

# *Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури*

УДК 796:01

*Надія Ашиток*

## **Освітній аспект проблеми формування здорового способу життя**

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка (м. Дрогобич)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** На сучасному етапі розвитку людської цивілізації проблема збереження здоров'я набула особливої актуальності, що пов'язано з тенденцією до посилення загрози здоров'ю людей у світі. Ця загроза нині розглядається світовою спільнотою як ще одна – сьома, яку відносять до шести раніше відзначених загроз планетарного масштабу: загроз світової війни; екологічних катаклізмів; контрастів у рівних за економічною потужністю країнах; нестачі ресурсів планети; наслідків науково-технічної революції та демографічної загрози [6]. Усунути зазначені загрози можна лише через об'єднання зусиль людських спільнот, адже причини їх виникнення мають соціальний характер. Склалося так, що до початку ХХ ст. умови існування людства були залежні переважно від природного середовища. Проте згодом дії людства із не завжди позитивними наслідками почали істотно впливати на ці умови й соціальні чинники змін стали не менш значущими, ніж природні. Наслідками людської діяльності, що негативно впливають на здоров'я людини, є, зокрема, підвищення концентрації вуглецю в атмосфері, загрозливі розміри озонових дір; підвищена радіоактивність, руйнація ґрунтів, забруднення води, повітря тощо. Через ці зміни зникли деякі види флори та фауни. Дослідники запевняють, що в найближчі 25–30 років зникне приблизно 20 % усіх видів, і слушно ставлять питання: “Чи становить людина виняток із цієї закономірності?” [6]. Про тенденції розвитку сучасного суспільства, що несумісні з біологічною сутністю людини, та необхідність на сучасному етапі здійснювати людську діяльність на основі перебудови загальноприйнятої системи цінностей і системи суспільних відносин ідеться в одній із доповідей Римського клубу – “Людство на поворотному пункті” (М. Месарович і Є. Пестеля), у якій відзначається доцільність формування “нової людини”, котра піклувалася б про виживання людства й спрямовувала на це свої зусилля [5]. Освіта не може стояти осторонь у процесі формування такої людини, зокрема в питаннях прищеплення їй здорового способу життя.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Що ж являє собою спосіб життя як один з основних чинників збереження здоров'я? Дослідники поняття способу життя тлумачать як прояв діяльності людини в цілому, сукупність важливих рис, які характеризують діяльність народів, класів, соціальних груп, окремих особистостей і детерміновані умовами певної соціально-економічної формації, способом виробництва, рівнем життя, природно-географічними й суспільно-історичними умовами. Спосіб життя визначається ціннісними установками окремих індивідуумів, соціальних груп або суспільства загалом. Здоровий спосіб життя трактують як складники людської діяльності, що стосуються збереження й зміцнення здоров'я та сприяють виконанню індивідом своїх функцій [7]. Як впливає з визначення, здоровий спосіб життя є категорією соціально детермінованою, а отже й прищеплюється людині в межах певного соціуму через систему відповідних ціннісних установок у процесі її становлення.

Вивчення питань формування здорового способу життя висвітлено в працях вітчизняних дослідників (В. Балюк, О. Бойко, В. Оржеховської, В. Платонова, Л. Сущенко, А. Сердюк) [1, с. 6–8; 2,

с. 117–124; 8, с. 29–32; 9, с. 3–14; 10; 11, 6–12]. Незважаючи на численні праці на цю тематику, зазначені питання не висвітлені науковцями повною мірою й тому розвідки в цьому напрямі залишаються актуальними.

**Мета й завдання статті.** Важливість дотримання здорового способу життя переконливо доводять у науковій літературі через порівняння впливу цього чинника з іншими, який подають у відсотках. Зокрема, зазначено, що на формуванні здоров'я людини негативно позначаються несприятлива екологічна обстановка (забруднення повітря, води, ґрунту), а також складні природно-кліматичні умови (частка цих чинників – до 20 %) [3]. Істотне значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб (це ще приблизно 20 %). На охорону здоров'я з низькою якістю медичної допомоги припадає всього 10 % [3]. Крім цих – зовнішніх – чинників, що мають природний і соціально зумовлений характер, є й внутрішній, згідно з яким здоров'я людини залежить від її ставлення до нього. Доведено, що стан здоров'я приблизно на 50 % визначається способом життя людини [3]. До негативних внутрішніх чинників згаданого способу належать шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне й психічне навантаження, гіподинамія, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо. Саме тому, що дотримання здорового способу життя має таке важливе значення, слушно відзначити, що зміни в питаннях покращення стану здоров'я кожної окремої людини зокрема та суспільства загалом можна досягти, удосконалюючи не лише систему охорони здоров'я, а й освіту. А отже, дослідження, присвячені висвітленню процесу формування здорового способу життя в контексті вибору освітньої парадигми, а до них належить ця стаття, сприятимуть його глибшому вивченню.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Здоровий спосіб життя – це спеціально організований спосіб життя, заснований на принципах моральності та раціональності, здатний загартувати й захистити від несприятливих впливів навколишнього середовища, покликаний зберегти до старості моральне, психічне та фізичне здоров'я. Здоровий спосіб життя містить такі елементи: продуктивну працю, раціональний режим праці й відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо. Погляди людини на ці елементи формуються, передусім, у закладах системи освіти, у сфері якої останнім часом відбувається зміна освітніх парадигм. Зазначена зміна зумовлена глибокими цивілізаційними трансформаціями – переходом від репродуктивно-педагогічної цивілізації до цивілізації креативно-педагогічної, яка пов'язує цілі освіти з потребою зміни якості людини на основі пропагування ідеалу єдності її сутнісних сил, духовної й фізичної досконалості, гармонії стосунків із природним і соціальним середовищами. Упровадження інноваційної освітньої парадигми передбачає зміну якості знань у системі освіти відповідно до зазначених цілей.

Науковці переконливо доводять, що більшість людей при дотриманні ними здорового способу життя мають можливість жити до ста років. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших правил і стають жертвою малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, споживають зайву їжу, а це сприяє розвитку ожиріння, склерозу судин, інколи – цукрового діабету. Дехто не вміє відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових проблем, через що виникають тривожні стани, нервові розлади, безсоння, а це, в підсумку, викликає численні захворювання. Деякі люди, піддаючись згубній звичці паління й зловживання алкоголем, активно вкорочують собі життя.

Охорона власного здоров'я – це обов'язок кожної особи. Якою б досконалою не була медицина, вона не здатна вилікувати людину, якщо та не піклується про своє здоров'я. Із раннього віку людині потрібно вести активний спосіб життя, займатися фізкультурою й спортом, дотримуватися правил особистої гігієни. У статті 49 Конституції України зазначено: “Кожен громадянин України має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування”. Проте від людини залежить, чи бути їй здоровою, від її активності чи пасивності, індивідуальних особливостей, темпераменту, звичок, ставлення до інших людей. Слід дотримуватися твердження, сформульованого римським філософом Сенекою (4 р. до н. е. – 65 р. н. е.): “Уміння продовжити життя – в умінні не скорочувати його” [3]. Важливість участі людини в питаннях збереження власного здоров'я відзначав ще Авіцена, який писав: “Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що у тебе в скринях. Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати” [4]. Знання нашого народу про необхідність активної участі людини в питаннях збереження здоров'я відобразились у фольклорі – прислів'ях і приказках: *Здоров'я не купиш – його розум дарує; Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий; Без здоров'я немає щастя; Весела думка – половина здоров'я;*

*У здоровому тілі – здоровий дух; Хвороб безліч, а здоров'я одне; Бережіть здоров'я – його в крамниці не купиши; Тримай голову в холоді, а ноги в теплі – будеш вік жити на землі; Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами* [4]. Актуальність гасла “Зробити вибір на користь здорового способу життя” для наших сучасників усвідомлюється і дослідниками, і політичними діячами, що знаходить вияв в організації конференцій різного рівня й підготовці відповідних документів, до яких належить, зокрема, Хартія сприяння здоров'ю, що була прийнята в 1986 р. в столиці Канади, м. Оттаві, на I Міжнародній конференції health promotion [7]. Основні тези, положення та принципи Хартії стали програмними імперативами, якими керується світове співтовариство в сучасній діяльності щодо збереження й зміцнення здоров'я. Оттавська хартія практично проголосила формування здорового способу життя підходом, здатним забезпечити здоров'я і окремих індивідів, і людських спільнот. У Хартії зазначена необхідність застосування системного міжгалузевого підходу до вивчення процесу формування здорового способу життя, розробки теорії, методів, прийомів і практичних засобів діяльності, спрямованої на втілення цього процесу в життя.

Освітня парадигма, що сприяє становленню креативно-педагогічної цивілізації та ґрунтується на уявленнях нашого народу про здоров'я й документах – вітчизняних та міжнародних, – будується на філософсько-політичному підході, який приходить на зміну технократичному. Сутність технократичного підходу полягає в можливості розв'язання сучасних проблем, пов'язаних зі здоров'ям, за допомогою досягнень у сферах науки, економіки, системи охорони здоров'я, через фінансування та вдосконалення менеджменту останньої тощо [5]. Науковці – прибічники цього підходу – стверджують, що науково-технічний прогрес здатний успішно впливати на стан здоров'я людей. Філософсько-політичний комплексний підхід до розв'язання проблем здоров'я не відкидає здатність науково-технічного прогресу позитивно впливати на стан охорони здоров'я, проте припускає потребу не обмежуватися лише цим і застосовувати низку комплексних заходів, у тому числі й тих, які б могли привнести необхідні зміни у свідомість людей. Основне в цьому підході те, що він акцентує увагу на усуненні причин виникнення суперечностей, передумовою появи яких стала дегуманізація суспільства. Лише повернення людини до життя, заснованого на гуманізмі, моральних і духовних цінностях, відповідно до яких людина несе відповідальність за себе, своє оточення, спільноту, до якої належить, може стати основою до розв'язання проблем щодо збереження здоров'я. Такий підхід містить у собі багато раціонального, адже лише докорінні зміни у сферах культури, освіти, виховання можуть допомогти людству зберегти себе як вид. Якими б досконалими не були фінансування, організація системи охорони здоров'я в країнах світу та рівень розвитку медицини як науки, уникнути хвороб проблематично без участі самої людини.

Окреслені проблеми вимагають від освітян пошуку нових підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я молодого покоління, формували навички здорового способу життя. Такий пошук актуалізується в контексті подолання невідповідності між зростаючими вимогами ринку праці й рівнем підготовки випускників. Звісно, освіту не слід розглядати лише як ланку, що обслуговує ринок праці. Вона, передусім, повинна озброювати дітей знаннями та навичками, які сприятимуть збереженню їхнього здоров'я. Система освіти покликана формувати молоде покоління з відповідним світоглядом, системою цінностей і переконань, рівнем культурного розвитку, громадянською зрілістю та національною гідністю, які б допомагали їм дотримуватися здорового способу життя.

Зазвичай, уживаючи слова *здоров'я* й *освіта* разом, ми маємо на увазі негативний вплив напруженого навчання на здоров'я дітей. Метою ж креативно-педагогічної парадигми, що ґрунтується на філософсько-політичному підході, є зміни, що максимально усувають цей вплив, пошук ефективних форм освіти, спрямованих на оздоровлення та формування в учнів системи цінностей із визнанням пріоритету здоров'я. Нікого не можна зробити здоровим поза його бажанням. Лише на основі глибокого *розуміння* сутності здоров'я, знання й уміння використовувати профілактичні заходи, а головне – дотримання усвідомленої самодисципліни людина може зберегти своє здоров'я. Більшість людей не проти бути здоровими, хоча й вважають помилково, що головне – це стежити за здоров'ям, не мати шкідливих звичок і при виникненні захворювань – вчасно звертатися до лікарів. Проте цього замало. За *сучасними* уявленнями, організм людини – це система, що складається з підсистем, органів. Зазначена система здатна до самоорганізації, відкрита для енергетичної та *інформаційної* взаємодії з довкіллям і спрямована на підтримку власного стабільності. *Пошкодження* органа (або підсистеми в складі такої системи, як організм людини) проявляється у вигляді ознак (симптомів) певної хвороби, а ось неузгодженості в роботі підсистем, що призводять, зрештою, до цих пошкоджень, тривалий час можуть не мати явних проявів. Поки окремі люди зокрема й держави загалом

готові оплачувати лише лікування хвороб і не готові оплачувати послуги зі зміцнення здоров'я, зусилля суспільств будуть спрямовані на пошуки засобів та способів лікування хвороб, а не на їх профілактику. Тому однією з найважливіших довгострокових цілей освіти є зміна ставлення до здоров'я представників усіх верств суспільства, а найближчою – розробка й упровадження в навчальних закладах усього комплексу *організаційних* заходів із питань зміцнення здоров'я та спрямування представників молодого покоління на підтримку здорового способу життя, формування в них культури здоров'я.

Стає очевидним, що наша епоха вимагає впровадження інноваційної комплексної парадигми – нового підходу до формування здорового способу життя, що передбачає перехід від думки, згідно з якою про здоров'я людини повинні дбати лікарі, до думки що “кожна людина повинна дбати про власне здоров'я”, а для цього людині потрібно знати якомога більше про свій організм, його діяльність, навчитися розуміти його й створювати сприятливі умови для життєдіяльності, пам'ятаючи, що людський організм – це відкрита, саморегульовальна системи, у якій злагоджено співіснують підсистеми, забезпечуючи існування людини.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Органи охорони здоров'я не здатні протистояти неухильному погіршенню здоров'я людей: їхня діяльність зосереджена переважно на виявленні та лікуванні патологічних станів, значно менше уваги приділяється профілактичній роботі. Для успішної діяльності з поліпшення здоров'я слід активізувати зусилля людей, які повинні турбуватися про себе. Саме тому зміни на краще можливі за умови формування (передусім у закладах освіти) у свідомості людей уявлення про їхню активну участь у розв'язанні питань збереження власного здоров'я, формування у свідомості уявлення про доцільність дотримання здорового способу життя.

#### *Джерела та література*

1. Балюк В. І. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості : [Текст] / В. І. Балюк // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2010. – № 12. – С. 6–8.
2. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” / О. В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. пр. – Кн. І. – К. : [б. в.], 2000. – С. 117–124.
3. Вплив негативних факторів на здоров'я людини / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ua.textreferat.com/referat-2084-1.html>.
4. Здоров'я – головний життєвий скарб / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://pedagogika.at.ua/publ/3-1-0-109>
5. Ключові глобальні проблеми та шляхи їх подолання / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [posibnyky.vntu.edu.ua/politolog/212.htm](http://posibnyky.vntu.edu.ua/politolog/212.htm).
6. Медико-біологічні, валеологічні та соціальні аспекти здоров'я. – Режим доступу : [http://www.franko.lviv.ua/faculty/bzhd/OMZ/Lekcia\\_1\\_ND.pdf](http://www.franko.lviv.ua/faculty/bzhd/OMZ/Lekcia_1_ND.pdf)
7. Назар П. Методологічні аспекти здоров'я людини / П. Назар, О. Шевченко, Н. Гончарук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/fkszn/2009\\_8\\_3/metodologichni%20aspektu.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/fkszn/2009_8_3/metodologichni%20aspektu.pdf).
8. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
9. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
10. Суценок Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Суценок. – Запоріжжя : [б. в.], 1999. – 308 с.
11. Сердюк А. Проблеми із збереженням здоров'я дітей і шляхи вирішення в умовах школи / А. Сердюк // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 2. – С. 6–12.

#### *Анотації*

*У статті з'ясовано закономірності функціонування й розвитку фізичної культури в системі освіти, а також особливості формування здорового способу життя підростаючого покоління. Визначено зміст роботи щодо формування фізичної культури та здорового способу життя дітей. Для успішної діяльності з покращення здоров'я слід активізувати зусилля людей, які повинні турбуватися про себе. Саме тому зміни на краще можливі за умови формування (передусім у закладах освіти) у свідомості людей уявлення про їхню активну участь у розв'язанні питань збереження власного здоров'я, формування у свідомості уявлення про доцільність дотримання здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *фізична культура, здоровий спосіб життя, освіта, фізичне виховання, проблеми сучасного фізичного виховання.*

**Надежда Ашиток. Образовательный аспект проблемы формирования здорового образа жизни.** В статье выясняются закономерности функционирования и развития физической культуры в системе образования, а также особенности формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Определяется содержание работы по формированию физической культуры и здорового образа жизни детей. Для успешной деятельности по улучшению здоровья следует активизировать усилия людей, которые должны заботиться о себе. Именно поэтому изменения к лучшему возможны при условии формирования (прежде всего в учебных заведениях) в сознании людей представления об их активном участии в решении вопросов сохранения собственного здоровья, формирование в сознании представления о целесообразности соблюдения здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, образование, физическое воспитание, проблемы современного физического воспитания.

**Nadezhda Ashitok. Educational Aspect of the Problem of Formation of Healthy Lifestyle.** In the article it was defined the regularities of functioning and development of physical culture in the educational system, and also peculiarities of formation of healthy lifestyle of the rising generation. It was defined the content of work on formation of physical culture and healthy lifestyle of children. For successful activity oriented at improvement of health it is needed to brisk up the efforts of people who have to take care of themselves. That is why changes for the best are possible under the condition of formation (first of all at educational establishments) in people's minds of conception of their active participation in solving questions of saving of their own health, formation in minds of conception of reasonability of maintaining healthy lifestyle.

**Key words:** physical culture, healthy lifestyle, education, physical education, problems of modern physical education.

УДК 796.011.3

*Людмила Ващук*

## **Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Поняття “фітнес” (*to be fit* – бути у формі) – це комплекс програм, який уключає в себе різноманітні вправи з аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, східних єдиноборств, заняття на тренажерах, психотренінги та інше (Ковальова, 2012). Фітнес поєднує не лише фізичну активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань (уключаючи медичне).

Термін “фітнес” виник в Америці й дуже швидко увійшов в інтернаціональну спортивну лексику та став широко використовуватися в Україні. Також можна стверджувати, що термін “фітнес” у своєму розумінні не є ідентичним в обох країнах. У США “фітнес” розглядається ширше й деякою мірою навіть замінює поняття “фізична культура”, “фізична підготовка”, “здоров’я” тощо. У вітчизняній теорії та методиці фізичної культури кожному із них надається своє змістове значення.

Термін “фітнес”, який уведений у США, насамперед визначав фізичну природність. Проте, як указують Е. Хоулі й Б. Френкс, значення слова “фітнес” поступово еволюціонувало до визначення соціального явища, культурного феномену ХХ ст., – від “фізичного здоров’я людини, яке виражається в її природності до фізичної роботи” до “прагнення до оптимальної якості життя, уключаючи соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти” [3; 4; 8].

У нашій країні інтерес до занять із фітнесу припав на кінець 80-х років минулого століття й був пов’язаний із тим, що фізична підготовка та здоров’я стали розглядатися як основа особистого успіху, можливості бути красивим і благополучним.

Термін “фітнес” швидко увійшов в інтернаціональну спортивну лексику й став широко використовуватися в Росії та Україні.

Розробками фітнес-технологій займаються переважно спеціалісти США, Великобританії й інших країн Європи, але в останні роки стали з’являтися наукові роботи з фітнесу й у пострадянських країнах [6]. Вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлено в роботах Ю. В. Менхіна й А. В. Менхіна (2002), Т. А. Кудри (2002), В. С. Борілкевича (2003), В. І. Григор’єва, В. С. Сімонова (2006) та ін.