

УДК 37.037

ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» ОСОБИСТОСТІ

Л.В. Вовк

У статті проводиться аналіз поняття «культура здорового способу життя» особистості. Встановлено, що формування і виховання культури ЗСЖ особистості – фундаментальна акція педагогічної діяльності. Доведено, що культура ЗСЖ є закономірною основою навчально-виховного процесу.

Ключові слова: *особистість, студент, культура, здоровий спосіб життя, процес фізичного виховання.*

Найважливіша проблема сьогодні, на наш погляд, це першочергова увага до вирішення позитивних перспектив подальшого розвитку цивілізації. У роботі В. Дружиніна показано, що тільки колективний Розум, колективна Воля та загальні цілеспрямовані зусилля дозволять врятуватися від катастроф і створять умови для належної еволюції людства. Процес самоорганізації живих систем спричинив до появи дуже стабільних форм їхнього існування, здатних підтримувати власне існування. Кожна жива система здатна самостійно забезпечити власну стабільність (гомеостазис) [9, с.21].

Для визначення сутності культури здорового способу життя перш за все уточнимо значення слова «сутність». Філософський словник Т. Фролова дає таке визначення: «смісл даної речі, те, що вона є сама по собі, в відмінності від інших речей і в відмінності від мінливих станів речі під впливом тих чи інших обставин» [13, с.550]. У словнику

С. Ожегова під сутністю розуміється «внутрішня основа, зміст, смисл, суть чого-небудь» [11, с.679].

Аналіз дослідження проблеми культури здорового способу життя людини в просторі цінностей культури, освіти, виховання, здоров'я доводить, що в практичній життєдіяльності на сьогоднішній день втрачений традиційний порядок забезпечення та охорони здоров'я в нашій країні. На думку В. Франкла, у сучасному соціокультурному просторі посилюється «екзистенціальний вакуум», який вимагає філософської рефлексії понять культури як своєрідних ідеальних об'єктів, «з якими уже можна проводити особливі мисленнєві експерименти» та виходити на етап «внутрішнього теоретичного руху в поле філософських проблем» [13, с. 282].

Здоровий спосіб життя в єдності його біологічного і соціального компонентів являє собою соціальну цінність, зміцнення якої – найважливіше завдання будь-якого цивілізованого суспільства.

Здоровий спосіб життя базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я. Зміцнення ж здоров'я – «захід щодо збереження і збільшення рівня здоров'я населення для забезпечення його повного фізичного, духовного і соціального благополуччя».

Здоровий спосіб життя, на думку провідних вітчизняних та іноземних фахівців у сфері фізичної культури, - це реалізація комплексу єдиної науково обґрунтованої медико-біологічної і соціально-психологічної системи профілактичних заходів, у яких важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці й відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних перевантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами життя, і усунення гіпокінезії [7, 8, 9,10].

При проведенні аналізу літературних джерел виявилось, що вкрай мало досліджень щодо формування культури здорового способу життя студентів і в першу чергу студентів спеціальних медичних груп.

Сьогодні насущна потреба сучасного суспільства в збереженні генетичних основ людської тілесності і в зростанні духовності в культурному просторі актуалізує увагу на концептуальній моделі здорового способу життя особистості. Повернення «до великої традиції гуманістичної етики, яка розглядає людину в її тілесно-духовній цілісності», – життєво визначене веління часу [14, с.12].

Активізація духовно-фізичної здатності людини в просторі й часі сучасного життя (адаптація – дезадаптація) зумовлює стійкий індивідуальний і суспільний розвиток. Біологічна основа даного посилення розкривається в теорії функціональних систем [1], відповідно до якої мета як системоутворюючий фактор стабілізує систему (у контексті нашого дослідження – здоровий спосіб життя), а викривлення мети й неузгодженість з результатами діяльності веде до зниження потенціалу здоров'я, фізичної підготовленості та якості життя.

Метою нашого дослідження є аналіз поняття сутності культури здорового способу життя особистості. Характеризуючи «спосіб життя» з позиції філософсько-соціологічного дослідження, зазначимо, що дане поняття означає типові способи життєдіяльності індивіда, соціальної групи й суспільства в цілому в єдності з умовами життя.

Категорія «здоровий спосіб життя» відрізняється безліччю тлумачень переважно соціологічного плану. Так, В. Колбанов вбачає сутність здорового способу життя в доцільних способах і формах життєдіяльності, придатних для формування, збереження й укріплення здоров'я, продовження роду й досягнення людиною активного довголіття [10, с.2].

Концепція педагогіки індивідуальності та її валеологічний аспект – концепція здорового способу життя – розглядають природні й соціальні передумови самобутності людини в єдності чотирьох підструктур психіки: психологічної, біологічної, підструктури досвіду й спрямованості. Останні два рівні формуються виключно в процесі соціалізації особистості [2, с.47].

Вони відіграють вирішальну роль у виборі суб'єктом певної лінії поведінки й діяльності щодо власного здоров'я, духовно-фізичного і культурного розвитку у взаємозв'язку типового, особливого й одиничного. Основне питання філософії здоров'я, як відомо, народжується у взаємодії духовного й тілесного у визначенні сутності здорового способу життя. Протириччя між складовими здорового способу життя розкривається в різних аспектах педагогічного, психологічного наукового знання про природні й соціокультурні передумови фізичного розвитку здорової людини.

Творча самореалізація особистістю своїх фізичних потенціалів саморозвитку – це процес суб'єктивізації загального досвіду й знань про життєдіяльність та здоров'я. Цей шлях здійснюється в тій мірі, у якій

особистість опановує культуру здорового способу життя і за допомогою фізкультурно-спортивної діяльності здатна перетворити своє тілесне начало із природного матеріалу життя в соціокультурне явище. У цьому випадку змінюється сам статус тілесності: якщо людина соматична, то вона – об'єкт вивчення природничих наук, якщо людина тілесна потрапляє в сферу гуманітарного знання, то розглядається в просторі культури.

М. Віленський[5] сформулював визначення здорового способу життя на базі комплексного підходу до здоров'я тіла і душі з урахуванням таких факторів:

- ставлення до самого себе (відчуття себе здоровою людиною дає позитивний настрій) на дотримання правил здорового способу життя;
- помірні фізичні навантаження: фізична зарядка має тренувати усі групи м'язів рівномірно;
- відсутність шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю та наркотиків) та правильне харчування.

На думку Б. Болотова [4] та Дж. Глас, першим із основних чинників забезпечення ЗСЖ є фундаментальна зміна принципів харчування, а другим – фізичне тренування хоча б у мінімальному вигляді. Одна з найбільш розвинутих країн світу США, акцентує свою увагу на ЗСЖ і здоров'ї та профілактиці хвороб, адже один із трьох американців неминуче захворіє на рак, одна дитина з дванадцяти народжених стає пацієнтом психіатричної лікарні [6].

Спосіб життя людини – це етно-історично сформований вид життєдіяльності. Він містить у собі чотири складові: рівень життя (економічний), якість життя (соціальний), стиль життя (психологічний), уклад життя (соціально-економічний).

На думку Т. Олійник, «Здоровий спосіб життя – це сформований вид життєдіяльності, що забезпечує збереження здоров'я та профілактику захворювань і негативних звичок людини» [12].

Б. Чумаков характеризує здоровий спосіб життя як активну діяльність людей, спрямовану, в першу чергу, на збереження й поліпшення здоров'я. При цьому має враховуватися те, що спосіб життя людини й родини не складається сам по собі залежно від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано й постійно. Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміни стилю й укладу життя, його

оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, подоланням несприятливих явищ, пов'язаних з життєвими ситуаціями, стверджує вчений [15].

У нашому дослідженні під сутністю ми будемо розуміти внутрішній зміст культури здорового способу життя. На основі системного, аксіологічного, синергетичного, компетентнісного і особистісно-діяльнісного підходів розкривається сутність такого феномена, як ЗСЖ. В основу дослідницької роботи покладено ідеї комплексності формування культури здорового способу життя, додержання принципів гуманізму, свідомості й активності, доступності й індивідуалізації, системності й креативності педагогічного процесу. В професійній діяльності викладача фізичного виховання має бути етична духовна цінність: гуманність, тобто етичне ставлення до людей, повага, добро, співчуття, терпіння, прояв уваги та ін. Саме особистість студента СМГ має бути в центрі уваги викладача фізичного виховання та особливе ставлення до формування етичних духовних цінностей.

На наш погляд, саме сформована гуманність зможе забезпечити відповіднеставлення до студента як особистості, коли він зможе відчути до себе людяність, співпереживання, милосердя, терпіння, увагу та ін. Саме гуманність базується на визнанні цінності кожної особистості. Тому формування гуманності як духовної цінності – важлива функція у фізичному вихованні студентів СМГ.

Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурною, економічною, соціально-політичною, духовною сферами життя людини. У педагогіці цей феномен розглядається у зв'язку з освітою і вихованням як система цінностей і уявлень про життя, гідне людини. У контексті нашого дослідження особливу наукову цінність має концептуальний висновок І. Бега, який пояснює, що «...доцільно організований виховний процес має в кінцевому підсумку сформувати у вихованця індивідуальну концепцію здоров'я особистості – це індивідуальний ідеал (духовний) здоров'я, який ефективно реалізується на психологічному оптимумі дитини, підлітка та дорослої людини» [3, с. 75].

Спосіб життя – це історично визначений спосіб самореалізації людини в матеріальній і духовній сферах її життєдіяльності. Поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає тільки виконання гігієнічних норм і правил або викорінювання шкідливих навичок, дотримання режиму і санітарне просвітництво. Здоров'я нерозривно пов'язане з

поняттям про красу. Гармонія природних і соціальних якостей особистості, єдність фізичних і психічних процесів, їхня досконалість – усе це є красою. Таким чином, здоровий спосіб життя, можна сказати, спрямований на гуманізацію і активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості. Також здоровий спосіб життя відіграє значну роль у розвитку духовної культури людини. Тільки завдяки здоровому способу життя людина може цілком реалізувати такі сторони духовного життя, як оптимізм, бадьорість духу, вольові якості. Дотримуючись здорових форм життєдіяльності, людина може легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

Поняття «культура здорового способу життя» показує спосіб діяльності окремої людини або групи людей у даних об'єктивних умовах. Це поняття у першу чергу співвідноситься з поняттям «особистість», і вивчення способу життя індивідів подає інформацію про систему взаємовідносинного компонентів, дає можливість аналізувати форми життєвої активності людей. Ведення здорового способу життя відіграє велику роль у процесі формування гармонійно розвиненої особистості. Отже, аналіз літературних джерел дозволив нам сформулювати визначення цього поняття.

Перспективою подальших розвідок у цьому напрямку вважаємо необхідність вивчення інших проблем формування і виховання культури здорового способу життя школярів і студентів.

Література

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин // Вопросы философии.- 1971.- №3.- С.55-60.
2. Асмолов А. Г. Психология личности / А.Г. Асмолов – М. : МГУ, 1990. – С. 153–154.
3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І.Д.Бех, науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, - 1998. - 204с.
4. Болотов Б.В. Я научу вас не болеть и не стареть / Б.В.Болотов. – К.: Информационно-издательское агенство «Украина», 1992.- 48с.
5. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчиникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
6. Глас Дж. Жить до 180 лет / Дж. Глас (пер. с англ. и предисл. Г. Демирчогляна), - М.:ФиС, 1991.- 93с.

7. Глухов В.П. Фізкультура у формуванні здорового способу життя./ В.П. Глухов. – К.: Здоров'я, - 1989. – 69с.
8. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика)/В.П.Горащук – Луганск: Альма-матер, - 2003. - 388с.
9. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В.Н.Дружинин – СПб.: Изд.-во «ПитерПресс», 1999.– 368с. (Серия «Мастер психологии»)
10. Здоровый образ жизни - это, что-то своё// ДолгоЖитель.- 2009.-№ 20.- С.2.
11. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов / Под ред. чл. корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. – 17-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 1985.– 797с.
12. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя /Т. Олійник // Зб.наук. пр. «Молода спорт.наука України» вип.7, том 2.- Львів. – 2003.- С.208-210.
13. Франкл В. Воля к смыслу /Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд.-во ЭКСМО-Пресс,2000.– 368с.
14. Фролов И.Т. Наука – ценности – гуманизм: Социально-этические и гуманистическиепроблемы современной науки / И.Т.Фролов // Вопросы философии. – М., 1981. - №3.–С. 27-41.
15. ЧумаковБ.Н. Валеология: учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 240 с.

В статье проводится анализ понятия «культура здорового образа жизни» личности. Установлено, что формирование и воспитание культуры ЗОЖ личности – фундаментальная акция педагогической деятельности. Доказано, что культура ЗОЖ является закономерной основой учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: *личность, студент, культура, здоровый образ жизни, процесс физического воспитания.*

The author of the article analyzes the concept “healthy life style culture” of a personality. It is ascertained that forming and education of healthy lifestyle culture of a personality is the fundamental action of pedagogical work. It is proved that educational process is based on the healthy life style culture.

Key words: *personality, students, culture, healthy lifestyle, process of physical education.*

Вовк Л. В. – викладач фізичного виховання кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Луганськ, Україна)

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент І.Ю. Ніколайчук.