

Іван Заюков

Олександр Кобилянський

Olga Pinaeva

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАЙНЯТОГО НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

У Верховній Раді 10 червня 2019 року відбулось засідання круглого столу на тему: «Перемогти смерть: ключові чинники, що впливають на тривалість життя українців». Голова Комітету з питань охорони здоров'я О. Богомолець, яка ініціювала це засідання, зазначила, що «з 1991 року чисельність населення України з 51,9 мільйонів осіб скоротилась на 9,7 мільйонів осіб і на 1 січня 2018 року становила 42,4 мільйонів осіб, а до 2050 року населення України може скоротитися ще на 36%, отже, за прогнозними розрахунками населення України може «обнулитися» вже через 179 років, і це без врахування міграційних процесів. Якщо врахувати міграцію, то це відбудеться вдвічі швидше» (Круглий стіл, 2019).

Ця проблема не тільки демографічна, соціально-економічна, медична, але й, в першу чергу, психолого-педагогічна. Адже саме педагогіка (в аспекті виховного процесу) дозволяє своїми засобами сформувати культуру здоров'я людини (учня, студента, аспіранта, працівника тощо).

З метою створення сприятливих умов для формування культури здоров'я, зокрема зайнятого населення, залучення його до оздоровчої рухової активності був виданий Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Адже за останні 60 років у Австралії, Канаді, Фінляндії, Японії та інших розвинених країнах світу за рахунок впровадження прогресивних програм, зокрема освітніх, які направлені на підвищення рухової активності громадян, смертність людей працездатного віку скоротилась у кілька разів, а середня тривалість життя збільшилась на 15–20 років, зросла активність населення (Указ Президента України, 2016).

Тобто, виникає необхідність за допомогою реалізації ефективних освітніх програм сформувати культуру самозбереження здоров'я зайнятого населення України, що розглядається нами як найважливіша її детермінанта в напрямку підвищення рівня рухової активності, культури промислової безпеки, зміни способу життя. Крім того, формування культури здоров'я громадян розглядається як фундаментальна складова процесу освітнього виховання.

Найактуальнішою проблемою сьогодення є підвищення рівня валеологічної освіти та культури. Результати досліджень зазначеної проблеми висвітлили в своїх працях О. Антонова, Г. Апанасенко, П. Біланюк, Т. Бойченко, П. Будз, Е. Вайнер, Е. Вільчковський, Г. Власюк, В. Войтенко, С. Гайдучок, В. Горашук, С. Горбунова, С. Громбах, О. Жабокрицька, І. Заюков, Г. Зайцев, М. Зубалій, О. Кобилянський, В. Колбанов, Ю. Лисичин, Е. Мамаєва, А. Міт'яєва, П. Парашин, Г. Петренко, Л. Попова, В. Сухомлинський, Л. Сущенко, Л. Шаповал, Я. Ярема та багато інших. Крім того, частина цих учених досліджували проблеми здоров'я, здорового способу життя, формування його культури, зокрема О. Антонова, Г. Апанасенко, В. Войтенко, Л. Попова, О. Кобилянський та інші. Важливим аспектом їхніх досліджень є формування механізмів самозбереження здоров'я через реалізацію педагогічної функції – виховання, тобто забезпечення свідомого ставлення людини до власного здоров'я.

Важливість рухової активності, її впливу на здоров'я людини та формування валеологічної культури здоров'я описані у дослідженнях О. Габелкова, Л. Галло, С. Джайн, Л. Зошук, С. Ільченка, К. Карті, Ч. Коуперберга, М. Ла, О. Луценка, В. Пліска, О. Рейнера, Річарда А. Шаффера, А. Сікура та багатьох інших, які досліджували проблеми сидячого способу життя та його наслідків на здоров'я зайнятих громадян. Але проблеми формування культури здоров'я, зокрема завдання підвищення рівня рухової активності залишається нерозв'язаним.

Метою статті є дослідження проблеми формування культури самозбереження здоров'я зайнятого населення України в напрямку підвищення рівня його рухової активності.

Результати дослідження

Збереження здоров'я кожного громадянина стало важливою проблемою для сьогочасного суспільства. В науковій літературі для розв'язання цієї проблеми пропонується акцентувати наголос на економічних, соціальних, психологічних, педагогічних, медичних та багатьох інших аспектах.

Авторами (Кобилянський, 2012; Кобилянський, & Заюков, 2016; Заюков, Пугач, & Кобилянський, 2019), як і в попередніх дослідженнях, зроблено наголос на психолого-педагогічних аспектах формування культури здоров'я, зокрема його рухової активності при максимальній відповідальності самої людини за нього (самозберігальний аспект). Тому спочатку акцентуємо увагу на питомій вазі працездатного населення, яке має давню хворобу, або проблему із здоров'ям в загальній структурі населення в окремих країнах світу (на 01.2015 року) (рис. 1).

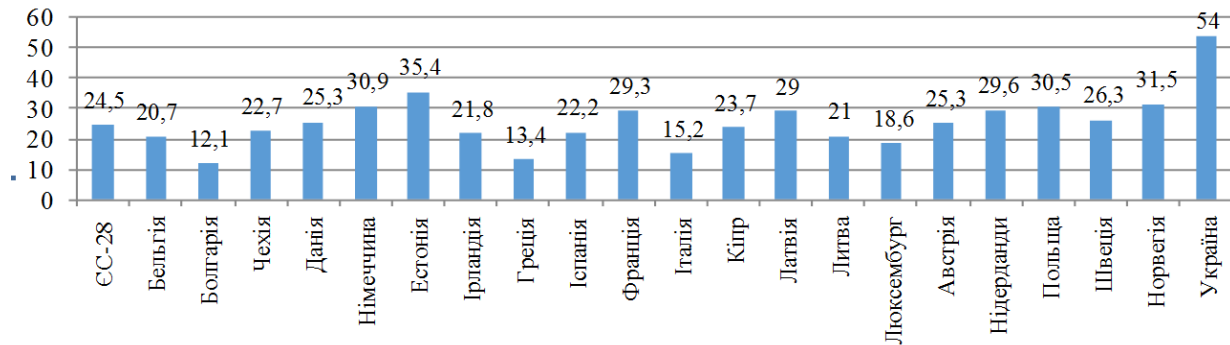


Рисунок 1. Питома вага працездатного населення, яке має давню хворобу, або проблему зі здоров'ям в загальній структурі населення в окремих країнах світу

Джерело: складено авторами за даними (ІДСД ім. М. В. Птухи НАН України).

З рис. 1 видно, що серед наведених країн в Україні кожна друга особа працездатного віку (54%) має застарілі хвороби. А багаточисельні дослідження доводять, що саме фактор низької рухової активності вносить вагомий внесок в розвиток захворюваності. Крім того, своє здоров'я кожен другий українець працездатного віку оцінив як «добре», а 10% – «негативно» (Степурко, 2018). Тому актуальним завданням для України є покращення рівня здоров'я, а це, на нашу думку, можна зробити шляхом підвищення рівня культури здоров'я серед всього населення, зокрема найбільш економічно активної його частини – зайнятого.

Під культурою здоров'я можна розуміти процес освіти, розвитку, виховання, що забезпечують саме людську життєдіяльність людини, яка неможлива без набуття та передачі знань, норм, навичок, ідей, поведінки, цінностей, зокрема в сфері формування здорового стилю життя, особливо здорового способу життя (ЗСЖ). Тому розглянемо зміст терміна «культура здоров'я» та важливість рухової активності в його формуванні. Узагальнення думок вчених, дослідників, фахівців, експертів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Зміст та важливість культури здоров'я в системі життєвих цінностей людини

Прізвища дослідників	Зміст поняття «культура здоров'я»
В. Колбанов, Т. Берсенєва	Динамічний стереотип поведінки, що сприяє ЗСЖ і визначає дбайливе ставлення до здоров'я людей з оточення.
А. Мітяєва	Індивідуальна і соціальна якість людини, що відображає характер зацікавленого особистого ставлення до ЗСЖ та навколишнього середовища, що виявляється в процесі індивідуальної участі в духовно-практичній діяльності з пізнання, освоєння, перетворення і збереження свого здоров'я як особистого енергоресурсу успішної життєдіяльності.
В. Горащук	Важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, який виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення її здоров'я.
Е. Вайнер	Частина загальнолюдської культури, яка передбачає знання людиною своїх генетичних, фізіологічних і психологічних можливостей, методів і засобів контролю, збереження та розвитку свого здоров'я, а також вміння передавати здоров'язберігальні знання іншим.
В. Скумін	Фундаментальна наука про людину та її здоров'я, інтегральна галузь знання, що розробляє і вирішує теоретичні й практичні завдання гармонічного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної біосоціальної адаптації та місця існування.
І. Глинянова	Нааявність сформованої програми самовдосконалення, ЗСЖ, що є результатом творчої інтерпретації та індивідуально обумовлених на особистому рівні відповідних концепцій, доктрин здоров'я і ЗСЖ, необхідних для гармонічного існування.
В. Климова	Уміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь.

Продовження таблиці 1

Прізвища дослідників	Зміст поняття «культура здоров'я»
О. Ахвердова, В. Магін	Інтегративна особистісна освіта, яка є вираженням гармонічності багатства і цілісності особистості, універсальності її зв'язків з навколишнім світом і людьми, також здібності до творчої та активної життєдіяльності.
С. Свириденко	Історично визначений рівень розвитку вмій і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів організму.
В. Скумін	Невід'ємна складова культури духовної і моральної, культури праці й відпочинку, культури особистості й культури взаємин як інтегральна галузь знань, що розробляє й вирішує теоретичні й практичні завдання гармонічного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, формування оптимального біосоціального середовища, що забезпечує вищий рівень життєтворчості.
С. Кириленко	Вияв як у профілактичній діяльності учнів, так і у веденні здорового способу життя, що забезпечує єдність фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку особистості.
Н. Мальярчук	Складник світогляду людини як безперервно трансформована система знань, ціннісно-сміслових установок, мотиваційно-вольового досвіду особистості і її практичної діяльності, спрямованої на пізнання, розвиток, удосконалення, творення індивідуального здоров'я, необхідного для продуктивного довголіття людини, якісного життя, радісного виконання обов'язків, які покладає на людину життя.
Н. Гаркуша	Складник базової культури особистості, що відбиває усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я, виявляється в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального й соціального розвитку та ґрунтується на веденні ЗСЖ.
В. Бабич	Інтегроване утворення особистості, що виявляється в мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров'я як цінності.
Г. Кривошеєва	Якісне утворення особистості, що виявляється у ставленні до ЗСЖ, до свого здоров'я, що обумовлює свідоме прагнення особистості самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну й духовну сферу власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я.
С. Лебедченко	Інтегративна якість, що реалізує у взаємозв'язку й цілісності всі компоненти, які складають благополуччя особистості: психічне, фізичне, моральне, професійне та являє собою єдність пріоритету цінностей здоров'я, високої активності щодо їхнього освоєння й трансляції в майбутній професійній діяльності, глибоких знань про шляхи й засоби ефективного формування, збереження й зміцнення здоров'я.

Джерело: складено авторами за даними (Капранова, 2010; Ізбаш, 2017; Божик, 2015).

Отже, узагальнивши результати досліджень вітчизняних та закордонних вчених, наведених в таблиці 1, можна сформулювати авторське визначення терміна «культура здоров'я», під яким ми розуміємо: «частину культури людини, яка спрямована на формування, оволодіння, передачу знань, норм, навичок, ідей, цінностей щодо ведення здорового способу життя та забезпечення розвитку його фізичного, духовного, соціального, економічного благополуччя».

Крім того, наведені вище узагальнення дають підставу зробити важливий науковий висновок, що: «рівень культури здоров'я людини залежить в значній мірі як від особистості, так і від соціального середовища, в якому вона проживає. Розуміння нею основних основ ЗСЖ дозволить краще адаптуватися до постійно мінливих умов (соціальних, економічних, політичних тощо) середовища проживання та забезпечити ефективну особисту, професійну та інші види активної життєдіяльності людини». Тому, на наш погляд, важливим елементом культури здоров'я є його самозбереження та активність у всіх сферах життєдіяльності.

Рухова активність є важливою детермінантою формування культури здоров'я та його самозбереження (Лаврентьев, 2017). Підкреслюється, що особливого значення при цьому набувають заходи, які ґрунтуються на педагогічних засадах фізичного виховання, методів самоорганізації та проведеної культурно-спортивних заходів з оздоровчою спрямованістю. Крім того, в багатьох дослідженнях саме рухова активність є базовою основою збереження здоров'я та формування ЗСЖ, особливо це стосується населення активного віку, яке є продуктивною частиною і забезпечує розвиток всіх соціально-економічних процесів в державі.

Вченими, зокрема фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), доведено, що рухова активність має величезний вплив на виникнення захворюваності і смертності (Круглий стіл, 2019). Враховуючи наявний статистичний матеріал (ВООЗ), було розраховано індекс рівня розповсюдження недостатньої фізичної активності серед осіб старше 18 років в окремих країнах світу порівняно з Україною (дані за 2011 рік) (за базу порівняння була прийнята Україна, рис. 2). Так, найвищий його рівень зафіксований в Саудівській Аравії – 53,2%; Іраку – 52,8%; Малайзії – 46,7%, а найменший – Естонії – 11,2% та Україні – 11,6%. З рис. 2 видно, що Україна має суттєву перевагу над іншими країнами світу, у тому числі щодо країн ЄС, США. Якщо зважити на такий аспект дослідження, як рівень рухової активності громадян України в 2018 році, то 10,0% респондентів відповіли, що не мали достатніх для здоров'я фізичних навантажень. При цьому ВООЗ рекомендує практикувати дорослим хоча б 150 хвилин фізичних навантажень середньої інтенсивності на тиждень.

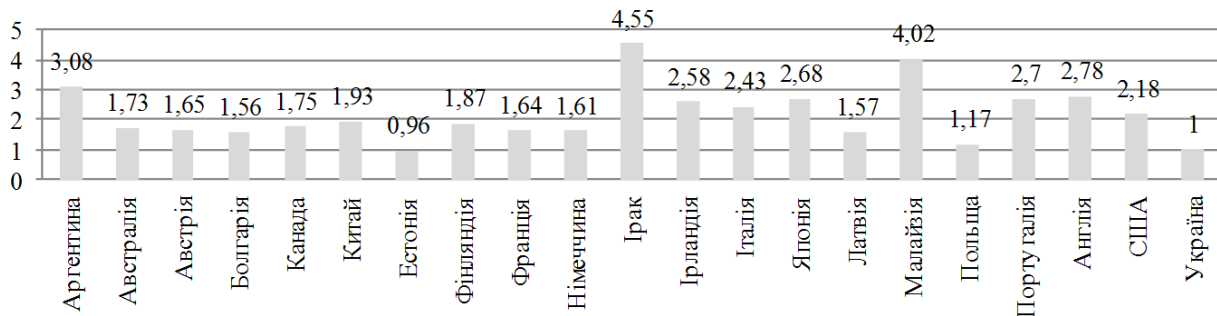


Рисунок 2. Індекс рівня розповсюдження недостатньої фізичної активності в окремих країнах світу порівняно з Україною

Джерело: розраховано авторами за даними (ВООЗ).

Проблема формування культури самозбереження здоров'я в аспекті зростання рівня рухової активності саме для зайнятих громадян обумовлюється ще і тим, що за останні десятиріччя відбулись колосальні зміни в продуктивних силах суспільства. Це сприяло прискоренню розвитку НТП, що призвело до сидячого способу життя та до зменшення рівня рухової активності. Як наслідок, виникає зменшення рівня м'язових навантажень, зростання стресів (через психічно-нервові, інтелектуальні й емоційні перевантаження) та виникнення такого небезпечного для здоров'я працівників захворювання, як «гіпокінезії» (стан недостатньої рухової активності, зі зменшенням її темпу та обсягу, що призводить до гіподинамії). Про небезпеку гіпокінезії, її наслідків і способів попередження має бути відображено в педагогічній валеології.

Наведемо механізм впливу зниження рухової активності на стан здоров'я, зокрема зайнятого населення: «сидячий спосіб життя (робота) → зниження електричної активності м'язів → сповільнення метаболізму і швидкості спалювання калорій → зниження циркуляції крові, атрофії м'язової та кісткової тканини → порушення метаболізму → зниження синтезу білків, при цьому інсулін втрачає можливість до якісного захвату глюкози у крові → виникнення цукрового діабету другого типу → виникнення ожиріння, атеросклерозу, проблем з опорно-руховою системою, серцево-судинними захворюваннями та іншими захворюваннями систем та органів, порушенням розумових процесів, збільшенням ризику виникнення нервових та психічних захворювань → зниження працездатності → зростання ймовірності виникнення нещасного випадку або професійних захворювань, що може призводити до важких форм погіршення здоров'я, або настання смерті» (Толок, 2018).

Крім аспектів зниження рівня рухової активності в побуті виникає виробничий аспект дотримання його нормативів. Для цього в статті звернемо увагу на такому факторі трудового процесу, як «важкість праці». Так, відповідно до «Гігієнічної класифікації праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу» (Наказ МОЗ України, 2014) встановлені оптимальні, допустимі та шкідливі умови праці. Наприклад, розглянемо такий показник, як «загальні енерговитрати організму» (таблиця 2). Оптимальним для зайнятої людини є витрачання до 174 Вт, а допустимим – до 290 Вт, а вже шкідливим, відповідно, більше 290 Вт. Крім того, в Класифікації наводяться такі показники, як: маса вантажу,

що постійно підіймається та переміщується вручну (кг); стереотипні робочі рухи (кількість за зміну); величина статичного навантаження за зміну при утриманні вантажу, докладені зусилля (кг/с); робоча поза; нахили тулуба (вимушені, більше 30°) (кількість за зміну); переміщення у просторі (переходи, обумовлені технологічним процесом, протягом зміни), (км).

Важливим для збереження здоров'я зайнятого населення є такий виробничий фактор, як «переміщення у просторі». Так, як видно з таблиці 2, оптимальними умовами праці є ті, при яких в горизонтальній площині зайнятий працівник проходить за зміну до 4 км, а в вертикальній – до 2 км, відповідно, допустимими – до 8 та до 4 км, все, що більше, є шкідливим для здоров'я. Враховуючи дотримання допустимих норм щодо важкості праці на виробництві та оптимізуючи певну активність в побуті, зайнятий працівник зможе самостійно формувати свою раціональну культуру здоров'я та ефективну поведінку щодо рухової активності.

Таблиця 2 – Аналіз загальних енерговитрат організму за гігієнічною класифікацією

Показники важкості трудового процесу	Класи умов праці			
	оптимальний (легка)	допустимий (середньої важкості)	шкідливий (важка)	
	1	2	3.1	3.2
2	3	4	5	6
Загальні енергозатрати організму, Вт	до 174	до 290	291–348	349–406
Зовнішнє фізичне динамічне навантаження, виражене в одиницях механічної роботи за зміну, кг/м (Вт) при регіональному навантаженні (з переважною участю м'язів рук та плечового суглоба): для чоловіків	до 6500 (22,5)	до 13 000 (45)	до 18 000	більше 18 000
для жінок	До 3900 (13,5)	до 7800 (27)	до 10 800	більше 10 800
При загальному навантаженні (за участю м'язів рук, тулуба, ніг): для чоловіків	до 22 000 (45)	до 44 000 (90)	до 61 600	більше 61 600
для жінок	до 13 200 (31,5)	до 26 400 (63)	до 36 960	більше 36 960

Джерело: складено авторами за даними (Наказ МОЗ України, 2014).

Отже, в статті запропоновано рекомендації на мікрорівні щодо підвищення рівня рухової активності в напрямку формування культури самозбереження здоров'я зайнятого населення України з урахуванням освітньої складової. Варто передбачати в освітньому процесі комплекс валеологічних знань, які б змогли самостійно у людини сформувати культуру здоров'я, зокрема в напрямку рухової активності. Ці знання мають ґрунтуватись на трьох компонентах: мотиваційно-ціннісному, змістовно-операційному, емоційно-вольовому. Так, мотиваційно-ціннісний компонент має передбачати розуміння: цінності життя та здоров'я; важливості отримання знань і компетенцій в професійній сфері, зокрема що стосується знань збереження і зміцнення здоров'я та життя; важливості проблеми збереження здоров'я, зокрема цінності рухової активності; формування власної філософської культури в напрямку організації світоглядних позицій щодо культури здоров'я; реалізації життєвих і професійних стратегій, зокрема в аспекті застосування принципів самозбереження.

Емоційно-вольовий компонент має ґрунтуватись на таких основних принципах: реалізації вольових якостей щодо дотримання ЗСЖ, зокрема рухової активності; організації моніторингу за реалізацією важливих і необхідних для зміцнення здоров'я пропозицій і рекомендацій; обмеженості, або по можливості виключення факторів ризику для здоров'я, зокрема сидячого способу життя, малорухливості тощо; формуванні позитивних психо-емоційних реакцій, які допоможуть застосувати здобуті знання і компетентності в навчальних закладах в напрямку збереження та зміцненні здоров'я в будь-якій сфері життєдіяльності, зокрема професійній.

Змістовно-операційний компонент має передбачати теоретико-методологічні, методичні, професійні, технологічні та індивідуальні знання, а також компетенції в напрямку формування культури здоров'я рухової активності. В педагогічній літературі розкривається зміст цих основних знань, а саме (Кузнєцова, 2018):

- методологічні знання – це знання структури та функцій культури здоров'я, біологічних і соціальних основ життєдіяльності та життєзабезпечення рухової активності людини;
- теоретичні знання – пов'язані з усвідомленим вибором змісту, форм, засобів і методів, закономірностей та етапів формування культури здоров'я рухової активності;
- методичні знання – це знання оздоровчих методів навчання, методик оцінювання та корекції функціональних станів громадян, зокрема зайнятих в процесі формування культури здоров'я рухової активності;
- технологічні знання – стосуються проведення профілактичних заходів, розроблення і впровадження відповідних технологій у професійній діяльності з метою оптимізації рухової активності на виробництві і в побуті;
- індивідуальні знання – це знання своїх індивідуальних особливостей, стану власного здоров'я; оздоровлення власного організму, розкриття своїх потенційних здібностей і можливостей; вміння привести своє життя відповідно до біологічного віку, узгоджувати свою поведінку з можливостями організму.

Наведені освітні компоненти мають формувати культуру самозбереження здоров'я, зокрема зайнятих громадян на основі чіткого усвідомлення і дотримання таких принципів валеологічної освіти, як: здійснення ранкової гімнастики, самоконтроль правильної постави, виконання дихальних вправ і гімнастики для очей, знання про особистий рівень здоров'я; забезпечення особистісної гігієни та санітарії, особливо виробничої; дотримання здорового способу життя (правильне харчування, сон, відпочинок, рухова активність); використання всіх джерел для отримання знань, що формують культуру здоров'я рухової активності (Інтернет, соціальні мережі, друзі, знайомі, лікарі, експерти, засоби масової інформації, тренінги тощо); максимальне уникнення конфліктних ситуацій; дотримання елементів позитивного мислення, вміння керувати своїми емоціями, дотримання відповідного рівня самооцінки свого здоров'я та рівня рухової активності; застосування в життєвій практиці принципів нонконформізму та асертивності; доброзичливо ставитись до оточуючих, виробляти компетенції щодо самозбереження здоров'я, вміння усвідомлювати життєві цінності та важливість рухової активності в них тощо.

Висновки

Таким чином, найважливішим напрямом державної політики, зокрема в освітній сфері, має бути формування культури здоров'я кожного громадянина України, особливо її детермінанти – рухової активності. Це розглядається як шлях зменшення рівня захворюваності, смертності громадян в Україні та підвищення тривалості їх життя. Узагальнивши сам термін «культура здоров'я» та дослідивши аспект її індивідуалізації, можна стверджувати, що рівень культури здоров'я залежить не тільки від освітнього, родинного, професійного середовищ, а й від самої людини. Крім того, можна зробити висновок, що чим свідоміше людина буде ставитись до власного здоров'я, чим вищим буде рівень її рухової активності, чим самостійніше та ефективніше вона буде засвоювати знання та їх головні компоненти (мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, змістовно-орієнтаційний), тим меншим буде у неї рівень захворюваності, ймовірності передчасної смерті, зокрема від зовнішніх причин (нещасних випадків на виробництві та в побуті).

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Антонова, О. Є. (2011). Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). URL: <http://eprints.zu.edu.ua/8333/>.
- Апанасенко, Г. Л. (2002). Медицинская валеология (санология): избранные лекции. URL: <http://ir.nmapo.edu.ua:8080/jspui/bitstream/lib/2459/1/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%20%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%2002.pdf>.
- Божик, М. В. (2015). Підготовка майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи. URL: nuwm.edu.ua/ogholoshennja/ogholoshennja.
- Заюков, І. В., Пугач, В. М., & Кобилянський, О. В. (2019). Формування культури здоров'я майбутніх менеджерів у закладах вищої освіти. Педагогіка безпеки, 1, 16–24.
- Ізбаш, Л. М. (2017). Формування культури здоров'я у системі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу. URL: <https://nauka.udpu.edu.ua/dysertatsiya-31/>.
- Капранова, Г. В. (2010). Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста. URL: www.irbis-nbuv.gov.ua/irbis_nbuv/cgiirbis_64.

- Кобилянський, О. В. (2012). Теоретико-методичні основи навчання безпеки життєдіяльності студентів економічних спеціальностей у вищих навчальних закладах. Вінниця: ВНТУ.
- Кобилянський, О. В., & Заюков, І. В. (2016). Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України. *Педагогіка безпеки*, 1, 59–66.
- Лаврентьев, О. М. (2017). Рухова активність – запорука здорового способу життя. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20691/1/Lavrentiev_Butok_Sokol.pdf.
- Офіційний сайт Верховної Ради України. Круглий стіл на тему: «Перемогти смерть: ключові чинники, що впливають на тривалість життя українців». URL: <https://rada.gov.ua/news/Novyny/172805.html>.
- Офіційний сайт Верховної Ради України. Указ Президента України від 9 лютого 2016 р. № 42/2016 «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/paran14#n14>.
- Офіційний сайт Інституту демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України. Міжнародна науково-практична конференція «Еволюція тривалості життя». URL: <https://idss.org.ua/conference>.
- Степурко, Т. Г. (2018). Індекс здоров'я. Україна–2018: Результати загальнонаціонального дослідження. URL: http://health-index.com.ua/zvit_index_2018_ukr.pdf.
- Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. Проблема ожирення в Європейському регіоні ВОЗ і стратегії її рішення. URL: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf.
- Толок, В. С. (2018). Виникнення, розвиток та методи запобігання гіпокінезії внаслідок науково-технічного прогресу. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/41.pdf>.
- Офіційний сайт Верховної Ради України. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 08.04.2014 р. № 248 «Про затвердження Державних санітарних норм та правил «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14>.
- Кузнєцова, О. Т. (2018). Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. URL: <https://npu.edu.ua> > file > Автореферат_Кузнєцова.

REFERENCES

- Antonova, O. Ye. (2011). Zdoroviazberihaiucha kompetentnist osobystosti yak naukova problema (analiz poniattia). URL: <http://eprints.zu.edu.ua/8333/>.
- Apanasenko, G. L. (2002). Medicinskaya valeologiya (sanologiya): izbrannye lekci. URL: <http://ir.nmapo.edu.ua:8080/jspui/bitstream/lib/2459/1/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%20%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%2002.pdf>.
- Bozhyk, M. V. (2015). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv do rozvytku kultury zdorovia uchniv zahalnoosvitnoi shkoly. URL: nuwm.edu.ua/ogholoshennja/ogholoshennja.
- Izbash, L. M. (2017). Formuvannia kultury zdorovia u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv politekhnichnoho koledzhu. URL: <https://nauka.udpu.edu.ua/dysertatsiya-31/>.
- Kapranova, H. V. (2010). Formuvannia kultury zdorovia u starshoklasnykiv ahalnoosvitnoi shkoly promyslovoho mista. URL: www.irbis-nbu.gov.ua/irbis_nbu/cgiirbis_64.
- Kobylianskyi, O. V. (2012). Teoretyko-metodychni osnovy navchannia bezpeky zhyttiediialnosti studentiv ekonomichnykh spetsialnostei u vyshchikh navchalnykh zakladakh. Vinnytsia: VNTU.
- Kobylianskyi, O. V., & Zaiukov, I. V. (2016). Pedahohichni ta sotsialno-ekonomichni aspekty samozberezhennia zdorovia zainiatoho naseleння Ukrainy. *Pedahohika bezpeky*, 1, 59–66.
- Kuznietsova, O. T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv. URL: <https://npu.edu.ua> > file > Avtoreferat_Kuznietsova.
- Lavrentiev, O. M. (2017). Rukhova aktyvnist zaporuka zdorovoho sposobu zhyttia. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/20691/1/Lavrentiev_Butok_Sokol.pdf.
- Ofitsiynyi sait Instytutu demohrafii ta sotsialnykh doslidzhen im. M. V. Ptukhy NAN Ukrainy. Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Evolutsiia tryvalosti zhyttia». URL: <https://idss.org.ua/conference>.

- Ofitsiynyi sait Verkhovnoi Rady Ukrainy. Kruhlyi stil na temu: «Peremohty smert: kluchovi chynnyky, shcho vplyvaiut na tryvalist zhyttia ukraintyv». URL: <https://rada.gov.ua/news/Novyny/172805.html>.
- Ofitsiynyi sait Verkhovnoi Rady Ukrainy. Ukaz Prezydenta Ukrainy vid 9 liutoho 2016 r. № 42/2016 «Pro natsionalnu stratehiu z ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovy sposib zhyttia – zdorova natsiia». URL: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/paran14#n14>.
- Ofitsiynyi sait Verkhovnoi Rady Ukrainy. Nakaz Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy vid 08.04.2014 r. № 248 «Pro zatverdzhennia Derzhavnykh sanitarnykh norm ta pravyl «Hihienichna klasyfikatsiia pratsi za pokaznykamy shkidlyvosti ta nebezpechnosti faktoriv vyrobnychoho seredovyscha, vazhkosti ta napruzhenosti trudovoho protsesu». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14>.
- Ofitsiynyi sait Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia. Problema ozhyreniia v Evropeiskom rehyone VOZ y stratehyi ee reshenniia. URL: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf.
- Stepurko, T. H. (2018). Indeks zdorovia. Ukraina–2018: Rezultaty zahalnonatsionalnoho doslidzhennia. URL: http://health-index.com.ua/zvit_index_2018_ukr.pdf.
- Tolok, V. S. (2018). Vynyknennia, rozvytok ta metody zapobihannia hipokinezii vnaslidok naukovotekhnichnoho prohresu. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/41.pdf>.
- Zaiukov, I. V., Puhach, V. M., & Kobylianskyi, O. V. (2019). Formuvannia kultury zdorovia maibutnykh menezheriv u zakladakh vyshchoi osvity. Pedagogika bezpeky, 1, 16–24.

Іван Заюков

Олександр Кобилянський

Ольга Пінаєва

Рухова активність як детермінанта формування культури самозбереження здоров'я зайнятого населення України

Актуальність дослідження пов'язана з високим рівнем захворюваності, смертності та низькою тривалістю життя економічно активного населення України, зокрема зайнятого. Ця проблема не тільки демографічна, соціально-економічна, медична, але й педагогічна. Саме на педагогіку (в аспекті виховного процесу) нині варто робити потужний наголос, адже саме вона дозволяє своїми засобами сформувати культуру здоров'я людини (учня, студента, аспіранта, працівника тощо). Тобто, виникає необхідність за допомогою реалізації ефективних освітніх програм сформувати культуру самозбереження здоров'я зайнятого населення України, що розглядається нами як найважливіша її детермінанта в напрямку підвищення рівня рухової активності, культури промислової безпеки, зміни способу життя. Крім того, формування культури здоров'я громадян розглядається як фундаментальна складова процесу освітнього виховання. Невирішеною задачею залишається підвищення рівня рухової активності як важливої детермінанти культури здоров'я в аспекті його самозбереження з урахуванням освітніх компонент.

Метою статті є дослідження проблеми формування культури самозбереження здоров'я зайнятого населення України в напрямку підвищення рівня його рухової активності.

Актуалізована проблема високого рівня захворюваності, смертності та низької тривалості життя в Україні. Зроблено наголос на важливості її розв'язання шляхом проведення ефективної державної освітньої політики, зокрема шляхом реалізації програм рухової активності. Проаналізовано питому вагу працездатного населення, яке має давню хворобу, або проблему зі здоров'ям в загальній структурі населення в окремих країнах світу, зокрема в Україні. Узагальнено результати досліджень вітчизняних та іноземних вчених щодо змісту поняття «культура здоров'я». Запропоновано авторське визначення терміна «культура здоров'я» з урахуванням аспектів його самозбереження і важливості рухової активності. Стверджено, що важливим елементом культури здоров'я є його самозбереження та активність людини в усіх сферах життєдіяльності. Розраховано індекс розповсюдження недостатньої фізичної активності в окремих країнах світу порівняно з Україною. Наведено механізм погіршення здоров'я в зв'язку з низьким рівнем рухової активності. Розглянуто виробничий фактор трудового процесу – «загальні енерговитрати організму» та його можливий вплив на формування культури здоров'я на виробництві. Доведено, що підвищити рівень рухової активності, яка розглядається як детермінанта формування культури самозбереження здоров'я

зайнятого населення, можна шляхом оволодіння знаннями, які мають ґрунтуватись на трьох компонентах: мотиваційно-ціннісному, змістовно-операційному, емоційно-вольовому. Запропоновано рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності в напрямку формування культури самозбереження здоров'я зайнятого населення України. Доведено, що чим свідоміше людина буде ставитись до власного здоров'я, чим вищим буде рівень її рухової активності, чим самостійніше і ефективніше вона буде засвоювати знання, тим вищою буде її культура здоров'я.

Ключові слова: рухова активність, знання, цінності, культура, здоров'я, гіподинамія, важкість праці.

Іван Заюков – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, *e-mail:* Zivan@i.ua.

Олександр Кобилянський – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, *e-mail:* akobilanskiy@gmail.com.

Ольга Пінаєва – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та професійної освіти, Вінницький державний педагогічний університет, *e-mail:* pinolga00@gmail.com.

I. Zaiukov

O. Kobylianskyi

O. Pinaieva

Motive Activity as Factor of Forming the Culture of Self-preservation of Health of the Concerned Population of Ukraine

The actuality of the research is related to the high level of morbidity, death rate and subzero life-span of economically active population of Ukraine, in particular busy. This problem is not only demographic, socio-economic, medical, but also pedagogical. Exactly on pedagogics (in the aspect of educator process) presently it costs to do a powerful accent, in fact exactly it allows the facilities to form the culture of health of a person (student, graduate student, worker and others like that). So there is necessity by means of realization of the effective educational programs to form the culture of self-preservation of health of labor population of Ukraine that is examined by us, as its major factor in direction of increase of level of motive activity, culture of industrial safety, change of way of life. In addition, forming the culture of health of citizens is examined as a fundamental constituent of process of educational upbringing. An unsolved task is remained by the increase of level of motive activity, as an important factor of culture of health in the aspect of its self-preservation taking into account educational components.

The aim of the article is the research of the problem of forming the culture of self-preservation of health of labor population of Ukraine in direction of increase of level of their motive activity.

The problem of high level of morbidity, death rate and subzero life-span got actuality in Ukraine. There has been emphasized the importance of its solution by realization of effective public educational policy, in particular by realization of the programs of motive activity. Specific gravity of capable of working population, that has old illness or problem with health in the general structure of population in the separate countries of the world, is analyzed, in particular in Ukraine. The results of researches of home and foreign scientists are generalized in relation to maintenance of concept «culture of health». Authorial determination of term «culture of health» offers taking into account the aspects of its self-preservation and importance of motive activity. It is ratified that the important element of culture of health is its self-preservation and activity of man in all spheres of vital functions. The index of distribution of insufficient physical activity is expected in the separate countries of the world comparatively with Ukraine. The mechanism of worsening of health is driven to connection with the low level of motive activity. The productive factor of labor process – «general energy consumptions of organism» is considered with its possible influence on forming the culture of health on a production. It is well-proven that to promote the level of motive activity that is examined as a factor of forming the culture of self-preservation of health of labor population; it is possible by the capture knowledge that must be based on three components motivational-valued, rich-operational, and emotionally-volitional. There have been offered recommendations in relation to the increase of level of motive activity in direction of form-

ing of culture of self-preservation of health of labor population of Ukraine. It is well-proven that the more consciously a person will take his own health, the higher will be the level of his motive activity, the more independent and more effective he will master knowledge, the higher there will be his culture of health.

Keywords: motive activity, knowledge, values, culture, health, hypodynamia, weight of labor.

Zaiukov Ivan – Cand. Sc. (Econ.), Associate Professor, Associate Professor of the Chair of Security of Life and Safety Pedagogic, Vinnytsia National Technical University, *e-mail:* Zivan@i.ua.

Kobylanskiy Oleksandr – Dr. Sc. (Pedagogical), Professor, Head of the Chair of Security of Life and Safety Pedagogic, Vinnytsia National Technical University, *e-mail:* akobilanskiy@gmail.com.

Pinaieva Olha – Cand. Sc. (Pedagogical), Associate Professor, Associate Professor of the Chair of Pedagogy and Vocational Education, Vinnytsia State Pedagogical University, Vinnytsia, *e-mail:* pinolga00@gmail.com.

Иван Заюков

Александр Кобылянский

Ольга Пинаева

Двигательная активность как детерминанта формирования культуры самосохранения здоровья занятого населения Украины

Актуальность исследования связана с высоким уровнем заболеваемости, смертности и низкой продолжительностью жизни экономически активного населения Украины, в частности занятого. Эта проблема не только демографическая, социально-экономическая, медицинская, но и педагогическая. Именно на педагогике (в аспекте воспитательного процесса) в настоящее время стоит сосредоточить внимание, ведь именно она позволяет своими средствами сформировать культуру здоровья человека (ученика, студента, аспиранта, работника и тому подобное). То есть возникает необходимость с помощью реализации эффективных образовательных программ сформировать культуру самосохранения здоровья занятого населения Украины, которая рассматривается нами как важнейшая её детерминанта в направлении повышения уровня двигательной активности, культуры промышленной безопасности, изменения образа жизни. Кроме того, формирование культуры здоровья граждан рассматривается как фундаментальная составляющая процесса образовательного воспитания. Нерешённой задачей остается повышение уровня двигательной активности как важной детерминанты культуры здоровья в аспекте его самосохранения с учётом образовательных компонент.

Целью статьи является исследование проблемы формирования культуры самосохранения здоровья занятого населения Украины в направлении повышения уровня его двигательной активности.

Актуализирована проблема высокого уровня заболеваемости, смертности и низкой продолжительности жизни в Украине. Сделано ударение на важности её решения путем проведения эффективной государственной образовательной политики, в частности путём реализации программ двигательной активности. Проанализирован удельный вес работоспособного населения, которое имеет давнюю болезнь, или проблему со здоровьем, в общей структуре населения в отдельных странах мира, в частности в Украине. Обобщены результаты исследований отечественных и иностранных учёных относительно содержания понятия «культура здоровья». Предложено авторское определение термина «культура здоровья» с учётом аспектов его самосохранения и важности двигательной активности. Указано, что важным элементом культуры здоровья является его самосохранение и активность человека во всех сферах жизнедеятельности. Рассчитан индекс распространения недостаточной физической активности в отдельных странах мира по сравнению с Украиной. Приведён механизм ухудшения здоровья в связи с низким уровнем двигательной активности. Рассмотрен производственный фактор трудового процесса – «общие энергозатраты организма» и его возможное влияние на формирование культуры здоровья на производстве. Доказано, что повысить уровень двигательной активности, которая рассматривается как детерминанта формирования культуры самосохранения здоровья занятого населения, можно путём овладения знаниями, которые должны основываться на трёх компонентах: мотивационно-ценностном, содержательно-

операционном, эмоционально-волевом. Предложены рекомендации относительно повышения уровня двигательной активности в направлении формирования культуры самосохранения здоровья занятого населения Украины. Доказано, что чем более сознательно человек будет относиться к собственному здоровью, чем более высоким будет уровень его двигательной активности, чем самостоятельнее и эффективнее он будет усваивать знания, тем выше будет его культура здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, знание, ценности, культура, здоровье, гиподинамия, тяжесть труда.

Иван Заюков – кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и педагогики безопасности, Винницкий национальный технический университет, *e-mail:* Zivan@i.ua.

Александр Кобылянский – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и педагогики безопасности, Винницкий национальный технический университет, *e-mail:* akobilanskiy@gmail.com.

Ольга Пинаева – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и профессионального образования, Винницкий государственный педагогический университет, *e-mail:* pinolga00@gmail.com.