

**Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди**

# **ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

**Колективна монографія  
за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука**

# **GENERAL THEORY OF HEALTH AND HEALTHCARE**

**A collective monograph  
according to the general editing by prof. Yu. D. Boychuk**

**Харків – 2017**

УДК 613+37.011.33:613

ББК 51.1(4УКР)+74.580.053.34+74.200.533.4

З-14

Затверджено до друку Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол № 6 від 29 серпня 2017 р.

**Рецензенти:**

**Гольцев А. М.** – директор Інституту проблем кріобіології та кріомедицини НАН України, доктор медичних наук, професор, академік НАН України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки;

**Гончаренко М. С.** – завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, доктор біологічних наук, професор, голова Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів»;

**Лук'янова Л. Б.** – директор Інституту педагогічної освіти та освіти дорослих НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України

**З-14** **Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження** : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

ISBN 978-966-97499-4-9

У монографії розглянуто медико-біологічні механізми здоров'я, етико-правові та психолого-педагогічні засади практичного здоров'язбереження.

Висвітлено теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології.

Монографія розрахована на викладачів вищих навчальних закладів, студентів, аспірантів, учителів шкіл різного типу та широкого кола науковців, які цікавляться сучасними питаннями здоров'язбереження.

**General theory of health and healthcare** : a collective monograph / according to the general editing by prof. Yu. D. Boychuk. – Kharkiv: Publisher Rozhko S.G., 2017. – 488 p.

The monograph examines the medical-biological mechanisms of health, ethical and psychological and pedagogical principles of practical health preservation.

The theoretical and methodological foundations of pedagogy of health; modern approaches to the establishment of a healthy preserving educational environment; the role of physical education in health preserving; prevention of harmful habits and socially dangerous diseases; health-saving educational technologies are highlighted.

The monograph is intended for teachers of higher educational establishments, students, graduate students, teachers of schools of different types and a wide range of scientists who are interested in modern issues of healthcare.

ISBN 978-966-97499-4-9

© ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2017

© Автори статей, 2017

## ПЕРЕДМОВА

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Це зумовлено збідненням значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, розповсюдженням здоров'яруйнівних стереотипів поведінки, зниженням доступності до якісних медичних послуг, здоров'явитратністю сучасної системи освіти.

Особливу занепокоєність викликає стан здоров'я дітей, шкільної та студентської молоді. Аналіз статистичних даних свідчить, що всього лише 5 % випускників шкіл є практично здоровими, 40 % школярів хронічно хворі, 50 % мають морфо-функціональні відхилення, до 80 % страждають на різні нервово-психічні розлади. Тільки 5 % юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби.

У зв'язку з цим проблема вивчення механізмів здоров'я та шляхів його збереження є надзвичайно актуальною. Розуміння суті здоров'я з позицій фізичного, психологічного, соціального й духовного благополуччя дозволить виявити філософські, культурологічні, медико-біологічні й психолого-педагогічні аспекти його формування.

Представлена монографія містить результати теоретико-методологічних і практичних досліджень, які дозволяють не тільки більш детально й по-новому розглянути проблему здоров'я і здоров'язбереження, але і впровадити їх у діяльність освітніх, медичних, фізкультурно-спортивних, рекреаційних та оздоровчо-реабілітаційних установ.

Звичайно, що дана монографія не в змозі розв'язати всі проблеми здоров'я і здоров'язбереження, але вона може позначити деякі з них, привабити увагу різних фахівців до спільного їх обговорення й прийняття рішень.

Матеріали монографії подані так, щоб забезпечити конкретизацію та структуроване осмислення методологічних і змістових орієнтирів у проведених авторами дослідженнях.

Так, у першому розділі «Сучасні уявлення про здоров'я» наведено науковий аналіз поняття «здоров'я» з позицій холістичного підходу; представлено сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості й суспільства; з'ясовано соціально-економічну роль здоров'я в людському розвитку; розглянуто здоров'я як об'єкт правового регулювання; визначено аксіологію здоров'я молоді в сучасній філософській антропології; здійснено науковий аналіз поняття «духовне здоров'я».

У другому розділі «Стан здоров'я населення України та фактори, що його визначають» досліджено чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я людини; наведено сучасні дані про стан здоров'я населення

України, зокрема, шкільної та студентської молоді; подано результати вивчення професійного здоров'я вчителя; досліджено вплив батьків на формування соціального здоров'я молодших школярів.

Третій розділ «Медико-біологічні механізми здоров'я та його порушень» присвячено висвітленню результатів дослідження біохімічних та фізіологічних механізмів, що визначають здоров'я людини в стані норми та патології.

У четвертому розділі «Сучасні шляхи здоров'язбереження» об'єднано дослідження теоретико-методологічних засад формування здорового способу життя та культури здоров'я особистості; наукових основ профілактики найпоширеніших неінфекційних захворювань; впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій у дошкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладах; сучасних методів фізичної реабілітації при порушеннях опорно-рухової та серцево-судинної систем; психолого-педагогічних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців різного профілю в умовах професійної підготовки.

Отже, загальна концепція монографії має методологічно обґрунтований, структурований характер. Усі представлені роботи відповідають темі монографії і дозволяють розширити сучасні наукові уявлення не тільки про здоров'я людини та практичні шляхи його збереження, а також оптимізувати професійну здоров'язбережувальну діяльність різних фахівців. Особливе місце в монографії присвячено ролі освіти та педагогів у формуванні культури здоров'я молодого покоління.

У цілому монографія являє собою результат колективної роботи науковців, медиків, валеологів та педагогів із високим рівнем науково-дослідної компетенції, на що вказує зміст і спрямованість кожного з представлених у монографії досліджень.

Висловлюю глибоку вдячність усім авторам цієї колективної монографії, які взяли участь в обговоренні зазначених проблем і сподіваюся, що колективна монографія «Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження» буде корисною для фахівців зі здоров'язбереження, науковців, освітян та стане новим стимулом для наукових досліджень і практичних рішень.

Окрема подяка рецензентам – професорам Анатолію Миколайовичу Гольцеву, Марії Степанівні Гончаренко і Ларисі Борисівні Лук'яновій за ретельний аналіз робіт, конструктивну критику і допуск робіт до публікації в монографії.

**Ю. Д. Бойчук,**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри здоров'я людини і корекційної освіти  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди

9. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы, суждения // Вопросы философии. – 1987. – № 12. – С. 98-109.
10. Лишук В.Д. Научные основы здоровья // Вестник АМН СССР. – 1994. – № 4. – С. 55-59.
11. Маджуга А.Г. Здоровьесберегающее образование: монография. – Уфа: РИО РУМНЦ, 2008. – 389 с.
12. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособ. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.
13. Рамзаев П.В., Тарасов С.И., Машнева Н.И. и др. Величина здоровья как единый критерий в системе нормирования ионизирующих и других вредных факторов // Радиационная гигиена. – 1978. – Вып. 7. – С. 61-66.
14. Россет Э. Продолжительность человеческой жизни / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1981. – 383 с.
15. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. - Новосибирск: Наука, Сиб. отд-ние, 1989. – 136 с.

## **ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я: НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ**

*(Бойчук Ю.Д., Науменко Н.В.)*

Здоров'я в сучасному суспільстві розглядається як глобальна проблема, яка на рівні соціуму визначає його можливості щодо виживання, а на індивідуальному - можливості особистості щодо самоактуалізації. Особливої значущості феномену здоров'я надає його безпосередній зв'язок із духовними основами розвитку людини. Саме духовне здоров'я в умовах ціннісної кризи цивілізації стає основним чинником відновлення гармонійних стосунків людини із собою, суспільством та природою і розв'язання глобальних проблем сучасності. Оскільки цінності духовного здоров'я формуються в процесі виховання особистості, найвагомішу роль у цьому процесі відіграє система освіти.

Із огляду на соціально-економічні негаразди в нашому суспільстві, масове поширення шкідливих звичок, пропаганду моральної розбещеності, агресії та жорсткості, реальна освітня практика поки ще не забезпечує збереження й поліпшення стану духовного здоров'я особистості.

Завдання формування духовності в контексті проблематики становлення духовно здорової особистості як одного з пріоритетних завдань реформування й модернізації вітчизняної освіти передбачено певними концептуальними й директивними документами. Його виконання потребує поглибленого аналізу духовного здоров'я, чинників формування, взаємозв'язку з іншими соціальними й освітніми феноменами. Відтак духовне здоров'я стає важливим об'єктом освітнього аналізу в контексті впровадження в освітній процес духовно-орієнтованих цілей сучасної освіти загалом та ідей здоров'язбереження зокрема.

Продуктивні ідеї щодо духовного здоров'я простежуються ще у творах Платона, Протагора, Аристотеля, Аврелія Августина, Хоми Аквінського, Р. Декарта, Дж. Локка, І. Канта, Г. Гегеля. У сучасних умовах характеристика людини як духовно здорової особистості та духовної та соціальної істоти в контексті її природи досліджується на міждисциплінарній основі та є

предметом аналізу філософів, культурологів, педагогів, психологів, соціологів та інших науковців. Найбільш досліджуваним є перетин проблематики духовного здоров'я та формування духовної культури в освітньому процесі, де духовна культура розглядається як зміст і мета освітньої діяльності, а духовне здоров'я - як складова духовної культури особистості (В. Андрущенко, І. Бех, Ю. Бойчук, А. Богуш, М. Боришевський, І. Бужина, Л. Васильченко, Т. Воронцова, М. Гончаренко, І. Зайченко, О. Зеліченко, І. Зязюн, І. Єрмаков, Н. Іордакі, Н. Карленко, С. Кримський, Ж. Маценко, Є. Помиткін, С. П'янзін, О. Савченко, І. Степаненко, О. Сухомлинська, М. Тесленко, В. Франкл, Г. Шевченко, Е. Фромм, Ж. Юзвак, К. Юнг та ін.).

В усіх державних освітянських документах від дошкілля до вищої школи в Україні передбачена кінцева мета виховання духовності - розвиток духовних цінностей і формування свідомої особистості. Натомість наразі ще не визначено однозначно сутність понять «духовність», «духовний розвиток», «духовне здоров'я», «мораль», «моральність». Подекуди в педагогічній практиці ці поняття ототожнюють між собою. Однак це зовсім різні поняття за своєю сутністю, хоча й мають спільні універсальні загальнолюдські цінності, як-от: Істина, Краса, Добро.

Аналіз наукових досліджень (А. Богуш, М. Боришевський, О. Вишневський, М. Каган, С. Кримський, І. Степаненко, В. Сухомлинський, С. Франкл, Г. Шевченко, Ж. Юзвак, К. Юнг та ін.) дозволив визначити їхні спільні ознаки та специфіку кожного з них. Установлено, що поняття «духовність» та похідні від нього, хоча і відображають єдину реальність, мають мінливий історичний зміст у контексті відмінностей культури. Відповідно і поняття «духовне здоров'я» може інтерпретуватися в досить широкому діапазоні характеристик. На сьогодні найбільш актуальні дослідження духовного світу людини безпосередньо пов'язані з проблематикою духовного здоров'я, оскільки першочерговими є завдання подолання духовної кризи сучасної цивілізації. Духовне здоров'я в контексті функціонування різноманітних форм духовного життя в соціумі досліджується передусім як соціальна обумовленість духовної діяльності та спільної свідомості.

Духовне здоров'я, як і будь-яке інше поняття, поліаспектне у своїй змістовій характеристиці. Розуміння сутності духовного здоров'я дозволяє забезпечити адекватне розуміння «цілісності» як фундаментального поняття особистості та її духовного світу і є інтегрованою характеристикою як суб'єкта освітньої діяльності, уміщуючи в собі інтелектуальний, морально-етичний, емоційно-вольовий та естетичний аспекти. Гармонійна єдність цих аспектів характеризує емоційно-чуттєве, позитивне ставлення суб'єкта до світу, мистецтва, оточуючих людей, природи, самого себе. Духовне здоров'я індивіда залежить від складників духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Тому його рівень визначатиметься особистісною потребою у засвоєнні системи цінностей та якістю мотиваційно-ціннісного ставлення до складників духовної спадщини

суспільства. Духовне здоров'я є інтегральним утворенням і синтезує не лише психічні чи душевні якості, а всі особистісні характеристики, оскільки його носієм є особистість, а не психіка, інтелект чи свідомість. У зв'язку з цим духовне здоров'я не може бути однозначно інтерпретоване через певні ознаки та характеристики, а являє собою постійно змінну та багатовимірну реальність буття людини з урахуванням як внутрішніх духовних чинників її поведінки, так і соціокультурного контексту життєдіяльності [4].

Духовне здоров'я забезпечує реалізацію в особистісному бутті сутнісних потенцій духовного світу людини і не дає можливості виявитися його деструктивним якостям. Воно складає основу оцінки якості духовної складової людини та її життєдіяльності. Саме духовно здорова людина може трансформувати себе із царини «буттєвих можливостей» в реальну життєдіяльність, у межах якої здійснюється її саморозвиток та самоактуалізація, ознакою чого є визначення смисложиттєвих орієнтирів людини.

Забезпечення духовного здоров'я особистості та формування її здатності до самоактуалізації мають багато точок перетину в освітній діяльності. Передусім йдеться про формування в особистості комплексу якостей і здатностей, які, будучи спрямовані на її саморозвиток, одночасно є механізмами забезпечення духовного здоров'я. Серед таких якостей, насамперед, слід виділити: розвиток потреби та здатності особистості до усвідомленого самопізнання; спрямованість на самоідентифікацію; діяльність щодо саморозвитку й розкриття власних здатностей: формування мотивації до особистісної саморегуляції; забезпечення освітніми впливами здатності особистості до саморозвитку та самоактуалізації упродовж усього життя.

Проблема людини та її здоров'я – одвічна проблема, стрижнем якої є шлях до вільного гармонійного розвитку особистості. Бути здоровим і якомога рідше хворіти – природне бажання та прагнення людини, її неусвідомлена потреба. Здоров'я – основа всіх наших справ, трудових і творчих звершень, сподівань, надій на майбутнє. Тому в усі часи здоров'я було і залишається основною сутністю людського існування [4].

Науковий аналіз глобальної еколого-демографічної ситуації, що склалася на початку нового тисячоліття, примусив замислитися кожного, хто дбає про власне життя і здоров'я, про долю своїх нащадків, майбутнє людства. Нинішня ситуація порушує питання про необхідність зміни наших уявлень, вимог щодо здоров'я людини, нації, суспільства. Для України ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою країна перебуває в економічно-політичній кризі. Через це спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дітей та шкільної молоді [6].

Ситуація зі станом здоров'я населення в Україні погіршується ще й низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя, у зневажливому й нерідко

безвідповідальному ставленні до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом із життям [4; 6].

Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини та наслідки нездоров'я. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання людини, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно з вимогами сьогодення.

Поняття «здоров'я» досить складне і характеризує результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем – умови існування, провідні мотиви його життєдіяльності та світобачення. Поняття здоров'я має широкий інтегральний зміст, для розкриття якого потрібні знання з різних галузей людинознавства [4].

Від того, з яких філософських позицій воно розглядається, залежить, яким аспектам надається перевага. У зв'язку з цим передбачається вивчення здоров'я як цілісного багатовимірного феномена. Щоб бути здоровим, недостатньо мати тільки здорове тіло. Адже, якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються, що неминуче призведе до хвороби. Якщо людина перебуває тривалий час в атмосфері страху, психоемоційного напруження (стресу), це може призвести до онкологічних, серцево-судинних чи психічних захворювань. І навпаки, в історії людства відомі випадки, коли завдяки великій духовності та вірі люди з надзвичайно важкими захворюваннями чи травмами не тільки одужували, але й поверталися до активного життя.

З огляду на те, що феномен людини становить собою діалектичну єдність матеріального й духовного, біологічного й соціального, особистого й суспільного, виникає необхідність розглянути *духовну складову здоров'я людини*.

Як і будь-яку фундаментальну якість, духовний розвиток однозначно й стисло визначити не можна. Духовність для віруючої людини – це її здатність відчувати себе відповідальною за власні дії перед Богом. Люди, які не вірять у реальність Бога, але визнають існування такого собі Космічного Розуму, Свідомості Всесвіту, Сил Природи, Совісті сприймають духовність як синонім моральності. Не можна заперечити наявності діалектичного взаємозв'язку між поняттями «моральність» і «духовність», однак їх не слід ототожнювати.

Духовний розвиток це найефективніший шлях, який може видалити причини всіх проблем людини. Саме бездуховність і неосвіченість є головними причинами абсолютно всіх негараздів і хвороб людини. Духовність слід розуміти як діяльність свідомості, спрямовану на пошук сенсу життя та свого місця в ньому, визначення критеріїв добра і зла, оцінювання за ними людей і подій, формування мотивів поведінки згідно із загальнолюдськими принципами моральності або всупереч їм. Духовні цінності відіграють роль повсякденних орієнтирів у предметній і соціальній дійсності та визначають поведінку людини [11].



Усе більше й більше людей говорять про значення духовних надбань. Духовні уподобання повинні починатися в родині. Вони мають дозволяти людям обумовлювати свої рішення, відносини й роботу, забезпечувати соціальний, економічний і духовний добробут людей. Права людини та загальні етичні цінності охороняють нас від повторення трагедій минулого й надають нам бачення майбутнього світу, у якому права людини та етнічні норми світової духовної культури стануть неписаними законами й будуть виконуватися природно, як спосіб життя.

Тривалий час духовність прирівнювали до релігійності. Особливо це було виражено в радянський період. У той час, коли церква була відокремлена від держави, тема духовності була викреслена з наукових робіт, але сьогодні вона знову ввійшла до кола сучасних досліджуваних проблем.

Досліджуючи наукову літературу, спостерігаємо, що поняття «духовне» та «душевне» (або «психічне») нерідко ототожнюються. Разом із тим, говорячи про взаємозв'язок між здоров'ям людини та її духовним світом, дуже важко провести чітку межу між душевним (психічним) і духовним, які в конкретній людині є нічим іншим, як абстрактними аспектами єдиного цілого. У тих випадках, коли людина перебуває в стані суперечності між своєю душею і духом, що трапляється, наприклад, у ситуації вибору між неспокоєм і напруженням духовних пошуків та душевним благополуччям і рівновагою, виділення цих аспектів із метою «розібратися в собі» є просто необхідним. Складовими духовного світу людини є знання, моральні, художньо-естетичні, життєво-практичні переживання, ціннісні орієнтації та установки. Свої життєві проблеми, у тому числі стан свого здоров'я, людина сприймає крізь призму певних понять, образів, почуттів, уявлень, смислів та інших духовних утворень. Світогляд кожної конкретної людини є неповторним, і тому практичні підходи людей до розв'язання проблеми здоров'я дуже різняться між собою [12].

Отже, досвід освоєння людиною навколишньої та своєї внутрішньої реальності концентрується у відповідних соціальних формах духовності: релігії, філософії, науці, моралі тощо. Так, у релігії людина спонукається до здорового способу життя вірою в божі заповіді, якими встановлюється культ тілесної та духовної чистоти. У філософії та науці – веліннями розуму, в етиці – моральними настановами, у мистецтві – почуттям прекрасного.

Філософським осмисленням духовності займалися І. Бех, М. Гончаренко, М. Кисельов, С. Кримський, В. Кулініченко, І. Степаненко та інші дослідники. Вони розглядають «духовність» із двох позицій: ототожнюють «духовність» із духовною культурою, як поведінковий аспект, тобто поведінку людини в соціумі, яку вона буде засвоювати упродовж свого життя, шляхом освоєння духовного змісту культури – це і буде її другим духовним народженням. З іншого боку, розглядають духовність як внутрішню якість особистості, одним із чинників свідомої людини, як її духовні цінності [2].

Філософський словник визначає духовність як спосіб життєдіяльності, специфіка якого полягає в пріоритетному задоволенні потреби в пізнанні – світу, себе і, головне, смислу та призначення свого життя [13].

С. Кримський вважав, що духовність – «...це здатність переводити універсум зовнішнього буття у внутрішній всесвіт особистості на етичних засадах, здатність створювати той внутрішній світ, завдяки якому реалізується собітотожність людини, його воля відносно жорсткої залежності перед ситуаціями, які постійно змінюються. Духовність призводить до свого роду сенсової космогонії, поєднання образу світу з моральним законом особистості...» [7].

На думку Л. Лівшиця духовність це «...така смисложиттєва позиція особистості у світі, у якій людина відкриває себе світові, а також іншій людині як єдиному носію родової людської сутності. Духовність виражена в прагненні до соціально-позитивних, гуманістичних цінностей, у ній відбувається розвиток родової сутності людини» [9].

Каган М. уважає, що духовність позначає якісну відмінність психічної діяльності людини від психічної активності тварин. Він пропонує розрізняти терміни «дух», «духовний», «духовність». Ця необхідність обумовлена тим, що жодне інше поняття – ані свідомість, ані розум, ані мислення, ані інтелект – не фіксують дану реальність у всій її цілісності [13].

Н. Силуянова поділяє духовність на релігійну й моральну. Моральна духовність зорієнтована на реалізацію зазначеної потреби безпосередньо на практиці людських взаємовідносин, взаємних зобов'язань людей один перед одним [15].

С. Франкл розумів духовність, як «внутрішнє життя, зв'язок людських глибин з надприродним початком» [16].

Отже, духовність із позиції філософів є ціннісним виміром буття внутрішнього та зовнішнього в їх єдності, у співвіднесенні з Вічністю, з вічним Абсолютом, а не з повсякденністю, з устремлінням до Істини, Добра, Краси, із творчістю й свободою.

Інша позиція в трактуванні духовності у психологів, які вважають, що вона – не інтелектуальність, не ідеалізм, не чиста мораль, не релігійність і не емоційність. Водночас усе це в сукупності становить велику цінність, підготовку до самодисципліни, саморозвитку й очищення себе від усякого зла [3]. Вони розуміють її як творчу здатність особистості до самореалізації та самовдосконалення, що зумовлюється такими особливостями когнітивно-інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольової сфер, які є необхідними для успішного формування та реалізації потреби в цілеспрямованому пізнанні й ствердженні в її життєдіяльності істини, загальнолюдських етичних і естетичних цінностей, усвідомленні єдності себе і Всесвіту. На думку психологів, духовність є інтегрованою якістю особистості, ієрархією метамотивів і потреб, виходячи з яких особистість оцінює себе, інших, довкілля, а найсуттєвішими для духовного розвитку особистості є такі потреби: самоповага, пізнання світу, себе, сенс життя, сприймання й

створення краси, здійснення добра та справедливості, досягнення психічної досконалості [3].

Так, Ж. Юзвак розуміє духовність як складне поєднання таких особливостей інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольової сфер людської психіки, які сприяють формуванню потреби в пізнанні світу, себе, оточуючих людей і засвоювання духовних цінностей. Психолог розглядає духовність як здатність людини до психічного та особистого вдосконалення та самовдосконалення [18].

І. Бех під духовністю розуміє, перш за все, зосередженість на моральній культурі людства. «Адже духовність, наголошує вчений, так чи інакше передбачає вихід за межі егоїстичних інтересів, особистої користі й зосередженість на моральній культурі людства. То й цілі і наміри духовно зрілої особистості вкорінені в системі надіндивідуальних цінностей, завдяки чому вони виконують функцію вищого критерію орієнтування у світі й опори для особистісного самовизначення» [1].

Дещо інше розуміння духовності педагогами. Під духовно вихованою людиною В. Сухомлинський розумів високоморальну, гуманістично спрямовану, фізично досконалу й естетично розвинену особистість, віддану своєму народу, своїй Батьківщині, яка не є байдужою до горя й біди інших людей, яка співчуває іншому і в разі потреби надає дієву допомогу.

У «Педагогічному словнику» духовність тлумачиться як «специфічна людська риса, яка виявляється у багатстві духовного світу особи, її ерудиції, розвинутих інтелектуальних і емоційних запитах, моральності» [14].

Духовність це поняття, що узагальнено відображає цінності (сенси) і відповідний їм досвід, протилежний емпіричному («матеріальному», «природному») існуванню людини, або, принаймні, що відрізняється від нього. Духовність виявляється у спрямуванні людини до вищих цінностей, до ідеалу, в усвідомленому спрямуванні людини до досконалості; відповідно одухотворення полягає в засвоєнні вищих цінностей, у наближенні до ідеалу [3].

О. Вишневський вважає, що духовність є найвищим щаблем в ієрархії цінностей, тобто належить до абсолютних, вищих цінностей. Характеризуючи духовність, педагог наголошує на тому, що це обумовлена світоглядом і вірою спрямованість людини до Бога й до богоугодно трактованих ідеалів нижчих рівнів ієрархії цінностей, що стосуються естетичного, морального, національного, громадянського, родинного, особистісного життя людини [5].

Духовність, на думку Г. Шевченко, це внутрішня енергетична сила особистості, основа її життя, ієрархія загальнолюдських, національних цінностей, творчість за законами Краси. Духовність розглядається як проблема оволодіння сенсожиттєвими цінностями, цілями та смислами, постійне сходження до вершин найвищих цінностей і реалізація їх у практичній діяльності [17].

Н. Лавриченко робить спробу поєднати поняття «духовність» і «моральність» у сучасній педагогічній науці, де духовність є способом

індивідуального світопізнання та світовідношення в складному поєднанні з механізмом саморефлексії, тобто визначає ставлення людини до самої себе, тоді як моральність ґрунтується на історичному досвіді й формує такі культурні концепти, як моральні норми, принципи, поняття добра [8].

На думку А. Богуш, духовність є своєрідним інтелектуально-чуттєвим, емоційним станом особистості, що протікає на позитивному тлі поведінки й діяльності людини та характеризує її цілісність як особистості [2].

Отже, з педагогічного погляду, духовність – це певний тип ставлення людини до природи, суспільства, інших людей, до самої себе; індивідуальна вираженість людини в системі її мотивів життєдіяльності; потреба в пізнанні світу, себе, смислу й призначення свого життя, потреба діяти для інших [2]. Духовність не ототожнюється з духовним життям суспільства. Вона є способом розвитку особистості. Якщо світогляд передбачає вибір способу життя, то духовність пов'язана з вибором свого власного образу, своєї долі та ролі, одне слово, із зустрічі з самим собою.

Із наведеного можна зробити висновок, що під духовністю розуміють процес, за допомогою якого духовний потенціал душі розвивається урівноважено та гармонійно. Духовне перетворення особистості - це процес виховання та навчання, які приводять до духовного росту. Духовне зростання є основою етики та моралі людини, її гуманістичного розвитку. Усе, що сприяє духовному зростанню, спрямоване на добро. Якщо не керувати нашими природними потребами та бажаннями, вони можуть збити людину з духовного шляху.

Рівень духовності, на якому ми перебуваємо, отримує своє відображення в наших взаєминах із навколишнім світом і самим собою. Він проявляється в моделях довільних відповідей. Тому одним із головних інструментів духовного росту є постійний контроль, розуміння наших відповідей, нашої поведінки. Людина, оволодіваючи вмінням аналізу своїх довільних відповідей, вчиться культури мислення, розуміти свої почуття, осмислювати порядність і емоційну цілісність, проявляти в потрібний момент волю, рішучу дію, якщо вона морально виправдана.

Духовність або духовний світ людини успішніше формується на основі здорового організму. Здоров'я тіла забезпечує людині не лише високу працездатність, творче довголіття, але й помітно впливає на її інтереси, погляди, спосіб мислення. Воно слугує джерелом духовної бадьорості, оптимізму, упевненості в собі та своїх творчих можливостях, пробуджує інтерес до нових духовних цінностей, стає важливою умовою культурного розвитку людини. З іншого боку, духовне в людині здійснює зворотний вплив на її фізичний стан і може стати джерелом прагнення до здорового способу життя. Духовні цінності, ідеї та знання нерідко стають тією спонукальною силою, яка докорінно змінює спосіб життя людини. Здоровий спосіб життя органічно входить у сферу прекрасного, набуваючи, крім практичної, естетичну цінність.

Людина, яка піклується лише про здоров'я свого тіла й забуває про «здоров'я духу», ігноруючи прийняті в суспільстві моральні норми й

цінності, іде шляхом тваринних інстинктів. Отже, неможливо досягнути духовного здоров'я без підтримання тілесного здоров'я, і навпаки. Порушення людиною гармонії між фізичним і духовним негативно впливає на обидві сфери її життя.

Люди тягнуться до тих, хто випромінює доброту, любов, світло, тепло, позитивну енергію. Лікарі стверджують, що добрі, веселі, енергійні люди довше живуть і менше хворіють. Спокій, урівноваженість, чуйність, доброта, порядність, ввічливість характеризують здорову людину. З нею легко жити, приємно спілкуватися. Такі люди вміють жити в гармонії, у злагоді з самим собою, з іншими людьми. Вони веселі та щасливі, успішно розв'язують свої проблеми. Емоційно врівноважені люди сповнені щастя й любові, а головне – духовного здоров'я, яке має таке велике значення для повноцінного життя. Духовна складова людини є не тільки основою її здоров'я, але й основою благополуччя тих, хто її оточує.

У кожної людини свій темп розвитку та своя стадія духовного вдосконалення залежно від рівня розвитку душі та від якості способу життя, індикатором яких є здоров'я людини. Бездуховну людину не можна визнати здоровою. Установлено, що в сучасних уявленнях про здоров'я людини як цілісний багатовимірний феномен виділяють чотири його складові, а саме: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.

Аналіз широкого спектра дефініцій дозволив нам запропонувати визначення одного з ключових понять «духовне здоров'я» як складної інтегрованої особистісної якості, формування якої зумовлює готовність і спроможність особистості до всебічної реалізації себе в суспільному житті, її прагнення до оволодіння загальнолюдськими цінностями, спроможність до взаємодії з мікро-, мезо- та макросередовищем, здатність відчувати себе часткою навколишнього світу, бажання поліпшувати його, уміти співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, будувати гармонійні взаємини з людьми, відповідально ставитися до себе та свого життя.

Бездуховність починається за браком почуття вдячності, за такі життєво важливі умови, як чисте повітря для дихання, чиста джерельна вода, сонячне тепло і світло, місце на Землі, дари ланів, лісів, луків та інші безцінні подарунки природи, які сприймаються як щось саме собою зрозуміле.

Сьогодні вже з'явилися праці вчених, де компетентно й докладно розглядаються шляхи реального захисту здоров'я людини та природи в кризовій ситуації. Головне – це вдосконалення духовної сфери людини, зміна її ставлення до Природи як невід'ємної частини живої системи Всесвіту. Саме в цьому, на думку багатьох учених, полягає нова етико-екологічна парадигма суспільного розвитку. Власне, обмежуючи свої меркантильні потреби й піднімаючись на вищі духовні сходинки, людство може розраховувати на вихід із кризи та порятунок від морально-екологічної катастрофи. Жадоба грошей і влади шкодить довкіллю і, найголовніше, унеможливує духовний розвиток людини [12].

Духовне здоров'я людини формується багатьма чинниками. Традиційними є вплив батьків, їхній світогляд, переконання, культура,

традиції, побут. Не останню роль відіграє національна внутрішня політика держави. У галузі освіти вона спрямована на забезпечення комплексного формування здоров'я. Це положення відображається в низці державних нормативних документів і покладено в основу формування здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті [10].

Державна політика реалізується через освітні заклади: дошкільні, шкільні, позашкільні, вищі навчальні заклади різних рівнів акредитації. На жаль, стратегії держави з цього питання ще не вироблено, як і наступництва, взаємодії, координації дій. Але вільне місце довго вакантним не буває. Його заповнює примітивна, розважальна, неукраїнська ерзацкультура. Юне покоління росте на прикладах віртуальних героїв мультфільмів, непереможних фантастичних людей-мишей, голівудських поліцейських суперменів [13].

Духовне здоров'я формується шляхом виховання в особистості позитивного спілкування, запобігання конфліктам, акцентуючи увагу на моральній вихованості як одній з важливих характеристик людини й суспільства. Духовне виховання та здоров'я повинно базуватися на природних реальних явищах, спілкуванні з довкіллям, дослідженням його з усіх сторін. Якщо держава зможе обмежити вплив на дітей електронних засобів масової інформації, то багато проблем у формуванні духовного здоров'я людини буде вирішено без особливих зусиль [11].

Загальна освіта повинна стимулювати бажання духовного розвитку, духовного вдосконалення, виникнення внутрішньої потреби використовувати в житті загальнолюдські моральні принципи, щоб людина розуміла, що духовне – це головне в житті, що без духовності неможливо стати посправжньому культурною людиною [12].

Недоліки освіти в цілому пов'язані з методологією загальної освіти, яка не повинна зводитися лише до розвитку мислення особистості, до набуття нею навичок аналізу, до повідомлення їй відомостей, які доречні тільки на практиці, до суми деяких уявлень про устрій навколишнього світу, вивчення фактів із історії людства, онайомлення з літературою та мистецтвом, підготовки до подальшого продовження освіти. Загальна освіта повинна також дати елементарні відомості про суть людського мислення, сутність людського знання та про способи спілкування між людьми, які завжди в тому чи іншому сенсі базуються на деяких догмах або аксіомах [11].

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І.Д. Виховання особистості: навч.-метод. посіб. / Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 278 с.
2. Богуш А.М. Дефініції «духовність» і «моральність» в аспекті національного виховання в Україні // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: зб. наук. пр. – К., 2000. – Кн. 1. – С. 18–23.
3. Богуш А.М., Сучок В.І. Уроки духовності дітям. – Одеса: Друк, 2007. – 198 с.
4. Бойчук Ю.Д., Науменко Н.В. та ін. Духовне здоров'я молодших школярів: теоретико-методичні аспекти формування: метод. реком. для викл. вищ. пед. навч. закл. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. – 36 с.

5. Вишневецький О.І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. – Дрогобич: Коло, 2003. – 528 с.
6. Гончаренко М.С. Валеопедагогические аспекты духовности: учеб. пособ. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. – 400 с.
7. Крымский С.Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации // Вопросы философии. – 1992. – № 12. – С. 21–28.
8. Лавриченко Н. Категорії «соціальність», «духовність» і «моральність» в сучасній педагогічній науці // Шлях освіти. – № 1. – С. 7–11.
9. Лившиц Р.Л. Духовность и бездуховность личности: социально-философский анализ : автореф. дисс. ... на соиск. науч. степени д-ра фил. наук: спец. 09.00.11. – Екатеринбург, 1997. – 48 с.
10. Науменко Н.В. Дефінітивна характеристика поняття «духовне здоров'я людини» // Теорія та методика навчання та виховання: зб. наук. пр. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2012. – Вип. 32. – С. 115-124.
11. Науменко Н.В. Формування духовного здоров'я особистості як сучасна педагогічна проблема // Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»: наук.-метод. зб. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2012. – № 2. – С. 32-36.
12. Науменко Н.В. Формування духовності як запорука збереження і зміцнення духовного здоров'я // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. пр. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 22. – С. 29-33.
13. Науменко Н.В. Підготовка майбутнього вчителя до формування духовного здоров'я молодших школярів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. – Харків, 2016. – 20 с.
14. Педагогічний словник / за ред. М.Д. Ярмаченка. – К.: Пед. думка, 2001. – 516 с.
15. Силуянова Н.В. Духовность как способ жизнедеятельности человека // Философские науки. – 1990. – № 12. – С. 100–104.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла / под. ред. Л.Я. Гозмона, Д.А. Леонтьева. – М.: Мысль, 1990. – 368 с.
17. Шевченко Г.П. (ред.) Духовність та духовна культура особистості // Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва: колективна монографія. – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – С. 7–37.
18. Юзвак Ж.М. Духовність: психологічні аспекти // Українська психологія: сучасний потенціал. – К., 1996. – Т. 3. – С. 376-378

## **СТРУКТУРА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ З ПОЗИЦІЙ ПРИЧИННО-СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ**

*(Жара Г. І.)*

Структурування, формулювання й детермінація наукових понять є важливим компонентом існування й умовою розвитку будь-якої науки, і педагогічна валеологія як наука про збереження здоров'я учасників навчального процесу тут не є виключенням. Розбіжності у трактуванні інтегрованих та міждисциплінарних валеологічних понять різними авторами позбавляє системності та цілісності процес формування знань про здоров'я і його складові, викликає дублювання або неповне розкриття їх змісту. Внаслідок цього у наукових і методичних джерелах виникає суперечливість поглядів на один і той самий предмет дослідження. Крім того, існує

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ І. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять (Бойчук Ю. Д.)	5
Духовне здоров'я: науковий аналіз поняття (Бойчук Ю. Д., Науменко Н. В.)	16
Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу (Жара Г. І.)	26
Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості і суспільства (Іващук Л. Ю.)	33
Аксіологія здоров'я молоді у сучасній філософській антропології (Ісакова О. І.)	40
Соціально-економічна роль здоров'я у людському розвитку (Камінська Т. М.)	46
Здоров'я людини як об'єкт правового регулювання (Грищенко О. А.)	53

### РОЗДІЛ ІІ. СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЙОГО ВИЗНАЧАЮТЬ

Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я (Борщук Л. М., Титаренко Л. В., Савіна О. Г., Павленко О. В.)	60
Антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я людини (Зуб О. В.)	66
Генетично-детерміновані та соціально-екологічні фактори, що визначають стан здоров'я студентської молоді України (Соколенко В. Л., Соколенко С. В., Шмиголь І. В.)	71
Вплив способу життя, екологічних та генетичних факторів на якість і тривалість життя людини (Федонюк Л. Я., Бігуняк Т. В., Яковенко М. Я., Бігуняк К. О.)	77
Пасивне куріння: від індивідуального до соціального ризику (Кіт Л. Я., Наливайко Н. В.)	83
Стоматологічне здоров'я населення та методи його збереження (Голованова І. А., Ляхова Н. О., Шарбенко Т. В.)	90
Ризики для здоров'я сучасного школяра: порушення харчування (Годун Н. І., Миздренко О. М., Буц М. А., Харченко Н. А.)	96
Вплив батьків на формування соціального здоров'я молодшого школяра (Сінельнікова Н. О.)	102
Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення (Христова Т. Є., Пюрко В. Є., Казакова С. М.)	108
Раціональне харчування як важливий чинник здоров'я студентів (Ковальчук Г. Я., Лупак О. М.)	114
Вплив прослуховування музики в навушниках на слух людини (Малоштан Л. М., Кононенко А. Г.)	120
Чинники професійного здоров'я вчителя (Мешко Г. М.)	126

### РОЗДІЛ ІІІ. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ПОРУШЕНЬ

Гомеостаз і адаптація як критерії стану здоров'я людини (Солошенко Е. М., Бойчук Ю. Д.)	133
НО-залежна регуляція морфофункціонального стану еритроцитів та дихальної функції крові за умов алкогольної інтоксикації (Єфіменко Н. В., Дудок К. П., Сибірня Н. О.)	147
Дефіцит цинку: акцент на питаннях інтенсивної терапії гострої церебральної недостатності (Терів П. С., Шкуруній Д. А.)	153



Молекулярні механізми взаємодії NO та гемоглобіну за умов цукрового діабету і перспективи використання інгібіторів NO-синтази у профілактиці та лікуванні цього захворювання ( <i>Люта М. Я., Сибірна Н. О.</i> )	158
Нітровані білки - маркерні молекули за радіаційного ураження та у процесі контролю корекції радіоіндукованих порушень природними фенольними сполуками з виноградного вина ( <i>Сабадашук М. В., Сибірна Н. О.</i> )	164
Передумови і механізми формування синдрому гастроінтестинальної недостатності у новонароджених, які потребують інтенсивної терапії ( <i>Холод Д. А., Шкуруній Д. А.</i> )	171
Шляхи деградації аномальних форм альфа-синуклеїну та їх роль у патогенезі хвороби Паркінсона ( <i>Стасик О. Г., Матійців Н. П., Дронська Х. А., Климшин Н. І., Бобак Я. П., Стасик О. В.</i> )	177
Функціональні продукти харчування як перспективні лікувально-профілактичні та дієтичні засоби ( <i>Калюжная О. С., Соловійова А. В., Стрілець О. П., Івахненко О. Л., Шаповалова О. В., Стрельников Л. С.</i> )	185
Епідеміологічна оцінка ризику дисбіотичних порушень у хворих на артеріальну гіпертензію та оптимізація їх аліментарної профілактики ( <i>Кушнір О. В., Сидорчук Л. П., Іфтода О. М., Фундюр Н. М.</i> )	194
Вплив тютюнопаління та алкоголю на антибактеріальну активність слини людини ( <i>Мегалінська Г. П., Страшко С. В., Іванова Т. С., Даниленко Є. В.</i> )	201

#### **РОЗДІЛ IV. СУЧАСНІ ШЛЯХИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Шляхи перетворення науково-освітньої системи сучасного суспільства в процесі гармонізації відносин у системі «Людина-Природа» ( <i>Гончаренко М. С.</i> )	208
Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання ( <i>Таймасов Ю. С., Турчинов А. С., Пашинський П. П.</i> )	220
Біоетичні та медико-соціальні аспекти збереження здоров'я людини ( <i>Кишкан І. Г.</i> )	232
Особиста відповідальність за стан свого здоров'я як стратегічний принцип оздоровчої практики ( <i>Міхеєнко О. І.</i> )	238
Концепція здоров'яорієнтованого світогляду ( <i>Бельорін-Еррера О. М., Корженко І. О.</i> )	244
Складники технології здоров'язбереження в межах держави ( <i>Мединський С. В.</i> )	250
Наукові засади профілактики найпоширеніших неінфекційних захворювань сучасності ( <i>Мелега К. П.</i> )	256
Кардіореабілітація – виклик часу ( <i>Молчко О. Ю.</i> )	263
Фундаментальне значення українських народних традицій у здоров'язбереженні сучасної людини ( <i>Мірошниченко О. М.</i> )	270
Культура здоров'я як складова загальнолюдської культури ( <i>Фаласеніді Т. М., Шийка Ю. І.</i> )	277
Плекання цінності культури здоров'я, здорового способу життя, здоров'язбереження: досвід, шляхи, етапи ( <i>Пріма Р. М., Циплюк А. М.</i> )	282
Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу ( <i>Авдєєнко І. М.</i> )	289
Філософська рефлексія здорового способу життя як необхідність цивілізованої людини ( <i>Сайнчук М. М.</i> )	294
Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя ( <i>Вакуленко О. В.</i> )	301

З історії формування здорового способу життя та боротьби зі шкідливими звичками (лінгвістичний, історичний і медико-соціальний аспекти) ( <i>Беляєва О. М., Беляєв І. С.</i> )	309
Модель формування здорового способу життя ( <i>Могильний Ф. В.</i> )	320
Здоровий спосіб життя: роль технологій збереження здоров'я ( <i>Петрюк С. Є</i> )	326
Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді ( <i>Варивода К. С., Горденко С. І., Козубенко Ю. Л.</i> )	333
Компетентність з хімічної безпеки як складова збереження здоров'я людини ( <i>Иценко А. А.</i> )	339
Раціональне харчування як складова культури здоров'я ( <i>Горобей М. П.</i> )	346
Здоровий спосіб життя — життя без алкоголю ( <i>Терешкевич Г. Т. – с. Діогена</i> )	353
Використання здоров'язбережувальних технологій у період адаптації дітей до дошкільного навчального закладу ( <i>Гнізділова О. А., Бурсова С. С.</i> )	361
Методичні особливості організації сучасного здоров'язбережувального уроку в початковій школі ( <i>Ващенко О. М.</i> )	367
Технологічні особливості процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів початкової школи ( <i>Романенко Л. В., Романенко К. А.</i> )	373
Проблема здоров'язбережувального використання програмно-апаратних засобів в умовах основної школи ( <i>Сухих А. С.</i> )	379
Здоров'язбережувальні навчальні заняття з фізичного виховання в загальноосвітніх школах ( <i>Духовний Л. Ф., Гмиря Г. В.</i> )	388
Кінетопрофілактика порушень постави і надлишкової маси в дитячому віці як запорука здоров'я ( <i>Погорлецькі А. Н., Годорозя М. Д., Завалишка А. А., Корман М. В., Савіцькі С. К.</i> )	394
Виховання дітей з нейротичними ускладненнями ( <i>Войтко В. В.</i> )	402
Методологічні основи еколого-валеологічної культури та проблеми збереження здоров'я в умовах закладу спортивного профілю ( <i>Волик Г. П., Скоропадська С. О.</i> )	409
Сексуальна поведінка та контрацептивний вибір студенток – запорука збереження їхнього репродуктивного здоров'я ( <i>Бугаєвський К. А.</i> )	414
Використання засобів фітнесу в рекреаційно-оздоровчих заняттях студенток вищих навчальних закладів ( <i>Жамардій В. О. Кравченко І. П.</i> )	421
Синергізм здоров'язбережувальних та педагогічних технологій у Харківському національному медичному університеті ( <i>Пастухова Н.Л., Садовниченко Ю.О., М'ясоєдов В.В.</i> )	427
Про необхідність предметної спеціалізації «Здоров'я людини» для підготовки майбутнього вчителя ( <i>Гриньова М. В.</i> )	434
Підготовка майбутніх соціальних педагогів та соціальних працівників до формування здорового способу життя учнів ( <i>Костіна В. В.</i> )	439
Формування здоров'язбережувальної компетентності в майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки ( <i>Коцур Н. І., Товкун Л. П.</i> )	446
Формування цифрової грамотності майбутніх педагогів в умовах інклюзивної освіти ( <i>Прокопенко А. І., Олійник Т. О., Москаленко В. В., Лебедева В. В.</i> )	453
Психологічні особливості ефективної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури ( <i>Мельник О. А.</i> )	460
Цілі та зміст формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів-технологів харчової галузі ( <i>Лазарева Т. А., Благий О. С.</i> )	465

## CONTENT

### CHAPTER I. CONTEMPORARY NOTIONS ABOUT HUMAN HEALTH

Modern approaches to understanding human health ( <i>Boychuk Yu.D.</i> )	5
Spiritual health: scientific analysis of the concept ( <i>Boychuk Yu.D., Naumenko N.V.</i> )	16
The structure of individual health of human from positions of the cause-systemic approach ( <i>Zhara H.I.</i> )	26
Modern conceptual factors of integrated health characteristics of personality and society ( <i>Ivashchuk L.Yu.</i> )	33
Axiology health of young people in modern philosophical anthropology ( <i>Isakova O.I.</i> )	40
Social and economic role of health in human development ( <i>Kaminska T.M.</i> )	46
Human health as an object of legal regulation ( <i>Grytsenko O.A.</i> )	53

### CHAPTER II. THE STATE OF HEALTH OF UKRAINIAN POPULATION AND THE FACTORS THAT DETERMINE IT

The basic factors of negative and positive influence on health ( <i>Borshchyk L.M., Tytarenko L.V., Savina O.G., Pavlenko O.V.</i> )	60
Anthropogenic factors of the environment and human health ( <i>Zub O.V.</i> )	66
Genetically deterministic and socioecological factors defining general health of students in Ukraine ( <i>Sokolenko V.L., Sokolenko S.V., Shmygol I.V.</i> )	71
Influence of lifestyle, ecological and genetic factors on quality and lifetime of human life ( <i>Fedonyuk L.Ya., Bihunyak T.V., Yakovenko M.Ya. Bihunyak K.O.</i> )	77
Passive smoking: from the individual to social risk ( <i>Kit L.Ya., Nalyvayko N.V.</i> )	83
Dental health of the population and methods his maintenance ( <i>Golovanova I.A., Lyahova N.O., Sharbenko T.V.</i> )	90
Risks to the Health of the Modern Schoolchild: Eating Disorders ( <i>Godun N.I., Myzdrenko O.M., Buts M.A., Kharchenko N.A.</i> )	96
Influence of parents on the formation of social health junior schoolboy ( <i>Sinelnikova N.O.</i> )	102
The health status of students of higher educational institutions and ways of its improvement ( <i>Khrystova T., Pyrko V., Kazakova S.</i> )	108
Sound nutrition as a significant factor of student's health ( <i>Kovalchuk H.Ya., Lupak O.M.</i> )	114
Influence of listening to music in headphones on human hearing ( <i>Maloshtan L.N., Kononenko A.G.</i> )	120
Dental health of the population and methods his maintenance factors of professionals health of teacher ( <i>Meshko H.M.</i> )	126

### CHAPTER III. MEDICO-BIOLOGICAL MECHANISMS OF HEALTH AND ITS VIOLATIONS

Homeostasis and adaptation as criteria of a state of a person's health ( <i>Soloshenko Ye.M., Boychuk Yu. D.</i> )	133
NO-dependent regulation of erythrocytes morpho-functional state and respiratory function of blood under alcohol intoxication ( <i>Yefimenko N.V., Dudok K.P., Sybirna N.O.</i> )	147
Zinc deficit: focus on issues of intensive care of acute brain damage ( <i>Teriv P.S., Shkurupii D.A.</i> )	153

Molecular mechanisms of NO and hemoglobin interaction under diabetes mellitus and prospects of NO-synthase inhibitors using in the prevention and treatment of this disease ( <i>Liuta M.Ya., Sybirna N.O.</i> )	158
Nitrated proteins are a molecular markers of radiation damages and under correction of radiation-induced changes by wine phenolic compounds ( <i>Sabadashka M.V., Sybirna N.O.</i> )	164
Precondition and mechanisms of formation of the gastrointestinal failure syndrome in newborns which need intensive care ( <i>Kholod D.A., Shkurupii D.A.</i> )	171
Pathways of abnormal alpha-synuclein degradation and their role in the pathogenesis of Parkinson's disease ( <i>Stasyk O.G., Matiytsiv N.P., Dronska Kh.A., Klymyshyn N.I., Bobak Ya.P., Stasyk O.V.</i> )	177
Functional foodstuffs as perspective medical and preventiveand dietary facilities ( <i>Kalyuzhnaya O.S., Solovyova A.V., StrIlets O.P., Ivahnenko O.L., Shapovalova O.V., Strelnikov L.S.</i> )	185
Epidemiological evaluation of the risk of disbiotic disorders in patients with arterial hypertension and ways of optimizing of their alimentary prophylaxis ( <i>Kushnir O.V., Sydorchuk L.P., Iftoda O.M.</i> )	194
The Influence of Smoking and Drinking on the Antimicrobial Activity of Human Saliva ( <i>Megalinska G.P., Strashko S.V., Ivanova T.S., Danylenko Je.V.</i> )	201

#### **CHAPTER IV. MODERN WAYS OF HEALTHCARE**

Ways of transformation the scientific and educational system of modern society in the process of harmonization the relations in the system «Person-Nature» ( <i>Goncharenko M.S.</i> )	208
Health preservation as an object of scintific knowledge ( <i>Taimasov Yu.S., Turchinov A.V., Pashinsky P.P.</i> )	220
Bioethical and medico-social aspects of saving human health ( <i>Kishkan I.G.</i> )	232
Personal responsibility for own health as a strategic principle of health practice ( <i>Miheenko O.I.</i> )	238
Health-oriented worldview concept ( <i>Bellorin-Herrera O .M, Korzhenko I.O.</i> )	244
Healthcare technology components within the state ( <i>Medynskyi S.V.</i> )	250
The scientific backgrounds of prevention of the most widespread non-infectious diseases of the present time ( <i>Meleha K.P.</i> )	256
Cardiac rehabilitation is a challenge of time ( <i>Molchko O.Y.</i> )	263
It is fundamental value of the Ukrainian folk traditions in a health-saving of the modern person ( <i>Miroshnichenko O.M.</i> )	270
Health culture as a component of universal culture ( <i>Falasenid T.M., Shyjka J.I.</i> )	277
Upbringing the value of culture of health, healthy life style, health preserving: experience, ways, stages ( <i>Prima R.M., Tsypliuk A.M.</i> )	282
Students' health culture and environmental approach to its development under the conditions of a higher educational establishment ( <i>Avdieienko I.M.</i> )	289
Philosophical reflection of a healthy lifestyle as necessary of civilized human ( <i>Sainchuk M.M.</i> )	294
Theoretical-methodological basics of healthy lifestyle formation ( <i>Vakylenko O.V.</i> )	301
From the history of forming a healthy lifestyle and bad habits control ( <i>Bieliaieva O.M., Bieliaiev I.S.</i> )	309
A model of formation of a healthy lifestyle ( <i>Mohylnyi F.V.</i> )	320
Healthylifestyle: theroleofhealthsavingtechnologies ( <i>Petryuk S.E.</i> )	326

Information security and culture as a factors mental health preservation for youth students ( <i>Varyvoda K.S., Hordenko S.I., Kozubenko Y.L.</i> )	333
The competence of the chemical safety as a component of the people's health ( <i>Ishchenko A.A.</i> )	339
Rational nutrition as a component of a culture of health ( <i>Gorobey M.P.</i> )	346
A healthy lifestyle is life without alcohol ( <i>Tereshkevych H.T.</i> )	353
The usage of health safety technologies of the children during in conditions of their adaptation for pre-school establishments ( <i>Hnizdilova O.A., Bursova S.S.</i> )	361
The Methodical Features of Modern Health-Saving Lesson's Organization in Elementary School ( <i>Vashchenko O.M.</i> )	367
Technological features of forming of value attitude to health in pupils of primary school ( <i>Romanenko L.V., Romanenko K.A.</i> )	373
The problem of health-saving usage of ICT in secondary school ( <i>Suhih A.S.</i> )	379
Healthcare-saving training sessions on physical education in secondary schools ( <i>Duhovniy L.F., Hmyrya H.V.</i> )	388
Kinetoprohylaxisof posture disorders and obesity in childhood as the guarantee of health ( <i>Pogorletchi A.N., Godorozea M.D., Zavalisca A.A., Corman M.V., Savitchi S.K.</i> )	394
Neyrotizm as the complicated work ofnervous system ( <i>Voytko V.V.</i> )	402
Methodological foundations of ecology-valeological culture and problems of health care in the conditions of a sports institution ( <i>Volyk G.P., Skoropadskaya S.O.</i> )	409
Sexual behavior and contraceptive choice female students – the key to maintaining their reproductive health ( <i>Bugaevskiy K.A.</i> )	414
Application of fitness equipment in recreation and health classes of students of higher educational institutions ( <i>Zhamardiy V.O., Kravchenko I.P.</i> )	421
Synergy of health saving and taching techniques in Kharkiv national medical university ( <i>Pastukhova N.L., Sadovnychenko Yu.O., Myasoyedov V.V.</i> )	427
On the necessity of the subject specialization «Human health» for the training of the future teacher ( <i>Grinyova M.V.</i> )	434
Preparation of future social pedagogues and social workers to forming a healthy lifestyle of pupils ( <i>Kostina V.V.</i> )	439
Formation of health saving competence in the future teachers in process of professional preparation ( <i>Kotsur N.I., Tovkun L.P.</i> )	446
Formation digital literacy of future teachers in inclusive education environment ( <i>Prokopenko A.I., Oliynyk T.O., Moskalenko V.V., Lebedeva V.V.</i> )	453
Psychological features of the effective activity of future specialists in physical education ( <i>Melnik O.A.</i> )	460
The objectives and content of the formation of health-competence of future engineers-technologists of food industry ( <i>Lazarieva T.A., Blahyi O.S.</i> )	465

*Наукове видання*

## **ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Колективна монографія  
за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука

Підписано до друку 18.10.2017. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times ET. Друк ризографічний.  
Умов. друк. арк. 12,3. Наклад 350 прим. Замов. № 1018/10-17. Ціна договірна.

Видавець: Рожко Сергій Григорович  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,  
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 4924 від 24.06.2015 р.  
Адреса для листування: а/с 11437, м. Харків, 61171

Надруковано з готових оригінал-макетів у друкарні ФОП Петров В. В.  
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.  
Запис № 2400000000106167 від 08.01.2009 р.  
61144, м. Харків, вул. Гв.Широнінців, 79в, к. 137, тел. (057) 778-60-34.  
e-mail:bookfabrik@mail.ua