту валеологічна освіта покликана бути оснащеною функціями пояснення і передбачення. Забезпечення таких функцій на сьогодні прийнято пов'язувати з уявленнями про структурну організацію людини. У межах цих уявлень здійснюється так званий холистичний підхід до вивчення людини, коли, як вважає М. Гончаренко, її духовний, психічний та фізичний компоненти об'єднуються під виглядом механізмів функціонування й взаємодії свідомості, душі та тіла людини як єдиного цілого [6]. Отож аналіз і педагогічне оцінювання наявного потенціалу валеологічної освіти видається доцільним проводити в намірі вияву загальної стратегії структурування її змісту як інтегрованого відтворення структурної організації людини, зокрема діагностики на предмет досягнення здоров'я людини у цілісності її буття.

Крім того, про реальні здобутки та недоліки в розвитку змісту валеологічної освіти необхідно говорити виключно з огляду на наявність навчальної парадигми, яка містить певні спеціалізовані поняття, образи й ідеї, що становлять підґрунтя для інваріантної системної сукупності змістовно-тематичних, смислових та ціннісних орієнтувань у царині валеології. Саме здоров'язбережний характер картини світу та логічно-символічні засоби валеологічно спрямованого способу світосприймання забезпечують формування валеологічно спрямованого мислення. Ураховуючи це, дозволимо собі висловити припущення, що оптимальною умовою реалізації такої навчальної парадигми слід вважати дотримання її монадологічної природи, коли першоджерелом є ідея цілісності та цінності людського буття, і, відповідно, практичне втілення цієї ідеї здійснюється засобом ментального суголосся мислеформ здорового способу життя, що співдіють за принципом синергії.

Тим часом, у навчальних програмах, підручниках і посібниках спостерігається доволі пасивна позиція щодо розвитку ідей синергії в просторі структурної організації людини, що, на наш погляд, суперечить принципу інтегрованості як провідній умові педагогічної спеціалізації валеології. Це своєю чергою зумовлює слабкий теоретичний рівень розуміння епістемологічних змін у просторі валеологічної думки і як наслідок – відсутність їх продовження у дидактичних рекомендаціях. Для прикладу, у значення терміна «валеологія» подекуди вкладалася модель навчальної дисципліни «Основи медичних знань» [5; 9 та ін.], яка за радянських часів, завдяки ефекту підміни понять, коли пріоритет віддавався ідеологічному, а не валеологічному наповненню змісту, була сурогатним заміником ідей власне валеології.

Не є винятком й інші стереотипні недоречності. Наприклад, здебільшого висвітлюючи тему девіантної поведінки автори підручників з валеології по-суті «рекламують» наркотичні засоби, оскільки займаються висвітленням їхнього психотропного аспекту [2; 3; 7 та ін.]. Натомість варто вважати, що більшого значення слід надавати побічній дії наркотичних засобів, а тому, передусім, викладати інформацію про методи запобігання та позбавлення наркотичної залежності. Інший приклад: у розділах цих посібників, які стосуються фізичного здоров'я детально висвітлюється теоретичний бік питання, натомість практичним рекомендаціям щодо формування і збереження або ж зміцнення та відновлення фізичного здоров'я надається обмежена кількість інформації. Ледь не поодиноким винятком є посібники В. Мурзи [11] та В. Мухіна [12], в яких ґрунтовно описано оздоровчі фізичні вправи тощо. Однак украй важливими, на наш погляд, є саме методико-практичні аспекти фізичного здоров'я, зокрема особиста гігієна, загартування, ранкова гімнастика, спорт, туризм тощо.

Слід також вказати на те, що в більшості вітчизняних підручників з валеології відсутній такий важливий аспект, як психологічне здоров'я. Його розуміють як новітнє синтезуюче знання про психологічні причини здоров'я, методи і засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Воно засноване на оригінальних ідеях щодо розвитку особистості людини та постає фундаментом валеології – науки про індивідуальне здоров'я [1, с. 2]. Частково це упущення, мабуть, компенсується практичними порадами щодо підтримки психічного здоров'я – під виглядом методів психічної саморегуляції (релаксаційно-дихальна гімнастика, аутогенне тренування, медитація), психоемоційного розвантаження (включаючи аутотренінг, медитацію, самогіпноз), психологічної корекції та загальнозміцнювальних засобів (психодієтика, рухова активність, нормалізація сну тощо) [8].

Урешті-решт, фактично найменш висвітленим у вітчизняних підручниках і посібниках з валеології є розділ «духовне здоров'я». Про духовний компонент здоров'я людини мовиться лише з позиції констатації, а не аргументації, що ускладнюється очевидною відірваністю цього компонента від взаємодії з іншими компонентами. Водночас дається взнаки надто суперечлива картина поглядів й особистих переконань, унаслідок чого вирішення питання духовної парадигми валеології є вкрай проблематичним.

Однак найбільш точну відповідність щодо ідеї інтегрованого осягнення структурної організації людини становить досвід, наприклад, педагогів-валеологів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (В. Бобрицької, М. Гриньова, Т. Данилюк, В. Помагайбо, В. Пашенко, М. Саричевої, С. Страшко, Д. Щербини та ін.), який втілений у навчальному посібнику з валеології для студентів педагогічних вищих навчальних закладів [4]. Передусім, це включення до теоретичних аргументацій оздоровлення людини такого важливого компонента, як оточення пірамідальної структури людини (за теорією ієрархії потреб людини А. Маслоу [10]) зовнішніми чинниками:

- 1) духовний компонент людини диференційовано конкретизується у взаємодії зі світськими та релігійними духовними концепціями, вищими духовними законами, законами моралі та загальнолюдськими цінностями;
- 2) психічний компонент – із психообміном та впливом мікро- та макросоціального оточення;

3) фізичний компонент (тілесна) – із впливом Землі та планет (у сенсі біоритмів), екології, харчування тощо.

Загалом це означає, що структура людини розглядається у так званому ноосферному контексті, в єдності та незаперечній цінності як усього живого, так і гуманістичного морально-психологічного клімату в суспільстві.

Важливо, що запропонована полтавськими вченими модель педагогічної спеціалізації валеології вперше в Україні є концептуальною розробкою цілісної системи організації педагогічних технологій здоров'язбереження. Запропонована концепція ґрунтується на засадах цілеспрямованого формування ціннісного ставлення людини до власного здоров'я, діяльнісного підходу до його збереження та зміцнення, стратегії поведінки й етичного ставлення до себе, інших та навколишнього світу в цілому. Щоправда, їхня концептуальна аргументація потребує, на наш погляд, як доопрацювання, так і новітнього методологічного переосмислення в дусі історично актуальних світоглядних передумов, коли йдеться про оновлення методологічної культури та перспектив розвитку вищої освіти в Україні, що ґрунтується на сучасному розумінні культурно-освітньої парадигми. Саме такі напрацювання слід увиразнити як такі, що спрямовані на виховання практично здорової людини, здатної самостійно підтримувати та зберігати своє здоров'я на основі набутого валеологічного світогляду та валеопрактики.

**Висновки.** Слід зазначити, що сучасні погляди на валеологію як науку демонструють, на жаль, не інтегрувальні, а диференційовані відношення поміж компонентів здоров'я людини. Лише деякою мірою тяжіння до інтеграції компонентів здоров'я виражає їхнє доповнення зовнішніми просторовими складовими сегментами, тому «верхівкою» пірамідальної структури здоров'я людини постає її «духовність». Однак, знову ж таки, саме диференційований підхід розрізняє, а не об'єднує у взаємодії напрями векторів. З'ясована обставина змушує визнати особливу актуальність проблеми внутрішньої підготовленості валеологічного знання до перенесення акценту з диференційовальних на інтегрувальні тенденції в його структурі, як наслідок – визнання ідеї інтегрованості як провідної умови педагогічної спеціалізації валеології.

**Перспективи подальших пошуків** плануються провести у напрямі вивчення інноваційних шляхів, форм, методів та засобів валеологічної освіти, формування валеологічної компетентності майбутніх педагогів-валеологів.

### Список літератури

1. Ананьев В. А. Психология здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – Кн. 1. – 384 с.
2. Булич Є. Г. Валеологія : теоретичні основи валеології : навч. посібник [для студ. педагог. навч. закладів] / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – Київ : [б. в.], 1997. – 224 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов / Э. Н. Вайнер. – 2-е изд., испр. – Москва : Наука, 2002. – 416 с.
4. Валеология : навч. посібник [для студ. вищих закладів освіти] : в 2-х ч. / В. І. Бобрицька М. В. Гриньова [та ін.] ; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2001. – Ч. 1. – 146 с.; Ч. 2. – 160 с.
5. Волошин О. Р. Основи медичних знань : методичні матеріали до проведення лабораторних занять [для студ. напрямів підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та 6.010201 «Фізичне виховання»] / О. Р. Волошин ; ДДПУ ім. І. Франка. – Дрогобич : РВВ ДДПУ, 2011. – 74 с.
6. Гончаренко М. С. Екологія людини : навч. посіб. / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук ; за ред. Н. В. Кочубей. – 2-е вид., випр. і доп. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 391 с.
7. Горашук В. П. Валеология : навч. посібник / В. П. Горашук. – Київ : Генеза, 1998. – 141 с.
8. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного : навч. посіб. / В. С. Грушко. – Тернопіль : Астон, 1999. – 368 с.

9. Програма і методичні вказівки до курсу «Основи медичних знань та охорона здоров'я дітей» для педагогічних інститутів та університетів / Київський держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; уклад. В. М. Бенюмов [та ін.]. – Київ : КДПУ, 1996. – 144 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; предисл. Р. Фрэйгера ; послесл. Е. П. Ильина ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 351 с.
11. Мурза В. П. Фізичні вправи та здоров'я / В. П. Мурза. – Київ : Здоров'я, 1991. – 256 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3-є вид., перероб. та допов. – Київ : Олімп. література, 2010. – 488 с.

*Стаття надійшла до редколегії 12.10.2016*

*Прийнята до друку 17.11.2016*

*Підписана до друку 30.12.2016*