

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний аграрний університет
Кафедра філософії і соціально-гуманітарних дисциплін



Університет державної фіскальної служби України
Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації



Комунальний заклад «Центр муніципального управління та розвитку місцевого самоврядування» Броварської районної ради Київської області



ЗБІРНИК
статей, тез і доповідей
Всеукраїнської науково-практичної конференції
«ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я – ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ –
ЗДОРОВА НАЦІЯ»
25 квітня 2018 року



Херсон – 2018

Затверджено на засіданні кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін Державного вищого навчального закладу «Херсонський державний аграрний університет» (протокол №9 від 30 квітня 2018 року)

Редакційна колегія:

Берегова Г.Д., доктор філософських наук, професор;

Герасимова Е.М., доктор філософських наук, професор;

Зінченко В.В., доктор філософських наук, професор;

Малинський І.Й., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Максак О. І., кандидат філософських наук, доцент;

Лишевська В.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Лень Т.В., кандидат філософських наук, доцент;

Герасименко М.В., кандидат філософських наук, старший викладач;

Рупташ Н.В., старший викладач.

Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація» / за заг. ред. Берегової Г.Д., Рупташ Н.В. – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – 302 с.

У збірнику вміщено статті та тези доповідей учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація».

У матеріалах авторів акцентовано увагу на філософському осмисленні сучасного здоров'я, проблемах виховання відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найбільшої цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я молоді, глобальної екологічної ситуації.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, студентам, а також усім, хто цікавиться філософією здоров'я і здоровим способом життя.

За виклад, зміст, достовірність і грамотність опублікованих матеріалів відповідають автори.

Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет»,
2018 р.

ЗМІСТ

Арутюнян К.С., Виноградова Т.І. ПСИХОЛОГІЯ МАТЕРИНСТВА	8
Бай А.О., Герасименко М.В. ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	12
Балковий І.А. ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ ГРАВЦІВ ФУТЗАЛУ НА ІГРОВУ АКТИВНІСТЬ НА МАЙДАНЧИКУ	14
Берегова Г.Д. БІОЕТИКА ЯК ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА В АГРАРНИХ ВИШАХ	20
Бойко Т.О., Дорожкіна Г.О. САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНІ ФУНКЦІЇ ЗЕЛЕНИХ НАСАДЖЕНЬ НА УРБАНІЗОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ ПІВДНЯ УКРАЇНИ	26
Бойчук О.С. ЗМІНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ НАРОДІВ І ПРОБЛЕМИ ЇХ ЛІДЕРІВ	28
Бокшань Г.І. ДЕСТРУКЦІЯ ВІТАЛЬНОСТІ В ПОВІСТІ-БАЛАДІ ГАЛИНИ ПАГУТЯК «СОЛОВЕЙКО»	31
Вальчук А.А., Герасименко М.В. МАЙБУТНЄ ЛЮДСТВА ЗА «ПРОЕКТОМ ВЕНЕРА» ЖАКА ФРЕСКО	33
Виноградова Т.І. СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР ЇЇ РОЗВИТКУ	37
Виноградова Т.І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	42
Волошина В.М., Герасименко М.В. ЕКОЛОГІЧНІ РИЗИКИ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ	46
Гацюєва Л.С., Гетманська О.М. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ ДІТЕЙ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	49
Герасименко М.В. УСВІДОМЛЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗДОРОВ'Я В ІСТОРИЧНОМУ ВИМІРІ ТА ЙОГО ІНТЕРПРЕТАЦІЯ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	53
Голяка С.К., Гетманська О.М. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ	59
Голяка С.К., Сотнікова М.В. ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У НВК № 11 НА СТАН ЗОРУ І ПСИХІЧНІ СТАНИ ШКОЛЯРІВ	65
Городинська І.В., Кручер С.С. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ	68
Гришко С.В., Непша О.В., Стецишин М.М. СУЧАСНИЙ СТАН АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ М. ЗАПОРІЖЖЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ГОРОДЯН	70
Груша О.С. ЗДОРОВА НАЦІЯ – СИЛЬНА УКРАЇНА	74

Дашевська Л.М. BIOPHILOSOPHY: WHAT MAKES HUMANS UNIQUELY HUMAN	75
Деревінський М., Шаповал С.І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА	80
Деревянко І. В. СПОРТ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я, ЦЕ – ХОББИ АБО ПРОСТО ВИД ДІЯЛЬНОСТІ, ЯКИЙ ПРИНОСИТЬ ДОХОДИ, АЛЕ НАВІТЬ ЦЯ ГАЛУЗЬ ПОТРЕБУЄ ЗНАННЯ СВОЇХ ПРАВ, ТА ВМІННЯ ЗАХИЩАТИ ЇХ	83
Деркунська Ж.В. OCCUPATIONAL HEALTH HAZARDS IN OIL AND GAS INDUSTRY	86
Дударенко Л.В. РОЗВИТОК ВІЗУАЛЬНОЇ ЕКОЛОГІЇ ЯК ЗАСОБУ ЗАХИСТУ ІНТЕГРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	88
Зарівняк І.С. СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	95
Зінченко В.В. ІНСТИТУЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ІНТЕРНАЦІОНАЛІЗАЦІЇ СТІЙКОГО РОЗВИТКУ У «КРИТИЧНІЙ ТЕОРІЇ» СОЦІАЛЬНОЇ БІОФІЛОСОФІЇ ОСВІТИ	98
Іваненко В.В., Купрєєнко М.В. ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я?	105
Ісаєв А.В., Лишевська В.М. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ-ОСНОВА ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	107
Карабанов Є.О., Непша О.В. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	110
Ковтун В.М., Виноградова Т.І. ЛЮДИНА І ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	114
Кольцова О.С., Вансович В. ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЇ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ	119
Корсак Ю.К. ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ШКІДЛИВИХ КОНСЦІЕНТАЛЬНИХ ВПЛИВІВ	125
Корсак К.В. НООНАУКИ НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДСТВА	129
Корягіна Г. ПРОБЛЕМИ НОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА АДЕКВАТНОСТІ ОБСЯГУ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ РІВНЮ ЗДОРОВ'Я	132
Костючков С. К. ФІЛОСОФІЯ ВІДЧАЮ Й ПРИРЕЧЕНОСТІ ТА ДУХОВНЕ «НЕЗДОРОВ'Я» В ЛІТЕРАТУРНОМУ СПАДКУ МИКОЛИ ГОГОЛЯ	135
Котова О.В., Асланова В.В. СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПРИНЦИПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЇХ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	139
Котова О.В., Сергєєв В. В. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ	141

Кошур А. А. ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я : ВПЛИВ ЕКОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я	142
Куц О.С., Камаренко І. ДОСЛІДЖЕННЯ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ 13-16 РОКІВ, ЯК КРИТЕРІЮ ФІЗИЧНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ	144
Лишевська В.М. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ	146
Лишевська В.М., Смірнова І.М. ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	152
Ляшенко Л.М., Соловей Н.В., Паламарчук К.М. РОЛЬ ЗНАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ У ДУХОВНОМУ ЗДОРОВ'І МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ	155
Максак О.І. ФІЛОСОФСЬКІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	158
Маляренко І.В., Богомол І. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	164
Медведєва Л.М., Мицик А.І. ЙОГА ЯК ЗАСІБ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ВИГЛЯДУ ТІЛА ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ	174
Медведєва Л.М., Петренко Н.В., Мельник О.С. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	176
Мельник О.С., Медведєва Л.М. МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	181
Мягченко О.П. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ, ФІЗКУЛЬТУРНИКІВ	183
Ніконов М.О., Герасименко М.В. СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АНАЛІЗ СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	185
Овчарук С.В., Гладир О.Є. БІОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДИНИ	188
Осадча А.В., Скольник О.С., науковий керівник – Скок С.В. ВПЛИВ ШУМОВОГО ЗАБРУДНЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ	191
Пасечко Д.-В. Д. БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФЕРМЕРСЬКИХ ТВАРИН: ГУМАННІСТЬ ЧИ ОМАНА	193
Піддубко О.А., Виноградова Т.І. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	197
Прохорова Л.А., Непша О.В., Зав'ялова Т.В. ЯКІСТЬ ПОВЕРХНЕВИХ ТА ПІДЗЕМНИХ ВОД ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ	202
Руденко І.М. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ТА ЇЇ РОЛЬ У СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	210
Руденко С. FOCUS ON LIFESTYLE AND HEALTH RESEARCH	212

Рупташ Н.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИШІВ	213
Савченко М.І. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ	218
Самошкін О. А. ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ	223
Свирида В.С. ПРОБЛЕМИ ТА ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ ВНЗ	225
Степанюк С.І., Гаргола М. СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ	228
Степанюк С.І., Ломака Ж.М. ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ У СТАВЛЕННІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я	232
Степанюк С.І., Яркова Н. ПОПУЛЯРНІСТЬ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ	235
Субботін В.М. ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА І ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ	238
Суханова Г.П., Ушаков В.С. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	244
Танцеров М.О., Голяка С.К. ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ	247
Топал В.В. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ	250
Федоров А.О. СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ	255
Федько В.С., Герасименко М.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	257
Хомолук Ю. Ю., науковий керівник - Маляренко І. В. АНАЛІЗ ІНСУЮЧИХ ТЕСТІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ З ВАДАМИ ЗОРУ	260
Чеканович В.Г. ТЕКСТ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В КОНТЕКСТІ ФІЛОСОФІЇ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	265
Четвериков І.О. ЗНАЧЕННЯ МЕТОДИЧНОГО СУМНІВУ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ НАУКОВОГО ПІЗНАННЯ	267
Шалар О.Г., Рогачов Ю.В., Череповська Г.О. РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ОЗДОРОВЛЕННІ ШКОЛЯРІВ	270
Шаповал С.І. ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	273
Шеремет С.С., Камінська М.О. ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я: ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	279

Юськів С.М. ЗМІСТОВНІ І ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МОРСЬКОГО ВУЗУ	284
Юськів К.В., Свирида В.С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	286
Ясінський М. М. ДО ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОСВІТИ	291

Арутюнян К.С. - студент,
Виноградова Т.І. – старший викладач кафедри менеджменту організацій
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ПСИХОЛОГІЯ МАТЕРИНСТВА

Актуальність цілісного психологічного підходу до вивчення материнства підкріплюється тим, що, незважаючи на сучасні досягнення в галузі медицини, фізіології, підвищення наукового і технічного рівня пологової допомоги і неонатальних практик, психологічні проблеми материнства і дитинства не зменшуються. Материнство – це складний феномен. На сьогодні психологія багато зробила, щоб дослідити становлення материнської сфери жінки якомога краще. І виявляється, гарна мама виховується з дитинства. Англійський психоаналітик, психіатр і педіатр Дональд Віннікот стверджує, що здібність жінки «бути достатньо хорошою матір'ю» закладається у перші роки життя дитини. Китайці з цього приводу мають таке прислів'я: «Дівчинка лише тоді стане гарною мамою, якщо буде любити свою майбутню дитину з дитинства»

В наш час материнство займає незначне місце в ієрархії цінностей жінки, поступово витісняючись іншими цінностями, такими як: професіоналізм, пошуки матеріального благополуччя, прагнення до гедонізму та індивідуалізації [12, с.456]. Сучасні теоретичні та практичні дослідження, що вивчають проблему материнства підкреслюють важливість материнської поведінки для розвитку здорової та гармонійної дитини [10, с.28]. Дослідження проблематики прийняття та усвідомлення жінкою ролі матері є особливо актуальним, оскільки це дає змогу виокремити чинники та сенситивні періоди, що можуть значно впливати на розвиток материнства.

Материнство вивчають як складне явище, що є результатом взаємодії багатьох факторів: генетичних, біологічних, впливу родинного та соціального середовищ. Материнство – це унікальний психологічний феномен, що має фізіологічні механізми, еволюційну історію, культурні та індивідуальні особливості. В кожній культурі є цілий інститут материнства, що включає в себе різноманітні способи виховання жінки як матері. Ці способи розраховані на те, що частину своїх функцій мати буде усвідомлювати, а частину – ні. В суспільній свідомості також не всі функції матері усвідомлюються, частина їх представлена у вигляді традицій, звичаїв, прикмет, забобонів тощо, проте все це разом характеризує конкретно – культурний шлях до моделі материнства, який є інструментом, що створений природою та суспільством для повноцінного виховання дитини як представника свого роду та своєї культури.

Фахівці відмічають, що інтерес до материнства в психології виник в руслі двох напрямів: при вивченні ролі матері в формуванні ранніх особистісних структур (З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, Дж. Боулбі та ін.) і в практичних дослідженнях, пов'язаних з порушенням психічного розвитку дитини (А. Фрейд, М. Кляйн, Д. Віннікотт, М. Маллер та ін.). У вітчизняній психології велику увагу приділяли вивченню материнського відношення, материнської (батьківської) позиції та їх взаємодії (Е. Ейдемільер, В. Гарбузов, А. Варга, А. Співаковська та ін.). Поведінка матері розглядається як джерело розвитку дитини – як суб'єкта пізнавальної активності, спілкування, самоусвідомлення (М. Лісіна, Н. Авдєєва, О.Смирнова, В. Перегуда). Дитина та матір розглядаються як складові єдиної динамічної системи, де вони набувають статус «матері» і «дитини», та взаємно розвиваються як елементи даної системи [12, с. 433]. У психологічних працях також спостерігається підвищення частини досліджень, що розглядають материнство не тільки як забезпечення якості раннього розвитку дитини (Дж. Боулбі, К.Вітакер), але й як складову жіночої особистості, актуалізація якої є одним із показників сформованої гендерної ідентичності (Ч.Гілкрайст, І Жербкіна, Н.Чодороу).

Глибокий аналіз літератури з проблем материнства представлений в роботах Г. Філіппової, де виокремлюється культурно-історичний, біологічний, фізіологічний, психофізіологічний і психологічний аспекти вивчення даної проблеми [9;с. 34-37]. Культурно-

історичний аспект інституту материнства розглядається як історично обумовлений, видозмінений під впливом епохи (ці дослідження проаналізовано в роботах І. Кона, М. Мід, Е. Еріксона та ін.) [12, с. 432]. Значний вплив на формування материнської поведінки має динаміка емоційних станів під час вагітності (тривожність, стресостійкість, роздратованість, депресивність, їх загострення в перший та другий триместр; стабілізація емоційного стану в другому триместрі та динаміка сексуальності) [10, с.20]. Психофізіологічними аспектами материнства є розгляд позиції матері з точки зору організації її фізіологічного і стимульного середовища для розвитку дитини. Розвиток материнства і динаміка стану вагітності вивчаються виходячи із формування фізіологічної «домінанти материнства».

Успішність виношування вагітності та народження дитини пов'язують із психофізіологічними особливостями емоційної сфери жінки і її особистісними характеристиками. Для даного напрямку характерним є вивчення зв'язку між гормональним фоном та емоційними станами, їх роль в розвитку материнства, забезпеченні емоційних особливостей стосунків між матір'ю та дитиною. Вважається, що гормональний фон створює умови для сприйнятливості до ситуації взаємодії з дитиною, однак конкретна інтерпретація мінливості психоемоційних станів під час вагітності та в ранньому материнстві залежить від особистісних особливостей матері, сенсу вагітності для неї, соціальної та сімейної ситуації [10, с.18-28].

У феноменологічному напрямку виділяються й описуються функції матері, особливості її поведінки, переживань і установок. У дослідженнях, пов'язаних із вивченням успішності адаптації жінки до материнства, враховуються різноманітні чинники: особистісні особливості, історія життя, адаптація до подружнього життя, досвід взаємодії із власною матір'ю, особливості сімейної моделі материнства, можливості взаємодії із немовлятами і поява інтересу до них у дитинстві [6, с.25]. Г. Філіппова розглядає материнство не лише як умову для розвитку дитини, але й як особливу материнську потребно-мотиваційну сферу психології жінки, що формується впродовж життя [9, с.22]. Також існують підходи, за якими материнство – це унікальна ситуація розвитку самосвідомості жінки, яка стає етапом переосмислення батьківських позицій власного дитячого досвіду, періодом інтеграції батьківського образу та дитини [4, с.16-20]. В сучасній психології особистості і психотерапії материнство вивчається в аспекті задоволеності жінки своєю материнською роллю як стадія особистісної і статевої ідентифікації (К. Вітакер, Ф. Хорварт, В. Міллер та ін.).

Зріла материнська ідентичність – це особлива позиція щодо себе та своєї дитини, яка має когнітивний, емоційно-смісловий та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент виявляється у наявності в матері необхідних знань про дитину, вони проявляються не лише зовні, але й на інтуїтивному рівні – вміння визначати потреби дитини, розуміти сигнали, які вона подає ще на пренатальній стадії.

Емоційно-смісловий компонент виражається у повному прийнятті матір'ю дитини як самостійної цінності: дитина не стає для матері засобом самореалізації чи втримання партнера [6, с.18].

Поведінковий компонент характеризується компетентною взаємодією матері з дитиною, адекватною до потреб дитини, здатною до відповідального вибору. Якщо узагальнити всі основні напрями дослідження, то можна виявити, що материнство як психологічний феномен розглядається з двох основних позицій: материнство як забезпечення умов для розвитку дитини та материнство як частина особистісної сфери жінки. В науковому світі багато полеміки існує навколо проблеми «материнського інстинкту».

Одні науковці стверджують, що материнська прив'язаність підпорядковується виключно вродженим механізмам, які об'єднують людський рід з тваринним (Дж. Боулбі, К. Лоренц, Е. Панов та ін.). Властивість матері емоційно переживати стимуляцію від дитини, виражати свої емоції у взаємодії з дитиною розглядається як її природна особливість. Такої точки дотримується Д. Віннікотт, який описує стан матері після пологів як особливий, що дозволяє їй безпосередньо переживати стан народженої дитини [4, с. 16-20]. Роботи М. Мід показали, що материнська турбота і прив'язаність до дитини настільки глибоко в реальних біологічних

умовах запліднення, виношування дитини, пологів та годування, що тільки складні соціальні установки здатні повністю приглушити їх. Лише в ситуаціях якщо жінка не має сформованого адекватного відчуття власної статевої ідентичності, якщо пологи проходили під загальним наркозом, а вигодовування дитини замінене штучними педіатричними рецептами, то в таких умовах виявляється значне порушення материнських почуттів. Кросскультурні дослідження показали, що в тих випадках коли народження дитини суперечить соціальним очікуванням (позашлюбна вагітність, загроза статевого або соціального статусу жінки), жінки можуть іти на все аби не народжувати дітей, або позбавлятися їх різними способами.

Дослідження різних культурних варіантів материнства в сучасному суспільстві також свідчить про вплив вже існуючих моделей сім'ї, дитинства та цінностей, прийнятних для даної культури, на материнську поведінку і переживання жінки [5]. Іншу позицію займає Е. Бадінтер, яка прослідкувала історію материнських установок протягом чотирьох століть і прийшла до висновку, поняття «материнський інстинкт» являється міфом. Дослідниця не знайшла жодної загальної та необхідної тенденції поведінки матері, а навпроти – надмірну мінливість її почуттів, в залежності від культури та амбіцій [12]. Материнська любов – це поняття, яке наповнюється в різні періоди історії різним змістом. Жінка стає кращою чи гіршою матір'ю в залежності від того, цінується чи знецінюється в суспільстві материнство. Можливість кардинального порушення материнства свідчить про те, що інстинкт не відіграє вирішальної ролі в поведінці матері. Акцент на інстинкт відводить увагу від проблеми власної активності жінки в рішенні стати матір'ю чи відмовитися від материнства. Материнство це одна із соціальних жіночих ролей, тому, навіть якщо потреба бути матір'ю закладена в жіночій природі, то суспільні норми і цінності відіграють вирішальний вплив на прояв материнського відношення.

Всі дослідження батьківського, зокрема материнського, відношення до дитини говорять, про те, що емоційне відношення матері, форми його проявів, способи надання підтримки сильно відрізняються у різних матерів. Все це дозволяє зробити припущення, що материнство не є повністю вродженим механізмом. Акцент на материнському інстинкті як на найбільш значимій складовій психологічної готовності до материнства викликає сумніви. Інстинктивна поведінка – чітко закріпленні в наслідуванні поведінкові форми. Можливість кардинального порушення материнства свідчить про те, що інстинкт не відіграє вирішальної ролі в поведінці матері. Акцент на інстинкт відводить увагу від проблеми власної активності жінки в рішенні стати матір'ю або відмовитись від материнства. При такому підході зберігається пасивність особистості, а її вибір стає результатом зіткнення різних сил, залишаючись не пов'язаними з активністю самої особистості. Материнство – це одна із соціальних жіночих ролей, тому навіть якщо потреба бути матір'ю закладена в жіночій природі, суспільні норми і цінності мають вирішальний вплив на прояв материнського відношення.

Крім того фазхівці підкреслюють, що психологічна готовність до материнства розглядається як особистісне утворення (симптомокомплекс особистісних рис), як особливий тип особистісної організації, що забезпечує якість контакту, основними елементами якого є допомога та прийняття майбутньої дитини та емоційний відгук на майбутню дитину. Більшість авторів (В.Брутман, А.Батуєв, Д.Віннікот, С.Мінюрова), які досліджували проблему готовності до материнства, вважають, що на процес її формування впливають як біологічні, так і соціальні чинники, оскільки готовність до материнства має з одного боку потужну інстинктивну основу, а з іншого виступає як особистісне утворення, в якому відбивається весь попередній досвід її взаємин зі своїми батьками, однолітками та іншими людьми [3].

Формування материнства проходить два етапи: настановний та поведінковий. Наставний етап може бути позначено як психологічна готовність до материнства, формування та корекція якої виявляється важливою в контексті виховання здорової особистості, а отже, й нації в цілому. Поглиблення теоретичних уявлень щодо особистісних чинників психологічної готовності до материнства видається актуальним, тому що дозволяють створити профілактичні й корекційні програми, орієнтовані на подолання порушень материнської поведінки.

Серед студентів університету різних курсів відбулось опитування. В якості дослідницького методу була застосована анкета, яка дозволила виявити ступінь цінності дитини для майбутньої матері. Питання анкети дозволяли виміряти рівень емоційної потреби в дітях і цінність дітей і материнства в цілому. При аналізі материнського ставлення до дитини використовувалися такі критерії: емоційно-тепле ставлення (ставлення до дитини як до суб'єкта, з орієнтацією на себе і одночасно на стан дитини); емоційно-холодне ставлення (негативне ставлення до маленьких дітей) та відсторонене ставлення (байдужість по відношенню до дитини). У дослідженні також використовувалася методика діагностики батьківського відношення А.Я. Варги, В.В. Століна, яка дозволила вивчити різні почуття по відношенню до майбутньої дитини, поведінкові стереотипи, особливості сприйняття та розуміння характеру та особистості майбутньої дитини. В результаті використання комплексу психодіагностичних методик ми мали змогу діагностувати та виявити психологічні особливості розуміння материнства студентами різних курсів та їхнє ставлення до проблеми майбутнього материнства. За одержаними результатами можна сказати, що у 56% виявлено емоційно-тепле ставлення до майбутньої дитини, у 41% студентів ставлення відсторонене, а 3% студентів виявили емоційно-холодне ставлення до майбутньої дитини. Материнство для більшості опитуваних (73%) – це процес виховання дітей та піклування про них, а також високий рівень відповідальності. 27% досліджуваних вважають, що материнство – це безмежна любов до дитини та опіка про неї протягом всього свого життя, про що свідчать проєктивні методики.

Отже, психологічна готовність до материнства є складним особистісним утворенням, яке не можна звести до моделі «готовність- неготовність». Структура уявлень про майбутнє материнство включає: когнітивний (система знань про сімейне життя, батьківство і себе як майбутнього батька, мати, сім'янина), емоційно – оцінний (ставлення до майбутньої сім'ї, народження в ній дитини, батьків і сімейного життя і їх оцінка) і поведінковий (ідентифікаційна поведінка та ставлення до власної дитини) компоненти. А особистісні якості майбутньої матері мають велике значення у подальшому вихованні дитини. Тому, що діти й усвідомлено і неусвідомлено переймають у дорослих їх поведінку, звички, манери, риси характеру, причому як позитивні так і негативні.

Також невід'ємною частиною психологічної готовності до материнства є усвідомлення відповідальності за розвиток дитини і свою материнську позицію. Материнство – складний феномен, який має фізіологічні механізми, еволюційну історію, культурні та індивідуальні особливості. Материнство не забезпечується повністю вродженими механізмами, воно містить у собі біологічне прагнення до материнства, що перетворене інтеріоризованими соціальними нормами. На сучасному етапі материнство аналізується з точки зору особистісного розвитку жінки, психологічних і фізіологічних особливостей різних періодів репродуктивного циклу. Материнство визначає унікальну ситуацію розвитку самосвідомості жінки, яка стає етапом переосмислення батьківської позиції з власного дитячого досвіду, періодом інтеграції образу матері і дитини.

Література

1. Авдеева Н. Привязанность ребенка к матери и образ себя в раннем детстве // *Вопросы психологии*, 1997. – № 4. – С. 3-12.
2. Анисимова К. Психологические особенности отношения к будущему ребенку у женщин во время беременности. // *NB: Психология и психотехника*. – 2014. – № 1. – С. 1-24, DOI: 10.7256/2306-0425.2014.1.11689.
3. Брутман В., Радионова М. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // *Вопросы психологии*, 1997. – № 6. – С. 38-47.
4. Винникот Д. Маленькие дети и их матери. – М., 1998.
5. Мид М. Культура и мир детства. – М., 1989.
6. Мещерякова С. Психологическая готовность к материнству // *Вопросы психологии*, 2000. – №5. – С. 18-27.
7. Овчарова Р. Психологическое сопровождения родительства. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.

8. Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства // *Практична психологія та соціальна робота*, 2007. – №3. – С. 13-16.
9. Филиппова Г. *Психологія материнства: Учебное пособие*. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
10. Филиппова Г. Материнство: сравнительно-психологический подход // *Психологический журнал*, 1999. – №5. – С. 81-88.
11. Шнейдер Л. *Психология семейных отношений. Курс лекций*. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
12. Шнейдер Л. *Семейная психология: Учебное пособие для вузов*. – Изд.4-е. – М.: Академический Проект; Трикста, 2008. – 736 с.

Бай А.О. – студентка,
Герасименко М.В. - кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Здоров'я людини є найвищою соціальною цінністю, одним з основних показників цивілізованості сучасного суспільства. Будучи фундаментальною характеристикою людського існування, воно постійно знаходиться в прямій залежності від змін, які відбуваються в суспільних відносинах і тому на кожному етапі соціальної еволюції потребує переосмислення своїх сутнісних виявів.

Нині панує розуміння здоров'я як природного стану організму, що характеризується відсутністю будь-яких хворобливих змін. У феноменологічній традиції це пояснюється тим, що «досвід переживання здоров'я дається нам не від початку, а в другу чергу. Він опосередковується первинним досвідом нездужання, болю, недуги, слабкості, а саме здоров'я сприймається як порятунок від цих негативних відчуттів» [14]. Разом з тим, «визначити, що таке здоров'я та хвороба, зовсім не означає віднайти деяку істинну природу цього феномену, адже її просто немає, оскільки ми говоримо про здоров'я як соціальний конструкт» [7, с.16].

Дефеніції здоров'я сьогодні існує велика кількість. За розрахунками російського науковця Лариси Матрос їх понад трьохсот [6]. Узагальнюючи більшість із них, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ще в середині ХХ ст. у своєму статуті інтерпретувала здоров'я як «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [8]. Зважаючи і на це, доцільно у контексті нашої наукової розвідки розглядати здоров'я як стан рівноваги, баланс між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини й умовами середовища, що відповідає погляду академіка В.П. Петленка. У його констатації здоров'я – це процес збереження і розвитку психічних, біологічних, фізіологічних функцій людини, її оптимальної працездатності й соціальної активності за максимального збереження тривалості активної життєдіяльності [2, с.75].

Наведене визначення з усією очевидністю носить аксіологічний характер. Пояснення і аргументації на користь такого визначення вказують на ряд його практичних і теоретичних наслідків. Відхиляється звична дихотомія: здоровий-хворий. Змінюються ціннісні орієнтації. Об'єктом медицини стає здоров'я, турбота про нього, його охорона. Хвороба, якщо вона є, і це підтверджується об'єктивними показниками, може породити порівняльне обмеження зазначених можливостей людини, але, поки він живий, не робить їх нульовими. При такому розумінні здоров'я втрачають своє значення (в плані побудови загальної теорії здоров'я) концептуальні розбіжності щодо того, чим і як фізичні, духовні та соціальні можливості людини обмежуються. Обмеження можуть бути і чисто медичними, і чисто духовними, а також

представляти складні переплетіння тих і інших. Важливим є те, які реальні можливості людини, а не те, хто і як вважає за можливе пояснювати їх в рамках різних теорій.

Феномен здоров'я може мати різні ціннісні характеристики, які істотно розрізняються за носіями, звидами, структурі і т. д. Перш за все, аксіологічний аналіз здоров'я передбачає з'ясування його ціннісної сутності, структури та ролі в життєвому світі людини.

Здоров'я як цінність включає два основних компоненти. Об'єктивний компонент – це сукупність можливостей, які можуть бути реалізовані при наявності повноцінного здоров'я. Це може бути статусна роль у суспільстві, професія, рід занять, тривалість життя тощо. Суб'єктивний компонент здоров'я як цінності – це відношення суб'єкта до свого здоров'я, що виражається в перевагах, ціннісних орієнтаціях, мотивації в поведінці по відношенню до здоров'я.

Ціннісна сутність здоров'я і ціннісного ставлення до нього можуть виступати окремі особистості, соціальні групи, суспільство в цілому.

За своєю соціально-ціннісною сутністю здоров'я – це універсальне благо, що має смисложиттєвий значення для людей, що забезпечує життя як вищу цінність. Ціннісний зміст здоров'я виражається у відношенні людини (суспільства) до свого стану, детермінує певні ціннісні орієнтації і переваги. Особливої актуальності, як вірно відзначає Н.С. Калашнікова, ціннісні характеристики набувають в умовах зростання загрози здоров'ю на планетарному рівні [3]. Саме такі загрози ми спостерігаємо в наш час. Нині у науковому обігу навіть з'явилося таке поняття як «антропологічна катастрофа» [1]. Її сутність полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вмирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований у ході еволюції. Тисячоліттями умови існування людства формувала природа, і саме до цих умов організм людини і пристосувався біологічно. Але з того часу як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету, вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була адаптована. За останні десятиліття наслідки масштабного втручання людини в природу, перетворене середовище проживання почали настільки негативно впливати на здоров'я людини, викликати такі хвороби, які ставлять під загрозу існування все людство.

Здоров'я як індивідуальна цінність – це здійснення людиною цілеспрямованих і усвідомлених дій без погіршення свого фізичного, духовного і соціального стану, без втрат в ступені своєї соціалізації. А ще «певний рівень розвитку, сформованості й досконалості форм і способів взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем (пристосування, врівноваження, регуляція), рівень психічного і особистісного розвитку, що дозволяє успішно реалізувати цю взаємодію» [5, с.35]. Людина повинна володіти гарним здоров'ям, щоб виконувати всю повноту соціальної діяльності. Здоров'я є запорукою реалізації задуманої діяльності, її цілей. Отже, воно важливе не лише для окремої людини, індивіду, особистості, але і суспільству в цілому.

Здоров'я знаходиться в певному співвідношенні з іншими цінностями суспільства і безпосередньо пов'язане з конкретною соціокультурним середовищем. Останнім часом взаємозалежність людини і суспільства стає все більш тісною, у зв'язку з чим соціальний контекст здоров'я посилюється.

З одного боку, реалізація людьми своїх суспільних функцій, виконання соціальних завдань значною мірою визначаються станом їх здоров'я. Так, хворі люди, як правило, не здатні до плідної інтелектуальної і фізичної праці, до креативному вирішенню актуальних проблем у різних життєвих сферах, до освоєння нових видів діяльності. Якщо питома вага хворих в суспільстві велика, можливості його соціально-економічного розвитку дуже обмежені.

З іншого боку, стан здоров'я кожної людини знаходиться в прямій залежності від соціального буття. Забруднення навколишнього середовища, погіршення екологічної обстановки в процесі життєдіяльності суспільства несприятливо впливають на здоров'я людини. Безпосередньо впливає на нього і соціально-економічний розвиток країни. Найбільш значущими є такі фактори, як умови і характер праці, якість харчування та житла, матеріальна забезпеченість, соціальний статус, особливості способу життя. Особливе місце серед цих

факторів займають рівень розвитку системи охорони здоров'я, доступність і якість медичної допомоги, поширеність профілактики різних захворювань.

Міцне здоров'я людини сприяє досягненню багатьох її потреб і цілей. Якщо вони стають більш соціально значущими, ніж здоров'я, то воно приноситься в жертву досягненню цих цілей і часто використовується нерационально. При цьому людина позбавляє себе можливості прожити найбільш тривале і повноцінне життя.

Практика свідчить про те, що цінність здоров'я люди усвідомлюють тільки тоді, коли воно знаходиться під загрозою або вже втрачено. Тому розуміння людьми соціальної цінності здоров'я є надзвичайно важливим.

Узагальнюючи викладене, можна відзначити, що проблема соціальної цінності здоров'я людини є надзвичайно актуальною. Здоров'я обумовлює всі сторони життєдіяльності як індивіда, так і суспільства, причому як у біологічному, так і в соціальному контексті. Тому його необхідно розглядати як найважливішу, фундаментальну цінність. Воно не може бути замінене якою-небудь іншою соціальною цінністю без шкоди для життя людини і суспільства. Враховуючи значення здоров'я в системі цінностей сучасної людини і серйозність тих обмежень, які викликають його порушення, стає очевидним, що збереження здоров'я людей є першочерговим завданням не тільки системи охорони здоров'я, а й усього державного механізму.

Література

1. *Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.educateua.com/wonivs-745-1.html>.*
2. *Євтух М. Б. Проблема соціального здоров'я в Україні / М. Б. Євтух // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. - 2015. - Вип. 124. - С. 74-77.*
3. *Калашикова Н. С. Здоровье человека – социальная ценность [Електроний ресурс]. – Режим доступу : https://knowledge.allbest.ru/medicine/2c0b65625b2bc69b4d53a88521316d27_0.html text.*
4. *Ларионова И. С. Здоровье современного человека как ценность [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://genmir.ru/b/dok/lar2.htm>.*
5. *Літвінова Т. В. Сутність дефініції «соціальне здоров'я / Т. В. Літвінова // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні наук : зб. нак. пр. – Вип.1. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – С.33-37.*
6. *Матрос Л. Г. Социальные аспекты проблемы здоровья. – Новосибирск : ВО Наука, 1992 – 158 с.*
7. *Пахолок О. О. Феномен здоров'я в соціокультурному вимірі : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.01 / О. О. Пахолок. – Київ, 2014. – 192 с.*
8. *Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я ВООЗ; Статут, Міжнародний документ від 22.07.1946 [Електроний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_599.*

Балковий І.А. – магістрант

Херсонської державний університет, м. Херсон, Україна

ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ ГРАВЦІВ ФУТЗАЛУ НА ІГРОВУ АКТИВНІСТЬ НА МАЙДАНЧИКУ

Розглянуто особливості взаємозв'язку способу життя чоловіків 18-22 років, гравців команди «Гроно», із їхнім способом життя. Досліджено антропометричні показники, інтенсивність їх фізичної активності, фактори, які впливають на їх харчування. Визначені взаємозв'язки ігрової діяльності футзалістів з особливостями їх харчування.

Ключові слова: *фізична активність, футзал, спосіб життя, рухова активність.*

Игорь Балковой. Зависимость активности игроков футзала на площадке от образа их жизни. Рассмотрены особенности взаимосвязи образа жизни мужчин 18-22 лет, игроков команды «Гроно», с их образом жизни. Исследованы антропометрические показатели, интенсивность их физической активности, факторы, влияющие на их питание. Определены взаимосвязи игровой деятельности футзалистов с особенностями их питания.

Ключевые слова: физическая активность, футзал, образ жизни, двигательная активность.

Ihor Balkovyi. Dependence of the activity of futsal players on the court on the way of their life. The peculiarities of the interconnection between the way of life of men of 18-22 years, the players of the "Grono" team, with their way of life are considered. Anthropometric indicators, intensity of their physical activity, factors influencing their nutrition are investigated. The interrelationships of futsal players' playing activity with the features of their nutrition are determined..

Keywords: physical activity, futsal, lifestyle, motor activity.

Постановка проблеми. Спосіб життя відіграє значну роль у фізичному стані людини. Сюди можна віднести як фізичну активність так і раціональне харчування, що має вагомe місце у житті та здоров'ї людини у будь-якому віці, а для спортсменів це взагалі один із факторів фізичної форми та фізичної підготовленості. Існує безліч досліджень про зв'язок фізичної активності з фізичним станом людини, її здоров'ям, якістю та тривалістю спортивної кар'єри [4,5].

Безумовно, проведенні дослідження в цьому напрямку мають значний вплив на дослідження проблеми взаємозв'язку фізичної активності спортсменів та їх способу життя. Однак мало вивченим є зв'язок активності та способу життя спортсменів з ігрових видів спорту, особливо з футзалу. Міні-футбол, або як його в народі називають футзал, дуже динамічна гра, яка потребує доброї фізичної підготовки гравців. Але на жаль сьогодні фізичний стан та форма мають дуже великі запитання до футзалістів, особливо, дуже чітко виражена проблема надлишкової ваги та втоми, яка пов'язана з недостатньою активністю спортсменів в тренувальному режимі [12].

Останні наукові праці свідчать, що існують різні підходи до визначення раціональних величин рухової активності, які забезпечують нормальне функціонування організму, його високу працездатність. Встановлено, що в середньому рухова активність складає 8000 – 11 000 кроків на добу; в період змагальної діяльності(матчах) – 3500 – 5000 кроків, а в тренувальний період – 15 000 – 20 000. Очевидно, що рівень рухової активності футзалістів під час тренувальних періодів відображає природну потребу в рухах. Виходячи з цього, можна відзначити, що рівень їхньої рухової активності в повсякденний період 50 – 65%, у період змагань – 18 – 22% біологічної потреби [1,2]. Це свідчить про те, що середня рухова активність має значний вплив на підвищення функціонування організму спортсмена.

Одними із важливих факторів, в житті спортсменів є режим харчування та сну [11].

Загальновідомо, що харчування – це складний процес надходження, переварювання, всмоктування і засвоєння в організмі поживних речовин. Харчування повинне бути раціональним і збалансованим – ось одна з основних засад фізіології та гігієни.

Харчування – найважливіший фактор, який визначає здоров'я спортсмена. Кожна освічена людина повинна володіти необхідними знаннями щодо раціонального харчування, речовин, які містяться у харчових продуктах, про їхні ролі у життєдіяльності організму. Усе це формує культуру харчування і є невід'ємною частиною культури суспільства.

Харчування є найважливішою фізіологічною потребою організму. Воно необхідне для побудови і безперервного відновлення клітин і тканин; надходження енергії для поповнення енергетичних витрат організму; надходження речовин, з яких в організмі утворюються

ферменти, гормони, інші регулятори обмінних процесів і життєдіяльності. Обмін речовин, функціонування і структура всіх клітин, тканин і органів знаходяться у прямій залежності від характеру харчування.

Для спортсменів, які займаються ігровими видами спорту, в тому числі футзалом важливим є збалансований режим харчування, який відіграє важливу роль у становленні спортивної форми та спортивних результатів [14].

Отже, раціональне харчування – один із ключів до здоров'я та гарного самопочуття, без яких важко досягти високої працездатності. Без раціонального харчування ніякі фізичні вправи чи правильний відпочинок не зміцнить здоров'я. Без правильного харчування не вистачить енергії для регулярних занять фізичними вправами і спортом.

Варто також відзначити, ще один критерій, який впливає на спортивну форму та результати спортсмена – це сон.

Сну слід приділяти особливої уваги в режимі. Це основний і незамінний вид відпочинку. Він сприяє відновленню, збереженню здоров'я, оптимальній розумовій та фізичній працездатності.

Сон має бути міцним (безперервним). Неспокійний сон це сигнал перевтоми, що негативно впливає на спортивну форму та результати спортсмена. У разі стійких порушень сну слід звернутися до лікаря. Небажано самостійно використовувати снодійні засоби.

Дуже важливо вміти звільнитися перед сном від турбот і денних проблем. Для цього існує кілька способів: коротка вечірня прогулянка чи декілька вправ на розслаблення м'язів, тепла ванна (10 – 15 хв.) чи душ, склянка молока з медом безпосередньо перед сном тощо. Дотримання цих порад у разі порушення режиму сну, сприятиме його нормалізації та підтримання організму в належному тонусі [4].

Дотримання цих вимог є основою для підтримання спортивної форми футзалістів, отже дослідження сну, харчування та фізичної активності є метою нашого дослідження.

Для фізичної форми спортсменів, футзалістів особливе значення має їх харчування, режим сну та фізична активність поза тренуванням, яка малодосліджена у наш час . Тому дослідити спосіб життя футболістів футзалу та визначити взаємозв'язок із їх активністю гри на майданчику є актуальним.

Мета дослідження – визначити оперативний вплив фізичної активності різної інтенсивності, споживання деяких видів продуктів, режиму сну на ігрову активність чоловіків – гравців футзалу у дні матчевих ігор.

Матеріали та методи дослідження. У експерименті брали участь 16 чоловіків 18-22 років - гравців команди «Гроно», учасника регіонального відбору Асоціації футзалу Херсонської області, що не мають хронічних захворювань та ведуть здоровий спосіб життя. Протягом 14 днів вивчався їх спосіб життя що порівнювався із ігровою активністю протягом шести ігрових днів, у вигляді кількості кроків високої інтенсивності на матчевих іграх. Матчеві ігри проводились у вечірній час. Усі дослідження проводились до матчевих ігор. Антропометричні показники реєструвались щоранку у дні матчевих ігор.

Досліджувались наступні показники:

Антропометричні та фізіологічні - вік, вага, довжина тіла, частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокою та під час фізичної активності різної інтенсивності, у тому числі під час матчевих ігор.

Фізичну активність різної інтенсивності (висока від ЧСС у 145уд/хв, середня – 125-145 уд/хв, низька – до 125 уд/хв), та її тривалість у дні матчевих зустрічей перед грою.

Ігрова активність та у кількості кроків високої інтенсивності під час ігор.

Споживання кількості продуктів на добу, деяких груп продуктів (тваринних- м'ясних, рибних, молочних, рослинних – фруктів, овочем, зернових, споживання води та продуктів із харчовими домішками) у дні матчевих зустрічей.

Тривалість сну загального та глибокого напередодні матчевих зустрічей.

Фізична активність у кількості кроків та тривалість різних видів, у тому числі під час гри, тривалість та якість сну, ЧСС у спокої, під час фізичної активності та футбольної гри на

майданчику досліджувались за допомогою біореєстраторів Fitbit Blaze [55]. Моніторинг ЧСС та фізичної активності вівся цілодобово у день гри. Спожиті продукти у день гри були зважені на кухонних вагах з похибкою до 5гр.

Описувались лише достовірні взаємозв'язки.

Методи математичної статистики. Статистичні обрахунки проводилось методами непараметричної статистики, оскільки результати не відповідали нормальному розподілу. Визначались: 95% інтерквартильний розмах (IP), медіана (Me). Кореляцію здійснювались за допомогою коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена (Sr) з достовірністю ($p=0,05$). Використовувались програми EXEL та Statgraphics16.

Результати дослідження. Для проведення дослідження нами було обрано контингент футзалістів, гравців команди «Гроно», за основними антропометричними показниками мають, які характерні для футболістів (табл.1). Середній вік гравців, що приймали участь у дослідженні складав – 22 роки за показником медіани (Me), за цим же показником визначили довжину та вагу тіла – 176,87 см і 70,17 кг відповідно, що відповідає даній віковій нормі[1]. Зросто - ваговий індекс знаходиться на рівні 22, 39 (IP 20,42; 24,36), що також відповідає встановленій нормі[7,8]. Також нами було визначено показник ЧСС вранці у день гри – 60,12 уд/хв, ЧСС під час середньої фізичної активності – 73,03 уд/хв, а також середній показник ЧСС футзалістів під час гри – 156,13 уд/хв[1]. Всі ці показники ЧСС знаходяться у межах норми та відповідають нормальним показниками.

Таблиця 1

Антропометричні показники футболістів

№	Показник	<i>n</i>	<i>Me</i>	(95%IP)
1.	Середній вік (роки)	16	22,14	(18,01;26,27)
2.	Довжина тіла (см)	16	176,87	(174,46;179,28)
3.	Вага тіла (кг)	16	70,17	(62,15;78,19)
4.	ЗВІ (кг/м ²)	16	22,39	(20,42; 24,36)
5.	ЧСС вранці у день гри (уд/хв.)	87	60,12	(56,37;63,87)
6.	ЧСС під час ФА середньої інтенсивності, у день гри (уд/хв.)	85	73,03	(66,24;79,82)
7.	ЧСС під час гри (уд/хв.)	82	156,13	(138,92;173,34)

На наступному етапі, нами була визначена фізична активність гравців команди «Гроно» (табл.2). Так, загальна фізична активність склала - 18201 кроків на день і це є норма. Фізична активність під час гри дорівнює – 10214 – що є нормою для цієї вікової групи, середня інтенсивність становить – 5965 кроків на день від загального показника, низької інтенсивності – 1899 кроків. Всі ці показники відповідають нормі та є прийнятними для заняття футзалом. Окрім того, було визначено час фізичної активності середньої інтенсивності, що склав 40 хвилини. Також нами були визначенні показники загального сну та чистого сну – 461 та 253 хвилини, що відповідає нормі для даної вікової групи[3].

Таблиця 2

Фізична активність чоловіків

№	Фізична активність	<i>n</i>	<i>Me</i>	(95%IP)
1.	Загальна фізична активність (крок/день)	96	18201,35	(8756,37; 27646,33)
2.	Фізична активність під час гри (крок)	82	10214,21	(8925,33; 11503,09)
3.	Середня інтенсивність (крок/день)	96	5965,47	(3750,87;8180,07)
4.	ФА низької інтенсивності (крок/день)	96	1898,71	(183,56;3613,86)
5.	Час ФА середньої інтенсивності (хв)	96	40,11	(32,04;48,18)
6.	Загальний сон(хв)	96	461,4	(115,35; 576,75)
7.	Чистий сон(хв)	96	253,48	(63,37; 316,85)

Після цього, нами було підраховано та проаналізовано показники раціону та вагу продуктів, які споживали спортсмени протягом тижня, за допомогою анкетування, до гри та під час тренувального процесу (табл.3). Загальна вага продуктів, які споживають спортсмени становить 71 $гр/кг^2$ (IP: 60,48;81,38), з них 9,98 $гр/кг^2$ (IP: 7,49;12,47) - м'ясні, 0,76(IP: 0;1,53) – рибні. Також значну частку в добовому раціоні мають фрукти та овочі – 18,95 $гр/кг^2$, (IP:14,52;23,38). Кількість спожитої води – 34,98 $гр/кг^2$ (IP:28,8;41,16). відповідно та продукти з харчовими домішками – 17,15 $гр/кг^2$ (IP:13,76;20,54).

Таблиця 3

Відносна вага спожитих продуктів футболістами у день ігор

№	Види продуктів	n	Me	(95%IP)
1.	Загальна вага продуктів ($гр/кг^2$)	96	70,93	(60,48;81,38)
2.	М'ясні ($гр/кг^2$)	96	9,98	(7,49;12,47)
3.	Рибні ($гр/кг^2$)	96	0,76	(0;1,53)
4.	Фрукти, овочі ($гр/кг^2$)	96	18,95	(14,52;23,38)
5.	Вода ($гр/кг^2$)	96	34,98	(28,8;41,16)
6.	Продуктів з харчовими домішками ($гр/кг^2$)	96	17,15	(13,76;20,54)

В процесі проведеного аналізу тісноти взаємозв'язку індексу маси тіла, якості нічного відпочинку та ігровою активністю (табл.3), нами було виявлено тісний, невеликий прямий зв'язок між показником часу загального сну та з ігровою активністю ($r=0,321$). У той же час показники глибокого сну має незначний зворотній зв'язок із ігровою діяльністю ($r=-0,440$). Також, ми виявили, що існує тісний зворотній зв'язок із ІМТ вранці($r=-0,380$). Переглянувши отримані результати, ми бачимо пряму залежність між часом загального сну та ігровою активністю[8]. Тобто цей показник має прямий вплив на активність гравців на майданчику під час заняття або гри.

Таблиця 4

Тіснота зв'язку ІМТ та якості нічного відпочинку із ігровою активністю

№		Кількість кроків на майданчику
1.	Час сну загального (хв)	0,321
2.	Час глибокого сну (хв)	-0,440
3.	ІМТ зранку (кг/м ²)	-0,380

На основі отриманих даних, нами була проведена робота по встановленню зв'язку фізичної активності з ігровою діяльністю(табл.5). В результаті були отримані наступні результати: загальна фізична активність має прямий зв'язок із ігровою діяльністю($r=0,569$). Також нами виявлено прямий зв'язок між ігровою діяльністю та показниками середньої активності ($r=0,365$). Встановлений також прямий зв'язок із ЧСС ФА середньої інтенсивності та діяльністю на майданчику ($r=0,321$) та ігровою діяльністю та часом ФА середньої інтенсивності($r=0,325$). У той же час, нами було з'ясовано, що низька фізична активність та ігрова діяльність мають тісний зворотній зв'язок($r=-0,393$).

Таблиця 5

Тіснота зв'язку фізичної активності із ігровою активністю

№	Денна фізична активність	Кількість кроків на майданчику
1.	Загальна фізична активність (крок/день)	0,569
2.	ФА низької інтенсивності (крок/день)	-0,393
3.	ФА середньої інтенсивності (крок/день)	0,365
4.	ЧСС ФА середньої інтенсивності	0,321
5.	Час ФА середньої інтенсивності	0,325

* жирним шрифтом відмічена кореляція з достовірністю $p < 0,05$.

Проводячи аналіз харчування та продуктів, які споживають спортсмени, ми з'ясували, що загальна кількість спожитих продуктів має зворотній вплив із ігровою діяльністю на майданчику ($r = -0,317$) (табл.6), також зворотній зв'язок між діяльністю на майданчику та споживанням фруктів ($r = -0,326$), рибних страв ($r = -0,411$) та продуктів із харчовими домішками ($r = -0,295$). Натомість, споживання страв тваринного походження має прямий зв'язок із ігровою активністю ($r = 0,363$), а також споживання води та водних похідних (чай, какао та ін.) має також тісний прямий зв'язок ($r = 0,326$) [13].

Таблиця 6

Тіснота зв'язку спожитих продуктів із ігровою активністю

№	Види продуктів	Кількість кроків на майданчику
1.	Загальна вага спожитих продуктів (гр/кг)	-317
2.	Споживання м'ясних страв (гр/кг)	0,363
3.	Споживання рибних страв (гр/кг)	-0,411
4.	Споживання фруктів (гр/кг)	-0,326
5.	Споживання води (гр/кг)	0,326
6.	З вмістом харчових домішок	-0,295

* жирним шрифтом відмічена кореляція з достовірністю $p < 0,05$.

Висновки та обговорення результатів. Провівши дослідження, були отримані результати, що свідчать про певні взаємозв'язки ігрової діяльності з деякими факторами харчування футзалістів (кількість спожитих м'ясних страв, кількість випитої води), часу загального сну, фізичної активності та її тривалості. Слід зауважити, що ці зв'язки можуть бути, як прямі так і не прямі. Ігрова діяльність може залежати від стану здоров'я спортсмена, його форми у день гри, яка дозволяє йому бути активним на майданчику під час гри, а також, активність залежить від харчування.

Знайденні зв'язки свідчать про те, що є певний взаємозв'язок між способом життя і ігровою діяльністю спортсменів і дають можливість більш комплексно підходити до планування фізичної підготовки та надання рекомендацій щодо режиму харчування футзалістів.

Література

1. Баевский Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 133–48.
2. Дубчук О. В. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів / О. В. Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 4. - С. 364–368.
3. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005. С. 12 - 29. Баевский, Р.М. (1979). Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. Москва: Медицина.
4. Пришва О.Б. Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2014. - № 4. - С. 77–83. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_4_20.
5. Пришва О. Особливості фізичної активності чоловіків зрілого віку // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. - 2013. - Вип. 10. - С. 59-63.
6. Bondia-Pons I, Mayneris-Perxachs J, Serra-Majem L, Castellote AI, Marine A, Lopez-Sabater MC: Diet quality of a population sample from coastal north-east Spain evaluated by a Mediterranean adaptation of the diet quality index.(DQI).Public Health Nutr 2010, 13(1):12-24 <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid>.

7. Mariscal-Arcas M, Romaguera D, Rivas A, Feriche B, Pons A, Tur JA, Olea-Serrano F: Diet quality of young people in southern Spain evaluated by a Mediterranean adaptation of the Diet Quality Index-International (DQI-I). *Br J Nutr* 2007, 98(6):1267-1273 <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=1451764>.
8. Sport and physical activity report. Special Eurobarometer. Brussels: European Commission, Directorate-General for Education and Culture; 2014. doi:10.2766/73002.
9. The IPAQ group. International physical activity questionnaire. 2011. <https://sites.google.com/site/theipaq>.
10. Willett WC, Renolds RD. Hoehner-Cottrell 5, Sampson 5, Browne ML Validation of a semi-quantitative food frequency questionnaire: comparison with a 1-year diet record. *J Am Diet Assoc* 1987;87: 43-7.
11. http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page6.html
12. <http://futsalua.org/blog/post/etapi-stanovlennya-mini-futbolu-futзалu-v-ukrajini-v-period-z-1997-po-2000-rr>
13. http://physicaledu-journal.org.ua/sites/default/files/articles/29_8.pdf
14. http://www.ffu.org.ua/afiles/E4G_books_info.pdf.
15. Martin-Moreno JM, Boyle P, Gorgojo L, Maisonneuve P, Fernandez-Rodriguez JC, Salvini S, Willett WC: Development and validation of a food frequency questionnaire in Spain. *Int J Epidemiol* 1993. 22(3):512-519 <http://www.jissn.com/pubmed/17640424>.

Берегова Г.Д. – доктор філософських наук, професор,
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет»,
м. Херсон, Україна

БІОЕТИКА ЯК ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА В АГРАРНИХ ВИШАХ

Починаючи відлік від історичного моменту введення в дію нового Закону України «Про вищу освіту» (2014), у вітчизняних вишах розпочалося запровадження вибіркової дисципліни у навчальний процес [11]. Заклади вищої освіти старанно розробили положення «Про вибіркової навчальні дисципліни», правда, деінде забувши надати студентам обирати частину цих дисциплін (що є грубим порушенням згаданого вище Закону України та, звичайно, предметом вже іншої теми).

Однією з вибіркової дисциплін в аграрних закладах вищої освіти, що може пропонуватися як за вибором студента, так і за вибором навчального закладу, є біоетика. Щоб зрозуміти, чому саме це знання є актуальним для майбутніх аграрників, слід розглянути, що вивчає біоетика, що є її предметом і об'єктом, окреслити зміст біоетичного знання та соціокультурний контекст його функціонування.

Слід зауважити, що біоетика є популярною морально-етичною дисципліною на природничих і медичних факультетах вищих навчальних закладів США, де цей навчальний курс спрямований на розгляд моральних проблем теоретичної та практичної сфер сучасної етики, біотехнології, медицини, філософії, права та теології.

Біоетика як філософське прикладне знання

Так, у Вікіпедії дається дещо однобоке, як на сьогодні, визначення біоетики. Зокрема зазначається, що біоетика є нормативним знанням, «що охоплює моральну проблематику, пов'язану з розвитком біомедичних наук, які стосуються питань генетики, медичних досліджень, терапії, турботи про здоров'я і життя людини» [7].

Термін «біоетика» вперше був застосований у 1927 році у статті «Біоетика: огляд моральних зв'язків людини з тваринами та рослинами» («Bio-Ethics: A Review of the Ethical Relationships of Humans to Animals and Plants») протестантського пастора, філософа й науковця

Фрица Яра (Fritz Jahr). У цій праці дослідник уводить поняття «біоетичний імператив» (bioethical imperative), який, на його думку, поширює значення «морального імперативу» Канта на *всі живі організми*. «Автор переосмислює фізіологічні знання свого часу та моральні проблеми, пов'язані з розвитком світського плюралістичного суспільства, виокремлює моральні зобов'язання кожної форми життя на Землі та окреслює концепцію біоетики як академічної дисципліни [6, с. 280-285]. .

Важливо, що Фриц Яр, визначаючи проблемне поле біоетики, охопив рівні живих організмів, виокремивши *людину, тварин, рослин*.

З огляду на вище зазначене, біоетика може трактуватися як у широкому розумінні, так і вузькому. Дефініція «біоетика» походить з грецької мови так: βίος – життя, εἶθος – звичай.

У вузькому розумінні зачасту позначає коло етичних проблем у взаємодії лікаря й пацієнта, й у такому варіанті викладається як навчальна дисципліна в медичних закладах вищої освіти.

У широкому розумінні біоетика є дотичною до соціальних, екологічних, медичних і соціально-правових проблем, а це означає, що діапазон її дії розширюється і починає стосуватися не тільки людини, а й будь-яких живих організмів, котрі включаються до спільної з людиною екосистеми (людина, тварини, рослини). Саме в такому розрізі й пропонуємо біоетику як навчальну дисципліну для студентів вищих аграрних закладів освіти. Також вважаємо її дисципліною філософської спрямованості (філософською дисципліною), котра вибудовується на основі академічної етики (філософського знання про мораль і моральність) та, природно, є органічною частиною біофілософії, на яку покладається непроста функція оцінювання результатів розвитку нових технологій і ідей як у медицині зокрема, так і біології загалом. Слід зазначити, що під біофілософією (яка теж в історії науки підлягала різнорозумінням і різнотрактуванням) розуміємо варіант натуралістично орієнтованої філософії, в основі якого переконання, що вихідним і центральним у вирішенні світоглядних, моральних і епістемологічних проблем повинне бути поняття «життя» в його науково-біологічній інтерпретації.

Якщо розглядати біоетику як біофілософське прикладне знання про живе в широкому розумінні, то, з огляду на те, що вважатимемо/приймемо за живе (живі організми екосистеми – людина, тварини, рослини), можна окреслити й об'єкт біоетики. Безперечно, людину найбільше цікавить сама людина. Відносно, менш ослабленим є моральний інтерес людини до тваринного світу і мінімальним – до рослинного, що визначається біоприродою людини – потребою в харчуванні (м'ясо тварин, рослинна їжа).

Людина: філософія здоров'я людського організму, моральність людської поведінки у біологічно-медичній галузі та сфері охорони здоров'я; моральне та правове регулювання й дозволеність медичних втручань у людський організм; використання біологічних наук на благо людини з ціллю покращити умови життя. (Тоді предметом біоетики постане охорона здоров'я і життя людини від моменту запліднення до смерті, проблеми лікування людини, моральні аспекти війни, вбивства, аборти, самогубства, евтаназії тощо).

Тварини: взаємовідносини людини з тваринним світом; утримування домашніх тварин; переселення окремих видів тварин за межі їхнього природного ареалу та їх пристосування до нових умов; проблеми трансгенних тварин; вирощування тварин для харчування.

Рослинний світ: трансгенні рослини; проблеми створення та інтродукції (вирощування завезеної рослини в нових для неї кліматичних умовах); використання генетично модифікованих рослин для виробництва харчових продуктів.

Про таке коло проблем біоетики наштовхує ще й історична ретроспектива – джерела виникнення біоетики як філософського прикладного знання.

Джерела виникнення біоетики

Виникнення біоетики сягає початку ХХ століття, а джерелами вивчення її є роботи Фрица Яра, Ван Ренсселера Поттера, Андре Хеллегерса, Альберта Швейцера й ін.

У 1927 році згадуваний вище Фриц Яр видає статтю «Біоетичний імператив», де викладає поняття про моральні засади використання лабораторних тварин і рослин. Під впливом етичного вчення та категоричного імперативу Імануїла Канта, він висловив необхідність етичного ставлення до експериментальних тварин, порушив проблеми наукових досліджень на тваринах. Політичні й моральні умови того часу були специфічними (нацистський режим), однак Фриц Яр порушив питання про те, що «нова наука й технологія вимагають нових етичних і філософських роздумів, що сприятимуть поясненню термінології і практичного бачення біоетики загалом». У статті «Наука життя і етики» («Wissenschaft vom Leben und Sittenlehre») він запропонував більш широке розуміння поняття морального відношення між людьми й іншими живими істотами, а також і неістотами.

Слід зазначити, що на особливу увагу з позиції біоетики заслуговують ідеї американського екофілософа Альдо Леопольда (1887-1948), котрий відомий в історії науки як природоохоронник, еколог, лісник, один із засновників «Товариства дикої природи». По праву він вважається «батьком» екологічної етики. (Помер від серцевого нападу, борючись з лісовою пожежею.)

У другій половині ХХ століття американський біохімік, еколог, лікар Ван Рансселер Поттер (1911-2001) продовжив справу Фрица Яра та ідеї Ван Рансселера Поттера й надав біоетиці більш сучасного окреслення, виокремивши її як вчення про моральність людської поведінки з позиції як біологічно-медичної галузі, так і інших соціально-орієнтованих наук про життя.

Актуальними й посьогодні є його публікації з біохімії та досліджень раку, а також праці з біоетики: «Біоетика: наука виживання» (1970), «Біоетика: міст в майбутнє» (1971), «Глобальна біоетика» (1988).

Як видно з назв його праць, Ван Рансселер Поттер біоетику вважає наукою виживання та уводить до сфери наукової зацікавленості не лише людину з її тілесністю та цінностями, а світ всього живого. Біохімік стверджує: етика людини більше не може вивчатися без реалістичного розуміння екології в широкому розумінні цього слова; етичні цінності не повинні розглядатися поза біологічними факторами; виживання всієї екосистеми є своєрідною перевіркою системи наших цінностей. І місія у виконанні цього надважливого для людства завдання покладається на біоетику.

Ван Рансселер Поттер переконаний, що біоетика не тільки пояснює природні феномени, а й дає можливість тримати під контролем «небезпечні знання». Саме тому вона повинна стати «наукою виживання», новою мудрістю, що забезпечить людство розумінням того, як використовувати ці «небезпечні знання» для досягнення соціального блага та покращення якості життя. «Існують дві культури, які, очевидно, не здатні до діалогу, – наука й гуманітарне знання, а біоетика є містком між ними» [5].

Надалі (1980-1990 рр.) Ван Рансселер Поттер висуває ідею глобальної біоетики, що мала б за мету досягнення прийняттого виживання (acceptable survival) людства, під яким він розуміє не лише стійкий розвиток суспільства, а й розвиток здорової екосистеми. Основними умовами життєдіяльності людини він визначає збереження навколишнього середовища та контроль за репродуктивною функцією людини.

Зазначається, що у США ідеї Ван Рансселера Поттера не набули належного визнання через традиційний прагматизм американського світогляду. Однак ці фактори зумовили концептуальність біоетики як діалогу між етикою та медициною, а отже, як результат синтезу медичного й етичного знань. Натомість, світове наукове товариство схвально сприйняло його ідеї, що вподальшому лягли в основу загальносвітової концепції біоетики [7].

Подальший розвиток біоетики пов'язаний з іменем голландського лікаря Андре Хеллегерса, для котрого характерним був розгляд біоетики як простору діалогу між медициною і філософією. Розуміння біоетики як дисципліни, покликаної синтезувати медичні й етичні знання, отримало значне поширення у світі [7].

Біоетика досить активно розвивалася спочатку в США. Тут було створено спеціальні інституції, де вивчалися проблеми біоетики – Гастингський центр (The Hastings Center) і

Інститут етики ім. Кеннеді (The Kennedy Institute for Ethics) Джорджтаунського університету. Пізніше біоетичне знання популяризувалося Західною Європою й іншими регіонами світу, однак воно вже більше тяжіло до біомедицинських наук і стосувалося охорони здоров'я.

У 1992 році створюється Міжнародна асоціація біоетики, котра бере на себе організацію Всесвітніх конгресів з біоетики.

Нині біоетика є явищем глобального масштабу, однією з найбільш популярних проблемних сфер філософії та соціогуманітарних наук.

У 2004 році Стівен Гарард Пост видає оновлений довідник «Енциклопедія з біоетики» («Encyclopedia of Bioethics», 3rd edition), де біоетика визначається як «систематичне дослідження моральних параметрів, – включаючи моральну оцінку, вирішення, поведінку, орієнтири й т.п., – досягнень біологічних і медичних наук» (т. 1, с. XXI) [3]. Метою цього довідника був опис сучасного на той час стану знань про етичні аспекти біомедицинських наук й охорони здоров'я.

У 2005 році Генеральна конференція ЮНЕСКО прийняла Всезагальну декларацію про біоетику та права людини. Вперше в історії біоетики міжнародна спільнота зобов'язалася поважати й реалізовувати основні принципи біоетики, викладені в одному документі. У Декларації йдеться про етичні питання медицини та наук про життя, застосовувані до людини технології, права та свободи, що забезпечують повагу до людського життя. Також визнається зв'язок між етикою та правами людини у сфері біоетики [8].

Проблемне поле біоетики

Проблемне поле біоетики як навчальної дисципліни «обертається» навколо основної теми – людини та її здоров'я, а також взаємозв'язку «людина – тварина». Тому найпоширенішими для вивчення є такі теми: евтаназія, пересадка органів (гомотрансплантація, алотрансплантація), ксенотрансплантація, аборт, клонування (клонування людини, репродуктивне клонування людини, терапевтичне клонування людини), стовбурові клітини, проведення клінічних досліджень (на людях, на тваринах), сурогатне материнство, еugenіка.

З огляду на широке й далеко не повне проблемне коло біоетики можна запропонувати й орієнтовний зміст навчальної дисципліни «Біоетика», що пропонується у переліку вибіркового дисциплін – за вибором навчального закладу чи за вибором студента.

Орієнтовний зміст дисципліни «Біоетика»

Тема 1. Біоетика – біологія духовності

- + Виникнення біоетики як складової біофілософського знання.
- + Термін «біоетика» і «біоетичний імператив» Фрица Яра (Fritz Jahr).
- + Вчення про моральність людської поведінки в науках про життя.
- + Концепція Ван Ренсселера Поттера. Ідея глобальної біоетики.
- + Біоетика Андре Хеллегерса як діалог між медициною і філософією.

Тема 2. Сучасні уявлення про біоетику як транскультурний феномен

- + Сучасна біоетика і її предмет.
- + Життя і смерть як вічна тема духовної культури людства.
- + Історико-філософські традиції розуміння живого.
- + Об'єкт біоетики. Моральність людської поведінки.
- + Проблеми сучасної філософії моралі як підґрунтя загальної біоетики.
- + Етика благоговіння перед життям А. Швейцера як основа сучасної біоетики.

Тема 3. Основні напрями та ключові питання біоетики

- + Евтаназія. Питання про прийнятність добровільного відходу з життя.
- + Трансплантація. Гомотрансплантація й аллотрансплантація. Ксенотрансплантація.
- + Аборт. Тілесна автономія жінки.

- ✚ Клонування. Репродуктивне та терапевтичне клонування людини.
- ✚ Ствобурові клітини.
- ✚ Проведення клінічних досліджень.
- ✚ Сурогатне материнство.
- ✚ Євгеніка як вчення про селекцію людини.

Тема 4. Соціокультурний контекст функціонування біоетики

- ✚ Біоетика та рівень цивілізованості суспільства.
- ✚ Біоетика та засади християнського буття.
- ✚ Біоетика та право.
- ✚ Біоетика й екологія.
- ✚ Біоетика та тваринництво.
- ✚ Глобалістичне покращення умов життя.

Тема 5. Біомедицинська етика й аксіологія

- ✚ Історичні етапи формування медичної етики.
- ✚ Людина та її здоров'я. Філософія здоров'я.
- ✚ Аксіологічний вимір лікарської діяльності.
- ✚ Наукові оцінки феномену болю та його аксіологічний зміст.
- ✚ Аксіологічні принципи лікарської деонтології.
- ✚ Формування аксіологічної свідомості людини.
- ✚ Традиції української медицини.

Звичайно, запропоновані вище теми не вичерпують всі позиції біотичного знання. Окрім вище зазначених, у зарубіжних наукових інституціях приділяється увага більш широкому колу досліджень у галузі наук про здоров'я, серед яких можна назвати такі: альтернативна медицина, права тварин, штучне життя та запліднення, біопіратство, переливання крові, змінення тіла, обрізання, контрацепція, кріоніка, інвалідність, екзорцизм, безпліддя, лоботомія, наномедицина, плацебо, сексуальна терапія, вживання наркотиків, транссексуалізм, трансгуманізм тощо.

Зазначені проблеми є предметом опублікованого рецензованого біоетичного аналізу багатьох світових наукових інституцій. Цим проблемам присвячуються випуски таких зарубіжних журналів, як «Медицина та філософія», «Американський журнал біоетики», «Журнал медичної етики», «Біоетика». «Етичний інститут» тощо. Але, як бачимо, ці питання є більш ближчими до медицини й біології, ніж до філософії.

Хоча, слід сказати, коли до біотичних досліджень підключаються філософи, то ці проблеми набувають міждисциплінарного спрямування. «Bioethicists come from a wide variety of backgrounds and have training in a diverse array of disciplines. The field contains individuals trained in philosophy such as H. Tristram Engelhardt, Jr. of Rice University, Baruch Brody of Rice University, Peter Singer of Princeton University, Daniel Callahan of the Hastings Center, and Daniel Brock of Harvard University, medically trained clinician ethicists such as Mark Siegler of the University of Chicago and Joseph Fins of Cornell University, lawyers such as Nancy Dubler of Albert Einstein College of Medicine or Jerry Menikoff of the federal Office of Human Research Protections, political scientists like Francis Fukuyama, religious studies scholars including James Childress, public intellectuals like Amitai Etzioni of The George Washington University, and theologians like Lisa Sowle Cahill and Stanley Hauerwas. The field, once dominated by formally trained philosophers, has become increasingly interdisciplinary, with some critics even claiming that the methods of analytic philosophy have had a negative effect on the field's development» [https://en.wikipedia.org/wiki/Bioethics#General_bioethics].

Чому потрібне біоетичне знання студентам

Соціокультурний контекст функціонування біоетики демонструє, що біоетика або етика життя є цікавою і корисною для студентів.

Цей розділ біофілософії вчить, які дії людини з позиції моралі й моральності є припустимими, а які – неприпустимими;

Біоетика є органічним поєднанням новітніх досягнень біології й медицини з духовністю, тобто, у сучасному суспільстві біоетика є ознакою цивілізованості.

Біоетика сприяє формуванню здорового способу життя громадян.

Знання з біоетики можуть слугувати додатковим імпульсом для поглиблення богословського розуміння гідності людської особи, оскільки висвітлюють досі невідомі аспекти людського існування.

Біоетика як біологія духовності застерігає молодь перед загрозами життю, які часто виявляються як егоїстичні задоволення.

Біоетика сприяє моральному вдосконаленню людства, охороні прав і достоїнств людини.

Біоетика намагається визначити межі медичного втручання людини, моральну цінність медичних діянь.

Біоетика привертає увагу до якості життя, а також до екології.

І врешті рещт, біоетика закладає глибокий фундамент «цивілізації любові та життя», без якої існування людини та суспільства втрачає свій найбільш людський сенс.

Література

1. *Bioethics Web*; [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.intute.ac.uk/bioethicsweb>.
2. *Bioethics. An Anthology* / Ed. By H. Kuhze, P Singer. – Oxford: Blackwell Publ. Ltd, 1999. – 600 p.
3. *Post, Stephen Garrard. Encyclopedia of bioethics Farmington Hills, Mich.: Thomson Gale, 2004. – 3062 p.*
4. *Potter V.R. Global bioethics. Building on the Leopold Legacy* / V.R. Potter. – Michigan: Michigan State University Press, 1988. – 203 p.
5. *Potter Van Rensselaer. Bioethics: Bridge to the Future* / V.R. Potter. – New Jersey: Prentice Hall. – 1971. – 196 p.
6. *Sass H. Fritz Jahr's 1927 concept of bioethics* / Hans-Martin Sass // *Kennedy Institute of Ethics journal*. – 2008. – Vol. 17. – № 4. – P. 279-29.
7. Біоетика / Вільна енциклопедія «Вікіпедія»; [інтернет-ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%BE%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0>.
8. *Всеобщая декларация о биоэтике и правах человека*; [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001461/146180r.pdf>.
9. *Губенко А.В. Філософія біоетики: соціально-освітній погляд* / А.В. Губенко. – Суми: Університетська книга, 2012. – 192 с.
10. *Деонтология в медицине. В 2-х тт.: Том 1. Общая деонтология.* – М.: Медицина, 1988. – 352 с.
11. *Закон України «Про вищу освіту» (2014)*; [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
12. *Кисельов М. М. Біологічна етика в системі практичної філософії* / *Практична філософія* // М. М.Кисельов. – 2000. – № 1. – С. 166-167.
13. *Ліщинська, Ольга. Основні принципи сучасної біоетики* / *Соціогуманітарні проблеми людини* / ольга Ліщинська. – 2005. – №1. – Режим доступу: <http://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p152.php>.
14. *Сучасні проблеми біоетики*; редкол. Ю.І. Кундієв (гол. ред.) та ін. – К.: Академперіодика, 2009. – 278 с.
15. *Фриц, Яр. Биоэтика: об этике отношений человека к животным и растениям* / Ф. Яр; пер. с нем. Б. Г. Юдина // *Человек*. – 2013. – № 6. – С. 50-53.
16. *Юдин Б. Г. Биоэтический императив Фрица Яра* / Б. Г. Юдин // *Человек*. – 2013. – № 6. – С. 46-49.

Бойко Т.О. – кандидат біологічних наук,
доцент кафедри лісового та садово-паркового господарства
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна
Дорожкіна Г.О. – магістрант
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

САНІТАРНО-ГІГІЄНИЧНІ ФУНКЦІЇ ЗЕЛЕНИХ НАСАДЖЕНЬ НА УРБАНІЗОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ ПІВДНЯ УКРАЇНИ

В умовах підвищених антропогенних навантажень, дискомфорту середовища урбанізованих територій через забруднення повітряного середовища викидами автотранспорту та промислових підприємств, благоустрій та озеленення населених місць набуває особливого значення.

Виконуючи екологічні функції, зелені насадження урбанізованих територій як складові ландшафтної архітектури покликані створювати природне пейзажне середовище.

Озеленення урбанізованих територій – це комплекс робіт зі створення і експлуатації зелених насаджень в населених пунктах [4]. У містобудуванні озеленення є складовою частиною комплексу заходів із планування, забудови і благоустрою населених місць, який не просто впливає на довкілля, але є основним чинником, який формує мікрокліматичні умови населених місць.

Основа системи озеленення сучасного міста – насадження загальноміського і районного значення, парки, сквери і бульвари. До них варто додати насадження житлових територій, пришкільних ділянок та інших дитячих установ, промислових, комунально-складських територій, землях транспортної комунікації, а також заповідники, санітарно-захисні і водоохоронні зони.

Головними функціями зелених насаджень є санітарно-гігієнічна, рекреаційна, художньо-декоративна [3]. Санітарно-гігієнічна функція системи деревних та трав'янистих рослин урбанізованих територій півдня України полягає у очищенні повітря, іонізація повітря, стабілізацію вітрового режиму, охолодження міського «острова тепла»; насичення киснем урбанізованого середовища; поглинання поллютантів атмосферного повітря; підвищення відносної вологості повітря та зменшення її добових і сезонних коливань; затінення, зменшення шумового забруднення, а також рослини є біологічними фільтрами повітря і ґрунту.

Значна роль зелених насаджень в очищенні повітря урбанізованих територій. Великі паркові масиви можуть бути активними постачальниками чистого повітря для міських забудов. Якість повітряних мас значно поліпшується, якщо вони проходять над крупними об'єктами озеленення, площа яких більше 10 га. У них вагома частка домішок знижується на 10-40% [4,5]. Згідно літературних джерел, дерево середнього розміру за добу відновлює такий об'єм кисню, який необхідний для дихання трьох жителів протягом того самого часу, і це особливо актуально у зв'язку із тенденцією до збільшення витрат O_2 пересувними та стаціонарними джерелами забруднення. Відповідно, нормальне існування людини у місті безпосередньо залежить від кількості парків і скверів. Крім того, вони виконують важливу функцію затримання пилу, що знаходиться в повітрі. Один гектар дерев хвойних порід затримує протягом року до 40 тонн пилу, а листяних – близько 100 тонн [4,5]. Згідно літературних джерел [4,5] та наших спостережень, досить ефективним засобом боротьби з шкідливими викидами автомобільного транспорту є смуги зелених насаджень, ефективність яких може варіюватись в досить широких межах – від 7% до 35%.

Істотною якісною особливістю кисню, який продукують зелені насадження, є насиченість його негативно зарядженими іонами, в чому й проявляється сприятливий вплив рослинності на стан організму людини. Для чіткого уявлення про можливість рослин збагачувати повітря негативними легкими іонами можна навести такі дані: кількість легких іонів на один $см^3$

повітря над лісами становить 2000-3000, у цьогорічному міському парку – 800, в промисловому районі – 200-400, в закритому багатолюдному приміщенні – 25-100 [5]. Отже, чистота повітря значною мірою визначається співвідношенням кількості легких іонів, оздоровлюючих атмосферу, і тяжких іонів, забруднюючих повітря. Найбільшою мірою сприяють поліпшенню концентрації легких іонів повітря акація біла, береза повисла, дуб червоний і черешчатий, верба біла і плакуча, клен сріблястий і червоний, модрина сибірська, бузок звичайний, тополя чорна.

До санітарно-гігієнічних властивостей рослин також належить здатність виділяти особливі легкі органічні сполуки, що називаються фітонцидами, які вбивають хвороботворні організми або затримують їх розвиток [2]. Ці властивості набувають особливої цінності в умовах міста, де повітря містить у 10 разів більше хвороботворних організмів, ніж повітря полів і лісів. У чистих соснових лісах і лісах з переважанням сосни (до 60%) бактеріальне забруднення повітря вдвічі менше, ніж у березових. З деревинно-чагарникових порід, які мають антибактеріальні властивості для південного регіону України, слід відмітити робінію псевдоакацію, барбарис звичайний та тунберга, березу бородавчасту та повислу, грушу звичайну, дуб черешчатий, ялину колючу, чубушник, жимолость, верби, калину звичайну, гіркокаштан кінський, клени гостролистий, платанolistий та ясенелистий, липа крупнолиста та серцелиста, ялівець віргінський, платан східний, бузок звичайний, сосна кримська, тополі тощо. Фітонцидну активність мають і трав'янисті рослини – газонні трави, квіти і ліани. На інтенсивність виділення рослинами фітонцидів впливають сезонність, стадії вегетації, ґрунтово-кліматичні умови.

Недостатнє озеленення міських мікрорайонів і кварталів, нераціональна забудова, інтенсивний розвиток автотранспорту, інші чинники створюють підвищений шумовий фон міста [3]. Боротьба з шумом у містах – гостра гігієнічна проблема, обумовлена зростаючими темпами урбанізації. Шум травмує і пригнічує психіку, руйнує здоров'я, знижуючи фізичні і розумові здібності людини. Дослідження засвідчили, що характер порушень функцій організму людини, викликаний шумом, ідентичний порушенням при дії деяких отруйних препаратів.

Одним із рішень цієї проблеми, у міських умовах є озеленення. Висаджування дерев поблизу автодоріг допомагає зменшити рівень шуму. Різні породи рослин характеризується різною здатністю захисту від шуму. За даними угорських дослідників, хвойні породи (ялина і сосна) порівняно з листяними (деревні і чагарникові), краще регулюють шумовий режим міста [1,2]. Віддаляючись від магістралі на 50 метрів листяні деревні насадження (робінія, тополя пірамідальна, тополя Болле, тополя китайська, дуби) знижують рівень звуку на 4,2 дБ, листяні чагарникові породи (бузок звичайний, форзиція) – на 6 дБ, ялина колюча – на майже 7 дБ і сосни – на 9 дБ. Дослідження засвідчили, що листяні породи здатні поглинати до 25% звукової енергії, а 74% її відбивати і розсіювати [2]. Найкращими породами поглиначами шуму для південного регіону відношенні є серед хвойних порід є ялини, з листяних – липа серцелиста та крупнолиста, гледичія триколючкова та інші. Шумозахисна функція певною мірою залежить від прийомів озеленення. Високим ефектом захисту від шуму характеризується розміщення зелених насаджень поблизу джерел надходження шуму й одночасно захищеного об'єкта.

Клімат будь-якої території характеризується кількістю опадів, температурою повітря, світловим і вітровим режимами, інтенсивністю й тривалістю сонячної радіації, атмосферним тиском. Кліматичні фактори прямо чи опосередковано впливають на умови життя та побут людей. Організм людини дуже чутливо реагує навіть на незначні мікрокліматичні зміни. Першою реакцією на зміну мікроклімату є телловідчуття людини, яке тісно пов'язане з тепловим режимом, вологістю та рухом повітря.

Спостереженнями встановлено, що в південному регіоні в зоні декоративних насаджень улітку температура повітря на 4-5% нижча, а взимку дещо вища, ніж на неозелених територіях. Вплив зелених насаджень на температуру повітря навколишнього середовища зумовлюється тим, що крони рослин, поглинаючи і відбиваючи в атмосферу частину сонячної енергії, зменшують нагрівання поверхні ґрунту [4]. Крім того, вони самі влітку менше нагріваються і швидше охолоджуються, ніж асфальт, бетон, цегла, а взимку – менше охолоджуються і виділяють певну частку енергії.

За рахунок поверхні листків дерев і кущів, трав'янистих рослин збільшується площа, з якої відбувається випаровування вологи в 20 і більше разів. Тому вологість повітря озелених територій також вища. Підвищення відносної вологості повітря майже завжди сприймається людиною як зниження температури, і навпаки. Наприклад, підвищення відносної вологості повітря на 15% сприймається організмом людини як зниження температури на 3,5°C.

Таким чином, з опрацювання літературних джерел та власних спостережень, з'ясований загальний позитивний вплив зелених насаджень на мікроклімат урбанізованих територій. Ретельний підбір деревних та травянистих рослин для насаджень урбанізованих середовищ півдня України є ефективним засобом оздоровлення навколишнього середовища населених пунктів.

Література

1. Аксенова Н.А. Деревья для садоводства и озеленения / Н.А. Аксенова, Л.А. Фролова. – М.: МГУ, 1989. – 155 с.
2. Байрак О. М., Черняк В. М. Наукові принципи оптимізації прищипувальних насаджень // Бібліотека Всеукраїнської екологічної ліги. – 2009. – №7-8. – С.2-5.
3. Бойко Т.О. Екологічні основи озеленення загальноосвітніх закладах міста Херсона / Т.О. Бойко, А. Шмігель, О. Мігуля // «Наукове забезпечення раціонального використання природних ресурсів акваторій та територій степової зони України». Науково-практична конференція викладачів, молодих вчених та студентів, 17 листопада 2017 р. // Редкол.: Ю.М. Воліченко; ДВНЗ «Херсонський державний аграрний університет» – Херсон: – 2017. – с. 122-125.
4. Кучерявий В.П. Озеленення населених місць: Підручн / Кучерявий В.П. – Львів: Світ, 2005. – 456 с.
5. Стольберг Ф.В. Экология города / Ф.В. Стольберг. – К., 2000. – 465 с.

Бойчук О.С. - старший викладач кафедри педагогіки та психології,
Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет
імені Вадима Гетьмана»,
керівник Психологічної служби КНЕУ, м. Київ, Україна

ЗМІНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ НАРОДІВ І ПРОБЛЕМИ ЇХ ЛІДЕРІВ

Пройшло шість років з часу опублікування у співавторстві з К. Корсаком статті «Проблема лідерства: міфи і правда» у часописі «Науковий світ» [1], головний наголос в якій був зроблений на використання законів етології (книги [2; 3; 6] містять її основні положення) для до аналізу випадків вияву успадкованих (генетичних) програм поведінки до індивідуальної і суспільної поведінки великих мас громадян, а також до особливостей процесу появи серед них лідерів (керівників) та головних засад їхньої активності.

З того часу найбільш помітною зміною автор вважає удосконалення мобільних телефонів до рівня справжніх «інформаційних центрів», які мають усередині себе дуже потужний персональний комп'ютер і завдяки розвитку інтернетних мереж дають змогу активної участі в суспільному житті; необмеженого за просторовим охопленням спілкування з обміном різноманітними сигналами - звуком, текстом і фото; безперервного стеження за локальними і світовими подіями; участі з мережових об'єднаннях; дистанційним виконанням усе більшої кількості акцій - купівельних, юридичних та інших; через досконалу систему пошуку отримувати дані з наденциклопедичного обсягу баз даних та ін. Через рік-два цей перелік стане значно більший, зокрема, з'явиться функція автоматичного перекладу на десятки мов коротких фраз під час аудіоспілкування; ознайомлення з текстом на незнайомій мові з використанням його якісного перекладу на відому мову та ін.

Це досягнення ще не усвідомлене в повному обсязі, а головне - на нього не встигла зреагувати система освіти, організатори якої все ще вважають книгу основним джерелом

інформації для молоді. Тимчасом, у разі канікул чи перебування поза школою діти сотні разів кидають погляд не на сторінку підручника чи пригодницької повісті, а на екрани своїх «гаджетів».

Менш помітні багато інших явищ, серед яких головну увагу ми звернемо на поведінку великих мас громадян і на становище «лідера» у наші дні. Та спершу нагадаємо велику таблицю 1 згаданої статті, що була створена на базі наших знань на грудень 2010 року.

Таблиця 1

Зіставлення окремих аспектів феномену лідерства у різних суспільствах

ХАРАКТЕРИСТИКИ СУСПІЛЬСТВА				
	Доаграрне	Аграрне	Індустріальне	Інформаційне
1. Період домінування	Доісторичний	з (-6000 р.) до+1660 р.	1660-1960	Виникає після 1960 р.
2. Кількість землян, які у наш час живуть у даному суспільстві (%)	<1%	>50%	40%	<10%
3. Головні джерела енергії	м'язи людини, вогонь	вогонь, тварини, вода і вітер	вугілля, нафта, газ	синтез ядер, світло Сонця
4. Територіальний устрій	племінний зграйний	латковий	Фатерлянд (держава)	наддержавна інтеграція
5. Суспільна організація	зграйна ієрархія	абсолютизм	тоталітаризм чи демократія	розвинена демократія
6. "Середній" громадянин	член племені	раб чи кріпак	робітник чи клерк	вільна особа
7. Типовий лідер	вождь зграї	феодал	політик, менеджер	незалежний професіонал
8. Кількість лідерів у даному соціумі	дуже мала	дуже мала	мала	Велика
9. Освітній ценз для лідера	не існував	неістотний	вища освіта	безперервна освіта
10. Походження владних прав чи підстав для впливу на інших	природне	привласнене	здобуте успадковане	чи заслужене особистими зусиллями
11. Відсоток жінок серед лідерів	Нуль	нуль	1-3%	понад 40%
12. Поняття "людство"	не існувало	поява терміна	поширення поняття	формування як цілісності

Критичний аналіз записів у чарунках таблиці з врахуванням найостанніших даних багатьох наук (насамперед - археології) примушує внести, на щастя, тільки неістотні зміни чи уточнення. Для першого рядка головне нововведення полягає у тому, що насправді початок переходу до рільництва датується 10-м тисячоліттям до нашої ери з уточненням, що було два центри одночасного одомашнення рослин і малих копитних - в Едемі (кордон Туреччини і Сирії) і в Палестині. Пращури українців входили у склад північної групи інноваторів й висаджували не тільки пшеницю, а й полбу та жито.

Але навіть зараз не вирішене питання назви суспільства №4 у першому рядку. Європейський Союз оголосив, що він буде «суспільство знань», а поза його теренами побуває приблизно 10 назв, які ми не деталізуватимемо. Нам подобається термін «ноосуспільство» (пропозиція К.Корсака, 2010 р.) на тій підставі, що в ньому заборонять індустриальні виробництва й життя йтиме на основі екологічно нешкідливих «ноотехнологій (nootechnologies)». У 2010 р. їх було 4, а зараз ледь 7. Причина, на наш погляд, полягає у неувазі світу до цієї пропозиції. Тут є висока подібність з гарною пропозицією Е.Геккеля у 1866 р. поняття «екологія». Що це таке і чому воно таке важливе людство усвідомило в середині ХХ ст. лише під тиском наближення екологічного колапсу. Людство урятується, якщо негайно зреагує на пропозицію ноотехнологій, але гарантовано матиме грандіозні неприємності, якщо ігноруватиме його ще років 90.

Найбільша для нас прикрість - значна дистанція до реалізації більшості положень у 4-й колонці. Країни Заходу дуже зосереджено гальмують рух до застосування синтезу ядер і не надто старанно рухаються до сонячної енергетики - вся їх влада спирається на те, що вони силою керують нафтовими і газовими потоками. Важелі управління світом вони втрачати не бажають.

Кепські справи з масовим поширенням демократії, бо на Землі все ще діє група «поганих хлопців», яким цей процес - ніж до горла. На наших очах простим поширенням в арабськомовному сегменті Інтернету повідомлення про рай земний для всіх вигнанців (у ФРН та інших державах ЄС і справді діяли закони про максимальну благодійну підтримку прохачів притулку, яка у фінансовому обсязі разів у 4-5-6 перевищує реальні заробітки українців у 2017 р.) «погані хлопці» спровокували і таємно підтримали навалу мільйонів ісламістів в упорядковану Європу, культура і закони якої не мають практично нічого спільного з культурою ісламу і шаріатом. У результаті ЄС має проблеми, а тому значно ослабли зусилля на користь демократії.

Остання чарунка в 11-рядку була сформульована на основі поширених після початку ХХІ ст. поглядів соціологів Заходу. У ті роки почастишали випадки отримання міністерських і навіть вищих постів жінками з високим освітнім рівнем і прекрасною компетентністю (приклад - А.Меркель у ФРН). Великої інтенсивності рух «фемінізації» управління не набув, а в даний момент став практично непомітним на тлі серйозної психофізіологічної загрози, яка заповонила майже всі англійські країни Заходу і дуже загрозово досягла кордонів України.

Ми маємо на увазі численні наслідки «великого відкриття науковців Заходу» - факту існування осіб з незрозумілою статтю, іншими словами - збоченців. На жаль, йдеться не тільки просто «просто геїв (синіх)» і «звичайних лесбіянок (рожевих)», а про півтора-два десятки комбінацій збочень і наслідків хірургічного втручання різного рівня в набір статевих ознак Homo Sapiens. Прикро, але провідні екологи світу ще у середині ХХ ст. передбачили основні варіанти відсічі біосфери всій популяції надмірно багаточисельних людей не тільки через активізацію армії бактерій і вірусів, а й шляхом стрімкої деградації мислення, цілей життя та ін. Саме цю ментальну деградацію ми вбачаємо в сучасному поширенні «різноколірної епідемії».

На основі цієї ідеї було проведено багато експериментів, відомих світу як цикл «Всесвіт-25» [4]. Найбільшу увагу привернув тривалий дослід 1972 р., здійснений американським етологом Д.Келхуном разом з Національним інститутом психічного здоров'я США. Він полягав у створенні для невеликої популяції здорових білих мишок ідеальних умов для існування за винятком одного обмеження - неможливості покинути замкнений об'єм, в якому з комфортом могли б існувати багато тисяч гризунів. Спершу не було збочень і нові генерації з'являлися у стандартному для мишок ритмі. Але задовго до наближення максимальної розрахункової чисельності швидко наростання аномалій у поведінці зумовило перетворення нормальних тварин в «яскраво-різноколірних», частих випадків знищення новонароджених і, урешті, повної загибелі всіх тварин. «Обмежений рай» для зграйних ссавців цілковито смертельний.

Людство в цілому проігнорувало досліди Д.Келхуна, тому стадія статевих збочень розпочалася в Данії, де суспільство першим досягло критичного рівня благополуччя. Були прийняті закони про підтримку кольорових, вони отримали право забирати з притулків чужих дітей й виховувати їх та ін. У Данії лідерство у збоченнях перехопили США, де всю заключну третину ХХ ст. кіно, театр і телебачення необачно вславляли все незвичайне, обравши за ідеал збоченців. А от перевірити наслідки діяльності аномальних родин критично налаштовані науковці змогли тільки нещодавно, коли досягли дорослості тисячі дітей, які зросли в цьому оточенні [5]. Професор з Техасу М.Регнерус не злякався тиску з боку ЗМІ, які узялися захищати збоченців. Він довів виміри до кінця, вони авторитетною комісією були визнані правильними і достовірними.

Не переобтяжуючи тези кількісними даними, вкажемо, що М.Регнерус доценту знищив поширений на Заході міф про те, що статеві особливості дорослих не впливають на вибір статевої ідентифікації дітьми, яких вони виховують до дорослого віку. Виявилось, що приблизно третина вихованих таким чином дітей вважають себе «третьою статтю», аж 40%

мали венеричні хвороби, третина не бажала працювати і віддавала перевагу зверненню до державних програм соціальної підтримки, близько 30% зазнали сексуальної агресії з боку «батьків» і т.д.

Звертаючись до сьогодні, ще раз нагадаємо про те, що США та інші провідні держави Заходу здійснюють цілком помітний тиск на Україну, вимагаючи від неї знайти у себе велику кількість «кольорових», прийняти особливі закони і постанови для їх повної соціальної підтримки, забезпечити охорону демонстративних публічних демонстрацій всіх збоченців.

Ми вважаємо ці дії принципово шкідливими для всього українського народу, для системи пріоритетних національних моральних цінностей, для успадкованої від дідів-прадідів найвищої пошани до нормальної родини і природної поведінки представників обох статей. Тому звертаємо увагу читачів на цінність досліджень М.Регнеруса і необхідність застосування їх результатів для організованої та спільної оборони народу і держави від кольорово-психічної агресії від так званих «моральних лідерів Заходу».

Література

1. Бойчук О., Корсак К. Проблема лідерства: міфи й правда // *Науковий світ*. – 2011. - №7. – С. 6-8
2. Дольник В.Р. *Непослушное дитя биосферы. Беседы о поведении человека в компании птиц, зверей и детей. Издание 4-е, дополненное.* – СПб.: ЧеРо-на-Неве, Петроглиф, 2004. – 352 с.
3. Лоренц К. *Оборотная сторона зеркала: Пер. с нем.* — М.: Республика, 1998. — 393 с.
4. Кэлхун Д. *Эксперимент «Вселенная-25»: как рай стал адом* <http://www.hip.org.ua/2016/10/31/40570/kak-raj-stal-adom/> 31-10-2016
5. Regnerus M. *How different are the adult children of parents who have same-sex relationships? Findings from the New Family Structures Study.* / *Social Science Research*. 41 (2012) 752-770 (journal homepage: www.elsevier.com/locate/ssresearch)
6. Rossano M.J. *Evolutionary Psychology. The Science of Human Behavior and Evolution.* – USA, John Wiley & Sons, Inc., 2003. – 488+XI p.

Бокшань Г.І. – викладач кафедри іноземних мов
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ДЕСТРУКЦІЯ ВІТАЛЬНОСТІ В ПОВІСТІ-БАЛАДІ ГАЛИНИ ПАГУТЯК «СОЛОВЕЙКО»

Образ героїні-оповідачки в повісті-баладі Г. Пагутяк «Соловейко» корелює з бінарною опозицією «життя–смерть», що надає йому вітально-мортальних контрастів.

У творі йдеться про дівчину-студентку, яка виснажена перебуванням у знедуховленому місті, що загострює її екзистенційну самотність і відчуженість. Вона відчуває потребу повернутися до рідного села, в якому знаходить джерела відновлення своєї вітальності: «В місті я якась сіра, невидима, а тут просто свічуся» [2, с. 103]. Особливо цілющим для неї стає контакт із лісом, образ якого в «Соловейку» оприявнює виразну міфопоетичну семантику. В інтерпретації Г. Пагутяк він отримує статус сакрального топосу, що виявляється в кількох художніх деталях. Героїня-оповідачка, збираючись до лісу, запинає голову хусткою. Покривання голови набуває значення символічного акту в контексті саморефлексій дівчини: «Сама серед лісу, мов у соборі» [2, с. 130]. Ліс для героїні-оповідачки наділений атрибутами священного місця, що відновлює сили й приносить полегшення: «В лісі сідаю під деревом, притулившись до нього спиною. І мені стає добре й спокійно. І тоді я співаю. Тільки тоді...» [2, с. 124]. Архетипна семантика музики пов'язана з гармонією та впорядкованістю Всесвіту, тому вона супроводжує богослужіння, спрямовані на єднання з Божественним. Таким чином, образ лісу в повісті-баладі виступає міфологічним еквівалентом християнського собору.

Одухотворення лісу героїнею-оповідачкою увиразнюється образом схожого на око озера: «Справді, наче ліс спав, а тепер прокинувся і розплющив каре око» [2, с. 104]. Дзеркальна поверхня озера у фольклорі наділена здатністю відображати потойбіччя, тому на березі лісової водойми дівчині уявляється можливим контакт із іншим світом: «Якби хтось зараз прийшов сюди, я б, напевно, подумала, що то не людина» [2, с. 104]. Образ перетвореного на болото озера сугестує семантику смерті, адже болото у міфологічній площині тлумачиться як мертва вода. Його танатичне значення акцентовано за допомогою орнітологічних образів-символів, які оприявнюються у візіях дівчини: «Я бачила страхіття, але не вірила, що ліс осліп, і над баговинням спокійно кружляє кілька ворон» [2, с. 112].

Персонажі багатьох творів Г. Пагутяк є носіями міфологічного мислення, проявами якого постають анімістичні уявлення про світ. Архаїчність світосприймання героїні-оповідачки виявляється в тому, що контакт із природою ототожнюється нею з автентичністю й первозданністю, а відсутність зв'язку з першостихіями розцінюється як несправжність, поверховість. Свої погляди дівчина вербалізує у звертанні до коханого хлопця: «Ти якийсь припорошений, наче довго не бачив ні лісу, ні неба, ні сонця» [2, с. 115]. Натомість себе героїня-оповідачка вважає іманентною часткою природи: «Відчуваю, що належу тільки вітру, сонцю й цій теплій землі, що я створена з цього повітря, води, зеленого листя дерев» [2, с. 126]. Чужа серед людей, вона більше схожа на лісового духа, ніж на звичайну дівчину: «Може, я справді не татова дочка, а лісова?» [2, с. 126]. В образі героїні-оповідачки помітні риси архетипу первозданної жінки, дослідженого К. П. Естес у праці «Жінки, які біжать з вовками» («Women Who Run With The Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype»): серед механізмів, які дозволяють повернутися до витоків вродженої первозданності, науковець згадує заняття музикою, мистецтвом, перебування серед природи, споглядання сходу сонця [4, с. 209].

Душевні розлади, викликані відсутністю взаєморозуміння з коханим хлопцем, несхожістю на більшість однолітків і невмінням пристосуватися до їхнього невибагливого товариства посилюють переживання екзистенційного страху й депресивні настрої героїні-оповідачки: «Зненацька охоплювали якісь погані передчуття. Я не знаходила собі місця, ледве не плакала, не маючи на те майже ніяких підстав. Само собою згадувались найсумніші, найогидніші випадки, що траплялись зі мною і пророкували жахливе майбутнє» [2, с. 108]. Образ наповненої світлом «Трійці» Рубльова на сірій стіні кімнати в гуртожитку символізує непохитність сакруму на протигагу хисткому профануму, репрезентованому безликим натовпом: що б не сталося, трійця «залишиться непорушною <...>, жодне з цих обличчя не здригнеться» [2, с. 117]. Репродукція картини додавала життєвої сили героїні-оповідачці, зміцнювала її здатність чинити опір руйнівним настроям: «Коли мені особливо було важко, три постаті, що схилились у сумній злагоді над чашею отрути, не давали зламатись остаточно» [2, с. 110–111]. Така художня інтерпретація образу ікони суголосна філософській експлікації С. Кримського: «В іконі закарбоване містичне бачення поза межних архетипів буття. У своїй націленості на абсолютне та божественне вона пориває зі звичним для людського побуту розумінням речей» [1, с. 111].

Однак, походи до лісу, відвідування бібліотеки й перебування дома з часом втрачають терапевтичну силу, і вітальна енергія героїні-оповідачки поступово згасає: «Я вже не могла дихати тим, насиченим тривогою і страхом, повітрям, відчувала, що втрачаю останні сили, що, зрештою, від мене залишиться одна соломинка» [2, с. 134]. Емоційна напруга дедалі сильнішає: «Щось в мені останнім часом перевернулось, навіть звичайні речі викликали обурення» [2, с. 137]. У «Соловейку» Г. Пагутяк уперше вдається до інтерпретації міфологеми призахідного сонця: у поведінковій моделі героїні-оповідачки підкреслюється звичка сидіти «на порозі дому, поклавши на коліна руки, й дивитись, як, повільно згоряючи, заходить сонце» [2, с. 104]. Фольклорно-міфологічна семантика цього образу корелює з потойбіччям, тому в поєднанні з іншими художніми деталями сугестує трагічну розв'язку твору.

Внутрішню кризу героїні-оповідачки посилює відчуття беззахисності, викликане родинною втратою. Архетипний образ дому в повісті-баладі «Соловейко» реалізує амбівалентну семантику, пов'язану з антиноміями життя і смерті. У фольклорно-міфологічних джерелах цей образ постає символічним утіленням роду. Оскільки у патріархальних

українських родин сильним був культ батька, то дім без господаря вважався позбавленим своїх захисних властивостей. Саме такою – спустошеною і безборонною – видається героїні її оселя: «Після смерті батька на всьому лежить якийсь слід затурканості, ніби воно стало меншим, біднішим, нещаднішим, втративши захист» [2, с. 109]. Образ будинку без господаря реалізує семантику ущербності: «Вікно спорохнявіло, в щілини просочується дощ, й іржавіє в кутку двору стос бляхи» [2, с. 130]. В уяві головної героїні малюється моторошна картина знищення рідної хати, замість якої – «згарище з почорнілими балками, над якими кружляють ворони» [2, с. 108]. Міфопоетичний образ ворона у фольклорі постає «переважно зловісним символом, пов'язаним зі смертю, потойбіччям, лихою силою» [3, с. 336]. Таким чином, уявна візія тлумачиться як передчуття героїнею-оповідачкою не лише особистої загибелі, але й занепаду роду.

Оніричний образ будинку з недобудованою стіною актуалізує семантику незахищеності й водночас антиципує картину загибелі героїні-оповідачки, яка викинулася з вікна багатоповерхівки, щоб уникнути звалтування. Прикметно, що у сні стіну будував коханий дівчини, тому її незавершеність утілює безсилля хлопцевого почуття і нездатність врятувати від смерті. Глибоко символічного значення набуває фінальна пісня про юнака, який будував дім для коханої.

Таким чином, в образі героїні-оповідачки в повісті-баладі «Соловейко» оприсутнюється поступова деструкція вітальності, що виявляється як перманентні стани страху, тривоги, туги, відчаю й неспокою. Образ міста постає втіленням руйнівних сил, що позбавляють духовної опори, захисних механізмів та посилюють хворобливі настрої. Намагання відновити життєдайну енергію за рахунок зближення з природою та відпочинку вдома зазнають невдачі, що увиразнює семантику мортальності в образі дівчини. Тривале емоційне виснаження провокує ситуацію, що призводить до фізичної загибелі героїні-оповідачки. Така інтерпретація бінарної опозиції «життя–смерть» обумовлена жанровою специфікою твору, що передбачає наявність драматичного сюжету і виразного трагічного модусу.

Література

1. Кримський С. Під сигнатурою Софії / С. Кримський. – Київ : ВД «Києво-Могилянська академія», 2008. – 718 с.
2. Пагутяк Г. Соловейко : повість-балада // Господар : фантастичний роман, повість-балада / Г. Пагутяк. – Київ : Радянський письменник, 1986. – С. 161–199.
3. 100 найвідоміших образів української міфології / В. Завадська та ін. – Київ : Орфей, 2002. – 448 с.
4. Estés C. P. *Women Who Run With the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype* / C. P. Estés. – New York: Ballantine Books, 1996. – 608 p.

Вальчук А.А. - студент,
Герасименко М.В. - кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

МАЙБУТНЄ ЛЮДСТВА ЗА «ПРОЕКТОМ ВЕНЕРА» ЖАКА ФРЕСКО

Прагненням людини завжди було зазирнути на крок уперед, свідченням чого є поява міфології, соціальної фантастики, утопій. Філософський епос описує можливі варіанти перебігу подій, застерігає від небажаних напрямів розвитку. У ХХ ст. сформувалась навіть окрема галузь наукових знань – футурологія, завданням якої є розробка концепцій майбутнього людства, перспектив розвитку різних соціальних процесів, передбачення наслідків упровадження тих або інших суспільних програм.

Нині футурологічна скарбничка наповнена самими різними соціальними прогнозами та проектами таких відомих мислителів як Даніел Белл, Збігнев Бжезинський, Нік Бостром, Джорж Фрідман, Джордж Орвелл, Елвін Тоффлер, Френсіс Фукуяма. Особливе місце серед них належить американському футурологу Жаку Фреску – директору і засновнику організації «Проект Венера» [1]. Його бачення перспектив людської цивілізації, яке деякі науковці називають утопічним соціалізмом ХХІ ст., ґрунтується на глибокому знанні закономірностей розвитку природи та суспільного буття, а запропонований ним конструкт майбутнього носить науково обґрунтований характер та вселяє певний оптимізм за подальшу долю людства [2].

Теорія Жака Фреско спрямована на вирішення проблем глобального масштабу. Саме такі проблеми (загроза термоядерної катастрофи, загроза деградації природного середовища та екологічного самогубства людства, вичерпаність ресурсів і т. д.) роздирають сучасне суспільство, а тому, певні рекомендації мислителя по їх подоланню є дуже актуальні сьогодні. На висвітлення цих настанов, основних положень проекту майбутнього Жака Фреско і спрямована данна наукова розвідка.

Отже, «Проект Венера» – некомерційна міжнародна неурядова організація, створена Жаком Фреско разом з Роксаною Медоуз і займається реалізацією проекту, спрямованого на досягнення мирної, стійкої глобальної цивілізації, що постійно і стабільно розвивається через перехід до всесвітньої ресурсо-орієнтованої економіки, загальної автоматизації, впровадження всіх останніх наукових досягнень в усі сфери життя людини і застосування наукової методології прийняття рішень. Дослідницький центр проекту знаходиться в місті Венус, штат Флорида, США. Назва проекту походить від англomовної назви міста, яке означає «Венера» [3].

На сьогодні ідеї проекту викладені в кількох книгах («Проектування майбутнього», «Все краще, що не купиш за гроші» і тому подібні), документальних фільмах («Ласкаво просимо в майбутнє», «Рай або забуття», «Вибір за нами») і численних інтерв'ю.

Розробкою «проекту Венера» Жак Фреско займався більш 70 років тому і являє вона собою, за його словами, проект технократичного суспільного ладу з ресурсоорієнтованої економікою. «Ресурсоорієнтованої» тут означає, що економіческая система суспільства ґрунтується не на товарно-грошових відносинах, а на найбільш ефективному розподілі земних ресурсів, яких наша планета має в достатку. Брак ресурсів, з якою ми стикаємося сьогодні, є тільки і виключно проблемою нашої економічної системи, яка штучно тримає в дефіциті найбільш затребувані ресурси, домагаючись тим самим постійного підвищення цін на них.

Така позиція Фреско була сформована на підставі вивчення ним природи загальносвітової економічної кризи 30-х років ХХ ст., яка увійшла в історію США під назвою Велика депресія. Мислитель заявляв, що саме ця подія розширила його розуміння суспільних процесів. У той час він усвідомив всю парадоксальність ситуації. Адже світ, в якому люди тоді жили, був таким же як і до кризи, всі заводи були неушкоджені, всі ресурси були на місці, просто у людей не було грошей, щоб купувати продукти. Жак каже, що тоді зрозумів – правила гри, за якими ми живем – застаріли і становлять загрозу людському існуванню. І з цього часу він всі свої зусилля спрямував на те, щоб розібратися в істинних причинах виникнення бідності, страждань, війн і бажання людей нажитися на тому нещасті [4].

Перебіг подій часів глобальної кризи вразив філософа очевидною некомпетентністю уряду, байдужістю наукового світу і повною відсутністю будь-яких конструктивних пропозицій для вирішення проблем. Щоб зрозуміти сутність кризових явищ, стверджував він, необхідно бути універсалом і розбиратися в багатьох галузях, але люди в більшості своїй мають вузький погляд на речі і спеціалізуються на чомусь одному. Вчені, політики та академіки дивляться на суспільні проблеми зсередини тієї системи в якій вони самі знаходяться, не помічаючи того, що саме ця система є джерелом наших бід.

Марно критикувати культуру, не пропонуючи альтернативних рішень. Проект Венера презентує ідеї зі зміни суспільства, спрямовані на створення миролюбної і стабільної цивілізації. Основні принципи цієї альтернативної громадської системи засновані на людських правах, які існують не на папері, а в дійсності. Проект формує уявлення про те, яким може бути майбутнє, якщо ми використовуємо сучасні знання для досягнення стабільності в усьому світі.

Місія Венера закликає до наукової зміни культури таким чином, щоб війни, бідність, голод, борги і людські страждання розглядалися не як те, чого слід уникати, а як те чому пора покласти край. Якщо ми цього не зробимо, то так і будемо «крутитися на каруселях» з усіма цими проблемами, які притаманні сучасному світу. Розробники проекту пропонують економіку, яка фокусується на ресурсах, а не на грошах і здійснює неупереджений їх розподіл, ґрунтуючись на гуманності й ефективності. Це система, в якій вироби і послуги доступні без потреби платити гроші, брати кредит, обмінюватися, позичати або служити. Першочергове завдання – позбутися від дефіциту.

Ресурсо-орієнтована економіка долає недолік, використовуючи поновлювані джерела енергії і впроваджуючи комп'ютеризоване автоматичне виробництво і облік. Це б дозволило створити безпечні енергетично ефективні міста з доскональними транспортними системами, забезпечити турботу про навколишнє середовище і підняти рівень освіти. Одна з цілей цієї нової суспільної моделі – створити систему цінностей, засновану на турботі про людей і навколишнє середовище, не допускаючи обмежених і націлених тільки на себе поглядів і прагнень до багатства, майна і влади. Ці нові стимули допоможуть людям розвиватися, реалізуючи себе творчо, матеріально і духовно.

Що стосується необхідності в урядових структурах, то вони знадобляться лише при переході від грошової системи до комп'ютеризованої високо-технологічної економіки, заснованої на загальних ресурсах. Для цього нам знадобляться підрозділи системних аналітиків, інженери, комп'ютерні програми і т. д. Вони не будуть диктувати свої умови і не матимуть ніякої переваги над іншими людьми. Їх основне завдання буде полягати у відновленні навколишнього середовища настільки, наскільки це можливо. Вони також будуть займатися практичним плануванням найбільш ефективних способів використання транспорту, землеробства, міської інфраструктури та виробництва. Все це буде знаходитися в процесі постійної зміни і вдосконалення з метою забезпечення всіх необхідних для цивілізації благ. Не існує ніяких рамок або меж для розвитку [5].

Даний проект допоможе поліпшити стан боротьби з антисоціальними елементами, адже антисоціальна поведінка це наслідок несприятливих умов життя, недоїдання, невисокої зарплати, відсутності мотивації, поганих прикладів для наслідування і низької освіти. Люди є відображенням навколишньої дійсності. Навіть найбагатші цього світу страждають від інтелектуальної недорозвиненості. Вони теж скоюють злочини, такі як зневага до екології та експлуатація людей [6].

Жак Фреско вважає, що недостатньо просто критикувати, вказуючи на недоліки нашого суспільства або ж говорити про те, що треба призначати людей з високими моральними якостями в уряд; це мало що змінить в нашому світі. Те що нам насправді потрібно, це розумне управління ресурсами нашої планети і всебічне приведення в порядок навколишнього середовища, а також вирішення тих суспільних питань, які знаходяться в сильній залежності від доступних нам ресурсів і можливостей нашої планети. Нажаль, уряд не може цього забезпечити, навіть якби скрізь і завжди до його складу обиралися найчесніші і порядні люди. Без достатньої кількості ресурсів та розвинених технологій вони не зможуть позбавити свою країну від воєн і бідності, а корупція буде превалювати у всіх сферах, тому що не важливо скільки нових законів або угод урядовці напишуть. Адже це зовсім не демократія покращує наш рівень життя, це наші ресурси, вода, ґрунт і нові технології, які ми використовуємо. Одні лише переговори і письмові угоди – непридатні для вирішення основних людських і суспільних проблем, адже тут присутній людський фактор [7].

Чому ж усе це не вирішується в процесі еволюції суспільства? Тому, відповідає Фреско, що наші проблеми не можна вирішити лише за допомогою логіки і здорового глузду. Ми не живемо в раціональному або логічному світі. В історії немає жодного факту про суспільство, яке б зуміло свідомо трансформувати свою культуру. Фактори, які насправді зробили зміни в суспільному ладі, є результатом серйозних суспільних потрясінь або революційних перетворень. Це також могло відбуватися через природні або економічні інциденти, які ставили під загрозу існування величезну кількість людей. Ось деякі з можливих подій, необхідних для

суспільних змін: дефіцит на ресурси, війна, перенаселення, епідемії, стихійні лиха, економічний спад, глобальна децентралізація, технологічне витіснення людей машинами і неможливість вирішувати нагальні проблеми державними лідерами. Зміни можуть відбуватися як через природні катастрофи, так і з-за наукові відкриття. Поява сільського господарства, наприклад, істотно позначилося на суспільстві, так само як і індустріальна революція та введення в обіг грошей.

З точки зору історичної перспективи ці речі здаються позитивними. Хоча на їх початку люди втрачали свою роботу, нова ситуація вимагала нових навичок, змінювався спосіб життя. Зміна напрямку розвитку не завжди призводить до покращення умов існування людини. Зміни – це ризик. Дефіцит, будь він справжнім або штучним, управляє економікою. Лідери держав мають владу командувати системами озброєнь, здатних стерти з лона землі все населення і зробити саму планету непридатною для життя.

Істинний потенціал всього людства укладений в нашій здатності створювати. Але кожен раз, коли хтось використовує цей дар для руйнування – ми робимо тисячу кроків назад, замість того щоб рухатися вперед. Історичний досвід показує, що далеко не всі зміни відбувалися з добродійних спонукань до людства, і не всі вони були спрямовані на підтримку систем забезпечення життя планети. Тому багато людей мріють повернутися в старі часи, коли все було набагато простіше. Проект Венера не закликає – до повалення старих інститутів. Вони посто перестають працювати.

На жаль, мабуть, станеться соціальний і економічний колапс, який приведе до загибелі старої системи і всіх її інститутів. На цій стадії, по-справжньому значущі зміни стануть можливими тоді, коли достатня кількість людей, під впливом кризи, втратять віру в обраних суспільством лідерів. Потім громадськість вимагатиме інших альтернатив. І поки ми будемо думати про те, що цей момент може привести нас до нової світлої стадії людського буття, найбільш імовірним курсом розвитку може стати будь-яка форма диктату.

Однак, цього недостатньо, щоб звернути увагу на обмежуючі фактори, що ставлять під загрозу саме існування всіх народів. Загальний виклик повинен відбутися тепер, напередодні нової технологічної ери, забезпечуючи перехід до іншого розуміння нашого життя, навколишнього середовища і відносин між людьми. Залучення всіх націй в спільні підприємства зараз є обов'язковим для вироблення нових альтернатив розвитку людства в глобальному масштабі. Саме тому людям потрібно об'єднатися, адже вирішити усі проблеми зможемо лише ми разом! (The Best That Money Can't Buy (e-Book) Жак Фреско).

Література

1. *Проект Венера [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru-venera.livejournal.com/>.*
2. *Александр Гава Проект Венера – утопический социализм 21 века [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://propaganda-journal.net/2018.html>.*
3. *Проект Венера. Матеріали із Вікіпедія – вільної енциклопедії [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/>.*
4. *Проект Венера [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru-venera.livejournal.com/>.*
5. *Жак Фреско. Разумное человечество. Вопросы и ответы. – Макспарк [Електроний ресурс]. – Режим доступу : maxpark.com/community/4057/content/2035093.*
6. *Проект Венера - LiveJournal [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru-venera.livejournal.com/>.*
7. *The Venus Project [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.thevenusproject.com>.*

СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР ЇЇ РОЗВИТКУ

Науковий аналіз глобальної екологічно-демографічної ситуації, що склалася на початку нового тисячоліття, примусила замислитися кожного про свою долю, долю своїх нащадків та майбутнє людства. Ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою, Україна перебуває в умовах глибокої економічно - політичної кризи.

У буквальному розумінні поняття «криза» – це різка зміна звичайного стану речей, злам, загострення становища [1]. Як правило, вона є наслідком поглиблення суперечностей розвитку суспільства. Сучасна криза набуває глобальних розмірів, адже супроводжується наростанням антропогенних навантажень на довкілля, підґрунтям яких стає втрата здатності природи до саморегуляції та відтворення [2].

На початку ХХ століття науковці (Вернадський В., Тейяр де Шарден П.) передбачили проблеми виживання людського роду, однак особливо гостро вона постала на межі століть. Свідченням цього є низка міжнародних заходів, конгресів та конференцій (Австралія, 1988 р., Швейцарія, 1989 р., Швеція, 1991 р., Індонезія, 1997 р., Україна, 2000), проведених під егідою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Так, науковцями ВООЗ була розроблена стратегія «Здоров'я для всіх до 2000 р.», яка набула свого розвитку в наступному проекті «Здоров'я – 2020» та «Здоров'я для всіх – 21». «Здоров'я – 2020» – європейська стратегія охорони здоров'я, що спрямована на поліпшення здоров'я людей та покращення їхнього благополуччя, забезпечення системи охорони здоров'я, орієнтованої на потреби людей, що надає допомогу високої якості. Процес поступової європейської інтеграції України передбачає орієнтацію українського соціуму на європейські цінності, зокрема й у системі ставлення до здоров'я. Особливого значення вони набувають нині, коли благополуччя українця наражається на загрози, зумовлені наслідками Чорнобильської катастрофи, відсутністю підприємств, що спеціалізуються на переробці сміття, соціально-економічною кризою.

У теперішній час спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дитячого віку. Існуюча ситуація щодо збільшення захворювань та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, встановили для нашої країни статус вимираючої. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню. Основою його розв'язання є розуміння сенсу життя, існування в навколишньому світі. Це питання набуло глобального характеру. У Програмі дій міжнародної конференції з народонаселення і розвитку (Каїр, 1994) підкреслюється, що однією з найважливіших цілей світової спільноти та окремих держав є забезпечення охорони здоров'я, безпеки життєдіяльності дітей, підлітків та молоді.

У 1980 р. ВООЗ визначила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 р.», що ґрунтувалась на результатах вже проведених досліджень і започаткувала нові. Висновки науковців, були оприлюднені на І-й Міжнародній конференції з пропаганди здорового способу життя (Оттава, 1986 р.). Її підсумком була Оттавська Хартія, що визначила сучасне наукове уявлення про поняття здоров'я, його складові частини, детермінанти, стратегії позитивного впливу. Основні тези, положення і принципи Хартії стали такими, якими й нині керується світова спільнота в діяльності з проблем здоров'я.

У міжнародному співтоваристві визначення поняття здоров'я викладене в Преамбулі Статусу ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Та уточнена редакція 1984 року – міра здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізовувати свої прагнення і задовольняти потреби, з іншого – змінюватися чи кооперуватися із середовищем [4].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові: біологічну (динамічна рівновага функцій

внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища), психологічну (людина як особистість, що є психічною цілісністю, гармонійним поєднанням її істотних властивостей, проявляється як стійкість, урівноваженість, здатність протистояти зовнішнім негативним впливам), соціальну (особистість як активний учасник і системний елемент соціальних взаємозв'язків) [5], духовну (пов'язану із духовним світом людини, ментальністю, життєвою самоідентифікацією, ставленням до сенсу життя, оцінка реалізації здібностей і можливостей у контексті ідеалів і світогляду) [4].

Узагальнення різноманітних концепцій дає змогу дійти висновку: здоров'я – складний, багаторівневий феномен. Основними ознаками якого є: високий рівень психофізіологічної адаптивності особистості, що є наслідком досконалості саморегуляції та нормального функціонування фізіологічних процесів; висока соціальна активність, активний прояв ставлення людини до зовнішнього світу; наявність психологічного ресурсу для заперечення хвороби чи її переборювання; повноцінне та ефективне виконання людиною соціальних функцій; здатність оцінювати прогностичну цінність людиною власних думок та змінювати їх за потреби; здатність особистості адекватно оцінювати власну поведінку та регулювати її за необхідності. Усі зазначені властивості здорової людини є нерозривною цілісністю, вони тісно взаємопов'язані і саме разом визначають стан здоров'я людини.

З позиції викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все що сприяє виконанню людиною її людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Узагальнення різноманітних наукових підходів дає змогу дійти висновку про те, що здоровий спосіб життя людини (ЗСЖ) – це система діяльності людини, спрямована на збереження та зміцнення її здоров'я. ЗСЖ зумовлений особливостями соціокультурного розвитку суспільства та конкретної людини, домінуючими в соціумі цінностями, загальним рівнем моральності людей. Він сприяє гармонійному розвитку усіх сфер особистості, а отже забезпечує активне довголіття, повноцінне виконання суспільних ролей, зміцнення адаптивних можливостей організму.

Складовими ЗСЖ є рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил), побут (якість житла, умови для відпочинку, рівень фізичної та психічної безпеки на території життєдіяльності), раціональне харчування (в тому числі і споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів та харчових добавок), особиста гігієна, оптимальний режим праці та відпочинку, умови навчання і праці (безпека у фізичному та психічному аспектах), загартування, відмова від шкідливих звичок, організація дозвілля та активного відпочинку, оптимальні міжособистісні стосунки, додаткові заходи зміцнення здоров'я, проживання в екологічно сприятливих умовах [7]. Для усвідомлення ЗСЖ важливими є поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Взагалі, спосіб життя — біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами, спосіб життя — це «обличчя» індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу. Спосіб життя людини значною мірою зумовлений соціальними та екологічними умовами, але в той же час він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя. Рівень життя — це передусім економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини. Якість життя — це ступінь комфорту в задоволенні

людських потреб (переважно соціальна категорія). Стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Під здоровим способом життя зазвичай розуміємо усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх його складових, що стосуються усіх сфер – фізичної, психічної, соціальної та духовної.

В основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи. До біологічних належать: спосіб життя має будуватися згідно з віком; забезпечуватися енергетично; мусить бути зміцнюючим; ритмічним; помірним. До соціальних принципів можна віднести такі: – спосіб життя повинен бути естетичним; моральним; вольовим.

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людей, спрямованим на гармонічну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій.

Раніше казали: «У здоровому тілі — здоровий дух». На жаль, за останні десятиріччя людина сама створила небезпеку для свого здоров'я. Тепер було б правильніше казати, що тільки духовно здорова, морально зріла людина може дбати про своє тіло, беручи на себе відповідальність за своє ставлення до нього та його здоров'я. Морально зріла людина покладає відповідальність за свої вчинки, за своє життя виключно на себе, а не на оточення, і залежно від своїх прагнень планує свої дії. І навпаки, людина, яка покладається тільки на інших або на долю, зазвичай не планує своїх вчинків, бо вважає, що її життя мало залежить від власних зусиль. Співвідношення таких сподівань є, як не дивно, не тільки індивідуальним уподобанням, а об'єктом філософської рефлексії. У філософському розумінні спосіб життя — це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства.

Питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміноване мірою усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим.

З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Це добробут родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя. Ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя за негативного ставлення друзів і знайомих.

Дослідження, побудовані в межах цієї стратегії, виявили наявність дієвого засобу запобігання загрози здоров'я людства і досягнення цілей, висунутих політикою здоров'я для всіх. Визнано систему заходів, що у загальносвітовий науковий лексикон увійшла під назвою health promotion. Дослівний переклад цього словосполучення припускає кілька тлумачень (просування, заохочення до здоров'я, сприяння здоров'ю, стимулювання, підтримка здоров'я тощо), що не повно відповідають змісту тієї системи заходів, про яку йдеться. Тому професійні перекладачі вживають досить різноманітні варіанти як лексичний аналог, наприклад, «пропаганда здоров'я», «пропагування здоров'я», «пропаганда здорового способу життя» тощо.

Визначення поняття здорового способу життя не експертами, а пересічними громадянами дуже різноманітне, але включає спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя

від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо.

Якісно нові завдання, пов'язані з активізацією реформаторського та євроінтеграційного процесу в Україні, зумовили посилення вимог до стану та умов формування здоров'я населення. На новому етапі соціально - економічного реформування необхідно сформувати таку модель загальнодержавної системи збереження здоров'я і життя населення, яка відповідає сучасним умовам розвитку ринкових відносин в Україні та міжнародним стандартам у галузі захисту праці, соціальної безпеки та охорони здоров'я. Через те, що спосіб життя є однією із детермінант здоров'я людини, постає питання, чи можливо шляхом прийняття відповідних законів викликати зміни в поведінці людей, які зрештою приведуть до масштабних соціальних змін.

Однак при цьому паралельно виникає ряд питань етичного характеру щодо меж ролі законодавства в сфері сприяння здоров'ю. Необхідно встановити рівновагу між законодавчими заходами та повагою до свободи особистості. Необхідно зберегти принцип вільної визначеності для кожної людини.

Однак безвідповідальна поведінка людини може спричинитися до того, що вона стане соціальним тягарем, на який витрачаються кошти (наприклад, зловживання палінням та алкоголем, що призводять до хронічних захворювань), або який несе в собі небезпеку для інших (пасивне паління, керування автомобилою під впливом алкоголю тощо).

В житті людина змінює моделі своєї поведінки внаслідок різних впливів з боку суспільства, сім'ї, друзів чи комерційної реклами. Тому питання полягає не в тому, щоб впливати на поведінку людини, а в тому, як встановити справедливий баланс цих впливів.

Суспільні уявлення про здоровий спосіб життя, які ґрунтуються на суспільній свідомості, включають також поняття про культуру здоров'я, як на рівні суспільства, так і особистості. Поняття «культура здоров'я» включає умови та характеристики оточуючого середовища; індивідуальні якості та особливості особистості, уміння адекватно співвіднести себе з навколишнім світом. За такого підходу цілком правомірним є висновок, що культура здоров'я є невід'ємною складовою загальної культури особистості, забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок її з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного і соціального здоров'я, а саме: високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький.

У сучасних умовах серед фахівців та науковців досить часто виникає запитання: яке ж місце посідає проблема здорового способу життя та від яких чинників залежить сьогодні стан здоров'я людини? Ніхто, звичайно, не має сумнівів у тому, що здоров'я залежить від багатьох ризиків, а також від рівня надання медичної допомоги. Зрозуміло, що поряд із вивченням чинників ризику слід модернізувати і медичні технології.

Інтерес філософської думки до проблеми полягає в осмисленні внутрішнього соціального змісту людини, що являє собою індивідуальний потенційний соціум. А суспільство, таким чином, є не що інше, як зовнішній прояв і діалектична взаємодія між собою таких потенційних соціальних світів. Для ефективного становлення українського суспільства ідеальним є взаємодія між собою здорових індивідуальних потенційних світів, які виникають на підставі здорових фізичних і психічних компонентів людської особистості. Звідси випливає, що соціальне пізнання за ґрунтування потенційного соціального світу має вивчати його як інтегральний продукт біологічних і психологічних процесів, які відбуваються в людському організмі

Власне стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше на умови та спосіб життя – близько 50%.

Підґрунтями повноцінного розвитку особистості є і психологічне здоров'я. Нині науковці розмежовують поняття психічне та психологічне здоров'я. На думку Р. Басвського, психологічні зміни людини є тими якостями особистості, що піддаються корекції. За умови їх своєчасної діагностики та допомоги особистості, індивід здатен самостійно вирішувати внутрішні проблеми, виробляти засоби саморегуляції [6]. Отже, психологічне здоров'я є сукупністю психічних властивостей особистості, що гармонізують потреби індивіда та

довколишнього соціуму та орієнтують людину на виконання власного життєвого плану. Його критеріями є позитивна установка щодо своєї особистості, здатність до духовного саморозвитку та самореалізації, самодостатність особистості, високий рівень толерантності до невизначеності, компетентність в ухваленні життєво важливих рішень, високий рівень соціальної адаптивності. Психічне здоров'я людини розглядається в системі таких критеріїв: психічна рівновага (функціонування пізнавальної, емоційної, вольової сфер); гармонійність організації психіки; адаптаційні можливості психіки [6].

Важливим аспектом пояснення здоров'я є його передумови: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси [4]. Упродовж останніх трьох років буття українського соціуму пов'язане із соціально-політичною нестабільністю; бойовими діями на Сході України; роз'єднаністю значної кількості сімей, необхідністю виїзду за кордон, зумовленого браком можливостей для отримання високооплачуваного робочого місця; втрата простійного місця проживання; відсутність верховенства права, значна кількість шахрайств; досить посередній рівень валеологічної, психогігієнічної, екологічної компетентностей зумовлюють брак знань про необхідні способи та методи формування здорового способу життя; високий рівень забруднення ґрунтових вод, що унеможливує широкий доступ населення до якісного харчування; низький рівень матеріального забезпечення; високий рівень безробіття серед молоді, незначні можливості розвитку малого та середнього бізнесу зумовлює значний рівень соціально-психологічної напруги суспільства; значний рівень психоемоційної напруги пересічного українця; відсутність єдиної державної стратегії стабілізації екологічних умов через брак значних коштів, поглиблення екологічної кризи; брак енергоносіїв, відсутність інвестицій для розвитку програм розвитку альтернативних джерел енергії, реформа комунального господарства, що зумовлює недоступність значної частини ресурсів для певної частини населення України; відсутність рівномірного розподілу грошових, майнових та правових ресурсів зумовлюють формування почуття соціальної незахищеності.

Формування ЗСЖ – динамічний процес, що є невід'ємною складовою процесу соціалізації, а тому становить систему цілеспрямованих та стихійних впливів на особистість, що зумовлюють високий рівень сформованості її здоров'язберігаючої компетентності, позитивного ставлення до себе, власної життєдіяльності та довколишнього середовища. Звідси випливає: основними чинниками є культурні цінності соціуму, традиції сім'ї як первинної соціальної групи, що має провідний вплив на формування установок та ставлень особистості, домінуючі моделі поведінки представників референтної групи, ЗМІ, доступність спортивних клубів, секцій, гуртків, наявність комунікацій із іншими соціальними групами (академічна мобільність студентів, що дає можливість порівняти цінності власної референтної групи з іншими), наявність в університетах програм формування здорового способу життя студентів.

Отже, у сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. Щоб вплинути на поведінку молоді, необхідні зусилля самої людини, сім'ї та суспільства. Єдиним радикальним способом розв'язання проблеми є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків не здоров'я, а формування основ здорового способу життя. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

Література

1. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. «Медицинская валеология» Киев. – Здоровье.-1998.- 248 с.*
2. *Сукенко Л.П. «Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини» Запоріжський державний університет. – Запоріжжя, 1999.-308 с.*
3. *Вакулєнко О.В. «Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці»: Автореферат. Дис. кан. пед. наук, - К, 2004.*

4. Книш Т.В. «Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти» : Автореферат дис.канд.пед.наук. – К, 2001. – 19 с.
5. Мяло К.Г. «Время выбора: молодежь и общество в поисках альтернативы». – М: Политиздат, 1991.- 253 с.
6. Сулова Л. «Диагноз - телемолодежь» Учительская газета № 18 30 апреля 2002 г.
7. Шиян Б.М. «Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1».- Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2004. – 55-56 с.

Виноградова Т.І. – старший викладач кафедри менеджменту організації
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» вказується на необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду. Причинами необхідності створення інноваційних технологій фізичного виховання у вищих навчальних закладах є незадовільний стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді; поява нового програмного забезпечення, яке дає змогу поліпшити розвиток фізичних якостей студентів; інтегрування наукових досягнень та обмін інформацією щодо фізичного виховання; переосмислення історичної спадщини з питань фізичного виховання молоді в Україні та інших країнах.

Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах, збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Проте заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів, про що свідчать дослідження М. Зайнетдинова, В. Завойської, Л. Лукашевич, Т. Круцевич, О. Нестеренко, Л. Долженко. Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Ситуація погіршилася у зв'язку переходом на кредитно-модульну форму навчання, що зменшило кількість годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.

З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять з фізичного виховання також низька. За численними науковими даними О.В. Дрозд, Г.Є. Іванової, О.О. Малімон, С.А. Савчук останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 рази, онкологічної патології – на 18 %, бронхіальної астми – на 35,2 %, цукрового діабету – на 10,1 %. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основних груп. Ситуація, що склалася обумовлена і тим, що сучасний рівень рухової активності більшості студентів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану молоді [8].

Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості має кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент, що є одним із найнижчих показників у Європі. Це обумовлено низькою ефективністю занять з фізичного виховання, зацікавленості до самостійних занять фізичними вправами й відсутністю продуманої державної політики [12]. Так, система фізичного виховання населення України базується на формах і методах, які були встановлені ще в середині минулого століття.

За даними М.М. Булатової, О.Т. Литвина, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко, діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді [10].

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Проте, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення.

Дослідження свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання студентів неефективна, а саме: низький рівень знань студентів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять з фізичного виховання, відсутність піклування про свій спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичними вправами [5].

Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання є впровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів ВНЗ, під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму.

В останні роки проведено ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти студентів, в яких пропонуються різні підходи, але великих змін у цій сфері так і не відбулося. Зокрема, велика кількість наукових досліджень стосується питань апробації сучасних технологій у фізичному вихованні, які спрямовані на оновлення форм, змісту й методів фізичного виховання для різних груп населення. З іншого боку, численні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців (О. С. Куц, Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, А. Г. Лукьяненко, Е. Б. Мьякинченко, В. И. Григорьев, Г. В. Глоба, С. В. Савин, Е. Г. Сайкина), свідчать про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (шейпінг, фітнес, аеробіка тощо).

Багато чого вже зроблено у цьому напрямку – почалася розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в студентів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок. Пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, вдосконалити методи і форми проведення занять, поліпшити програмно - нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, формувати здоровий спосіб життя, посилити професійно - прикладну фізичну підготовку, змінити систему оцінювання [1; 3; 4; 5; 6; 7; 9].

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок цікавих новітніх та самостійних занять фізичними вправами. Проблема залишається актуальною і нині, зокрема через повільне впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес студентів ВНЗ, які б сприяли формуванню інтересу та розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

В останні десятиліття в різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності і якості життя. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, раціональним харчуванням вона також є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і є запорукою продовження життя [10].

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В.А. Друзь, О.С. Куц, А.В. Магльований). Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формування професійно-важливих якостей особистості.

Бути стрункими і фізично здоровими хочуть практично всі молоді люди, але, на превеликий жаль, не всі це реалізують на практиці. Дослідження проведені науковцями виявили характерні для всіх вікових груп студентів низький, нижче середнього та, подекуди, середній рівні фізичної підготовленості. Головними причинами цього є гіподинамія (зокрема, через нецікаві форми проведення занять), наявність шкідливих звичок, брак часу, відсутність прикладу батьків та фінансових можливостей у багатьох сімей забезпечити цікаві і ефективні заняття певними видами спорту тощо. Недостатній інтерес і мотивація до занять з фізичного виховання; підтвердили необхідність оптимізації традиційної форми фізичної культури і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів. Адже, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, неможливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення молоді.

Так, як зазначає В.Б. Базильчук, у проведеному нею дослідженні традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на їхню думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта респондентів вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, різними видами спорту та професійно-прикладною фізичною підготовкою [2, с. 15].

Проведені фахівцями дослідження свідчать, що заняття з фізичного виховання не завжди відповідають інтересам студентів. Так, більшість дівчат бажають використовувати на заняттях з фізичного виховання новітні фізкультурно-оздоровчі технології, такі як аеробіка (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, кік - аеробіка), фітнес (силовий фітнес, каланетика, пілатес тощо), шейпінг, східні танці. Класичним заняттям з певними нахилами на спортивні ігри, гімнастику надають перевагу незначна кількість студентів. Серед хлопців, найпопулярнішими є вправи з різних видів одноборств (карате, бокс, бойове самбо та ушу, бойовий гопак), бодібілдинг, спортивні ігри.

Серед фахівців існує думка, що варто включити ці види у зміст програми з фізичного виховання, вести секційну роботу. Адже новітні види рухової діяльності підвищують інтерес до занять фізичними вправами та сприяють різнобічному розвитку особистості студентів, формуванню вольових якостей, умінь та навичок, потрібних, зокрема, і у різних життєвих ситуаціях.

Практично всі сучасні студенти (96 %), визнають необхідність ведення здорового способу життя. В ієрархії цінностей здоров'я визнають одною з головних умов щасливого життя. У той же час, лише 29 % опитаних студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя (достатньо рухаються, не палять і не зловживають спиртними напоями, раціонально харчуються, дотримуються режиму дня тощо). Серед умов, які змогли б змусити респондентів змінити їх спосіб життя на здоровотворчий, називаються такі обставини, як тяжка хвороба, життєвий криз, неуспіх у справах, або навпаки, любов, успіх у справах тощо [2, с. 15].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій існує безліч самих різноманітних напрямків та розроблених за цими напрямками фітнес-програм і аеробних технологій. За даними І. Лінн, М. П. Івльова, А. В. Григоренко, нараховується понад 200 різновидів рухової активності з напрямків аеробіки і фітнесу, оздоровчий ефект яких полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я.

На шляху впровадження інноваційних технологій є й певні проблеми, так, як зазначає О.Я. Кібальник – практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя [7]. Звідси, є актуальним впровадження до змісту програм з фізичної культури студентів таких видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам і можливостям.

Інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; знання студентами способів досягнення поставлених цілей; опанування базової освіти, систематичне обґрунтоване виявлення динаміки процесу навчання і рівня засвоєних знань, умінь і навичок. Застосування різних оздоровчих технологій у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому.

Таким чином, впровадження та подальше використання інноваційних технологій в навчальному процесі з фізичного виховання студентської молоді дозволяє не тільки оптимізувати його, а й зробити ефективнішим. Тим самим пробуджуючи інтерес у студентів до постійних занять фізичними вправами та спортом, і насамперед, формуючи звичку до здорового способу життя.

Фізичне виховання студентів – невід’ємна складова вищої освіти у сучасному світі. Традиційні організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують всебічної підготовки студента. Крім того, вона не орієнтована на можливість власного вибору студентом виду фізичної активності. А саме це не стимулює інтересу до занять. Організація процесу фізичного виховання у ВНЗ вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров’я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами.

Тому для викладачів фізичної культури стає все більш актуальним введення нових методів занять для зацікавлення студентів. До таких заходів можна віднести використання нетрадиційних видів спорту в навчальній практиці. Щоб фізичне виховання стало діючим методом зміцнення здоров’я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, основними принципами повинні стати його регулярність, мотиваційний фон та гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи студентів.

Література

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.*
2. *Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.*
3. *Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320–354.*
4. *Ващук Л.М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий // Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. – Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. – 284 с.*

5. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с.
6. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.
7. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 18 с.
8. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Х., 2003.– 24 с.
9. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 68–84.
10. Трачук С.В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Трачук. – К., 2011. – С. 3.

Волошина В.М. - студентка,
Герасименко М.В. - кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ЕКОЛОГІЧНІ РИЗИКИ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ

Людина – це біологічна істота, тому всі природні фактори та умови, у яких вона живе, впливають на її здоров'я. Активна трудова діяльність упродовж багатьох тисяч років розвинула й ускладнила взаємозв'язок людини і природи. Лише шляхом пристосування до навколишнього середовища людина залишається жити на Землі. Сьогодні природне середовище, в якому діє людина, змінюється швидше порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на її здоров'ї.

Рівновага людини з навколишнім світом – це насамперед її комфортне відчуття себе в ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя, як природних, так і соціальних [1]. Покоління наших предків жили в тісному спілкуванні з природою. Уклад життя та праці був синхронним із природними режимами. Кожна пора року мала притаманні тільки їй трудову налаштованість і режим життя. Проблема здоров'я людини вирішувалась досить ефективно і просто. Це пояснюється тим, що культура здоров'я складалась в індивідуальній свідомості особистості поступово, під впливом природних умов життя і була важливим елементом загальної культури людини.

Науково-технічна революція змінила стосунки людини і природи. Поява нових технологій, джерел енергії і матеріалів, впровадження у виробництво найновіших досягнень науки і техніки призвели до глобальних змін у житті суспільства, людство стало впливати на природу в планетарному масштабі. З одного боку, вдосконалення технологій і зростання

виробництва сприяють більш повному задоволенню потреб людей, збільшенню комфорту, виробництва продуктів харчування тощо. З іншого боку, забруднюється повітря, земля і вода, знищуються ліси, зменшується озоновий шар Землі, з'являються тисячі нових хімічних сполук, що, без сумніву, негативно впливає на здоров'я людей, зменшує тривалість життя, ставить під загрозу існування людини як біологічного виду.

Наше століття характерне тим, що екологічна ситуація на планеті з кожним роком ускладнюється, особливо гострою стала проблема негативного впливу забрудненого оточуючого середовища на здоров'я людини. Сьогодні людина, як ніколи раніше, стала екологічно залежною, а здоров'я переважної більшості людей, і, у першу чергу, дітей погіршилося через розвиток численних екологічно детермінованих захворювань та вад розвитку.

Всесвітня Конференція ООН з питань навколишнього природного середовища і розвитку, яка відбулася у Ріо-де-Жанейро у 1992 р., ухвалила «Декларацію про довкілля та розвиток» та визнала концепцію сталого розвитку домінантною ідеологією цивілізації у 21-му столітті. Вже перший принцип цієї Декларації проголошує: «Турбота про людей займає центральне місце в зусиллях щодо забезпечення сталого розвитку. Вони мають право на здорове та плодотворне життя в гармонії з природою».

Аналіз статистичних даних, динаміки абсолютних та інтегрованих показників антропогенного і техногенного навантаження на навколишнє природне середовище свідчить про те, що екологічну ситуацію можна охарактеризувати як кризову. Екологічна криза розгортається при обмеженні природних ресурсів, економічній нестабільності, загостренні соціальних та політичних проблем. У таких умовах діяльність держави та громадськості щодо охорони довкілля та збереження здоров'я є принципово утрудненою, оскільки вона, як і інші цілі, підкоряється домінанті економічній вигоді. Більше того, впродовж останніх двох десятиліть в Україні спостерігається поєднання двох криз – екологічної та демографічної, до якої в останні роки приєдналася ще й економічна [2].

Під *факторами ризику розуміють умови, обставини, конкретні причини, які більше, ніж інші відповідальні за виникнення і розвиток хвороби*. Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що здоров'я людини на **20-22 %** залежить від *стану довкілля* (екологічні, соціальні умови): у тих, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у тих, які живуть на екологічно забрудненій території [1].

Власне екологічні (найбільш важливі антропогенні) фактори можна представити, з одного боку, у вигляді комплексних феноменів (екологічних ризиків), а, з іншого – в основному як об'єктивні показники якості навколишнього середовища. Зокрема, до екологічних ризиків слід віднести: антропогенні екологічні катастрофи; підвищення соціо-техногенного навантаження на природу (накопичення відходів, забруднення повітря, води, ґрунту та ін.); неконтрольовані негативні наслідки біотехнологічних і генно-інженерних розробок; наявність радіаційних заражень; глобальні зміни клімату; руйнування біосистем під впливом антропогенних забруднень; скорочення території біоприродних заповідників і рекреаційних зон тощо.

Ураховуючи сучасну екологічну напруженість, пов'язану із впливом комплексу екологічних та професійно-виробничих факторів у поєднанні зі стресовими, нервово-психічними перевантаженнями, то, за даними ВООЗ, похідною від усього цього є більша частина хвороб – до 70-80%. Соціальні фактори та фактори середовища діють не ізольовано, а в поєднанні з біологічними (в тому числі й спадковими), що зумовлює залежність захворюваності людини як від впливу середовища, в якому вона знаходиться, так і від генотипу та біологічних законів його розвитку. З'ясування точного внеску того чи іншого фактора в етіологію захворювання нерідко є досить складним завданням, оскільки понад 200 генів, що контролюють сприйнятливості людини до захворювань, пов'язані із впливом факторів довкілля [3].

За умови повного благополуччя навколишнього середовища узагальнений індекс здоров'я становить близько 65-70%. Інтегральним показником здоров'я є адаптивні можливості організму людини. Для людини, не адаптованої до коливань параметрів абіотичних чинників, типовими проявами є зміни у її фізичному та психічному здоров'ї. Таким чином, рівень

адаптації до умов довкілля, донозологічні та передпатологічні зміни, екологічна патологія, екологічна нозологія можуть бути показником стану довкілля [4, с.119].

Досліджуючи вплив факторів навколишнього середовища на показники здоров'я, слід дотримуватися таких схем:

- чинник середовища – показник здоров'я;
- чинник середовища – комплекс показників здоров'я;
- комплекс чинників – показник здоров'я;
- комплекс чинників – комплекс показників здоров'я.

Аналізуючи вплив негативних екологічних (антропогенних) факторів на основні показники здоров'я населення, можна виділити наступні напрями:

- на соматичному рівні – погіршення стану здоров'я в результаті несприятливої антропогенної екологічної ситуації, несприятливих умов трудової діяльності;
- на психічному рівні – погіршення стану здоров'я внаслідок тривалої соціально-екологічної напруженості, стресових ситуацій, зумовлених техногенними аваріями і катастрофами;
- на соціальному рівні – невідповідність між обсягом і якістю доступних медичних послуг і реальним станом здоров'я населення, обумовленими впливом антропогенного екологічного ситуації; погіршення демографічних показників – зниження тривалості і якості життя, зменшення народжуваності, зростання захворюваності і смертності.

Науковці в галузі медичної екології поділяють захворювання, що пов'язані з дією навколишнього середовища на дві групи:

- екологічно залежні – захворювання неспецифічного характеру, що виникають та тлі зміненого середовища. При цьому екологічні фактори провокують патогенетичні механізми хвороби та ускладнюють її перебіг. Як наслідок відбувається зростання загальної захворюваності, серцево-судинної, онкологічної, ендокринної, дитячої, патології вагітності, порушень внутрішньоутробного розвитку плода тощо);
- екологічно зумовлені – захворювання специфічного характеру, коли екологічний фактор є етіологічним чинником захворювання (ендемичні захворювання, природно-вогнищеві захворювання, інфекції, захворювання, зумовлені дією шкідливих хімічних речовин, радіації, біологічних алергенів) [5].

Наукові дослідження виявили тісний зв'язок між забрудненням довкілля і частотою недоношеності, вад розвитку в дітей і хромосомних захворювань, алергічною патологією, анеміями, розумовим відставанням і аномаліями поведінки і дітей, їхнім фізичним розвитком. У дітей, які проживають в зонах екологічного лиха, виявляються вроджені вади розвитку, рецидивуючий бронхіт, алергічні захворювання, нефропатії, зниження коефіцієнту розумового розвитку (IQ), бронхіальна астма, імунодіфіцитні стани, ендокринна патологія, нервово-психічні захворювання, онкопатологія тощо [6].

На сьогодні розроблені профілактичні заходи, спрямовані на попередження екологічно зумовленої патології шляхом підвищення резистентності та мобілізації адаптивних резервів організму індивідуума чи популяції до різних шкідливих факторів довкілля. Такі профілактичні заходи в науковій літературі зазначаються терміном – біологічна профілактика.

Екологічна ситуація потребує мобілізації всіх урядових та неурядових організацій, усього суспільства на вирішення існуючих проблем. Основні шляхи для цього:

- перехід до матеріало- та енергозберігаючих технологій, а в перспективі до замкнених, безвихідних циклів виробництва;
- раціональне природовикористання з урахуванням особливостей окремих регіонів;
- розширення природно-заповідних територій;
- екологічна освіта та виховання населення.

Вирішення проблеми здоров'я людини закладено в самій людині, у знанні та розумінні нею низки проблем, а також в умінні дотримуватись правил здорового способу життя.

Література

1. Фактори ризику здоров'я людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mailswm.com/2012/11/>.
2. Здоров'я. Вплив екологічної кризи на здоров'я людей в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://healthy-society.com.ua/>.
3. Коцур Н. И. Экологические риски и здоровье человека / Н. И. Коцур. – «Молодий вчений» № 9.1 (36.1) вересень, 2016 р.
4. Коцур Н. И. Валеологія : підручник / Н. И. Коцур, Л. С. Гармаш, І. О. Калиниченко, Л. П. Товкун. – Корсунь-Шевченківський, 2011. – 398 с.
5. Здоров'я населення України: вплив генетичних процесів / А. М. Сердюк, О. І. Тимченко, О. В. Линчак, В. В. Єлагін / Журнал АМН України. – 2007. – Т. 13, № 1. – С. 78-92.
6. Основи екології: підручник для студ. вищих навч. закладів / [В. Г. Бардов, В. І. Федоренко, Е. М. Білецька та ін.]; за ред. В. Г. Бардова, В. І. Федоренко. – Вінниця : Нова книга, 2013. – 424 с.

Гацюєва Л.С. - кнфвс,
Гетманська О.М. - ст. викладач, доцент
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ЗОРУ ДІТЕЙ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Постановка проблеми. На сьогодні серед дітей, які щойно пішли до школи, здорових лише 20%, тих які потребують лікування - 35%, які мають хронічну патологію - 20 %, які мають інші захворювання - 25%. в структурі захворюваності, за даними досліджень стану здоров'я школярів останніх років показали, що на лідируючому місці виступає патологія органів зору, найчастіше прогресує короткозорість. На думку вчених виникнення порушень зору в шкільному віці починає набувати масштабів справжньої катастрофи [4].

За даними ряду авторів, кількість дітей шкільного віку, які мають порушення зору, коливається в від 2,3% до 16,2%. Н.Г. Клопоцька відзначає, що до 3-4 класу цей показник складає 15-17%, а до закінчення школи вже 25% [1, 3, 5]. Сучасні дослідження показують, що кількість школярів з порушеннями зору суттєво зростає. Так, за деякими даними, порушення зору діагностується приблизно у 28 % школярів [4]. Проте, на думку фахівців, до теперішнього часу не достатньо розроблено педагогічних програм та методик, що спрямовані на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня. Створюється враження, що проблемі профілактики порушень зору школярів в даний час не приділяється належної уваги. Аналіз наукових досліджень, щодо проблеми порушень зору дітей та профілактики цих порушень, доводить, що на сьогодні не достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових порушень, шляхи попередження та корекції [6, 2, 4].

Враховуючи вищенаведене, розробка методики профілактики порушень зору існуючими засобами і введення її у режим навчального дня школярів є надзвичайно актуальним.

Аналіз публікацій. За даними різних наукових джерел відомо, що око (лат. *oculus*) є парним сенсорним органом (органом зорової системи) людини, що здатний сприймати електромагнітне випромінювання у діапазоні, який людина спроможна сприймати довжини хвиль і забезпечувати функцію зору. Через очі надходить близько 90% інформації з навколишнього світу. У будові органу зору, виділяють три відділи - периферичний відділ (орган зору - око), провідниковий відділ (зоровий нерв) та центральний відділ (основу становить зоровий центр кори головного мозку [7].

Периферійний відділ зорового аналізатора (очне яблуко) має не зовсім правильну кулясту форму. Навколо очей розташовано три пари м'язів: чотири прямі - верхня, нижня, зовнішня і

внутрішня та дві косі - верхня і нижня. Ці м'язи виконують важливу функцію - вони допомагають кришталику ока фокусувати зображення на сітківці.

Головна роль в зменшенні, або збільшенні заломлюючої сили кришталика належить циліндричному м'язу, який через недостатню тренуваність може ослабнути, і гострота зору знижується. Рядом авторів доведено, що спеціальні тренувальні вправи для очей можуть викликати стабілізацію і навіть зворотний розвиток далекозорості і короткозорості [1].

Погіршення зору пов'язано з умовами сучасної цивілізації, широким розвитком інформаційних та комп'ютерних технологій, інакше кажучи новітніх досягнень науково-технічного прогресу, що ставлять підвищені вимоги до зорового аналізатора школярів. Так, в школах з поглибленим вивченням іноземних мов кількість учнів, які мають порушення зору становила 53,7%, тоді як в звичайних школах цей показник дорівнює 33%. Результати досліджень Є.Є. Іванової показали, що учбові програми в сучасних школах зазнають великих змін – навчальний матеріал викладається на високому рівні, прискорився темп навчання [7, 11.].

При нераціональній організації навчально-виховного процесу в школі, недотриманні гігієнічних вимог до умов навчання (неправильне освітлення, невідповідність шкільних меблів росту учнів і т.п.). [7, 8, 9, 12].

В даний час досягнення медицини дозволяють виправити багато видів порушень зору, використовуючи окуляри, а останнім часом і контактні лінзи для швидкого поліпшення зору. На цей час зростає інтерес і потреба до використання природних методів оздоровлення і поліпшення зору [5].

У ряді робіт є дані про найдавніші методики, що дозволяють відновити зір і поліпшити стан здоров'я, - це даоська оздоровча гімнастика, методика пальцевих вправ, аюрведа, цигун-терапія, шиатсу

Тому одним з напрямів навчально-виховної роботи в школі повинні бути не тільки здобування освіти, але і створення умов для реалізації сучасних і ефективних програм профілактики порушень зору і оздоровлення учнів з використанням засобів фізичного виховання [8]. Дані методики збереження і відновлення зору заклали основу нині існуючим оздоровчим системам [5, 8].

При аналізі науково-методичної літератури виділяють використання методів йоги для збереження і поліпшення зору. Методика китайського самомасажу, на думку більшості авторів, дозволяє попередити короткозорість, припинити її прогрес як у дітей, так і у дорослих [8].

Вченими помічено, що у жителів сільської місцевості зір краще, ніж у городян це пов'язано з тим, що в сільській місцевості більше простору для очей, а очей городянина постійно «натикається» на стіни. До того ж для очей шкідливі геометрично правильні форми і корисні всілякі «завитки», на них око відпочиває. Всі ці рекомендації треба врахувати і при оформленні кімнати і робочого місця школяра [1, 2]. Батьки повинні пам'ятати, що до кінця навчального року гострота зору у школяра дещо знижується.

Метою нашого дослідження стало визначення змісту та перевірка ефективності методики профілактики та корекції порушень зору у школярів у процесі формування валеологічної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Охарактеризувати сучасний стану зору учнів загальноосвітніх шкіл.
2. Проаналізувати сучасні методики корекції порушень зору.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованих нами засобів фізичного виховання у корекції порушень зору у школярів.

У дослідженні ми використовували аналіз науково-методичних джерел, соціологічні методи (анкетування), метод порівняння, метод узагальнення інформації та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення Методикою дослідження було передбачено три етапи. На першому етапі вивчалися наукові джерела з питань функціонування зорової сенсорної системи і методи її дослідження. Особливе місце займало вивчення особливостей та

причин порушень зору у дітей та засобів їх профілактики та корекції, аналізувалися особливості навчально-виховного процесу учнів загальноосвітнього навчального закладу № 52 м. Херсону.

Другий етап дослідження полягав в обґрунтуванні змісту методики з профілактики порушення зору дітей на основі аналізу літератури та експериментальної перевірки її ефективності.

На третьому етапі дослідження для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент та була проведена оцінка ефективності розробленої методики з профілактики порушень зору. Діти, які прийняли участь у дослідженні були поділені на одну основну (ОГ) і дві групи порівняння (ГП₁ ГП₂). Оцінка ефективності визначалася нами за таблицею Головіна-Сівцева, аналізувалася зміна кількісних показників гостроти зору, розподіл за рівнями в основній групі і у групах порівняння, а також була проведена математико-статистична обробка отриманих результатів та оформлення роботи.

Проведенням профілактичних заходів щодо попередження виникнення та розвитку порушень зору в учнів повинні займатися не тільки лікарі-офтальмологи, а й медичний персонал, адміністрація, педагоги освітніх установ і батьки.

Діти повинні знати, як зберегти хороший зір для цього батьки і вчителі повинні проводити цілеспрямовану виховну роботу, але охороні зору [7, 10].

Заздалегідь з вчителями були проведені бесіди, де нами був поданий докладний інструктаж з методики проведення гімнастики для очей на уроках, а також про застосування комп'ютерної програми, що використовувались під час роботи та відпочинку за комп'ютером, разом з використанням певних завдань (робота зі стеріокартинками, масаж, фізичні вправи).

Одним з основних заходів, необхідних для профілактики порушень зору, є дотримання санітарних правил освітленості в класах. Згідно гігієнічним нормативам, освітленість на робочих місцях повинна складати 300 люкс. Освітленість класних дощок - 500 люкс. Важливе значення має кольорове оформлення дверей, вікон і оснащення класних кімнат [6, 10].

Не менш важливим факторами профілактики виникнення порушень зору є правильні умови сидіння учнів і використання зручних меблів, що відповідає довжині їх тіла. В даний час використовуються різні види шкільних меблів: столи з горизонтальною поверхнею та парти з похилою поверхнею. Дуже важливий постійний контроль з боку педагогів та батьків за правильністю умов сидіння учнів в освітньому закладі і вдома і регулярне проведення фізкультхвилинок [7].

Наша методика передбачала використання комп'ютерної програми розробленої для відпочинку очей (EyesRelax.zip [~700 KB]) Програма, яку ми пропанували загрузити у домашні комп'ютери, це одна з самих простих. В неї нема ніяких налаштувань. Є можливість тільки встановити її під час автозагрузки с Windows. Після чого скачується архів, розпаковується та запускається файл EyesRelax.exe. Після того як з'явиться вікно треба натиснути «ок» і через кожні 30 хвилин на моніторі на 5 хвилин буде з'являтися заставка під час якої діти для відпочинку роблять запропоновані нами завдання. Програма зручна, бо одразу її не вимкнеш, потрібно витратити час, на протязі якого діти розуміють важливість відпочинку та одночасно відпочивають. Під час паузи діти виконують фізичні вправи, роблять масаж очей або працюють зі стеріокартинками.

Корисний вплив стереокартинок для відпочинку зорового аналізатора дітей відбувається, за рахунок концентрації погляду на певному предметі, бо напружує, а після розслабляє очний м'яз. Це позитивно позначається на гостроті зору: гострота зору збільшується, зор стає більш чітким

На сьогодні існує багато ефективних методик використання **фізичних вправ для очей системи ЙОГИ з метою** збереження і поліпшення зору без хірургічного втручання і допомоги окулярів. Ці методики ми теж використовували у нашому експерименті та отримали позитивні результати у відновленні зору, і для цього не потрібне спеціальне устаткування, складної апаратури, переконструювання шкільних меблів.

Досить ефективними, на наш погляд для профілактики порушень були вправи для очей з системи йоги (головний принцип якої є зв'язок і гармонія фізичного і психічного стану людини

як засіб самовдосконалення) що були запропоновані нами для профілактики порушення зору. На думку ряду сучасних науковців [3., 5], будь-які фізичні вправи, сприяючи загальному зміцненню організму і активізуючи всі його функції, в тому числі підвищують працездатність цилиарного м'яза і укріплюють склеру ока. Серед дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років, що займаються спортом, значно менше тих, хто страждає короткозорістю, ніж серед тих, хто не займається спортом. Для профілактики та корекція зору важливим є використання спеціальних вправ з метою зміцнення внутрішньо очних і навколо очних м'язів у школярів. Ми спеціальні вправи, поділили на наступні групи:

1. Релаксаційні вправи, спрямовані на зняття зорової втоми
2. Вправи, спрямовані на зміцнення навколо очних м'язів
3. Спеціальні тренувальні вправи для зміцнення апарату акомодатії ока

Аналіз результатів дослідження. На початку третьої чверті 2016-17 навчального року нами було проведено анкетне опитування в якому прийняли участь 60 учнів.

Аналіз анкет підтвердив, що діти які прийняли участь у дослідженні багато часу проводять за комп'ютером. На питання «Скільки часу на добу Ви проводите за комп'ютером?» 61 % дітей відповіли що 3-5 годин на добу; 48 % опитаних дітей погодилися, що відчувають залежність від комп'ютера та їх настроїв погіршується якщо нема доступу до ПК; 5 % дітей, які прийняли участь у анкетуванні користуються ПК для навчання, 5% - для розваг, інші (90%) – для навчання та розваг; під час роботи за комп'ютером 72% опитуваних дітей не роблять паузу для відпочинку; після роботи за комп'ютером 68% опитуваних мають скарги на відчуття в очах.

У нашому експерименті нами було запропоновано під час фізкультхвилинок використання спеціальних вправ для зору та SIRDS-картинок.

За результатами аналізу повторного анкетного опитування встановлено, що на питання «Скільки часу на добу Ви проводите за комп'ютером?» відсоток дітей не змінився - 3-5 годин проводять біля комп'ютера 61% дітей; дітей які погодилися, що відчувають залежність від комп'ютер стало на 2 % менше і дорівнює 46 % опитуваних, відпочинок під час роботи за комп'ютером стало робити більше дітей - 92%, після роботи за комп'ютером скаргитись на відчуття в очах, серед опитуваних стало на багато менше 34%.

За результатами нашого дослідження встановлено, що середнє значення гостроти зору у досліджуваних групах після нашого експерименту не виявив змін у дітей ГП₁ (0,83 од), не суттєві зміни встановлені у ГП₂ – 0,775, але вони негативні, також незначні зміни зафіксовані у ОГ – 0,825 од, але вони позитивні

Результати нашого дослідження дозволило зробити **висновок**, що використання запропонованих нами рекомендацій сприяло досягненню значного прогресу у профілактиці та корекції порушень зору. Спеціальні перерви на відпочинок, спеціальні вправи для очей, масаж, використання комп'ютерних технологій дозволили покращити стан зорового аналізатора.

Втілені наші пропозиції покращили стан зорового аналізатора дітей середнього шкільного віку ОГ. Аналіз результатів дослідження дозволив встановити що середнє значення гостроти зору після нашого експерименту не виявив змін у дітей ГП₁ (0,83 од), не суттєві зміни встановлені у ГП₂ – 0,775, але вони негативні, також незначні зміни зафіксовані у ОГ – 0,825 од, але вони позитивні. Скарж на стан зорового аналізатора у дітей ОГ стало менше на 34%. Для відпочинку під час роботи стали робити 92 % дітей ОГ. Все це доводить що наша методика ефективна і вона може бути впроваджена у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл.

Враховуючи велику частку дітей основної групи, які покращили свої показники, з впевненістю можна стверджувати, що для запобігання порушень зору в умовах загальноосвітніх шкіл профілактику зорових порушень треба робити з використанням спеціальних фізичних вправ, масажу та комп'ютерних технологій.

Література

1. Ворошилов П.А. Близорукость у школьников. Действия учителя. // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – С. 85-87

2. *Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений: СанПиН. // Школа здоровья. – 1998. – №2. – С. 19-23*
3. *Гладюк Т.В. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни: навч. посіб. для студ. фак. підготовки вчит. почат. кл., Ч. 1 / Т.В. Гладюк. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. – 122 с.*
4. *Голяка С.К. Валеолого-гігієнічна освіта та гімнастика для очей як засоби профілактики захворювань органів зору / С.К.Голяка, С.С. Ласька // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: СумДПУ, 2011. - №3 (57). – С.234-240.*
5. *Демирчоглян Г.Г. Гимнастика для глаз. // Секреты здоровья. – 1995. – №1. – С. 6-9*
6. *«Державні санітарні правила і норми ДСанПіН 5.5.6.009 «Влаштування та обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах.» (Затверджено постановою Головного державного санітарного лікаря України 30 грудня 1998 р. №9)*
7. *Иванова Е.Е. Гигиенические основы обучения и воспитания детей в школе / Актуальные вопросы охраны здоровья и профилактики заболеваний у школьников: Методические рекомендации для учителей / Под ред. А.Д.Петрушина – Тюмень: 1992. – С. 23-26*
8. *Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. – К.: 2008. – № 5. – С. 35-37*
9. *Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоров'я, 1985. – 120 с,*
10. *Ниясова Н.С. Профилактика утомления глаз у младших школьников: Учебное пособие /Н.С. Ниясова, СВ. Тропин. О.А. Роде. – Омск: 1997. – 28 с.*
11. *Сауткин М.Ф. Медико-биологические аспекты физического развития школьников и студентов. – М.: – 1992. – 168 с.*
12. *Селезнева Е.В. Коррекционная направленность занятий по формированию представлений о себе у дошкольника с нарушением зрения. Автореф.дис. канд.пед.наук. – М.: 1995. – 18с.*

Герасименко М.В. - кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

УСВІДОМЛЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗДОРОВ'Я В ІСТОРИЧНОМУ ВИМІРІ ТА ЙОГО ІНТЕРПРЕТАЦІЯ В СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Нині, на початку третього тисячоліття, здоров'я вважається одним із базових параметрів оцінки розвитку людства. У Статуті (Конституції) World Health Organization (Всесвітня організація охорони здоров'я) найвищий досяжний стан здоров'я визнано фундаментальним правом кожної людини. За станом здоров'я вимірюється якість нашого життя. Відтак, воно може диктувати цілі, наміри та дії як окремих індивідів, так і соціальних інститутів аж до суспільства в цілому [16, с.54].

У науковому середовищі не має сумніву в тому, що здоров'я є вищою загальнолюдською цінністю та головним орієнтиром суспільного прогресу. Тому проблеми гідного існування людини, її життєдіяльності, збереження та зміцнення здоров'я становлять пріоритетний напрям в сучасних наукових розробках. Власне феномен здоров'я займає центральне місце в медичних дослідженнях, націлених не стільки на вичення того, що складає саме здоров'я людини, скільки на нездоров'я, тобто на визначення (діагностику) хвороб та їх лікування. Разом з тим, здоров'я є багатоаспектним явищем, яке зумовлене як природними так і соціальними чинниками, а тому потребує для з'ясування своєї сутності комплексного підходу.

Зважаючи на те, що здоров'я людини детерміноване багатьма факторами, воно стає об'єктом пильної уваги не тільки медицини, а й біології, психології, соціології, культурології та інших наук. При цьому «досить складно говорити про деяку сталу величину, яку можна було би позначити вичерпним терміном «здоров'я». Тому в контексті соціокультурного аналізу є сенс

говорити про деякий дискурс здоров'я» [17, с.4]. Саме на цей дискурс в історичному вимірі та на аналіз різних наукових підходів до визначення поняття «здоров'я» зорієнтована дана наукова розвідка.

Історичний екскурс засвідчує, що одне з найбільш ранніх визначень здоров'я сягає античних часів і належить Алкмеону. Філософ інтерпретував здоров'я як гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил [5, с.150]. Він зазначав, що в людському організмі під час хвороби порушується рівновага елементів. Античне уявлення про здоров'я взагалі ґрунтується на ідеї оптимального співвідношення компонентів тілесної та духовної сутності людини, які створюють упорядковану внутрішню єдність.

Відомий мудрець Древньої Греції Платон також розглядав здоров'я як рівновагу – пропорційне співвідношення духовного та тілесного [20, с.97-98]. У його діалогах, що розповідають про історію засудження та смерть Сократа, змальовано образ людини, котра досягла найвищого рівня внутрішньої гармонії. Які саме якості допомагають Сократу зберегти душевну рівновагу та адекватну поведінку у важкі часи? Упевненість у своєму обов'язку, стійкість, знання свого призначення.

Цицерон охарактеризував здоров'я як правильне співвідношення різних духовних станів. Він підкреслював соціальну цінність здоров'я: «їжа і догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не насолоди. І якщо ми, крім того, захочемо з'ясувати, в чому полягає перевага і гідність людської природи, то зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту й жити розкішно і як прекрасно в моральному відношенні жити дбайливо, стримано і тверезо» [24, с.48].

Демокрит описував душевне здоров'я в його суб'єктивній формі, надавши цьому стану термін *euthumia* у перекладі означає «благий стан Духу». Це такий стан, за якого душа перебуває в спокої та рівновазі.

«Батько медицини» Гіппократ пропонував так звану гуморальну теорію. Здоров'я, за цією теорією, це «правильне сполучення соків (або гуморів) людського організму» [7, с.113]. Гіппократ вважав, що всі хвороби виникають саме через невпорядковане сполучення чотирьох основних елементів (кров, флегма, жовта та чорна жовч). Гуморальна теорія Гіппократа є суто медичною теорією.

У цілому для античних мислителів бути здоровим означало «бути у всьому поміркованим, притримуватися «золотої середини», оскільки будь-яке тілесне або душевне хвилювання приносить людині тільки шкоду». При цьому, «кожна людина відповідає за власний порядок або хаос у її душі, сама створює добробут, благополуччя, здоров'я» [8, с.338].

Епоха середньовіччя характеризується роздвоєнням душі і тіла. За вченням богословів тіло людини гріховно, тому ціннісні характеристики фізичного здоров'я заперечувалися в ім'я формування духовних сил, сили духу, яке виражається у вірі в Бога. Піклування про хворих стає предметом особливої турботи церкви, її добродійної діяльності. «Увесь пласт знань про здоров'я, який починає оформлюватися у вигляді медичних знань, до певної міри концентрується у найбільш високих (елітних) суспільних прошарках: дозволити собі перейматися індивідуальним здоров'ям могли найбагатші та найосвіченіші, і для них це було своєрідним культом... Будучи певний час привілеєм окремих соціальних страт, турбота про здоров'я починає набувати загальносуспільного значення. Таким чином, формується певний «інституційний штаб» здоров'я (який спочатку є частиною церковної структури), а це вказує на те, що охорона здоров'я починає набирати рис окремого соціального інституту» [18, с.31].

Абсолютне протиставлення здоров'я фізичного і здоров'я духовного, характерне для середньовічної доби, починає долатися в епоху Нового часу. Значну роль в цьому зближенні зіграли наукові відкриття XVII-XVIII століть в біології, медицині, психології. Вони не тільки показали неспроможність дуалістичної концепції душі і тіла, а й переконливо підтвердили їх взаємодетермінованість. У Новий час пануючим у поглядах на здоров'я стає пангенезисний підхід Ч. Дарвіна, в основі якого лежить ідея про спадковість. Цей підхід характерний і для праць А. Вейсмана, Г. Менделя, В.Л. Йогансена, Т. Моргана.

Загалом Відродження та Новий час пропонують нам ревіталізацію ідей античності про те, що людина за допомогою наук та мистецтва може досягнути щастя, у тому числі фізичного та духовного здоров'я у світі земному. Відбувається зняття релігійної заборони на вивчення людського тіла, що призводить до розквіту анатомії та фізіології. При цьому, варто вказати на те, що із переходом від традиційного до модерного типу суспільства відбувається передача справ, пов'язаних із здоров'ям до фахівців, що не мають безпосереднього відношення до церкви, а це означає ніщо інше як інституціоналізацію професії лікаря, який відтепер є головним джерелом знань у сфері здоров'я. Офіційне закріплення за ним «робочого місця» можна вважати початком інституціоналізації системи охорони здоров'я в цілому.

Система охорони здоров'я до певної міри перетворюється на релігію модерного суспільства. Завдяки нововстановленому дискурсу «непевної нормальності» мало хто може вважатися цілком здоровим. Кожен, відповідно, стає потенційним пацієнтом, а це означає – потрапляє в поле контролю, оцінки ризиків та зовнішнього втручання. Державна політика здоров'я в модерному суспільстві в цьому сенсі дуже подібна до церковної політики здоров'я у суспільстві традиційному. Справа в тому, що державна медицина до великої міри стала наслідком прагнення еліти вберегтися від «небезпечних прошарків»: гігієна, санітарія, необхідність бути здоровим (не мати хвороб) стала аргументом, а освіта – інструментом на користь того, що потрібно «медикалізовано» сприймати власне тіло, стати особистим асистентом свого потенційного лікаря [18, с.33].

У філософсько-антропологічній думці початку ХХ століття посилюється протистояння, що впливає з дуалізму душі і тіла, біологічного і соціального в людині. З'явилися вчення, в яких домінуючим фактором у становленні і розвитку людини і його здоров'я розглядалися або біологічні, або соціальні обставини. А в сучасних уявленнях, здоров'я людини детермінується чотирма основними факторами: біологією (генетикою), довкіллям (екологічною ситуацією), стилем її життя та інститутами охорони здоров'я. Експерти ВООЗ визначили орієнтовне співвідношення цих чинників забезпечення здоров'я сучасної людини: генетичні чинники складають (20%), стан навколишнього середовища (20%), медичне забезпечення (8%) і умови та спосіб життя людей (52%) [6]. Це дало підстави в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): інтерпретувати здоров'я як «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Таке інтегроване розуміння здоров'я стало базовим в науковій літературі сьогодення. Разом з тим, у сучасній дослідницькій ойкумені існує багато й інших дефініцій здоров'я. За розрахунками доктора філософії Лариси Матрос їх більше 300 [14]. Лише за останні десятиліття більшою чи меншою мірою понятійному аспекту «здоров'я» приділяли увагу вітчизняні науковці: Г. Абрамова, Г. Апанасенко, О. Вакуленко, О. Дубогай, С. Лапаєнко, В. Оржеховська, С. Свириденко, Л. Сущенко, І. Васильєва, Т. Башкирева, Т. Большова, Л. Горяна, С. Кириленко, В. Колесов, Л. Колпін, А. Мишина, В. Мягих, Г. Нікіфоров, Л. Попова, Е. Приступа, Т. Сергеев та інші.

Нині у більшості дослідницьких праць медичної, чи дотичних до неї тематики, наголошується на важливості соціальної складової здоров'я. Так, академік В. Петленко пропонує розглядати здоров'я як стан рівноваги, баланс між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини й умовами середовища. Він визначає, що в соціальному розумінні здоров'я – це процес збереження і розвитку психічних, біологічних, фізіологічних функцій людини, її оптимальної працездатності й соціальної активності за максимального збереження тривалості активної життєдіяльності [19, с.44].

З тим, що здоров'я людини є не тільки медико-біологічна, а насамперед соціальна категорія, зумовлена природою і характером суспільних відносин, соціальними умовами і факторами, погоджуються також Д. Венедиктов, Є. Кудрявцева, Ю. Лісичин. Для першого із них здоров'я – це динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найповніше і найгармонійніше, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої

адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється [4, с.138]. Кудрявцева стверджує, що здоров'я індивіда може бути визначене як стан організму людини, який забезпечує повноцінне й ефективне виконання нею соціальних функцій [10, с.11]. Лісичин розглядає його як гармонійне поєднання біологічних та соціальних якостей, що зумовлені уродженими та набутими біологічними та соціальними діями, а хвороба – порушення цієї гармонії [12].

Фахівці з валеології Г. Апанасенко і Л. Попова пропонують свою версію визначення: здоров'я – найбільша соціальна цінність і дуже складна категорія – результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища. Це гармонія, внутрішньо системний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре почувати себе й оптимально виконувати біологічні та соціальні функції [1].

Згадуваний вище академік Ю.П. Лісичин та А.В. Сахно вважають доцільним у цілому виділити наступні групи визначення здоров'я: функціональні, соціально-біологічні, динамічні та нормативні (здоров'я як норма) [12].

Функціональний підхід до розуміння здоров'я домінував у вітчизняній науці майже все ХХ ст. Характерною для функціоналізму є робота Р. Дюбо «Міражі здоров'я» (1959 р.). У цій праці автор, критикуючи уявлення про здоров'я як про стан гармонії з природою, протиставляє йому поняття про здоров'я як про баланс між тілом і розумом, стані, пов'язаному з відсутністю дисфункцій в організмі. На його думку, здоров'я і хворобу не можна зводити до понять анатомії, фізіології або психічних характеристик. Єдиним маркером здоров'я визнається здатність індивіда функціонувати прийнятним чином для нього самого і для групи, частиною якої він є [2, с.92].

У контексті функціоналізму більшість визначень здоров'я трактується як необхідна умова для чого-небудь. Наприклад, Г.І. Царегородцев і А.В. Шиманов розглядають здоров'я як «прояв нормальної життєдіяльності» особистості, передумову і можливість для індивіда виконувати громадські, і, зокрема, трудові функції [2, с.92]. Подібної точки зору дотримується С.Я. Чикін, визначаючи здоров'я як стан, коли людина може оптимально здійснювати всі громадські та біологічні функції, властиві йому як соціально-біологічній істоті [25]. Ю.П. Лісичин вказує на здоров'я як на можливість повноцінно працювати, відпочивати, словом, виконувати властиві людині функції, вільно, радісно жити [12].

Подібне усвідомлення здоров'я в радянські часи «відповідало умовам протікання тоді соціальних процесів, і було пов'язане з потребами швидкого економічного зростання багатонаціональної країни, при якому людині відводилася лише роль виконавця і фактора досягнення заявлених стратегічних політичних цілей» [2, с.93].

Прихильниками розгляду здоров'я з точки зору біосоціального підходу є А.М. Изуткін, В.Д. Жирнов, П.Д. Тищенко, Д.Д. Венедиктов. Вони вбачають у цьому феномені складне переплетіння біологічних і соціальних аспектів життєдіяльності індивіда. Так, А.М. Изуткін характеризує здоров'я як оптимальне відповідність біосоціальних якостей індивіда, всебічним проявом задатків і здібностей, якими володіє людина як організм і особистість [9]. Близьке за змістом визначення дає Д.Д. Венедиктов. У ньому здоров'я пов'язане з динамічною рівновагою організму з оточуючим його природним і соціальним середовищем, при якому всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно [4, с.138].

Розуміння здоров'я як єдності біологічних і соціальних якостей, детермінованих вродженими і набутими біологічними і соціальними впливами, нині найбільш поширене у вітчизняній літературі. Поділ здоров'я на біологічну і соціальну складові, в руслі медико-біологічної парадигми, вважає В.Д. Жирнов, створює основу для формулювання визначення здоров'я в біосоціальному варіанті. На його думку, здоров'я – це стан діяльності, що здійснює всю повноту розвитку атрибутів людського життя.

Представники біосоціального підходу під «біологічним» розуміють закони обміну речовин і енергії, які пов'язані з морфофізіологічними особливостями організму і забезпечують пристосування індивідуального організму до навколишнього середовища. Під «соціальним»

розуміється система матеріальних і духовних чинників суспільного походження, що впливають на життєдіяльність людини і його здоров'я. З цих позицій К.В. Орехов вважає, що «біологічне» визначає ступінь виконання «соціального» завдання людини, тривалість життя, репродуктивне здоров'я [15, с.24].

У вітчизняній літературі зустрічаються і такі судження, в яких поняття здоров'я і норми розглядаються як ідентичні. Деякі науковці намагаються синонімізувати їх. Наприклад, А.Д. Степанов стверджує, що між категоріями «норма» і «здоров'я» різниця не є принциповою [22]. Солідаризуючись з ним, І.К. Попеску констатує, що «здоров'я – нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб», тобто, у цьому стані психосоматичні показники перебувають в межах норми, і це дає змогу людині оптимально задовольняти свої потреби [21, с.16]. До речі, у «Великій медичній енциклопедії» при описі сутності здоров'я використовується категорія «норма». В принципі, як для теоретичної, так і для практичної медицини надзвичайно важливими є поняття «практичне здоров'я», або «норма», відхилення від кордонів якої, можна вважати хворобою або патологією.

Під нормою тут найчастіше розуміється стан оптимальної життєдіяльності людини або реальної можливості досягти його через певний інтервал часу за рахунок внутрішніх механізмів розвитку – саморегуляції та адаптації. Так, у визначенні І.С. Ларіонової «здоров'я – це сукупність потенційних і реальних можливостей людини в здійсненні своїх дій без погіршення фізичного і духовного стану, без втрат в адаптації до життєвого середовища» [11]. У академіка М.М. Амосова – здоров'я є сумою резервних потужностей основних функціональних систем, які лежать в межах від максимальної кількості функцій до її нормального рівня [13, с.4]. Якщо прийняти тотожність понять «норма» і «здоров'я», то тоді логіка вимагає зробити такий же висновок щодо протилежної пари понять – «патологія» і «хвороба». Однак в медицині відзначається нетотожність понять патології і хвороби. П.І. Шамарін стверджує, що «патологічний процес – це можливість хвороби, ще не реалізована в конкретну хворобу» [26]. Отже, наявність патології не суперечить здоров'ю. Це вказує на те, що поняття «норма» і «здоров'я» ототожнювати не доречно.

Серед різних трактувань здоров'я у сучасних наукових дослідженнях існують і такі, в яких основний акцент робиться на динамічному його характері. Під динамікою тут розуміється баланс між різними системами, адаптація індивіда. Здоров'я в даній інтерпретації, стверджують М.С. Бідний, Е.Г. Булич, І.В. Мравов, Л.Г. Матрос, В.П. Патленко, В.П. Казначеев та ін., не може бути вимірне як статичний стан, так як йому властива постійна зміна. На підтвердження своєї позиції, вони посилаються на численні дослідження, які демонструють, що здоров'я – це не просто стан, а динамічний стан найбільшого за своєю вираженістю і тривалістю фізичного і психоемоційного благополуччя в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур організму, забезпечуване високим енергетичним рівнем його життєдіяльності при найменшій «ціні» адаптації до умов життєдіяльності» [13, с.5].

Прихильники динамічного підходу розглядають категорію здоров'я «як динамічну рівновагу організму і факторів оточуючого середовища» [23, с.5]. Воно характеризується адекватною природі людини реалізацією потреб у соціально-трудова діяльності, максимальної тривалості життя. Таким чином, в поняття здоров'я особистості входить зміцнення, розвиток організму окремої людини, його активне довголіття. Зокрема, М.С. Бідний представляє здоров'я як динамічну рівновагу з навколишнім природним і соціальним середовищем [3]. Л.Г. Матрос розглядає здоров'я як такий процес взаємодії соціального і біологічного, який забезпечує індивіду стійкість у взаєминах з навколишнім світом. Тут основними рисами здоров'я є його динамічний характер і процесуальність [14, с.64].

Систематизація різних підходів до розуміння здоров'я лише як певного стану індивіда або як соціального процесу констатують те, що здоров'я забезпечує виконання індивідом найбільш значущих функцій. Однак односторонність цих поглядів при осмисленні даного поняття, можна розцінювати як недооцінка самостійної цінності здоров'я для індивіда, і характеристика його лише як допоміжний елемент у житті суспільства.

Вивчення феномену здоров'я все більше приводить вчених до думки, що до нього слід відноситися не просто як до природного дару, отриманого в безоплатне користування, а як до засобу підтримки і поліпшення якості людського життя, що вимагає поряд з його споживанням і певних витрат.

У цілому, навіть поверховий аналіз розуміння здоров'я в історичному контексті та його трактування в сучасних дослідженнях дає підстави стверджувати, що здоров'я людини – це об'єктивний стан і суб'єктивне почуття повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що відзначається гарним самопочуттям, ефективною працездатністю і здатністю до відтворення потомства. Здоров'я це – не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів розвитку, це констатація того, що воно складається з багатьох аспектів життя (економічний, культурно-духовний, біологічний, філософський і т.д.). Так як здоров'я являє собою досить складний соціальний феномен, воно потребує подальшого всебічного свого вивчення. Філософія, соціологія та інші науки у відношенні до здоров'я повинні виходити з методологічної установки про його комплексний характер.

Література

1. Апанасенко Г. Л. *Медицинская валеология* / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Басырова В. Ш. *Понимание здоровья с точки зрения различных научных подходов* / В. Ш. Басырова // *Альманах современной науки и образования*. – 2011. – № 1. – С. 91-94.
3. Бедный М. С. *Здоровье и продолжительность жизни (демографический аспект) [Текст]* : / М. С. Бедный. – М.: О-во «Знание» РСФСР, 1990. – 136 с.
4. Венедиктов Д. Д. *Социально-философские проблемы здравоохранения* / Д. Д. Венедиктов // *Вопросы философии*. – 1980. – № 4. – С. 137-139.
5. Вернан Ж.. *Происхождение древнегреческой мысли* / Ж. Вернан. – М. : Прогресс, 1988. – 224 с.
6. Волошин Є. О. *Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови [Електронний ресурс]*. – Режим доступу: https://revolution.allbest.ru/life/00676842_0.html.
7. Гиппократ. *О природе человека // Клятва. Закон. О враче. Наставления* / Гиппократ. – Минск : Современный литератор, 1998. – 832 с.
8. Дмитрук В. С. *Античні погляди філософів щодо здоров'я людини // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Випуск 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – С. 335-338. (Серія: педагогічні науки).*
9. Изуткин А. М., Петленко В. П., Царегородцев Г. И. *Социология медицины* / А. М. Изуткин, В. П. Петленко, Г. И. Царегородцев. – К.: Здоров'я, 1984. – 184 с.
10. Кудрявцева Е. Н. *Здоровье человека: проблемы, суждения* / Е. Н. Кудрявцева // *Вопросы философии*. – 1987. – № 12. – С. 10-12.
11. Ларионова И. С. *Здоровье современного человека как ценность [Електронний ресурс]*. – Режим доступу: <http://genmir.ru/b/dok/lar2.htm>.
12. Лисицын Ю. П. *Здоровье человека – социальная ценность* / Ю. П. Лисицын, А. В. Сахно. – М. : Мысль, 1989. – 272 с.
13. Магльована Г. П. *Здоров'я людини як , як медико-біологічна і соціальна категорія* / Г. П. Магльована. *Текст лекцій*. – Львів : ЛДУФК, 2009. – 23 с.
14. Матрос Л. Г. *Социальные аспекты проблемы здоровья* / Л. Г. Матрос. – Новосибирск : ВО Наука, 1992 – 158 с.
15. Орехов К. В. *Экономические, экологические и демографические проблемы здоровья: методический аспект* / К. В. Орехов // *Тезисы Всесоюзной конференции «Социально-экономические проблемы здоровья человека»*. – Львов, 1984. – С. 24-27.
16. Пахолок О. О. *Стиль життя, орієнтований на здоров'я, як комунікативна практика* / О. О. Пахолок // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*.

«Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». – 2013. – № 1045. – С. 54-58.

17. Пахолок О. О. Феномен здоров'я в соціокультурному вимірі : автореф. ... канд. соціологічних наук : спец.12.00.01 «теорія та історія соціології» / О. О. Пахолок. – К.: Ін-т соціології, 2014. – 15 с.
18. Пахолок О. О. Феномен здоров'я в соціокультурному вимірі : дис. ... канд. соціол. наук : 22.00.01 / О. О. Пахолок. – Київ, 2014. – 192 с.
19. Петленко В. П. Основные методологические проблемы теории медицины / В. П. Петленко. – Л. : Медицина, 1982. – С. 44.
20. Платон. Держава / Платон; [пер. з давньогр. Д. Коваль]. – К. : Основи, 2000. – 355 с.
21. Попеску І. К. Еволюція проблеми здоров'я людини в античній філософії і медицині / І. К. Попеску. Текст лекцій. – Львів : ЛДУ, 1993. – 71 с.
22. Степанов А. Д. Норма, болезнь и вопросы здравоохранения / А. Д. Степанов. – Горький : Волго-Вятское книжное издательство, 1975. – 279 с.
23. Халикова С. С. Здоровье студенческой молодежи как социальной ценности: региональный аспект : автореф. ... канд. социологич. наук : спец. 22.00.04 «социальная структура, социальные институты и процессы» / С. С. Халикова. – Хабаровск, 2012. – 24 с.
24. Цицерон М. Т. О старости. О дружбе. Об обязанностях / М. Т. Цицерон. – М. : Наука, 1974. – 245 с.
25. Чикин С. Я. Что такое здоровье / С. Я. Чикин, Г. И. Царегородцев. – М.: Знание, 1992. – 92 с.
26. Шамарин П. И. Размышления клинициста о профессии врача / П. И. Шамарин. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 1974. – 251 с.

Голяка С.К. - кандидат біологічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного
виховання та спорту

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна
Гетманська О.М. - викладач кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання та спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми.

В останні десятиліття світова спільнота зараховує проблему здоров'я до кола глобальних. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я молодого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя.

Відомо, що розробка та використання ряду фізкультурно-оздоровчих виховних заходів на уроках фізичної культури дозволяють підвищити рівень сформованості валеологічних знань учнів. З'ясовано, що учні, яким властивий відносно вищий рівень фізичного здоров'я мають у своїй більшості достатні валеологічні знання та навички, яким вони навчилися на уроках фізичної культури [2].

Організація процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я школярів. До нинішнього часу немає єдиних підходів до оцінки рівня здоров'я, і зовсім відсутні дані про характеристику самих рівнів фізичного здоров'я, що ускладнює їх використання на практиці [1, 3, 4].

Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунття удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Т. Круцевич, О. Куца, Б. Шияна,

диференційованому фізичному вихованню з врахування стану здоров'я учнів присвячені дослідження І.Калиниченко, Л.Кравченко, З.Нилуашев, В.Новосельський та ін.; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження А.Борисенко, С.Цвек, К.Огніста, С. Рябченко та ін.

Мета дослідження - розкрити роль фізичного виховання у збереженні та зміцненні здоров'я дітей шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 53 м. Херсона. У анкетуванні прийняли участь 54 учні віком 13-14 років. Анкета включала перших 6 питань відношення учнів до занять фізичним вихованням, а у двох останніх питаннях слід було вибрати основні мотиви та чинники до активності самостійних занять фізичними вправами. В процесі дослідження оцінки фізичного здоров'я використовували методичний підхід професора Г.Л.Апанасенка на основі методу індексів (життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Руфф'є, індекс Робінсона). визначали фізичне здоров'я за результатами окремих індексів. Фізичну підготовленість вивчали за розвитком фізичних якостей: силових, швидкісно-силових та спритності.

З даних таблиці 1. видно, що при аналізі відповідей анкети, що лише 22,2% учнів виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 29,6% - час від часу, а 48,2% учнів взагалі не виконують ранкової гімнастики.

Відомо, що більшу частину дня учні проводять у школі. У проведеному анкетуванні вивчалася думка школярів щодо їхньої рухової активності упродовж навчального дня. Було з'ясовано, що фізкультурні хвилини на уроках час від часу виконують лише 42,6% респондентів, 57,4% опитаних зазначили, що не виконують їх взагалі. Незважаючи на значний позитивний вплив фізкультурних хвилин, учні та вчителі не надають їм належної уваги. У рухливі та спортивні ігри на перервах постійно грають 14,8% респондентів, час від часу – 22,2 %, ніколи не грають в ігри на перервах 53,7% опитаних учнів середнього шкільного віку.

У той же час дуже подобаються уроки фізичної культури 14,8% учнів, подобаються – 35,2% учнів, не подобаються – 50% учнів. Отже, шкільні уроки фізичної культури не приваблюють підлітків. На питання “Чи займаєтесь Ви спортом“ 51,8% відповіли, що не займаються, а лише 25,9% - займаються. З них на запитання: “Якими видами спорту Ви займаєтесь?” учні відповіли так: футболом, гімнастикою, спортивними танцями, баскетболом, легка атлетика. Це свідчить, що учнів середнього шкільного віку здебільшого цікавлять спортивні ігри, танці та гімнастика.

Як бачимо, спостерігається невисока активність учнів у заняттях фізичними вправами у режимі навчального дня. Ми з'ясовували, чи беруть вони участь у шкільних фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях.

Так, було встановлено, що лише 20,4% учнів постійно беруть участь у фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях, які проводяться у школі, 14,8% учнів час від часу беруть участь у змаганнях. Значна кількість учнів (64,8 %) не бере участі в змаганнях, а виступає лише у ролі глядача-вболівальника.

Така ж кількість учнів (64,8%) пасивно проводить перерви між уроками, що свідчить про їхню низьку рухову активність у режимі навчального дня.

Результати проведеного анкетування дозволяють стверджувати, що активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час є низькою: систематично займаються фізичними вправами у спортивних секціях 25,9% учнів, час від часу займаються у вигляді самостійних занять вдома на спортивних майданчиках – 22,2 %, ніколи не займаються фізичними вправами, крім уроків фізичної культури – 51,8% учнів.

Вивчення результатів опитування підлітків показало, що більшість із них не дотримуються елементарних вимог, необхідних для підтримання здоров'я. Так, лише 22,2% учнів регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику; фізкультурні паузи на уроках 42,6% учнів виконують час від часу і 53,7 % – не виконують взагалі; в рухливі або спортивні ігри грають постійно лише

37,0% учнів; у вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються лише 22,2 % учнів.

Таблиця 1

Результати анкетування учнів 13-14 років (кількість, %)

1. Ви здійснюєте ранкову гігієнічну гімнастику?		
здійснюю регулярно	час від часу	взагалі не виконую
12 (22,2%)	16 (29,6%)	26 (48,2%)
2. Чи здійснюються вами крім уроків фізкультури інші види рухової активності протягом дня? (можна вибрати дві відповіді)		
фізкультурні хвилинки	рухливі та спортивні ігри на перервах	ніякої рухової активності не здійснюється
23 (42,6%)	20 (37,0%)	29 (53,7%)
3. Ваше відношення до уроків фізичної культури в школі		
дуже подобаються уроки фізичної культури	подобаються уроки фізичної культури	не подобаються уроки фізичної культури
8 (14,8%)	19 (35,2%)	27 (50,0%)
4. Чи займаєтеся ви спортом? якщо займаєтеся то яким видом?		
не займаюся	час від часу самостійно	займаюся систематично
28 (51,8%)	12 (22,3%)	14 (25,9%)
		футбол, гімнастика, спортивні танці, баскетбол, легка атлетика
5. Чи приймаєте ви участь у фізкультурно-спортивних святах та змаганнях?		
постійно приймаю участь	час від часу	не приймаю участь
11 (20,4%)	8 (14,8%)	35 (64,8%)

Як бачимо, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя учнів середнього шкільного віку, і саме на цей факт необхідно звернути увагу вчителю фізичної культури, вчителям-предметникам, класному керівникові, батькам.

Участь учнів у самостійних заняттях фізичними вправами залежить від певних стимулів, спонукань. Такими спонукальними чинниками є потреби, інтереси, переконання, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу життєдіяльності учнів. Учні, які систематично чи час від часу займалися фізичними вправами, мали певну мотивацію.

Мотивами в учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами є такі: бажання бути здоровим (25,9 %), мати гарну фігуру (22,2 %), бажання цікаво провести вільний час (13,0 %) та бажання випробувати свої сили (14,8%). До групи чинників, які найменше мотивують школярів до занять фізичними вправами, є можливість знайти нових друзів (7,4 %), відчуття задоволення від фізичних вправ (7,4 %) (Табл. 2).

Для нас цікавими були відповіді учнів, від яких чинників залежить їхня участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Відповіді учнів наведені у таблиці 2. Так, найбільше на учнів вплинули друзі (24,1 %), вчитель фізичної культури (18,5 %) та батьки (14,8 %). Як свідчить таблична інформація, найменше впливають на активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами класний керівник (3,7 %), наявність спортивних споруд за місцем проживання (7,4 %) і рекомендація лікаря (7,4 %).

Як зазначалося, 63,7% учнів не займаються самостійно фізичними вправами. Основні причини того, що така значна кількість школярів не займаються самостійно фізичними вправами, виявилися такими: перевантаженість навчанням (33,3%), відсутність вільного часу (23,6%), відсутність мотивації до занять (13,6%). Такі причини, як відсутність власного спортивного інвентарю (5,9%) та не дозволяє стан здоров'я (3,9%) учні не вважають за вагомі.

Мотиви та чинники до занять фізичними вправами

Мотиви, які спонукають учнів до занять фізичними вправами			Чинники впливу на активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами		
Варіанти відповідей	К-сть	%	Варіанти відповідей	К-сть	%
Бути здоровим	14	25,9	Приклад батьків	8	14,8
Мати гарну фігуру	12	22,2	Вплив вчителя фізичної культури	10	18,5
З метою цікаво провести вільний час	7	13,0	Вплив класного керівника	2	3,7
Можливість знайти нових друзів	4	7,4	Вплив друзів	13	24,1
Щоб отримати вищу оцінку з фізкультури	5	9,3	Засоби масової інформації	5	9,3
Відчуття задоволення від фізичних вправ	4	7,4	Наявність спортивних споруд за місцем проживання	4	7,4
Бажання випробувати свої сили	8	14,8	Рекомендація лікаря	4	7,4
			Наявність умов вдома	8	14,8

На запитання: “На Вашу думку, від яких чинників залежить здоровий спосіб життя?” учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (36,3%), раціонального збалансованого харчування (28,7%), оптимального режиму праці і відпочинку (містить режим рухової активності і режим сну) (17,5%).

Шляхом соціологічного дослідження ми визначили, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку. Так, на запитання: “Чи вважаєш Ти, що Твій спосіб життя є здоровий?” – лише 5,9% опитаних дали ствердну відповідь, 28,7% респондентів вважають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 36,3% опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий. Зазначимо, що 17,5% учнів середнього шкільного віку відверто зізналися, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 11,6% респондентів вагаються у виборі відповіді.

Крім цього ми також вивчали залежність рівня фізичного здоров'я учнів відносно їх ставлення до фізичного виховання. Результати дослідження рівня фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості представлені у таблиці 3.

Нами було виділено три груп обстежуваних: перша група створена з учнів, які систематично займаються спортом (у кількості 14 осіб), друга група – учні, які займаються самостійно фізичними вправами час від часу (у кількості 12 осіб), третя група – учня, які крім уроків фізичної культури іншими видами фізичного виховання не займаються (у кількості 28 осіб).

Результати дослідження рівня фізичного здоров'я представлені у таблиці 3.

Середні показники фізичного здоров'я учнів 13-14 років

Групи	ЖІ, мл/кг	СІ, %	Індекс Руфф'є, ум.од.	Індекс Робінсона, %	Рівень ФЗ
Всього	53,6±1,4	49,3±1,4	9,8±0,4	92,2±2,9	3,63±0,08
Спортсмени (n=14)	57,2±2,1	52,9±1,7	7,3±0,7	88,8±3,2	5,84±0,29
Займаються час від часу (n=12)	51,7±1,5	47,8±1,4	10,5±0,6	94,2±3,1	3,68±0,24
Неспортсмени (n=28)	48,9±1,9	44,9±1,6	11,5±0,7	94,3±3,4	1,89±0,14

Ми спостерігаємо майже за всіма показниками фізичного здоров'я відносно кращі результати в учнів, які займаються спортом. Так, у них життєвий індекс становив у середньому $57,2 \pm 2,1\%$, тоді як у другій групі учнів він виявився трохи нижче - $51,7 \pm 1,5\%$, а в третій групі учнів - $48,9 \pm 1,9\%$ (Табл. 3.). При обробці отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками життєвого індексу групи спортсменів з аналогічними показниками другої групи та групи не спортсменів ($t=2,1-2,9$ при $p<0,05$).

При аналізі показників силового індексу в групах з різним відношенням до занять фізичними вправами ми спостерігаємо найнижчі результати в групі учнів-неспортсменів, а кращий результат, як і в попередньому випадку в осіб, які систематично займаються спортом. так середньостатистичний показник силового індексу у групі-спортсменів становив в середньому $52,9 \pm 1,7\%$, у групі які час від часу займаються самостійно фізичними вправами - $47,8 \pm 1,4\%$ і групі учнів-неспортсменів - $44,9 \pm 1,6\%$ (Табл. 3.). при обробці отриманих результатів за допомогою критерію стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками силового індексу групи спортсменів з аналогічними показниками групи неспортсменів ($t=3,4$ при $p<0,01$).

Аналогічна ситуація і з даними індексу Руфф'є. У спортсменів індекс Руфф'є становив у середньому - $7,3 \pm 0,7$ ум.од., тоді як в учнів, що займаються час від часу самостійно фізичними вправами - $10,5 \pm 0,6$ ум.од. У не спортсменів цей показник становить в середньому - $11,5 \pm 0,7$ ум.од. (Табл. 3.).

При обробці отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками індексу Руфф'є групи спортсменів з показниками індексу Руфф'є учнів, які час від часу займаються фізичним вправами самостійно ($t=3,5$ при $p<0,01$) та з показниками індексу Руфф'є групи неспортсменів ($t=4,2$ при $p<0,01$). Показники індексу Руфф'є другої групи з показниками індексу Руфф'є групи неспортсменів між собою достовірно не відрізнялися.

Далі розглянемо показники індексу Робінсона у групах обстеження. Найкращі показники індексу Робінсона виявилися у осіб, які займаються систематично спортом і становили в середньому - $88,8 \pm 3,2\%$, а найнижчі показники у групі учнів-неспортсменів - $94,3 \pm 3,4\%$ (Табл. 3.3., Рис. 3.4.). Статистична обробка отриманих результатів не дозволила нам стверджувати про достовірність між показниками індексу Робінсона поміж груп обстежуваних.

Середньостатистичний показник рівня фізичного здоров'я достовірно вище виявився в групі учнів, які систематично займаються спортом з у порівнянні з аналогічними показниками учнів, які часу від часу займаються фізичними вправами та окремо з учнями, які спортом не займаються.

Так, в учнів-спортсменів показник рівня фізичного здоров'я становив $5,84 \pm 0,29$ ум.од., учнів другої групи - $3,68 \pm 0,16$ ум.од., а в групі, які спортом не займаються, відповідно - $1,89 \pm 0,14$ ум.од.

Фізичну підготовленість в учнів визначали за показниками розвитку силових якостей (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидко-силових здібностей (стрибок в довжину з місця), а також спритності (човниковий біг 4×9 м).

Отримавши індивідуальні дані фізичної підготовленості учнів ми їх окремо співставили з відношенням учнів до тієї чи іншої груп і здійснили статистичну обробку результатів (Табл. 4.).

Таблиця 4

Середні показники фізичної підготовленості учнів

Групи	Віджимання, к-сть	Стрибок в довжину з місця, см	Човниковий біг, с
Всього	$17,5 \pm 1,3$	$188,7 \pm 2,8$	$10,52 \pm 0,14$
Спортсмени (n=14)	$26,3 \pm 1,8$	$206,3 \pm 3,4$	$9,61 \pm 0,19$
Займаються час від часу (n=12)	$21,8 \pm 1,5$	$194,9 \pm 2,9$	$10,37 \pm 0,21$
Неспортсмени (n=28)	$12,8 \pm 1,4$	$177,9 \pm 3,6$	$11,13 \pm 0,16$

З даних таблиці 4 видно, що в трьох групах учнів отримано різні середні показники фізичної підготовленості. Аналіз середньостатистичних даних згинання та розгинання рук в упорі лежачи показав, що силовими якостями краще характеризувалися учні, які систематично займалися спортом.

Їх середній показник у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи становить $26,3 \pm 1,8$ разів. Дещо нижчий показник виявлено в учнів, які час від часу самостійно займаються фізичними вправами, і становив $21,8 \pm 1,5$ разів. Значно менше віджималися від підлоги учні, які спортом не займаються. Середньогруповий результат в них становив $12,8 \pm 1,4$ разів. Середньогруповий показник у вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи в учнів становив $17,5 \pm 1,3$ разів (Табл. 4.). При обробці отриманих результатів за допомогою критерію Стьюдента нами виявлено достовірні відмінності між показниками групи спортсменів з показниками групи неспортсменів ($t=6,1$, $p<0,001$).

Стосовно показника стрибка в довжину з місця можна сказати, що як і припускалося найвищими показниками характеризувалися учні, які систематично займалися спортом.

Їх середньогруповий показник становив $206,3 \pm 3,4$ см, дещо нижче в учнів, які час від часу самостійно займалися фізичними вправами і становить $194,9 \pm 2,9$ см, а найнижчий результат виявлено в учнів-неспортсменів – $177,9 \pm 3,6$ см. В цілому по всій групі учнів нами виявлено середньогруповий показник у стрибках у довжину з місця на рівні $188,7 \pm 2,8$ см (Табл. 4.).

Статистична обробка за критерієм Стьюдента показала достовірні відмінності між середньогруповими показниками спортсменів відносно середньогрупових показників стрибків у довжину з місця учнів інших двох груп, відповідно $t=2,5$, при $p<0,05$ та $t=5,7$, при $p<0,001$).

Аналіз результатів виконання вправи на спритність показав наступне. Найкраще виконували вправу «Човниковий біг» учні-спортсмени, а найгірше учні-неспортсмени. Так, середньогруповий показник в учнів, які систематично займаються спортом становив $9,61 \pm 0,19$ с, в учнів, які час від часу самостійно займаються фізичними вправами - $10,37 \pm 0,21$ с, а в учнів-неспортсменів - $11,13 \pm 0,16$ с (Табл. 4.).

При здійсненні статистичної обробки результатів за допомогою критерію Стьюдента ми встановили достовірні відмінності між середніми показниками човникового бігу учнів-спортсменів відносно показників учнів другої групи ($t=2,7$, $p<0,05$) та учнів-неспортсменів ($t=6,1$, $p<0,001$) (Табл. 4.).

Висновки.

1. В результаті проведення анкетування з питань відношення учнів до занять фізичними вправами нами встановлено, що більшість з них недостатньо приділяє належної уваги, це проявляється у невиконанні ранкової гігієнічної гімнастики, відсутність протягом дня будь-якої фізкультурно-оздоровчої рухової активності, невідвідування спортивних клубів та секцій, низька активність у фізкультурно-спортивних святах та змаганнях та взагалі негативне відношення до уроків фізичної культури.

2. До основних мотивів, які спонукають учнів до занять фізичними вправами респонденти відповіли бажання бути здоровим, мати гарну фігуру та бажання спробувати свої сили. Вплив вчителя фізичної культури, приклад батьків та наявність належних умов вдома є визначальними, на думку респондентів, чинниками впливу на активність учнів під час самостійних занять фізичним и вправами.

3. Встановлено, що учням, яких ми за результатами анкетування віднесли до групи спортсменів, у більшості випадків, характерні достовірно вищі показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, ніж показники учнів які займаються час від часу фізичними вправами та учнів-неспортсменів.

Наведені результати опитування учнів свідчать про недостатнє розуміння значущості засобів фізичної культури для збереження та зміцнення свого здоров'я, формування здорового способу життя.

Отже, перед нами стоїть проблема, яку потрібно якнайшвидше розв'язати: зацікавити учнів середнього шкільного віку різними позашкільними заняттями, дати їм можливість проявити себе. Необхідно правильно і цікаво планувати заняття, щоб школярі були активними і

дієвими, виховати в них силу волі і виробити потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

Література

1. *Бесєдіна О.А. Проблеми погіршення стану здоров'я дітей і підлітків в умовах навчального закладу // Актуальні проблеми і основні напрямки розвитку профілактичної науки і практики. / О.А.Бесєдіна, Т.М.Котакова, Г.М.Даниленко. — Харків, 1997. — С. 51-55.*
2. *Голяка С.К. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури [Текст] / С.К.Голяка, С.С.Возний // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. - Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»: зб. наук. праць. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 3К1 (70)16. - С.346-349.*
3. *Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. / І.О. Калиниченко. // Довкілля та здоров'я. – К., 2003. – №3. – С. 59–61.*
4. *Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. / Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.*

Голяка С.К. - кандидат біологічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного
виховання та спорту

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,
Сотнікова М.В. - учениця 11-го класу НВК №11, м. Херсона,
вихованка Херсонського центру дитячої та юнацької творчості

ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У НВК №11 НА СТАН ЗОРУ І ПСИХІЧНІ СТАНИ ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму, розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать.

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Враховуючи вищесказане, розробка програми профілактики порушень і корекції зору засобами офтальмологічних апаратурних методики і введення її у режим навчального дня школярів є надзвичайно актуальним [1-3].

Мета роботи – визначення впливу заходів колекційної роботи у спеціалізованому навчально-виховному комплексі на стан зору та психічних станів школярів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі НВК I-III ступенів №11 м. Херсона проводилося протягом вересня-листопада 2017 року. На першому етапі аналізувалося питання застосування різноманітних засобів роботи з корекції зору у школярів. Другий етап дослідження полягав у вивченні стану зору у учнів молодшої групи 8-11 років та старшої групи віком 12-14 років. Окремо створені дві групи обстеження і визначення в них стану зору, стану самопочуття, активності та настрою, вивчення скарг відносно стану очей учнів. Перша група (експериментальна група) створена з 12 учнів, в якій ми запропонували застосувати за період обстеження стандартні апаратурні засоби корекції зору, у другій групі (14 осіб – контрольна група - КГ) за період обстеження, крім цих засобів корекції нами запропоновано застосування масажу комірцевої зони протягом 8-10 хвилин та гімнастичних вправ для очей протягом 1-2 хв.

Серед низки апаратурних методик корекції зору в школярів ми використали наступні: апарат низькоінтенсивної лазерної терапії в офтальмології (ЛТО-02Р); апарат для масажу очей «Бріз» моделі ВЕМ-III; апарат «Ручеек»; макулостимулятор (КЕМ); апарат спектрального

офтальмологічного обстеження.

На першому етапі обстеження нами було проведена оцінка стану зору та різних його порушень в учнів, які були задіяні у обстеженні за допомогою опрацювання медичних карток у медичної сестри навчально-виховного закладу.

Зустрічалися випадки, що учням характерне не одне порушення зору, а декілька. Більшості учням як експериментальної, так і контрольної групи були характерний діагноз порушень зору як міопія слабкого ступеня, відповідно 8 учнів контрольної групи (66,7% від загальної кількості випадків) та 9 учнів експериментальної групи (64,3% від загальної кількості випадків). Чотирьом учням контрольної групи були характерні випадки порушень астигматизм та міопія середнього ступеня (25,0%), і 5-ти учнів експериментальної групи (35,7%) характерний астигматизм і міопія середнього ступеня. Серед інших захворювань органів зору спостерігалися гіперметропія, косоокість.

На іншому етапі дослідження ми у обстежуваних обох груп НВК № 11, які мають вади зору ми визначили гостроту зору за допомогою таблиці Сивцева. Ми умовно виділили три групи обстежуваних: високий рівень (0,85-0,95 D), середній рівень (0,5-0,85 D) та низький рівень (0,5 і менше D) за показниками гостроти зору.

В обох групах обстеження нами не виявлено жодного учня з показником гостроти зору вище, ніж 0,85 D. Умовно середній рівень гостроти зору (0,5-0,85 D) виявлено у 5 учнів контрольної групи для лівого ока, тобто 41,7% від загальної кількості учнів контрольної групи. Для правого ока у шести учнів було виявлено середній рівень гострот и зору (50,0%). В учнів експериментальної групи наступна ситуація: 5 учнів (35,7%) мають середній рівень гостроти зору для лівого ока та 9 учнів (64,3%) мають середній рівень для правого ока.

Ще більше учнів мають низький рівень гостроти зору. Так, серед учнів контрольної груп таких виявилось, відповідно 7 осіб для лівого ока (58,3% від загальної їх кількості) та 6 учнів для правого ока (50,0% від загальної їх кількості). У експериментальній групі учнів з низьким рівнем гостроти зору виявилось 9 осіб для лівого ока (64,3% від загальної кількості) та 7 осіб для правого ока (50,0% від загальної кількості).

Ми запропонували учням обох груп обстеження дати відповідь на питання «Чи скаржитесь Ви на стан зору, загальне самопочуття під час навчання в школі». Запропонували декілька варіантів відповідей, серед яких «знижується гострота зору», «спостерігається втома очей», «виникає бажання потерти очі», «виникає напруження м'язів шиї», «немає бажання рухатися», «мені важно бачити малі об'єкти», «виникає сухість очей».

Дослідження відповідей на поставлене питання ми здійснювали двічі: до проведення корекційних заходів для зору з використанням лише апаратурних методик корекції та після їх систематичного застосування у контрольній групі. У експериментальній групі ми також двічі використовували аналіз відповідей на поставлене питання, але в цій групі крім систематичного використання апаратурних методик корекції зору ми застосовували ще й масаж комірцевої зони шиї.

У контрольній групі впровадження методичних прийомів щодо застосування апаратурних методик здійснювали в рамках проведення корекційної роботи серед учнів у навчально-виховному комплексі тричі на тиждень протягом 4-х тижнів. У експериментальній групі одразу після застосування апаратурних методик ми використовували ще й масаж комірцевої зони шиї, який тривав до 10 хвилин. У цій групі впровадження методики відбувалося також тричі на тиждень та протягом 4-х тижнів.

Дослідження скарг дітей ми вивчали до проведення корекційних заходів, після заходів та у 3 групі після заходів та здійснення класичного масажу комірцевої зони.

З даних таблиці видно, що впровадження експериментальних методик корекції зору в обох групах посприяло зменшенню випадків наявних скарг в учнів. Так, всіх учнів обох груп (по 100,0%), яким була характерне зниження гостроти зору протягом навчального дня, після впровадження заходів корекції зору кількість випадків із зниженням гостроти зору зменшилася. Серед учнів контрольної групи на 8,3%, а серед учнів експериментальної групи на 14,3%. Особливо чітко покращення спостерігається за скаргою втома очей. Лише у трьох учнів

контрольної групи втомач очей спостерігається після застосування апаратурних методик із 12 осіб, які скаржилися на початку обстеження. Покращення за цим показником становить 75,0%. У експериментальній групі учнів також суттєве покращення за цим показником скарг – 57,1%. Але ще 6 учнів відповіли, що в них спостерігається втомач очей після заходів корекції.

Напруження м'язів шиї в учнів контрольної та експериментальної груп на початку застосування заходів корекції зору спостерігалось, відповідно у 4-х учнів (33,3%) контрольної групи та 5-ти учнів (35,7%) експериментальної групи. Після застосування запропонованих заходів корекції зору в учнів нами ще виявлені випадки скарг на напруження м'язів шиї в контрольній групі учнів (25,0%), тоді як в учнів експериментальної групи таких випадків ми не спостерігали.

Перед застосуванням заходів корекції у обох групах діти виявляли різні скарги, але їх спостерігалось менше, ніж наприклад скарги про зниження гостроти зору. Вцілому слід відмітити, що як у контрольній, так і у експериментальній групах зменшується кількість випадків на різні скарги після впровадження заходів корекції зору після їх впровадження. У експериментальній групі учнів динаміка зниження випадків скарг більш суттєвіша. Наприклад, серед учнів контрольної групи зниження випадків скарг після дослідження становила на рівні 16,7%, тоді як у учнів експериментальної групи на рівні 21,5%.

Додатково для вивчення загального стану учнів обох груп до та після впровадження різних заходів корекції зору нами також запропоновано методику САН (самопочуття, активність та настрої). Згідно до інструкції методики та пояснення отриманих результатів, обстежуваний який набрав більше балів у діапазоні від 1 до 7, тим, вищий в нього рівень самопочуття чи активності, настрою.

Так, в учнів контрольної групи показник самопочуття покращився наприкінці експерименту на 25,%, в учнів експериментальної групи на 43,2%, показник активності, відповідно: на 29,7% та 50,0%; показник настрою, відповідно: на 25,6% та 35,7%. Таким чином можна стверджувати, що застосування запропонованих заходів корекції зору під час навчального процесу у школі позитивно впливає на показники самопочуття, активності та настрою в учнів обох груп. Особливо це чітко спостерігається в учнів експериментальної групи, де крім застосування апаратурних методик корекції зору ми також систематично застосовували ще масаж комірцевої зони шиї.

Висновки. Встановлено, що систематичне застосування заходів корекційної роботи з використанням лише апаратурних офтальмологічних методик, а крім того у поєднанні з масажем комірцевої зони шиї сприяє зменшенню динаміки погіршення гостроти зору, зменшується частка учнів з скаргами стану зору під час навчально-виховного процесу, покращуються показники самопочуття, активності та настрою.

Література

1. *Вавіна Л.О. Врахування порушення зору у дітей під час навчання в школі. / Л.О.Вавіна. // Початкова школа. – 2006. – №11. – С. 58 – 61.*
2. *Голяка С.К. Валеолого-гігієнічна освіта та гімнастика для очей як засоби профілактики захворювань органів зору. / С.К. Голяка, С.С.Ласька. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал / гол.ред. А.А.Сбруева. - Суми: СумДПУ, 2016. - №3 (57). – С. 234-240.*
3. *Тейлор Д. Детская офтальмология. / Д.Тейлор, К.Хойт. – М.: Издательство «Бином», 2000. – С.248.*

Городинська І.В. - доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна
Кручер С.С. - магістрант факультету фізичного виховання та спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ

Актуальність. Збереження та зміцнення населення України є одним з стратегічних завдань системи фізичного виховання, що визначено у низці законодавчих та програмно-нормативних актів України (Закони України «Про фізичну культуру і спорт» [3], «Про громадські об'єднання» [4], Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [2]; Наказ Міністерства освіти і науки України «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах» [5] та ін.).

Істотні зміни в системі соціально-економічних відносин у галузі, розвиток підприємства, утворення нових форм власності та господарювання ведуть до виникнення в ній якісно нових процесів та явищ.

Самостійність фізкультурно-спортивних організацій, зокрема спортивних клубів, в умовах ринку, ускладнення характеру виконаних робіт та збільшення обсягу діяльності вимагають значного розширення діяльності у галузі управління.

Перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем визначається впровадження клубної роботи у систему фізичного виховання студентів.

Практичний досвід свідчить, що створення та функціонування спортивних клубів на основі студентського самоврядування з організації та проведення внутрішньої вузівської спортивно-масової та оздоровчої роботи серед студентів відбувається за ініціативи адміністрації та викладачів кафедри фізичного виховання вищого закладу освіти. Спортивні клуби також можуть здійснювати підвищення спортивної майстерності студентів за необхідних для цього умов кадрового, фінансового та матеріально-технічного характеру.

Мета роботи – визначити умови та форми організації студентських спортивних клубів у сучасних ринкових умовах.

У процесі виконання роботи використовувались **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; аналіз законодавчих та програмно-нормативних документів

Результати дослідження та їх обговорення. За теоретичним аналізом головна мета діяльності спортивних клубів у вищих закладах освіти визначає створення сприятливих організаційно-педагогічних умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і різними видами спорту студентів, викладачів та працівників вищого закладу освіти.

Діяльність спортивних клубів повинна бути спрямована на формування у студентів потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту; залучення якнайбільше молоді, працівників до систематичних занять фізичною культурою та спортом; надання фізкультурно-оздоровчих послуг; підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів; організацію і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань тощо.

При певних умовах діяльність спортивних клубів може розглядатись як специфічна система виховання та соціалізації у цілісному педагогічному процесі. Це досягається завдяки наявності конкретних прикладів дотримання здорового способу життя, стимуляції різнобічного неформального спілкування, інтеграції зусиль студентів та викладачів, забезпеченню активної позиції студентів у діяльності клубу, мотивації студентів до дружньої групової солідарності, самовдосконалення, внутрішньо-групового суперництва, прагнення до високих індивідуальних показників і результатів, спортивного інтересу та потреби пізнання [1].

Серед головних завдань студентського клубу вищого закладу освіти визначається й створення відповідних умов для підвищення спортивної майстерності студентів високої кваліфікації для поєднання отримання освіти з активним заняттям спортом.

Робота фізкультурно-спортивного клубу будується на основі добровільності, самодіяльності, широкої творчої ініціативи фізкультурної громадськості, виборності керівних органів клубу, їх звітності перед членами клубу і правлінням спортивного клубу вузу. У клубах створюється неформальна атмосфера товариства, заснована в принциповості і дисципліні.

З метою розв'язання завдань дослідження ми проаналізували умови створення студентських спортивних клубів відомчої та громадської організаційно-правових форм на основі аналізу нормативних документів, що регламентують їх діяльність.

Створення та діяльність клубів відомчих та громадських форм, як свідчить проведений аналіз, має низку особливостей та відмінностей, які зумовлені: по-перше, майновими правами, що пов'язано з формами власності (державна, приватна); по-друге, відмінностями у порядку створення клубів (клуб як підрозділ вищого закладу освіти, або як незалежний господарчий суб'єкт); по-третє, особливостями фінансування діяльності студентських спортивних клубів (основні джерела фінансування). Умови створення студентських спортивних клубів відомчої та громадської форм відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

Умови створення студентських спортивних клубів відомчої та громадської форм

Особливості створення	Відомчий	Громадський
Форма власності	Державна	Приватна
Засновники	Вищий заклад освіти	Громадяни України (студенти, підрозділи ВЗО, громадськість, викладачі)
Порядок створення	1. На правах підрозділу вищого закладу освіти 2. Повідомленням органів юстиції та органу місцевого самоврядування	1. Повідомленням органів юстиції та органу місцевого самоврядування 2. Державна реєстрація
Основні джерела фінансування	Державний бюджет	1. Членські внески 2. Субвенції з державного та місцевого бюджетів

В основі функціонування громадських клубів, як і клубів відомчої форми, використовуються механізми студентського самоврядування, що дозволяє залучати до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи громадськість (батьків, місцевих жителів та інших осіб), а також урізноманітнювати джерела фінансування цієї діяльності. Так, наприклад, засновником студентського відомчого студентського клубу є навчальний заклад у особі ректора, а засновниками студентського громадського спортивного клубу виступають громадяни України.

Однією з умов ефективної організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи зі студентами є наявність відповідної матеріально-технічної бази та кадрів у вищих закладах освіти. Результати дослідження цього питання свідчать про те, що в Херсонській області у цілому задовільний рівень забезпечення вищих закладів освіти спорудами фізкультурно-спортивного призначення. Так, наприклад, Херсонський державний університет має дві спортивні зали, тренажерний зал, паркову зону з легкоатлетичними доріжками, багатофункціональний спортивний майданчик, планується будова плавального басейну.

На сьогодні створення та діяльність спортивних клубів у вищих закладах освіти регламентована Типовим статутом, який затверджений Наказом Міністерства освіти і науки України «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і

професійно-технічних навчальних закладах» № 210 від 22.03.2002 р. [4] У цьому документі розкриваються базові питання діяльності студентських спортивних клубів, як підрозділів загальноосвітніх навчальних закладів (*відомча форма*). Разом з тим, в типовому статуті визначено, що у вищих закладах освіти можуть функціонувати спортивні клуби й інших форм. Результати вивчення законодавства України свідчать, що однією з таких нормативно-обумовлених форм є громадські спортивні клуби, тобто громадські організації фізкультурно-оздоровчого спрямування (самостійні юридичні особи), які співпрацюють з вищим закладом освіти на підставі угоди про сумісну діяльність.

Висновки. Отже, основі аналізу літературних джерел, нормативних документів, що регламентують діяльність спортивних клубів визначено умови створення студентських спортивних клубів відомчої та громадської форм, що мають певні особливості, що зумовлено формами власності (державна, приватна); відмінностями у порядку створення клубів (клуб як підрозділ вищого закладу освіти, або як незалежний господарчий суб'єкт); особливостями фінансування діяльності студентських спортивних клубів (основні джерела фінансування).

Література

1. *Городинська І. Спортивний клуб університету як форма систематизації і удосконалення спортивної майстерності студентів / І. Городинська Д. Афанасьєв // Актуальні проблеми юнацького спорту: [Зб. наук. пр. / ред. Цьось А.В. та ін.] за матеріалами X Всеукр. наук.-практ. конф. - (Херсон, 20-21 вересня 2012 р.). - Херсон: ПАТ «ХМД», 2012. - С.45-48*
2. *Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>*
3. *Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (із внесеними змінами) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua>.*
4. *Наказ Міністерства освіти і науки України «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах» № 210 від 22.03.2002.– Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.*
5. *Про громадські об'єднання: Закон України // Відом. Верхов. Ради України. – 2013. – № 1. – С. 1.*

Гришко С.В. - кандидат географічних наук,
старший викладач кафедри фізичної географії і геології
Непша О.В. - старший викладач кафедри фізичної географії і геології
Стецишин М.М. - кандидат економічних наук,
доцент кафедри фізичної географії і геології
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна,

СУЧАСНИЙ СТАН АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ М. ЗАПОРІЖЖЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ГОРОДЯН

Запоріжжя – єдине місто в Запорізькій області, де проводяться дослідження стану атмосферного повітря по постах спостереження забруднення (ПСЗ). Систематичні спостереження за вмістом забруднюючих речовин в атмосферному повітрі м. Запоріжжя проводяться Запорізьким обласним центром з гідрометеорології на 5 стаціонарних постах (рис. 1) [2]. Державна установа «Запорізький обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України» (далі – Центр) в рамках моніторингу проводить контроль якості атмосферного повітря в міських та сільських населених пунктах у місцях проживання та відпочинку населення.

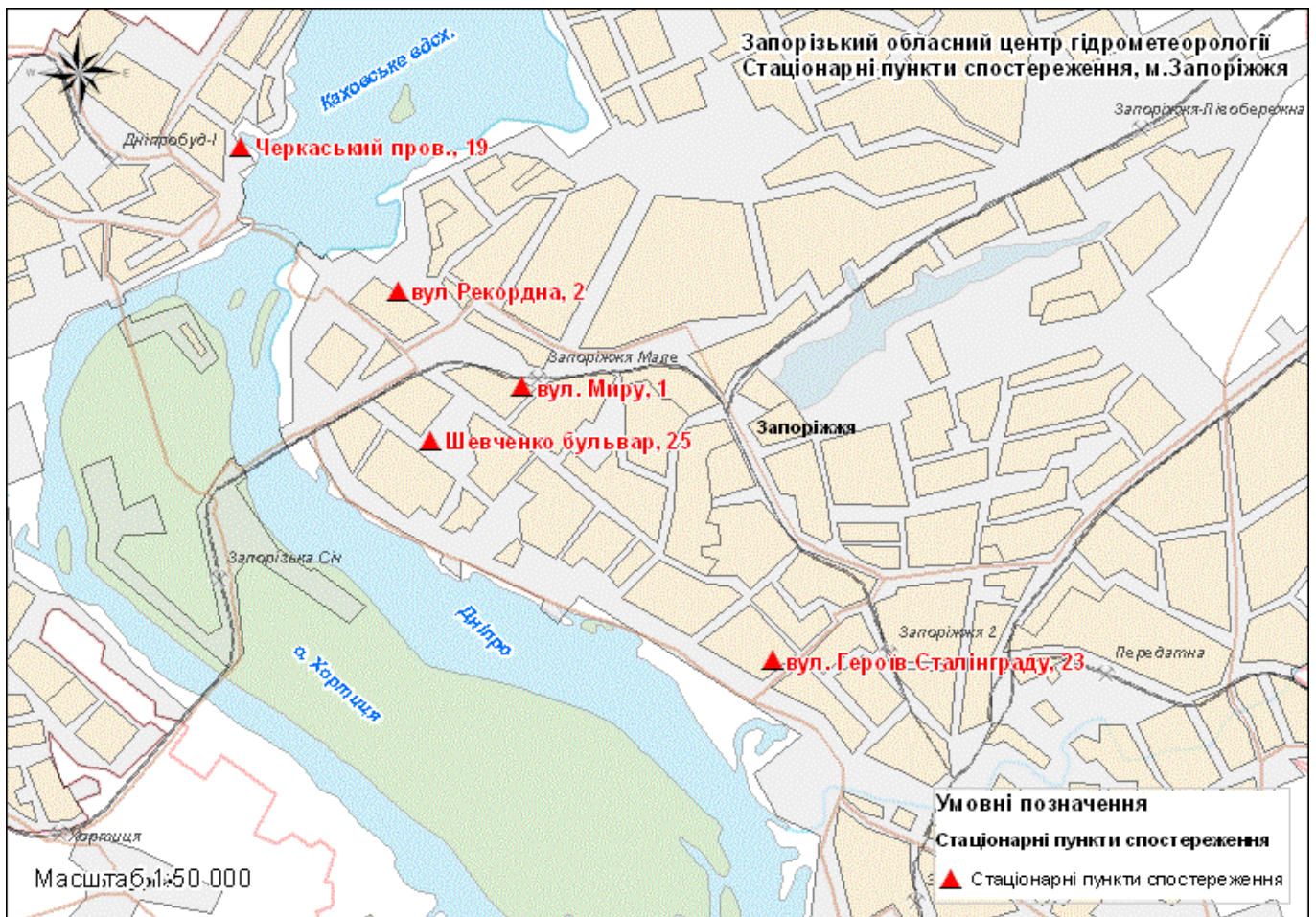


Рис. 1. Локація пунктів спостереження за атмосферним повітрям в м. Запоріжжя [2]

Впродовж 2016 р. Центром всього проведено 13517 досліджень атмосферного повітря (2015 р. – 11742), у 2,3% виявлені перевищення гранично-допустимих концентрацій (далі – ГДК) (у 2015 р. вказані перевищення складала 2,4%). В тому числі у міських поселеннях проведено 10272 дослідження атмосферного повітря, в 3,0% виявлені перевищення ГДК, у сільських поселеннях проведено 3245 – в 0,12% виявлені перевищення ГДК. В м. Запоріжжя в рамках моніторингу виконано 1368 лабораторно-інструментальних досліджень атмосферного повітря (в 2015 р. – 1456), з них не відповідало гігієнічним нормативам 220 – 16,08% (у 2015 р. – 15,86%).

В 2016 р., як і в минулі роки, перевищення гігієнічних нормативів в атмосферному повітрі обумовлювали показники – пил, фенол, сірководень, сірковуглець. Перевищення за вищевказаними забруднювачами реєструвалися в межах від 1,1 до 2,2 ГДК. Найбільше забруднення атмосфери в 2016 р. за районами визначалося в Вознесенівському, Шевченківському, Заводському та Дніпровському (район 6- го селища). Як і в попередні роки, нижче середньобагаторічного показника (17,5%) реєструвалося забруднення атмосфери в Хортицькому та Комунарському районах.

Оцінка стану атмосферного повітря за 2016 р. здійснювалась за середньомісячними концентраціями у кратності перевищень середньодобових ГДК по пріоритетним забруднюючим речовинам. Пріоритетними забруднюючими речовинами вважались ті речовини, які здійснюють найбільший вплив на забруднення атмосферного повітря міста і контролювалися на стаціонарних ПСЗ атмосферного повітря. Перелік пріоритетних забруднюючих речовин та їх середні і максимальні концентрації (в кратності ГДК) в атмосферному повітрі м. Запоріжжя наведено у таблиці 1 [2]. Динаміка середньорічних концентрацій забруднюючих речовин в атмосферному повітрі м. Запоріжжя представлено на рисунку 2 [2].

Таблиця 1

Найбільші середні і максимальні концентрації забруднюючих речовин (в кратності ГДК) в атмосферному повітрі м. Запоріжжя за 2011-2016 рр. [2]

Забруднюючі речовини	ГДК, мг/м ³		Середня концентрація	Максимальна з разових концентрацій
	Максимально разова	Середньо-добова		
	2011-2016	2011-2016	2016	2016
Пил (завислі речовини)	0,5	0,15	0,7	1,6
Двооксид сірки	0,50	0,05	0,2	0,04
Двооксид азоту	0,20	0,04	2,0	2,2
Оксид азоту	0,40	0,06	1,0	0,4
Оксид вуглецю	5	3	0,3	1,4
Формальдегід	0,035	0,003	1,7	0,5
Фенол	0,01	0,003	2,0	1,5
Фтористий водень	0,02	0,005	0,0	0,2
Хлористий водень	0,20	0,20	0,2	0,6
Сірководень	0,008	-	-	1,1

У порівнянні з 2015 р. не змінився вміст у повітрі пилу, сірки діоксиду, оксиду вуглецю, фенолу, хлористого водню, окису азоту та формальдегіду. Зменшився вміст у повітрі двооксиду азоту. Високі та екстремально високі рівні забруднення повітря в м. Запоріжжя протягом 2015-2016 рр. не зареєстровані. На цьому ж рисунку бачимо, що і в 2016 р., і в 2015 р. вміст двооксиду азоту, фенолу та формальдегіду перевищує ГДК.

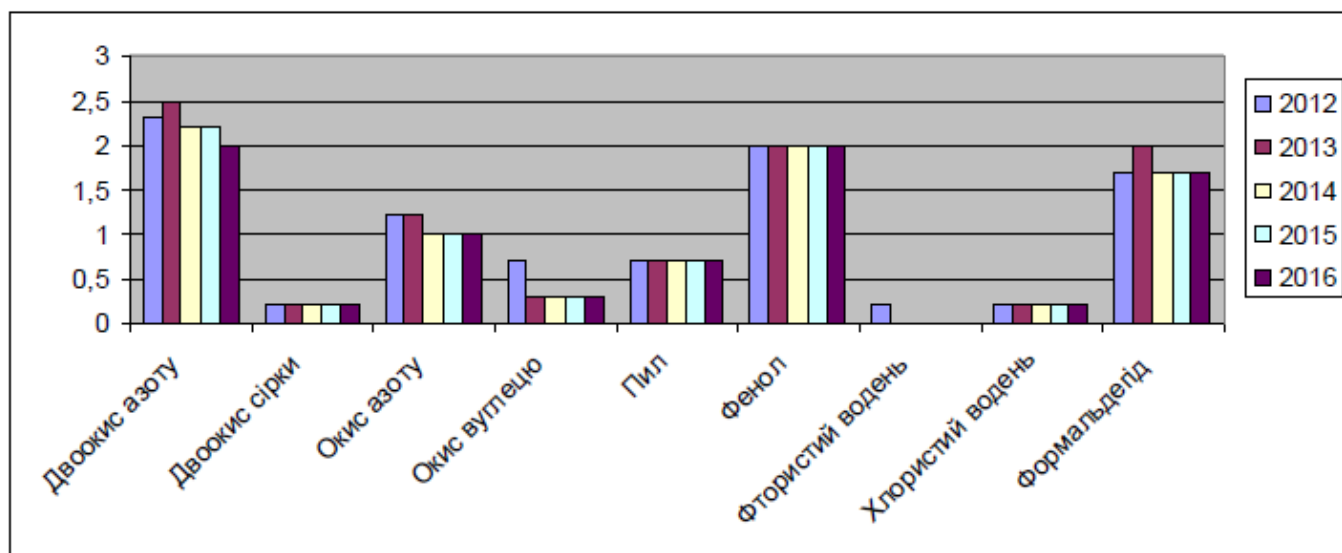


Рис. 2. Динаміка середньорічних концентрацій забруднюючих речовин в атмосферному повітрі м. Запоріжжя [2]

Місто розташовано на обох берегах р. Дніпро. Його розвиток відбувався таким чином, що великі промислові підприємства опинялись в безпосередній близькості до жилих забудов. Багато житлових будинків розташовано в межах санітарно-захисних зон промислових підприємств. Тому, над м. Запоріжжя часто спостерігається жовто-сиза димка

смогу, що формується викидами промислових підприємств, сконцентрованих на відносно невеликій території.

Цьому також сприяє рельєф місцевості, який являє собою хвилясту рівнину з ярусно-балочною мережею, яка погіршує провітрювання території та умови розсіювання пилогазових викидів.

Основні підприємства м. Запоріжжя розташовані на промисловому майданчику, який знаходиться у північно-східній частині міста. Таким чином, забруднення атмосферного повітря над основними районами міста відбувається при напрямках вітру від північно-західного через північ – до східного.

При південному напрямку вітру забруднюється Заводський район, у якому, крім промислових підприємств, також мешкають люди. Південно-західний та західний вітер сприяє виносу забрудненого повітря за місто. Вітер, швидкість якого 0-4 м/с, забруднює місто незалежно від напрямку [3].

Основні причини понаднормативного забруднення атмосферного повітря міста [1, 2]:

- 240 підприємств практично всіх галузей індустрії, що здійснюють викиди шкідливих хімічних сполук в атмосферне повітря. Все це створює різне за спектром, але надзвичайно інтенсивне навантаження на різні райони міста, погіршуючи екологічну ситуацію. Близько 150 хімічних сполук викидаються в атмосферу міста, багато з них є речовинами 1-2 класів небезпеки (двоокис марганцю, бенз(а)пірен, сполуки свинцю, хрому та ін.);

- кліматичні особливості регіону. Місто Запоріжжя перебуває в кліматичних умовах, для яких характерні несприятливі умови розсіювання (НМУ) шкідливих викидів (температурні інверсії, штилі й т. п.), що приводить до накопичування викидів підприємств у житлових районах. У той же час, система регулювання викидів шкідливих речовин у період несприятливих метеоумов працює неефективно;

- розташування основного промвузла з навітряної сторони щодо житлових районів міста, що сприяє їхній загазованості;

- значний обсяг неврахованих в офіційній статистичній звітності неорганізованих (ліхтарних) викидів на підприємствах збільшує загазованість житлових районів;

- застарілі технології й устаткування, на базі яких функціонують підприємства, вже не в змозі забезпечити дотримання сучасних екологічних нормативів, основні підприємства міста побудовані в тридцять років та функціонують по теперішній час;

- перехід підприємств на неекологічне паливо (вугілля, мазут), неритмічна робота технологічного устаткування, що є джерелом додаткового забруднення атмосферного повітря.

Таким чином, багаторічний моніторинг якості атмосферного повітря свідчить про стабільно високе його забруднення як на межі санітарно-захисних зон, так і в житлових районах.

Основною причиною забруднення атмосферного повітря м. Запоріжжя залишаються застарілі технології та устаткування, на базі яких функціонують підприємства і які не можуть забезпечити дотримання сучасних гігієнічних нормативів.

Література

1. *Непша О.В., Сапун Т.О. Основні напрями та заходи у сфері скорочення антропогенних викидів парникових газів в м. Запоріжжя / О.В. Непша, Т.О. Сапун // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії та практики: матеріали X Міжнародної інтернет-конференції (Мелітополь, 24-26 січня 2018 р.) / за заг. ред. В.І. Лисенка, Н.М. Сурядної. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт». – С. 139-140.*
2. *Регіональна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Запорізькій області у 2016 році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://menr.gov.ua/news/31778.html>.*

3. Торбунова М.Д., Стецишин Н.Н., Непша А.В. Влияние ветрового режима на загрязнение воздуха города Запорожья / М.Д. Торбунова, Н.Н. Стецишин, А.В. Непша // *Нові виміри сучасного світу: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції.* – Мелітополь, 2006. – С. 43-45.

Груша О.С. – студентка
*Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна*

ЗДОРОВА НАЦІЯ – СИЛЬНА УКРАЇНА

«Здорова нація — сильна Україна» — закладання фундаменту для формування суспільства, де здорові звички харчування й адекватна фізична активність є нормою; підвищення рівня інформованості населення про здоровий спосіб життя та залучення широких мас до його формування, спрямування зусиль на об'єднання представників органів влади і населення, проведення різних святкових акцій, руйнування стереотипу «держава — сама по собі, населення — саме по собі».

Здорові дух і тіло – це в першу чергу важка робота над собою, це самодисципліна і наполегливість, тому кожен спортсмен, який має на меті підвищення власного рівня, досягнув результатів, заслуговує на повагу та підтримку. В першу чергу, що стосується створення необхідних для саморозвитку умов.

Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, що включає:

Відмову від шкідливих звичок (шкідливі звички вкорочують життя на 30 хв/день). Чим швидше ми позбудемось їх, тим краще будемо себе почувати, матимемо більше шансів уникнути серйозних захворювань (хвороб судин, серця, внутрішніх органів, раку і т.д.) та патологічної старості з "букетом" хронічних хвороб.

Своєчасну діагностику (продовжує тривалість життя на 10-15 років). Дозволяє попередити хворобу, про яку ми можемо і не здогадуватися.

Фізичну активність (10 хвилин руху щодня продовжують життя на 2 роки). Гіподинамія атрофує м'язи, вимиває кальцій із кісток, знижує опірність організму, погіршує якість сексуального життя, сприяє атеросклерозу, ожирінню, інсульту та інфаркту. Зробіть перший крок – ходіть. Мінімум 30 хв щодня у швидкому темпі.

Психічне здоров'я. Невід'ємною частиною здорового способу життя є позитивне мислення, хороший настрій: покращується обмін речовин, міцніє імунітет, сповільнюються процеси старіння. Важлива деталь – 7-8-годинний сон! Сон менше 7 годин збільшує ризик інсультів та інфарктів на 33%!

Здорове харчування. Всі водії чудово знають, наскільки важливо заливати в автомобіль якісний бензин. Так і з людським організмом. Якщо хочемо довго "бути на ходу" і не "ламатися" - варто їсти максимально корисну їжу, яка лікує, а не калічить. Дуже важливо контролювати масу тіла: зайва вага скорочує життя на 5 років, а ожиріння – на 15 років.

За останні декілька років молоде покоління вводить нові методи, ідеї, можливості щодо спорту. Дуже обширно прийнявся в суспільстві рух



Street workout. Він не вимагає використання деяких коштів, із-за чого розповсюджується серед

молодого покоління, та не визначає рамки часу, тобто кожен коли йому зручно може займатися своїм тілом. Стріт воркаут (Вуличне тренування) — це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання на відкритих спортмайданчиках, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові. Включає тренування на турніках, брусах, яке відбувається на свіжому повітрі. Основним заняттям на турніку є підтягування. Є ще один вид такого тренування, який називається гетто тренування (Ghetto workout), він призначений на силове навантаження, в той час як Street workout поєднує в собі техніку і силу.

Найпопулярнішим видом спорту був і є футбол: в нього грають і юнаки, і дівчата; грати починають з наймолодшого віку; займаючись професійно, маєш змогу перспективного кар'єрного зросту; позитивно впливає на стан вашого здоров'я; об'єднує в команди та надає впевненості в собі.

Оскільки Україна має європейський вектор розвитку, це повинно стосуватися не тільки державного рівня, але й кожного українця. Турбота про своє здоров'я, здорове харчування, здоровий спосіб життя — це ті європейські цінності, які мають запозичити українці задля формування сильного здорового європейського суспільства. У свою чергу, держава буде всіляко підтримувати українців на шляху формування культури здорового способу життя, але це справа не однієї людини, або одного міністерства, це справа всього суспільства, тому лише об'єднавши зусилля держави, бізнесу та громадськості можливо створити здорову націю та сильну Україну.

Розвиток фізичної культури та спорту є не тільки профілактикою від негативних явищ — куріння, алкоголю, наркотиків, життя у віртуальному просторі - це дає нашій нації шанс на здорову, сильну, патріотичну та духовно-загартовану молодь, яка в майбутньому стане рушієм позитивних змін в державі!

Література

1. <https://www.apteka.ua/article/329307>
2. <http://tilkyrazom.com.ua/sylna-krayina-tse-sylna-zdorova-natsiya/>
3. <http://i-vin.info/news/vadym-kudiyarov-ukrayini-potribna-zdorova-patriotychna-ta-dukhovno-zagartovana-molod-7684>
4. https://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/chomu-var-to-vesti-zdoroviy-sposib-zhittya-333050.html

*Дашевська Л.М. – викладач кафедри іноземних мов
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна*

BIOPHILOSOPHY: WHAT MAKES HUMANS UNIQUELY HUMAN

Topicality. The field of biophilosophy deals with various issues related to the philosophy of biology including, but not limited to, ethical issues. The goal of biophilosophy is to better understand biology as a field of science and to provide theoretical and ethical support for biological concepts.

One of the ethical issues studied by biophilosophy is the question of what makes humans uniquely human. Indeed, humans may be just another species among the great biodiversity on the Earth. On the purely biological level, humans are just another species of animals, who are born, consume food, and die just like any other. Like most other living creatures, humans have two eyes for seeing, two ears for listening, a mouth for eating and making sounds, a nose for breathing, and four extremities. Likewise, humans are no different from other living things in having a heart, a stomach, two kidneys, and lungs. Like other mammals, humans feed their young with mother's milk. However, there is something that sets humans apart from all other species.

The purpose of the study. Understanding what makes humans different from other living creatures helps better understand the underlying questions of what is life and what is intellect, what is morality, how human life should be treated and valued, and the ethical norms for the treatment of animals.

Humans stand apart from other species in many different ways, but there is no single determinative factor that makes our species unique among others. Humans possess language; however other animals are capable of communicating through vocalization and gestures, and it is believed by many researchers that dolphins possess language similar to that of humans. Likewise, although humans seem to be unique in that they have a culture (a set of traditions, skills and behavioral norms that are passed down from generation to generation), other animals are known to teach their young hunting skills, and again, dolphins appear to have a cultural tradition similar to that of humans. Humans use tools, but so do great apes and surprisingly, New Caledonian crows. Humans build elaborate dwellings and other structures; however, other living creatures are also known to build dwellings for themselves (such as bird nests or wolf dens), and some animals are known for building fairly elaborate structures (e.g., beaver dams). Very few species are capable of recognizing themselves in the mirror, but still, humans are not completely unique in that regard. Humans appear unique in that they clothe themselves, but that may simply be due to their lack of bodily fur to protect them from exposure.

Nevertheless, humans would not have been who we are if we were not uniquely distinct from the animal world. The great human achievements in sciences and arts would not have been possible if humans were not humans. In other words, no other species came anywhere near to building a civilization like the humans did.

The results of the study. Human differences from animals start with unique biological features that allow us to convey and process information, as well as to create intricate widgets. Humans possess large brains that are capable of processing complex information. Even though some animals have brains larger than humans (such as sperm whales), and other animals have brains that represent a larger percentage of their bodily mass (birds) as compared to humans, only human brains are capable of complex reasoning and abstract thinking. Humans are capable of complex thinking, which includes processing, synthesizing and analyzing large amounts of information. Humans are capable of making generalizations and of linking causes with consequences.

Not only humans are capable of processing information, but they can also convey the information to one another in a highly accurate manner. Human larynx and hyoid bone are set up in a way that allows us to articulate distinct words. That allows humans to have speech- something that animals can never have. While animals are capable of making sounds and conveying information to one another through a limited use of sounds (e.g. wolf howling), animals are only capable of expressing a limited number of concepts with a limited number of sounds. In contrast, humans, due not only to their vocal abilities, but also due to their intellectual and interpretational capabilities and the ability to engage in abstract thinking, are capable of expressing an unlimited number of concepts with a limited number of sounds. In other words, there is no such idea that humans cannot express or formulate. Humans can express anything, and they can always find a way to say it and to understand what is being conveyed by the speaker.

Besides being capable of limitless expression through verbal speech, humans are also capable of written communications. While animals are capable of very limited communication through markings (such as leaving claw markings on tree bark), humans are capable of expressing any concept that they can verbalize in a written form through use of universally recognizable symbols. That allows humans to store large quantities of information that is not readily capable of memorization for future use and reference. Of course, access to previously stored information that could not be otherwise remembered allowed humans to keep detailed records of their activities, which was instrumental to the development of commerce and trade, as well as to develop scientific knowledge. Indeed, the amount of knowledge in all fields of endeavor accumulated by the humans is so vast and enormous that it would be impossible to pass it on to the next generation without having it recorded in a written form.

Another important difference between humans and animals is the former's upright posture. Ambulating on two extremities, rather than on all four, allows humans to free up their hands for other activities, including active use of tools. This is a sharp contrast from animals, who are only capable of transporting an object with the help of their jaws.

Due to the unique structure of their hands, and especially the position of their thumbs, humans are capable of creating intricate and elaborate tools that can aid them in almost any activity. Thus,

using their large brains to provide humans with an intellectual capability to create various widgets, and having the physical ability to grip and manipulate objects with the use of their digits, humans can create any physical object for any purpose, from a tiny microchip to a rocket ship.

Importantly, humans are the only species that have conquered the ability to use fire. That allowed humans to warm themselves in colder climates and thus spread throughout the planet to areas that otherwise would not have been suitable for human habitation (another factor in this development was the ability of humans to clothe themselves), as well as to consume cooked food, which positively affected brain development and human intellectual capabilities.

Humans are not the most agile species on the planet. We do not have the sharpest teeth and claws, and a naked human is powerless against most predators. However, despite not being a physical match for many larger and stronger animals, it is humans who have conquered this planet to become its true owners.

But, perhaps, the most important difference that sets humans apart from other species is their social organization. Other species are capable of some degree of cooperation in hunting and other activities (and ants are believed to have highly complex social structures with rigid division of labor). However, no species are capable of the same degree of social organization as humans are. Humans follow highly structured and strict sets of societal rules and behavioral norms, and create consequences for those who violate the rules and norms of behavior. In fact, humans are the only creatures who have and follow laws. Humans have functioning governments that make and enforce laws on a universal basis. While other species may have a pack leader or an alpha individual in their group, humans are unique in their extent of governing authorities. Human organization allows them to provide communal services for the benefit of a whole community that a single human would never be able to provide, such as roads, electric and water supply, heating infrastructure, public education, and public health care system. Likewise, human ability to cooperate allows them to pull resources together and to complete projects that a single individual would never be able to achieve, from building machines and edifices to space travel.

Human ability to interact with one another also gives rise to a complex set of human emotions and expressions that other species are not known to have. Humans are capable of not only love, hate and fear, but also of shame, gratitude, embarrassment and a whole palette of other complex emotions. In fact, humans are the only species known to blush, which is a reflection of a highly structured society where humans interact with one another.

Social interaction in humans also explains why humans have significantly longer childhoods than other species. While the young of other species reach maturity in, usually, a few months to a few years at the most, human childhood lasts almost two decades. Such a long period of childhood enables the large human brain to fully develop before the individual reaches maturity. Social organization in humans allows them to care for their young for such long periods of time. While in other species, individuals rarely survive beyond their reproductive age, in humans, it is the norm for people to live to an advanced age and help care for their grandchildren, long after they can have children themselves (it is also the norm for humans to care for their elderly and sick, allowing them to survive, when they cannot care for themselves- a sharp contrast with other species where a simple wound or inability to obtain food due to disease or frailty means a death sentence to an individual). Humans are also capable of providing extensive care for their young, which allows them to maintain stable populations, despite not having as many offspring per litter as most animals do.

Humans have the ability to accurately understand the past events that happened long before humans came into existence and to foresee the future, based on the scientific knowledge that they have accumulated. Humans are aware of the origins of the universe and they are aware that their planet is not eternal. This is a form of mental time travel, where humans can be aware of and contemplate events that happened before or are anticipated to happen in the future. This applies not only to contemplation the end of the world, but to the ability to plan their daily activities and events to lead a structured lifestyle. Unlike animals, which depend on random availability of prey or forage, humans can predict the future availability of food, based on a variety of factors, from weather patterns (precipitation, drought) to anticipated required quantities of food. This gives humans the ability to

engage in agriculture and to cultivate food on a consistent basis, without being solely dependent on hunting and gathering for their survival, and in turn, to ensure a constant and uninterrupted supply of food.

Knowledge of the future also makes humans aware of their own longevity and mortality. Understanding what their own projected life span is, it allows humans to plan their lifetime and the activities that they may and hope to accomplish. Being aware of their own death affects human attitudes and morality. Perhaps, the awareness of death is the most important factor that explains why humans have religion, which is something that helps us cope with this thought.

Humans can boast a wide range of achievements that comprise a highly developed civilization. Humans have travelled to space and walked the Moon; humans have sent unmanned probes to the farther reaches of the solar system. Humans have conquered the atomic energy and became aware of the existence of far-away galaxies. None of that would have been possible without the unique power of the human intellect. Humans have also spread throughout the planet Earth, dwelling on every continent and becoming the dominant species and the true masters of the planet. In fact, human activity has resulted in profound changes to the Earth's appearance and structure, with the extensive exhaustion of fossil fuels, carbon monoxide emissions and the resulting changes in the Earth's climatic patterns, which are best evidenced through a phenomenon known as global warming. Human activities have drastically shaped the appearance of planet Earth and their impact will continue to last in all respect, from the composition of the Earth's atmosphere to mass extinction of numerous species.

However, the power of human intellect is not always benevolent. It is the cooperation of thousands of scientists, engineers and other professionals that enabled humans to build the atomic bomb. Humans are unique in a way that they have invented a multitude of deadly weapons designed for destruction of their own kind. While other animals fight one another, no species have ever engaged in killing each other on such a mass scale and with such magnitude as humans did.

Beside the ability to kill one another, humans are also unique in their ability to commit suicide. All other species appear to cling to life at all costs and at all circumstances. But humans are unique in their ability to end their own life when they see no further purpose in it. That, again, is a reflection of the complex human psyche, the wide range of emotions that humans can experience, and the ability to understand such concepts as death and consequences for the future. Thus, psychological traits and emotions are also something that separate humans from animals.

While many researches have looked at the differences between humans and animals, one particular distinction that is highlighted by many scientists is the human use of cumulative culture. What exactly does "cumulative culture" mean? It refers to many layers of different human abilities that make us stand out from the rest of the species. First, it refers to the increasing complexity of innovations that relies on a special ability for faithful copying. Without faithful copying, humans would not be able to retain the accumulated knowledge from the past. It seems like humans have a psychology that allows for "ratcheting", or accumulating complexity: we can maintain innovations in our communities and slowly "ratchet" up what these artifacts can do. (Andrew Buskell, What Makes Humans Special, available at <http://www.lse.ac.uk/philosophy/blog/2016/03/03/what-makes-humans-special/>).

Another striking feature of human beings is that as well as our having so many innovations, we also maintain them in our societies for long periods of time. Thus, another way that culture accumulates is in terms of the sheer number of innovations. But how do we explain this ability to grow knowledge – to grow our culture? There are plenty of capacities that are at play here, but a crucial kind of ability seems to be that of *inventing* and *combining* innovations. What is required for these capacities? One interesting feature seems to be the ability to break down tasks and innovations, and to have the psychological capacities to mix and match and repeat various component parts of tasks and innovations. This ability to imaginatively, as well as physically, try out the combinations and permutations of various innovations seems to rely on cognitive abilities for *decomposing* tasks into constituent parts, and *manipulating* these parts in a variety of ways.

Andrew Buskell began by hinting at the use of human innovations and knowledge, only saying that it somehow allows human beings to survive in an extremely wide range of environments.

However, he then proceeded to note that one important aspect of culture that seems to follow from such observations is the way in which culture has helped the human race to succeed, to outbreed other mammals of a similar size. This is to treat culture as something akin to a biological adaptation, as something that can generate a “fit” between populations and their environment.

Take spices as an example. Several spices have antimicrobial properties – others are fungicides. There is some suggestive evidence that recipes, passed down over time, incorporate (tacit) knowledge about these properties. Spices are added in combination to increase their antimicrobial effect and at different times in the cooking process, seemingly sensitive to the heat-resistance of their antimicrobial properties.

How can culture have this feature of increasing adaptiveness, where recipes can have increasingly effective antimicrobial properties? Here, researchers seem to identify two important features. First, the size of one’s population is important. The more individuals in one’s population, the more likely it is that (a) knowledge about how to make the innovation will be widely distributed, (b) there will be ample opportunities to learn such innovations and (c) new and varied innovations will be generated, with the chance of an even better one coming along.

Second, we need some way of telling when things work from when things do not. Even with widely distributed and variable innovations, unless individuals can tell which innovations are better (or worse) the population is less likely to generate innovations with an adaptive fit. This capacity to tell good from bad is likely to rely on some cognitive machinery – though here there is a serious debate as to what this machinery might be.

In summary, cumulative culture is something that marks human beings as exceptional from other animals. But understanding these intricate phenomena, and how it came about is complex. Andrew Buskell highlighted three ways individuals interested in cumulative culture have used the term, picking out three broad kinds of accumulation: the complexity of an innovation, the number of innovations and the adaptiveness of an innovation. Each, as it has been shown, seems to rely on very different kinds of underlying structures.

What does this mean for the term “cumulative culture”? We might think that if it picks out very different kinds of accumulation, each resulting from different underlying structures, that the term is not very useful. Andrew Buskell believes that we should retain the concept of “cumulative culture”. There is something in common between these three senses of “accumulation”: they all structure the heritable variation available for subsequent generations. It might be the case that cumulative culture is picking out what evolutionary theorists call evolvability. Cumulative culture might be an investigation into cultural evolvability. (Id.)

Conclusions and prospects for further research. In conclusion, human achievements are a result of the features that make us unique from the rest of the living creatures on the Earth. Combination of our intellect and dexterity has allowed us to create, understand, plan and foresee. The question for the field of biophilosophy is how humans will be able to use their uniqueness to preserve this planet and its biodiversity. It remains to be seen if humans use their immense power to control and change the world to its benefit or to its demise. Humans have an enormous capacity for good, but also an equally strong capacity for evil. We can only hope that our intellect and other ethical foundations will lead us on the path of good, for the benefit of not only our own kind, but the planet and all of its inhabitants as a whole.

References

1. *Chimps vs Humans: How are We Different?*, LiveScience, <https://www.livescience.com/15297-chimps-humans.html>
2. *Our Distant Ancestors*, Book Review of *The Gap: The Science of What Separates Us from Other Animals*, *The Human Journey*, <http://www.humanjourney.us/gap.html>
3. *How Are Humans Unique? Closer to Truth*, <https://www.closetotruth.com/series/how-are-humans-unique>
4. *The 1 Thing That Makes Humans Different From Animals*, *The Doctor Weighs In*, <https://thedoctorweighsin.com/the-1-thing-that-makes-humans-different-from-animals/>
5. *The Naked Truth*, *Scientific American*, <https://www.scientificamerican.com/article/the-naked-truth/>

6. *The real reasons why we walk on two legs and not four*, BBC Earth, <http://www.bbc.com/earth/story/20161209-the-real-reasons-why-we-walk-on-two-legs-and-not-four>
7. *Top 10 Things That Make Humans Special*, Live Science, <https://www.livescience.com/15689-evolution-human-special-species.html>
8. *Why Are Humans Unique? It's the Small Things That Count*, IFLScience, <http://www.iflscience.com/plants-and-animals/why-are-humans-unique-it-s-small-things-count/>
9. *Andrew Buskell, What Makes Humans Special*, available at <http://www.lse.ac.uk/philosophy/blog/2016/03/03/what-makes-humans-special/>

Деревінський М. - студент,
Шаповал С.І. – старший викладач кафедри філософії і
 соціально-гуманітарних дисциплін
 Державний вищий навчальний заклад
 «Херсонського державного аграрного університету», м. Херсон, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Сьогодні, на початку нового тисячоліття, продовжує зростати інтерес до проблеми людини. Цінності життя, здоров'я, активного довголіття і реалізації людської індивідуальності все частіше розглядаються як основні критерії соціального прогресу соціуму

З розвитком соціуму в усі сфери життя людей проникає людська фізична активність, яка стає все більш значущою і невід'ємною частиною життєдіяльності світової цивілізації. Мільйони людей в усіх країнах світу ведуть здоровий спосіб життя, складовою частиною якого є заняття фізичними вправами і оздоровчою гімнастикою, участь у спортивних змаганнях.

Фізична культура в сучасному суспільстві все більше стає важливим чинником підтримки й укріплення здоров'я людини, удосконаленням її культури, спосіб спілкування, активного дозвілля, альтернативного шкідливим звичкам і пристрастям. Цей вид діяльності інтенсивно впливає на всі сфери суспільного буття. Він сприяє мінімізації економічних витрат, є чинником збільшення працездатного віку людини. Фізичне і душевне здоров'я нації є надзвичайно важливим елементом економічного і політичного життя суспільства, значущим компонентом світоглядної й ідеологічної позиції, детермінантою пріоритетів і поведінки людей [2].

Стан здоров'я нації безпосередньо впливає на економічне життя: з одного боку, порушення суспільного здоров'я веде до великих господарчих втрат, а з іншого боку, неефективна економіка викликає деградацію суспільства. Первинними ознаками цієї деградації є пияцтво, злочинність, наркозалежність, а потім починають діяти вторинні чинники: зростає кількість психічних та серцево-судинних захворювань, самогубств, збільшується кількість інвалідів тощо.

Систематичні заняття фізичними вправами суттєво підвищують працездатність людини, сприяють розвитку загальної витривалості організму, укріпленню здоров'я, удосконаленню вольових і моральних якостей, створенню позитивного емоційного фону.

Людина майбутнього - це людина розумна, діяльна, гуманна, яка вміє насолоджуватися красою; це цілісна, всебічно розвинена особистість, що втілює ідеал справжньої єдності сутнісних сил, духовної і фізичної досконалості.

З'ясування ролі фізичної культури у всебічному розвитку особистості в нашій країні був і є предметом інтенсивного дослідження науковців і пов'язувався, перш за все, з осмисленням сутності фізичного виховання і фізичної культури. Але акцент у цих дослідженнях має більш медико-біологічний характер. Разом з тим, не повністю розкривалася глибина, інтегративна сутність фізичної культури, з питань розвитку особистісних характеристик людини, її соціокультурного аспекту. Поняття фізичної досконалості пов'язувалося, як правило, з

уявленню про міру гармонійного фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості людини. Головна увага приділялася руховій активності на противагу інтелектуальному і соціально-психологічному розвитку. Це спричинило порушення докорінних зв'язків фізичної культури із загальною культурою людини, її духовним початком.

Такий підхід (при всій важливості розвитку фізичних здібностей, коли вони розглядаються первинно як природні, біологічні) є недостатнім, оскільки він не дозволяє вирішувати питання всебічного і гармонійного розвитку особистості: „Фізична культура, як ніяка інша сфера культури, містить у собі найбільший потенціал формування особистості як цілісності у своїй тілесно-духовній єдності. Тому культурна діяльність (у тому числі і тілесна) набуває суспільно-корисну значущість, оскільки її предметом, метою й головним результатом є розвиток самої людини” [1].

Зважаючи на це, ще наприкінці ХХ ст. у зв'язку зі зростанням ролі культури в суспільстві і людського чинника в ньому почалося інтенсивне осмислення фізичної культури, крім медико-біологічного і педагогічного аспектів знання, також і психологічного, соціального, культурознавчого і філософського. Вивчення методом аналізу цієї проблеми свідчить про те, що в кожному з цих спрямувань дослідження фізичної культури є певні досягнення. У той же час у цих проблемах залишається багато питань дискусійного характеру, які, як правило, пов'язані з недостатнім урахуванням біосоціокультурної сутності людини, розумінням її як цілісності.

Ідея цілісного розгляду людини, визначення її як біосоціокультурної істоти дає уявлення про неї як суперечливу єдність природного, соціального, духовного і душевного. Природне у людини має вираження у морфологічних, генетичних явищах, а також у нервово-мозкових, електрохімічних та багатьох інших процесах організму.

Цілісний розгляд людини в теорії та практиці фізичної культури, перш за все, пов'язується з впливом фізичних вправ одночасно як на фізичній, так і на духовній її розвиток. Фізичне виховання, впливаючи на біологічну сферу організму людини, одночасно впливає і на формування її як особистості: «Реалізація особистісно-діяльнісного підходу в освіті передбачає розгляд особистості як суб'єкта діяльності і спілкування, яка сама, формуючись у діяльності і в спілкуванні з іншими людьми, визначає характер цієї діяльності і спілкування» [3].

У процесі цієї діяльності можуть і повинні вирішуватися завдання творчого, розумового, економічно-правового, політичного, морального, естетичного та інших видів виховання; питання розвитку наукового світогляду, ідейної переконаності, високої внутрішньої і зовнішньої культури.

Здавалося, наприкінці ХХ століття були створені всі теоретичні передумови для одночасного вирішення як фізичної досконалості, так і духовного розвитку людини у виховному процесі в галузі фізичної культури. Але цього не відбулося. Неповне розуміння суті реалізації гармонійного вдосконалення людини знов повертало теоретиків і практиків фізичного виховання, фізичної культури до розвитку, в основному, рухової сфери діяльності. Деяко пізніше справедливо відзначалося, що „утилітарна спрямованість у використанні засобів, методів навчання і виховання у сфері фізичної культури неминуче привела до втрати ними властивостей явищ культури. Стихійно, навіть в умовах цілеспрямованої фізкультурно-спортивної діяльності, якщо в ній відсутнє освітнє і культурне начало, висока моральність, естетичний смак і інтелектуальні якості не виховуються” [4].

Така ситуація спостерігається і в наш час. Поява платних елітних шкіл, гімназій, ліцеїв, вищих навчальних закладів виявили нові проблеми в соціальній орієнтації молоді. Спостерігається послаблення виконання функцій виховання і формування у молоді прогресивних соціальних цінностей. Загострюються суперечності між загальнолюдськими цінностями і цінностями безпосереднього виживання людини.

Так, з метою виявлення значення фізичної культури в системі ціннісних орієнтацій учнів старших класів у Російській Федерації останнім часом було проведено наукове дослідження. Його результати показали, що найголовнішою цінністю для учнів є щасливе сімейне життя. На другому місці - мир у країні, на третьому - матеріальна забезпеченість. Здоров'ю відводиться

лише п'яте місце. Заняття фізичною культурою в системі ціннісних орієнтацій посідає лише восьме місце [6].

Необхідно наголосити, що фізичні вправи є такою руховою дією, у якій виявляється інтелект людини, що фізична культура - це, перш за все, робота з духом людини, її внутрішнім світом, це своєрідна міра одухотвореності фізичного. Тілесність дана людині, але тілесний організм створюється духом, він є своїм духу і складає особисте тіло духу. Організм людини, який діє чітко і без будь-яких збоїв є обов'язковою умовою його духовності, але не може безпосередньо породити саму духовність, яка впливає не з природи як такої, а з культури, де духовне є первинним по відношенню до матеріального. Духовність у даному аспекті розглядаємо як цілісну категорію, що включає в себе різноманітні поняття, пов'язані з виявленням психічного життя людини, її свідомістю, підсвідомістю, знанням, емоціями, інтелектом тощо.

Духовність людини у сфері культури реалізується як процес єднання ідеального (внутрішнього) і наочного (зовнішнього) боку фізкультурної діяльності. Ця духовність обумовлена пріоритетним розвитком культури мислення, уяви, почуттів тощо у процесі діяльності людини в зв'язку з засвоєнням рухових дій, сутність яких пов'язується з духовністю. Саме тому важливою методологічною проблемою сфери фізичної культури є розробка, узагальнення, корекція засобів, методів і форм проведення занять, у яких духовне і фізичне в людині мають бути єдині.

Сам зміст фізкультурної діяльності є визначальним для залучення до цінностей фізичної культури. Тільки тоді, коли ця діяльність розглядається з точки зору людської значущості й цінності, вона стає чинником справжнього культурного розвитку людини, гармонізації тілесного і духовного, стійкого залучення до фізичної культури. Саме проблема „олюднення” фізичного (природного) в людині, розгляд фізичного як особистісного, проблема збереження, підсилення, а за необхідності - відновлення у фізичній здібності статусу інтелектуальної, естетичної, моральної здібності - саме це і є головною проблемою теорії і практики фізичного вдосконалення особистості, розвиток її справжньої фізичної культури.

Фізична досконалість неможлива без моральної, естетичної, інтелектуальної досконалості особистості, але й будь-яка із названих характеристик неможлива без досконалості фізичного характеру. Це є вирішенням закономірності підсилення взаємозв'язку соціально-біологічного, тілесного і духовного в людині, її гармонійного розвитку.

У цьому випадку постає питання про критерій всебічно розвинутої особистості, яка пов'язана з її творчим характером або зі здібністю особистості до самореалізації та самоутвердження.

Змістовний аналіз фізичної культури свідчить про те, що вона, на відміну від інших видів культури, має невичерпні потенційні можливості щодо формування всебічно розвинутої особистості. Але, на жаль, ці можливості перетворюються на дійсність далеко не повністю. Перш за все, недостатньо діють такі чинники виявлення індивідуальної всебічності, як самореалізація, саморозвиток, творчість особистості, які пов'язані з задоволенням і формуванням духовних потреб і які є первинним поштовхом будь-якої діяльності. Це обмежує можливості фізкультурної діяльності, розвитком, перш за все, рухової активності.

Дана ситуація потребує глибокого переосмислення фізичної культури, розкриття її духовного, соціокультурного сенсу і реалізації його в практичній діяльності. З точки зору всебічного розвитку людських здібностей необхідно звернути увагу на сам зміст поняття «самореалізації», у який можна включити самовираження, саморозвиток, самовиховання, саморегуляцію, самоактуалізацію, самоконтроль, самооцінку, самопізнання, самовизначення, самосвідомість тощо, які пов'язані з засвоєнням і реалізацією цінностей фізичної культури. Саме це і передбачає всебічний розвиток людських можливостей і здібностей як мети.

У формуванні такої людини велике значення має якісний бік фізкультурної діяльності, де панує єднання ідеальної (духовної) і практичної (рухової) складових, пов'язаних з одухотворенням тілесності. Це потребує від педагога, який передає учням цінності фізичної культури, здібність направити їх до саморозвитку, самовиховання, тобто до самореалізації і

формування широкого кола позитивних потреб, оскільки потреби створюють особистість, а отже і культуру: „Потреби в фізкультурній діяльності виявляють високу цінність як для формування висококультурного молодого фахівця, так і для прогресивного росту загальної культури всього соціуму вцілому” [5].

У фізичній культурі постійно виявляються всі основні види потреб, як матеріального характеру, що пов'язані з розвитком фізичних якостей, рухових умінь, навичок і т.п., так і духовних, пов'язаних з задоволенням в пізнавальній, ціннісно-орієнтаційній, комунікативній, інформаційній, естетичній та іншій діяльності, що реалізуються за допомогою фізкультурної діяльності.

Задоволення потреб фізичної культури багато у чому залежить від ефективності функціонування засобів масової інформації, їх виховної ролі. Має зростати роль засобів масової інформації у створенні позитивної суспільної думки про фізичну культуру, пов'язаної з розкриттям її соціально-економічного, політичного, виховного потенціалів; у формуванні повноцінних знань про неї у зв'язку з її роллю у всебічному і гармонійному розвитку особистості (її моральним, естетичним, екологічним вихованням); у пропаганді всієї повноти її цінностей, а не лише в укріпленні здоров'я та здоровому способі життя як системи.

Таким чином, фізична культура тісно пов'язана з формуванням цілісної людини в усій сукупності її сутнісних сил. Саме крізь призму людського виміру даний феномен розкриває свої універсальні потенційні можливості в удосконаленні як окремої особистості, так і суспільства вцілому.

Література

1. Акчурин Б.Г. *Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 6. - С. 57-59.*
2. Галкин В.В. *Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов. - Ростов Н/Д: Феникс, 2006. - 448 с.*
3. Киселева Е.В. *Формирование субъект-субъектных отношений в воспитании спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 9. - С. 59-63*
4. Николаев Ю.М. *Человек в мире физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 7. - С. 2-7.*
5. Пleshakov А.Н., Лотоненко А.В. *Потребность в физической культуре как область деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 5. - С. 23-26.*
6. Пономарева Т.А. *Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 5. - С. 68-69.*

Деревянко І. В. - голова Профспілки «Працівників фізичної культури та спорту Херсонської області»,
директор позашикільного навчального закладу
«Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа «Динамо», м. Херсон, Україна

СПОРТ – ЦЕ ЗДОРОВ'Я, ЦЕ – ХОББИ АБО ПРОСТО ВИД ДІЯЛЬНОСТІ, ЯКИЙ ПРИНОСИТЬ ДОХОДИ, АЛЕ НАВІТЬ ЦЯ ГАЛУЗЬ ПОТРЕБУЄ ЗНАННЯ СВОЇХ ПРАВ, ТА ВМІННЯ ЗАХИЩАТИ ЇХ

Спорт – одна з найважливіших сфер суспільного життя, одна з основ збереження і зміцнення здоров'я населення, засіб підвищення життєстійкості, оптимізму, працездатності людей. Нормативна регламентація суспільних відносин у сфері спорту посідає важливе місце у діяльності органів державної влади, насамперед, Верховної Ради України. Так, ст. 49 Конституції України проголошує, що держава, поміж іншого, дбає про розвиток фізичної культури і спорту.

Нормативне визначення поняття «спорт» міститься в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає правові, соціальні, економічні й організаційні основи

розвитку фізичної культури та спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту.

У зв'язку з тим, що центральне місце в спорті займає здоров'я людини, визначене ст. 3 Конституції України найвищою соціальною цінністю, а також тим, що сьогодні в спорт інвестуються великі суми коштів, створення системи правових норм, які будуть регулювати спортивні правовідносини є важливим завданням законотворців. Необхідна чітка нормативна регламентація правового статусу спортсмена, процедури спортивного арбітражу, особливостей захисту прав та інтересів суб'єктів спортивних правовідносин. Необхідність виділення спортивного права в окрему галузь права підтверджує переважна більшість дослідників даної проблеми.

В багатьох країнах світу "спортивне право" як окрема галузь національного права перебуває у стадії розробки, оскільки воно знаходиться на стику багатьох галузей і включає в себе велику кількість елементів з інших галузей права, таких як арбітражне (бізнесове, господарське, конкурентне - в залежності від країни), цивільне, трудове, фінансове, міжнародне, в той час як галузь міжнародного спортивного права вже давно визнана і сформована. На заході ще з початку 90-х років минулого століття є визнаним існування спортивного права як самостійної комплексної галузі, провідні інститути готують спеціалістів у цій галузі, утворені міжнародні та національні спортивні судові інстанції.

В Україні ж спортивне право перебуває на стадії формування, при цьому воно знаходиться на стику багатьох галузей права, серед яких адміністративне, цивільне, трудове та ін. Основними причинами, що гальмують розвиток спорту в Україні, є:

- 1) недосконала нормативно-правова база регулювання спортивних правовідносин;
- 2) відсутність необхідної інфраструктури для проведення міжнародних спортивних змагань;
- 3) відсутність уніфікованих правил функціонування спортивних організацій тощо.

Спортивне право є порівняно новою галуззю, яка регулює правовідносини, що виникають в процесі професійної і любительської спортивної діяльності. Найважливішими нормативно-правовими актами в даній галузі є регламенти і засновницькі документи спортивних організацій, об'єднань, контракти і інші акти. Внутрішні документи спортивних організацій мають велике значення для функціонування системи спортивних правовідносин у зв'язку з тим, що державні і міжнародні нормативно-правові акти регламентують лише загальні положення.

Суб'єктами у даній галузі права виступають спортивні громадські організації (*Міжнародний і Національний олімпійські комітети, різного рівня федерації по видах спорту, фізкультурно-спортивні товариства*), спортивні учбові заклади, приватні і державні спортивні клуби. Серед фізичних осіб як суб'єкти даної галузі права слід виділити спортсменів, тренерів, обслуговуючий персонал і уболівальників.

Предметом регулювання спортивного права є сукупність суспільних відносин, які виникають і реалізуються в процесі організації та формування спортивних команд, встановлення вимог до професійних спортсменів, а також при проведенні контролю за дотриманням спеціальних правил – регламентів. Коло правовідносин, що охоплюється сферою спортивного права є доволі широким та має яскраво визначену комплексну спрямованість, а саме:

- фізична культура і спорт в Україні як об'єкт правового регулювання;
- організаційно-правові основи державного управління фізичною культурою і спортом;
- правове регулювання професійного спорту в Україні;
- правове регулювання сфери студентського спорту в Україні;
- правове регулювання дитячо-юнацького спорту;
- правове забезпечення суспільних фізкультурно-спортивних об'єднань;
- правовий статус спортсменів, тренерів та інших учасників спортивної діяльності;

- правові аспекти організації та проведення спортивних змагань;
- регулювання податкових відносин у сфері спорту;
- право інтелектуальної власності у сфері спортивної діяльності.

До предмету спортивного права також варто віднести суспільні відносини у сфері спортивного арбітражу (медіації), спортивної відповідальності як специфічного виду юридичної відповідальності, спортивного суддівства, а також відносини міжнародного співробітництва у галузі спорту.

Наше сьогодення супроводжується існуванням і проведенням різноманітних проєктів та акцій у сфері спортивного права, не дивлячись на відсутність належної правової бази у спортивній сфері. Джерела спортивного права – це зовнішня форма встановлення та вираження норм права у вигляді письмового документу, виданого у межах повноваження суб'єктів правотворчості згідно зі спеціальною процедурою, яка має юридичну силу й обов'язковість виконання та регулює спортивні відносини.

Питання про виділення спортивного права в окрему галузь тісно пов'язане із рівнем розвитку спортивного руху в Україні, який за нормальних умов може забезпечити економічний (особливо в сфері інвестування, туризму), соціально-культурний (зростання національної самоідентифікації) та інший розвиток держави. Проте суттєво ускладнює розвиток спорту в Україні те, що Верховною Радою України не ратифіковані ряд міжнародно-правових договорів у сфері спортивного права (наприклад, Кодекс спортивної етики, Кодекс спортивного арбітражу). Це породжує неможливість звернення суб'єктів спортивних правовідносин в Україні до Спортивного арбітражного суду, оскільки в нашій державі така інстанція відсутня.

Існує нагальна необхідність принципового переосмислення важливості спортивних правовідносин та удосконалення системи норм у даній галузі права на законодавчому рівні, аж до створення відповідних кодифікованих актів. В основному, законодавча база, яка застосовується у сфері спорту сьогодні, є загальною та не враховує специфіки спортивних правовідносин.

Законодавство про фізичну культуру і спорт розвивалося в нашій правовій системі, насамперед, як законодавство про організацію та проведення змагань. Наразі існує близько 1,5 тис. нормативно-правових актів, які регулюють діяльність у сфері фізичної культури і спорту. Тому наразі законодавство про фізичну культуру і спорт сформувалося як галузь вітчизняного законодавства, однак вона ще недостатньо узгоджена й збалансована. Комплекс нормативно-правових актів, що регулюють відносини в сфері спорту в Україні наразі майже не досліджений - ані на практичному, ані на теоретичному рівні.

У більшості своїй нормативні акти в сфері спорту не систематизовані, досить часто отримують необґрунтовано розширювальне тлумачення, або навпаки, не виправдано звужувальне, а іноді задекларовані в них норми є взагалі невиконуваними. Розробка теоретичної бази у вигляді дослідження наукових засад спортивного права як окремої самостійної комплексної галузі права вирішило б цю проблему. Державна підтримка фізичної культури і спорту також відображена в Конституції України. Так, ст. 49 Конституції України закріплює обов'язок держави дбати про розвиток фізичної культури і спорту.

Актуальність пропонованої теми пов'язана і з тим, що до внутрішнього спортивного законодавства України постійно вносяться зміни, продиктовані досвідом міжнародних спортивних організацій, європейським спортивним законодавством; або ж навпаки - національні федерації з видів спорту, запозичивши певний досвід європейських країн, звертаються до органів влади із пропозиціями про внесення змін до існуючих або ж ухвалення нових нормативно-правових актів. Для ефективності, гармонійності, збалансованості таких змін необхідною є відповідність структурного статусу комплексу норм, що регулюють спортивні відносини саме як окремої галузі національного права, що віддзеркалює відповідну галузь міжнародного права.

У сфері спорту, як і в усіх інших сферах діяльності, нам треба почати жити «за законами та правилами», а не робити «що і як треба», «бо керівник попросив» і так далі. Але, на жаль, у нас це досить часто відбувається і призводить до порушень прав як самих федерацій, клубів, тренерів-викладачів, працівників у сфері фізичної культури та спорту, так і спортсменів.

Система дитячого спорту переживає не найкращі часи. Беззаперечно, дитячий спорт треба фінансувати. Дуже мало лишилося кваліфікованих тренерів або вони влаштувалися на роботу за кордон, або змінили спеціальність через мізерні зарплати в Україні. Окрім того, не ведеться ніяка соціальна робота. Також немає заохочувальних навчальних програм. Для спортсменів та для тих, хто закінчив спорт і мав би йти працювати у цю сферу менеджером, тренером чи спортивним суддею та розвивати спорт у всіх напрямках, адже це повноцінний бізнес, який потребує юристів, менеджерів, маркетологів, селекторів, спортивних агентів тощо. Тут нам треба брати приклад з інших країн – піднімати культуру і важливість спорту в нашому суспільстві, відривати молодь від Фейсбуку та комп'ютерів.

Література

1. Конституція України. – К.: Вид-во Право, 2018. – 76 с.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. : [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: спец. 12.00.11 / Г. Ю. Бордюгова. – К., 2009. – 19 с.
4. Заярний О. А., Куц А. В. Спортивне право в Україні. Ознаки самостійної галузі // Юридичний Вісник України. – 2011. – №50 (17-23 грудня). – С. 14.
5. Моргунов О. А. Поняття та система джерел спортивного права / О. А. Моргунов // Форум права. – 2011. – №2. – С. 624-629.
6. Процик І. Р. Термінологія спортивного права / І. Р. Процик // Вісник Національного університету Львівська політехніка. – Львів, 2010. – №675. – С. 171-177.
7. Сердюков А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства : автореф. дис. канд. юрид. наук : спец. 12.00.11 / А. В. Сердюков. – М., 2010. – 26 с.
8. Тихонова М. А. До проблеми виокремлення спортивного права / М. А. Тихонова // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. – 2011. – Вип. 52. – С. 22-29.

Деркунська Ж.В. - викладач бурових дисциплін, спеціаліст вищої категорії
Полтавський коледж нафти і газу ПолтНТУ, м. Полтава, Україна

OCCUPATIONAL HEALTH HAZARDS IN OIL AND GAS INDUSTRY

Health and safety has been prioritized in oil and gas industry for many years. Still, occupational hygiene exposures are often taken with proper care to determine the true risk to workers.

Oil and gas workers exposed to chemicals produced and used in oil and gas industry may suffer occupational diseases of lungs, skin and other organs at levels relying on the amount and length of exposure time. Those exposed to hazardous noise levels may suffer noise-induced hearing loss (NIHL). Other hazards include confined spaces that may injury or threaten life of untrained workers [1].

Drilling sites can potentially affect local air quality in several ways. First, any process involving combustion can release toxic chemicals into the air. For example, the burning off, or flaring, of excess natural gas; the operation of heavy equipment at the well site; and the use of diesel trucks to transport materials to and from a site may all contribute to air pollution. In addition, the chemicals and sand used in the hydraulic fracturing process, as well as other chemicals that surface with the natural gas, may potentially become airborne and affect air quality. Since operators are not always required to divulge

the specific chemicals used, the extent of air pollution and the potential dangers to local communities are not well understood [2].

During drilling, a high volume of drilling fluids is flown through the well and into systems that are open, partially enclosed or completely enclosed at elevated temperatures. When those fluids are agitated, because they are during part of re-circulation process, workers may suffer significant exposure and subsequent health effects.

The effects from this occupational health hazards comprise of dizziness, drowsiness, headaches and nausea (commonly associated with hydrocarbon exposure) and dermatitis and sensitization due to repeated skin contact with drilling fluids. Additionally, exposure to oil mists can induce irritation and inflammation of respiratory system. Some of mildly refined base oils have also related to cancer owing to aromatic compounds in oil mists.

Workers spending a considerable portion of their shifts in the below areas may be exposed really significantly to hydrocarbons and oil mists:

- Drilling floor
- Mud pits/tanks (in which treated drilling fluids are retained before pumping to drill hole)
- Shale shakers (in which drill cuttings are shaken from drilling fluids that return from drill hole)
- Chemical mixing station/room

The ECP for drilling fluids should involve engineering controls, safe working procedures and the use of personal protective equipment.

Are there health risks to the people who work at drilling sites?

Most of what is known about the health risks from unconventional natural gas development comes from studies of workers at these sites. While studies of worker exposures and health are limited, ongoing efforts continue to gather important insights. Currently, three hydraulic fracturing-specific health risks have been identified, in addition to risks, such as accidents, that are often associated with industrial occupations involving the use of heavy equipment.

1. Silica sand inhalation: Without proper protection, workers may inhale fine particles of silica sand, the type of sand used in the hydraulic fracturing process. Inhaling these particles can cause lung diseases [3].

2. Exposure to chemical spills: Accidental chemical spills may expose workers to compounds used in the hydraulic fracturing process, presenting a variety of health risks.

3. Exposure from flowback operations: Initial field studies suggest that workers performing certain operations may be exposed to high levels of volatile hydrocarbons, which can be acutely toxic. Exposures have resulted in the deaths of at least four workers involved in flowback operations, since 2010 [4].

Drilling in cold weather environments presents unique health and safety challenges. Simple precautions and slight modifications of the operational routine can keep crews productive and free from injury as the temperature drops.

Rig breakdowns, lost production and tooling failure are just a few examples of the problems brought on by cold weather. Let's take look at the three most important aspects of cold weather preparedness, along with some specific health and safety tips for cold weather drilling sites.

Personal Protective Equipment (PPE)

Conventional PPE is crucial for drilling crews working outside in colder weather. Hypothermia, frostbite, slips and other accidents can all be easily prevented with adequate preparation. Here are a few tips to be properly prepared on a cold weather jobsite:

- Avoid one-piece coveralls as they restrict movement and can encumber crews.
- Wear the right gloves for the environmental and work conditions. There are a variety of gloves available, in a variety of sizes. Crews should rotate gloves often, making sure to always have a dry pair.
- Wear cut-resistant liners under winter gloves instead of cut-resistant winter gloves. Liners have better dexterity, are higher quality, are more cost efficient and are available in a wider variety.
- Wear boots with good traction to prevent slips, trips and falls. In some cases, ice cleats are needed as well.

• Hooded sweatshirts are great for warmth, but keep in mind potential hazards associated with the hood. Wearing ear muffs over a hooded sweatshirt reduces the effectiveness of the hearing protection. Consider wearing ear plugs along with ear muffs as an alternative. Detachable hoods provide an additional layer of protection around rotating parts [5].

References

1. Adgate JL, Goldstein BD, McKenzie LM. 2014. Potential public health hazards, exposures and health effects from unconventional natural gas development. *Environ Sci Technol* 48(15):8307-8320.
2. U.S. Department of Energy, U.S. Department of the Interior, U.S. Environmental Protection Agency. 2014. *Federal Multiagency Collaboration on Unconventional Oil and Gas Research: A Strategy for Research and Development*. Available: http://unconventional.energy.gov/pdf/Multiagency_UOG_Research_Strateg.pdf [accessed 5 December 2014].
3. OSHA (Occupational Health and Safety Administration). 2012. *Hazard Alert: Worker Exposure to Silica during Hydraulic Fracturing*. Available: www.osha.gov/dts/hazardalerts/hydraulic_frac_hazard_alert.html [accessed 5 December 2014].
4. Snawder J, Esswein E, King B, Breitenstein M, Alexander-Scott M, Retzer K, Kiefer M, Hill R. 2014. *NIOSH Science Blog: Reports of Worker Fatalities During Flowback Operations*. Available: <http://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2014/05/19/flowback> [accessed 5 December 2014].
5. Penning TM, Breyse PN, Gray K, Howarth M, Yan B. 2014. *Environmental Health Research Recommendations From the Inter-Environmental Health Sciences Core Center Working Group on Unconventional Natural Gas Drilling Operations*. *Environ Health Perspect* 122(11):1155-1159.

Дударенко Л.В. - кандидат філологічних наук,
зав. кафедри соц-гуман. дисциплін,
ПВНЗ Міжнародна академія екології та медицини, м. Київ, Україна

РОЗВИТОК ВІЗУАЛЬНОЇ ЕКОЛОГІЇ ЯК ЗАСОБУ ЗАХИСТУ ІНТЕГРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Індустріальне суспільство на вершині свого виробничого розвитку в ХХ ст. спромоглося на винайдення і поширення нових засобів комунікації. Перехід на цифровий запис будь-якої інформації неймовірно знизив її вартість, полегшив доступ до неї і став підґрунтям для появи нового індивідуального візуального середовища. Загалом же негативні аспекти сучасної візуальної екології (архітектурний примітивізм, монотонність «хрущовок», гнітюча одноманітність масової забудови, нахабство реклами, надмірні потоки е-інформації) повинні стати об'єктом загальної уваги – і держави, і самого населення. Має право на розвиток візуальна екологія як наука про дослідження і поліпшення нашого довкілля. Отриманий нами від пращурів культурний і природний спадок належить до кращих у світі, а тому має бути збереженим і вдосконаленим задля щастя наших нащадків.

Дударенко Л.В. Развитие визуальной экологии как средства защиты интегрального здоровья.

Индустриальное общество на вершине своего производственного развития в ХХ в. смогло изобрести и распространить совершенно новые средства коммуникации. Перевод на цифровую запись любой информации невероятно снизил ее стоимость, облегчил доступ к ней и стал основой для появления новой индивидуальной визуальной среды. В целом же негативные аспекты современной визуальной экологии (архитектурный примитивизм, монотонность «хрущевок», подавляющее однообразие массовой застройки, наглость рекламы, чрезмерные потоки электронной информации) должны стать объектом всеобщего внимания - и

государства, и самого населения. Имеет право на развитие визуальная экология как наука об исследовании и улучшения нашей окружающей среды. Полученное нами от предков культурное и природное наследие принадлежит к лучшим в мире, а потому должно быть сохранено и усовершенствованно ради счастья наших потомков.

Ludmila Dudarenko *The development of visual ecology as a means of protecting integral health*

Industrial society at the peak of its industrial development in the twentieth century was able to invent and distribute completely new means of communication. Transferring to digital recording of any information incredibly reduced its cost, facilitated access to it and became the basis for the emergence of a new individual visual environment. In general, the negative aspects of modern visual environment (architectural primitivism of "Khrushchev-dwelling", the oppressive monotony of mass housing, arrogance advertising, is excessive flows of information) should become the subject of general attention - both the state and the population itself. He has the right to develop visual ecology as a science of research and improvement of our environment. The cultural and natural heritage, that we have received from our ancestors, belongs to the best in the world, and therefore should be preserved and improved for the happiness of our descendants.

Keywords: *environment, ecology, visual ecology, information technologies, informatization of education, integral health*

Актуальність статті полягає у спробі критичного аналізу візуальних особливостей того середовища, яке створили для себе люди в багатьох місцях свого перебування. Для більшості наукових аналізів сучасної стадії еволюції популяції Homo Sapiens характерні захоплені епітети щодо її фантастичної прискореності, комплексності та складності. У цілому погоджуючись із подібними твердженнями, маємо наголосити на тому, що в сучасній, та й попередній, історії біосфери існує безліч прикладів того, як ті чи інші біологічні види демонструють аж ніяк не менші темпи кількісного розширення та якісних змін. Для цього, як свідчать закони змін популяцій, достатньо несподіваного розширення кормової бази довільного виду і збереження сприятливого впливу інших природних чинників.

Щодо людини, то точкою відліку демографічного вибуху можна вважати винайдення і застосування далекобійних знарядь полювання (пращ, луків, засобів подовження польоту, т.зв. дротиків тощо). Однак існує також теорія «першої цивілізаційної хвилі» Е.Тоффлера, за якою ще більшого значення надається винайденню продуктивного землеробства; активну участь у цьому процесі на Близькому Сході взяли і наші пращури [2]. До цього джерела додамо останні публікації науковців [5; 8]. У книзі наведені новіші дані, які розвивають положення Дж. Даймонда, а от стаття українського науковця аналізує факт відкриття на кордоні між Туреччиною і Сирією комплексу з багатьох кільцевих споруд, схожих на зменшений Стоунхендж. Датування споруд виявило, що вони удвічі старші від британської і почергово зводилися (одну засипали, наступну конструювали поряд), розпочинаючи з середини XII ст. до нашої ери. Саме у цих землях пізніше одомашнили жито, пшеницю і полбу, саме звідти йшло розселення на Захід, аж до України.

Загалом же у плані забезпечення продуктами харчування ми вважаємо сьогодення простим продовженням цього винаходу, адже до виготовлення штучної їжі людство наближається дуже повільно, й досі не засвідчуючи радикальних успіхів.

У ході вказаної соціальної еволюції відбувалася також зміна пріоритетності потреб кожної пересічної людини, адже у розвинених країнах вже давно ліквідовані загрози раптової смерті від нападу великих хижаків чи представників сусіднього племені, голоду, більшості природних впливів (морозу, граду та ін.). Підвищення «якості життя» населення розвинених держав нині сприймає, на наш погляд, як розширення номенклатури розваг і задоволень, а не у сенсі постійного зростання ефективності індивідуальної діяльності, корисної не лише для рідних і близьких, але й для усього людства (хоч ООН та інші головні міжнародні організації постійно закликають до скерування всіх середніх і вищих шкіл на «навчання для сталого розвитку» [7]).

Завдяки винайденню засобів перетворення традиційних інформаційних сигналів (звуків, зображень тощо) на стандартизовані комп'ютерні нулі та одинички, наші сучасники мало не миттєво поринули в грандіозний океан Інтернету і так званих «соціальних мереж». У Росії, яка мало в чім випереджає Україну, абсолютна більшість старшокласників і студентів навіть у приміщеннях закладів освіти ні на мить не переривають е-зв'язку, хоча учителі та викладачі частенько і не здогадуються про це [4]. У даній статті ми головну увагу звернемо на ту обставину, що *вся сучасна сукупність інформаційних засобів радикально змінила «візуальне середовище» – докільля, яке сприймають очі людини й аналізує її головний мозок.* З нашого погляду актуальність дослідження цього феномена стала досить високою і, напевне, зростатиме й надалі. Недостатньо вивченим лишається й питання включення чи невключення цього явища до повного переліку тих екологічних загроз, з якими змагається сучасне людство.

Мета статті – дослідження доступного для очей сучасної людини антропогенного докільля в аспектах сприятливого і несприятливого впливу, який доцільно назвати «екологічним». У світі уже застосовується новий інтегральний термін «візуальна екологія», його визначають по-різному, але загалом не віддаляються від уявлення про вплив на людину всього оточення через зорове сприйняття.

Виклад дослідження. Найпростіший і найбільш поширений варіант визначення візуальної екології має такий вигляд: «Об'єктом дослідження візуальної екології є просторова структура візуальних середовищ: візуальні образи міського та медіапростору, а також теоретичні моделі і понятійний апарат, що реконструюється на основі сучасних теорій міського простору, візуального досвіду і екологічного підходу до зорового сприйняття» [3].

Оскільки в цьому визначенні домінують слова «міського» та «медіапростору», то цілком очевидно, що ця досить нова наукова і навчальна дисципліна має насправді дві значні складові – доволі давню, яку доцільно назвати «міською», а також набагато молодшу – «медіальну та віртуальну».

Загалом, сучасний Інтернет на запит «Visual ecology» пропонує мало не 5 млн. різноманітних матеріалів – текстових, звукових, візуальних та інших. На нашу думку, їх набагато більше, адже йдеться практично про все, що на даний час накопичило людство в усіх матеріальних і віртуальних (електронних) засобах фіксації інформації.

Для доведення цієї тези скористаємося положеннями фундаментальних досліджень відомого психолога і засновника кращої в СРСР лєнінградської наукової школи Б.Г. Ананьєва (1907-1972 рр.), який разом із колегами під час складних досліджень майбутніх космонавтів здійснив чимало відкриттів у сфері діяльності сенсорних систем людини та її головного мозку. Чи не найбільш несподіваним було виявлення домінантності зорової системи, якої вона набуває унаслідок поєднання одразу чотирьох факторів – цілісності образу, предметності людської діяльності, узагальнення та абстрагування сприйнятого, загальної просторової організації. Це поєднання «є підставою для пояснення разючого феномена домінантності зорової системи, якій притаманна здатність перетворювати незрима на зрима, візуалізувати будь-які чуттєві сигнали (кінестетичні, смакові, нюхові, вестибулярні, внутрішньоорганічні). Зорова система працює на трьох рівнях: сенсорному (відчуття), перцептивному (сприйняття), аперцептивному (представлення)» [1, с.90].

Тому зовсім не випадковим є певне запізнення розвитку комплексної візуальної сенсорної системи кожної дитини після її народження, добре відоме кожній матері. Звернемо увагу й на те, що у формуванні генерального запасу особистих вражень емоційного плану, які в зрілому віці відіграють вирішальну роль у швидкій оцінці всіх життєвих ситуацій задля прийняття негайного і правильного рішення, найбільшу роль відіграють наслідки попередньої діяльності зорової сенсорної системи в тому глибинному значенні, на яке вказував Б.Г. Ананьєв.

На нашу думку, у численних працях науковців-попередників уже досить глибоко проаналізований сучасний стан візуального середовища мешканців великих і дуже великих міст стосовно його впливу на культурні зміни: «Дослідження візуальних і медіальних середовищ є однією з найбільш продуктивних форм теоретичного осмислення динамічних трансформацій, що відбуваються в культурі. До таких трансформацій відноситься перш за все зміна чуттєвого

сприйняття в медіареальності: зорове сприйняття, соціальна комунікація, формування ідентичності і самосвідомості особистості в цілому. Сьогодні вони багато в чому обумовлені антропогенним візуальним середовищем, в якому «живе» мешканець сучасного мегаполісу» [3].

У розгортанні думки подібних тверджень автори зазвичай забувають про дві важливі обставини:

1) нині на планеті кількість населення всіх сіл та хуторів майже дорівнює чисельності містян, а в «мегаполісах» перебуває меншість наших сучасників (щоправда, найактивніша, яка виконує роль лідерів прогресу), і тільки вони насправді зазнають серйозного впливу зміненої візуальної реальності, адже в сільській місцевості не можна зустріти значних груп, які б практично постійно перебували «в мережі» чи вдивлялися б у дисплейні зображення;

2) вказана візуальна реальність у багатьох аспектах є настільки динамічною та швидкозмінною, що в жодному разі не можна давати довгострокові прогнози на основі сучасного тактильного управління невеликими «смартиками» чи планшетами з мікродинаміками у вухах людини.

Вже найближчим часом черговий технологічний стрибок зробить масовими зручні пристрої з аудіоуправлінням та відтворенням інформації не на лічених квадратних сантиметрах плоских екранів, а безпосередньо у повітрі перед людиною. Безперечно, буде віднайдено і більш локальний та непомітний для людей з близького оточення спосіб візуального спілкування з допомогою досить зручних і розміщених неподалік головного мозку засобів внесення різноманітних сигналів у його виконавські структури та отримання сигналів-відповідей для трансляції до співрозмовників.

Одночасно ми підтримуємо й ті досить поширені у статтях з проблем візуального середовища пропозиції, які доцільні саме зараз і можуть бути застосовні найближчим часом аж до наступної інформаційної революції. Прочитуємо:

«Проблеми візуальної екології Інтернету існують як мінімум на трьох рівнях: фізіологічному, психологічному і семіотичному.

- На фізіологічному рівні проблема полягає в негативному впливі віртуального середовища на органи зору користувача. Визначити і усунути елементи візуального оформлення Інтернет-простору, що чинять негативний вплив на органи зору, можна в разі використання основних положень відеоєкології – наукового напрямку про візуальне середовище як екологічний фактор.

- На психологічному рівні виявлена проблема негативного впливу окремих кольорів та їх поєднань на емоційно-чуттєвий стан користувачів. Щоб вирішити цю проблему, можуть бути використані описані в даній статті теорії і підходи Гете, Фрілінга й Ауера, а також російських вчених-дослідників.

- Проблема «екологічності» візуального Інтернет-простору на семіотичному рівні існує в двох аспектах: по-перше, мережа Інтернет надмірно насичена різними системами знаків і варіантами візуального відображення окремих знакових елементів, а по-друге, все наявне знакове різноманіття наділене виключно утилітарними властивостями. Імовірними рішеннями, які дадуть змогу створити комфортний візуально-комунікативний простір Мережі, автор статті вважає створення системи загальних і єдиних для всіх користувачів правил візуального відображення знакових елементів, а також досягнення гармонії між утилітарними і позаутилітарними властивостями віртуального середовища» [6, с.133-134].

На підставі цих тверджень цілком логічною видається пропозиція щодо створення універсальних для всієї планети правил організації та відтворення тієї візуальної інформації, яка впливатиме на нас усіх уже найближчим часом. На жаль, вона виявиться неможливою для належного втілення у життя – надто незалежним утворенням є Інтернет і соціальні мережі. Навіть для значно керованіших і вужчих за можливостями впливу ЗМІ лідери світу так і не спромоглися розробити і ухвалити світову конвенцію «Про етику журналістики».

Керівники Китаю останнім часом мають певні успіхи в перетворенні Інтернету і мереж на контрольований і керований простір, але вони тимчасові. Прогрес в інформаційній сфері як неминучий наслідок матиме виведення центральних серверів та інших пристроїв у космічний

простір, а наземні засоби (ретранслятори, кабелі, станції тощо) не відіграватимуть тієї ролі, що нині. Спілкування відбуватиметься швидко і без участі національних засобів, які перебувають або можуть перебувати у підпорядкуванні урядів.

Будемо сподіватися на те, що подібні технічні досягнення більше сприятимуть поширенню демократії, а не посиленню тоталітаризму. А поки що ми підтримуємо такі оцінки нашої суперечливої сучасності:

«До деградації візуального середовища призводить як його бідність (гранично функціональна житлова і промислова забудова, нескінченні парки, стерильні дзеркальні площини офісів), так і надмірність візуальної інформації. Надлишковість зумовлює два протилежні наслідки.

По-перше, призводить до перенасичення, а отже, до пригнічення зорового сприйняття, його нечутливості не тільки до інформаційних, а й до чуттєвих образів. На це реагують художники, які відзначають, що навколо мешканця сучасного мегаполісу стільки інтенсивного кольору, що наші очі втрачають здатність сприймати тонкі природні кольори і відтінки.

По-друге, надмірність сприйняття викликає звикання, а звикання призводить до залежності, до візуальної булімії і, зрештою, до «переїдання» візуальної інформації. І якщо в боротьбі з булімією, в страху перед неможливістю припинити поглинання їжі, людина використовує блювоту, фармакологічні засоби, то в боротьбі з медіабулімією, породженою тривогою через відсутність нової інформації, нових повідомлень, нових образів, що постачаються екранними технологіями, людина намагається жити без екрану, без залежності від нього» [3].

Україна, на нашу думку, не входить до групи лідерів «занурення» в інформаційне суспільство, відтак, нашу реальність ми не можемо використати для пошуку прикладів довготривалого перебування великих мас населення в умовах надміру і безперервності пропозиції та сприйняття агресивної візуальної інформації. Тому звернемося до реалій японського суспільства, яке керівники держави і науковці спільно спробували прискореними темпами якнайшвидше перетворити на цілковито «інформаційне» зразка XXI століття.

У намаганні інтенсифікувати надходження нової інформації до школярів японці витратили значні кошти на надання в класі кожному учневі персонального комп'ютера та на безперервне приєднання останнього не тільки до шкільної мережі, але й до Інтернету.

Вчителі старшого віку закликали до помірності в подібних експериментах, які порушують нормальний когнітивний розвиток дітей і підлітків, але до них не дослухалися. Комп'ютеризація освіти Японії тільки посилилася з настанням XXI ст. Негативні наслідки цього загальнодержавного експерименту були досить швидко виявлені тільки тому, що японські школярі постійно брали участь у міжнародних тестуваннях PISA (Programme for international Student Assessment), на яких за програмою, розробленою групою кращих фахівців із розвинених країн, вимірювалася мовна, математична і природничо-наукова грамотність випускників молодшої середньої школи держав-учасників. Результати, продемонстровані японськими школярами, зібрані в невеликій таблиці і засвідчують їх еволюцію упродовж багатьох років.

Таблиця 1

Місця учнів Японії за результатами PISA-вимірювань

Рік	Учасників (держав)	Знання мови	Математика	Фізика та інші науки	Сума місць	Місце Японії
PISA-2000	31	8	1	2	11	3
PISA-2003	37	14/15	6	1/2	22	5
PISA-2006	58	15	10	6	31	10
PISA-2009	65	8	9	5	22	6
PISA-2012	65	4	7	4	17	4
PISA-2015	70	8	5	2	15	2

Доцільно нагадати про те, що в заключній третині ХХ ст. японські учні зазвичай досягали найкращих результатів на всіх міжнародних вимірюваннях і тестуваннях. Тому восьме місце з мовної грамотності у PISA-2000 було сприйняте як прикрий виняток, адже інші два показники залишилися прекрасними. Комп'ютеризація початкової та основної (молодшої середньої) школи тільки посилилася.

Незначне хвилювання і дискусії щодо впливу дисплейних засобів та Інтернету на якість навчання розпочалися в Японії тільки після PISA-2006, коли учні стали скаржитися на те, що не встигають прочитати та зрозуміти досить довгі і детальні умови завдань із математики та природничо-математичних наук, а потім розв'язати ці зовсім не тривіальні завдання ієрархічних рівнів складності.

До виправлення ситуації в японській школі були залучені представники багатьох наук та зарубіжні експерти. Як наслідок був визначений головний деструктивний фактор – радикальна зміна візуального навчального середовища після заміни зошитів та інших традиційних засобів на дисплеї і клавіатуру персональних комп'ютерів. Засоби запобігання зниженню когнітивних здібностей були очевидними – відновлення прекрасно пристосованого до вікових потреб учнів попереднього візуального середовища разом із поверненням до класичного викладання, традиційних домашніх завдань, активної мануальної, аудіовізуальної та ментальної діяльності тощо. Майже повне відновлення хорошої якості знань японських школярів засвідчили вимірювання PISA-2012 і PISA-2015 [8].

Деструктивний вплив на індивідуальну і соціальну поведінку не тільки дітей, а й дорослих ми виявили в різноманітних матеріалах, що стосуються сучасної Японії [5]. У вказаній статті коротко узагальнюються результати професійної діяльності співробітників славетної британської ВВС в Японії, зокрема їхнього дослідження феномена асексуальності японців. Ось приклад подібної поведінки:

«Для того, щоб побудувати відносини, потрібно докладати дуже багато зусиль. Зробити так, щоб я їй сподобався, а вона сподобалася мені ... На вихідних мені доведеться відмовитися від усіх своїх планів заради неї. Не хочу цього робити», – каже, ніяково посміхаючись, Юсаку Такахасі в інтерв'ю Бі-бі-сі. Автор сюжету, героєм якого став цей юнак, констатує: японська молодь із задоволенням стежить за любовними переживаннями героїв аніме, але сама мати романи не хоче.

Проблема ця зовсім не нова. Ще кілька років тому соціологи зафіксували зниження інтересу молодих японців до шлюбу та інтимних стосунків. У 2011-му році Японський національний інститут населення і досліджень соціальної безпеки навів дані про те, що 61% неодружених чоловіків і 49% незаміжніх жінок у віці 18-34 років не перебувають у будь-яких романтичних стосунках. А Японська асоціація планування сім'ї з'ясувала, що 45% дівчат у віці 16-24 років «не зацікавлені в сексуальних контактах або навіть відчувають до них огиду» [5].

Для пояснення цього феномена автор вищезазначеної статті наводить додаткові показники: зростання тривалості робочого року; відмова багатьох працівників від використання повного терміну відпусток; скорочення часу перебування особи поза роботою, усередині родини; зменшення середньої кількості статевих стосунків серед дорослого населення відповідного віку упродовж року в різних державах (Японія й тут є виразним аутсайдером); рівень розвиненості тих різноманітних засобів, які дають змогу жінкам поєднувати материнство з професійною кар'єрою тощо. При цьому вказується на особливість японської культури: у ній ніколи, на відміну від європейських чи інших держав, фізіологічне поєднання чоловіка і жінки не засуджувалося і не входило до повного переліку «гріхів людини».

З цього факту випливає однозначний висновок – асексуальність виникла і стала поглиблюватися разом з бажанням керівників Японії побудувати інформаційне суспільство з рекордним у світі рівнем доступу громадян до Інтернету та інших засобів комп'ютерної комунікації.

Однак у цьому британському описі подій у Японії бракує, на наше переконання, хоча б згадки про радикальну зміну в Японії та в усьому світі візуального середовища у сфері статевих зносин. Якщо у часи паперових ЗМІ та контрольованої системи створення і поширення

кінофільмів не існувало небезпечного ураження домінантною, за оцінкою Б.Г. Ананьєва, зорової системи людини нескінченним і загальнодоступним потоком неестетичного чи й просто бридкого відеоряду, то у даний момент світовий Інтернет та все більша частина соціальних мереж заповнена саме цим «контентом». Кількість загальнодоступних для дітей, молоді і дорослих фото і різної тривалості відеосюжетів вказаного змісту лишається невідомою, але загалом це вже не мільйони, а мільярди одиниць (досить зробити запит в Google на чотири літери «seks», як він запропонує аж 15 млн. матеріалів).

Висловимо припущення, що молоді японці більше за інших у світі зазнали емоційних уражень мозку і зорової системи саме тому, що їхня Вітчизна виявилася світовим лідером у наближенні до загальноприйнятих стандартів інформаційного суспільства. Ми, сподіваємося, не повторимо помилок японців через особливості етичних і моральних народних архетипів та низький розвиток і незначні параметри комп'ютерних систем та Інтернету.

Як висновок можна запропонувати не поспішати бездумно формувати інформаційне суспільство. Тільки глибока наукова рефлексія у поєднанні з виваженістю, мудрістю заповідей пращурів і традиційної народної моралі дозволить оминати чужі – японські чи шведські – проблеми і негаразди, у тому числі й у сфері візуальної екології. Наше рідне візуальне середовище на більшій частині території України визначається фахівцями як одне з найсприятливіших у світі. Лишається його зберегти і поліпшити шляхом усунення індустріальних пошкоджень.

Література

1. Ананьев Б.Г. *О проблемах современного человекознания*. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
2. Даймонд Дж. *Зброя, мікроби і харч: Витоки нерівностей між народами* / Дж. Даймонд ; пер. з англ. та наук. ред. Т. Цимбал. - К. : Ніка-Центр, 2009. - 488 с, [32] с.
3. Колесникова Д.А., Савчук В.В. *Визуальная экология как дисциплина* // *Вопросы философии*. – 2015. - №10. – С. (URL: http://vphil.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=1272&Itemid=52) 28-03-2016
4. Королева Д. О. *Всегда онлайн: использование мобильных технологий и социальных сетей современными подростками дома и в школе* // *Вопросы образования*. - 2016. - №1. - С. 206-224.
5. Король Д. О. *Гьобеклі-Тепе і Норте-Чіко – структурний монументалізм та проточивілізаційні прояви докерамічних суспільств* / Д. О. Король // *Магістеріум. Культурологія*. - 2015. - Вип. 59. - С. 66-77. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Magisterium_kul_2015_59_16
6. *Сексуальная контрреволюция. Как синдром целибата губит Японию* // *События недели: итоги и факты*. – 2016. – №6(245), 9 февраля. – С. 9
7. Сучкова Н. *Визуальная экология Интернет-пространства* // *Wolkenkuckucksheim | Cloud-Suckoo-Land | Воздушный замок*. - 2014. - №32. - С. 123-136 (URL: http://cloud-suckoo.net/fileadmin/issues_ru/issue_32/article_suchkova.pdf)
8. Ювал Ной Харарі *Людина розумна. Історія людства від минулого до майбутнього* / пер. з англ. - Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. - 544 с. (Harari Y. Sapiens. A Brief History of Humankind / Yuval Harari. London : Harvill Seeker, 2014. — 444 p.)
9. *Johannesburg Declaration on Sustainable Development. Adopted at the 17th plenary meeting of the World Summit on Sustainable Development, on 4 September 2002*. - 4 p.
10. *The Programme for International Student Assessment (PISA)* (URL: www.pisa.oecd.org/dataOECD/15/13/39725224.pdf)

СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті аналізуються особливості здорового способу життя людини з погляду соціально-філософського аспекту здоров'я.

Ключові слова: здоров'я людини, хвороба, філософія здоров'я, свідомість, апріорне здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичний стан, ідеальне здоров'я.

Постановка проблеми. Життя сучасної людини складне і хворобливе у питанні боротьби за існування. Шкідливі звички призводять до нездорового способу життя і спрямовують людство на хибний шлях розвитку. На людину тиснуть фізична і розумова напруги, які день у день зростають. Неправильне харчування, відсутність гармонії у спілкуванні між людьми, забруднення навколишнього середовища стають причиною багатьох негативних емоцій, таких як страх, гнів, ненависть, заздрість.

Метою статті є узагальнити філософські погляди про здоров'я людини на основі традиційних знань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Філософії здоров'я – це вчення про сутність і розуміння спорту як соціокультурного феномену, що уособлює створення і відтворення в образах фізичної культури еталонів людської тілесності. Україні для реалізації своїх ідеалів необхідно бути сильною, інтелектуальною і здоровою країною. Існуючий вже ідеал здоров'я, що переживається і культивується, мета і засоби, що ставляться для його досягнення, принципово між собою не збігаються. Здоров'я - особлива ціннісна структура, за допомогою якої переживається світ [1, 2]. Здоров'я людини формується з дитинства. Воно може сприйматися людиною як спущена зверху "богоданна природа". З дитинства здоров'я зумовлюється реальністю і водночас воно є апріорним і аксіологічним. Спочатку не постає питання, наскільки здоров'я міцне і довговічне. Хвороба - це деяка емпірична реальність, в якій існує людина. Воно не тотожне об'єктивній реальності, що існує для сучасної людини. Об'єктивна реальність ціннісно нейтральна, вона є полем для нашого життя та удосконалення розвитку суспільства. Апріорне здоров'я - деякий ідеал, що переживається як безумовний. Він є нормативом, природним для людини і суспільства категорією. Але можна його сприймати як деяку кінцеву недосяжну мету, до якої суспільство і людина прагнуть. У середньовіччі ідеал здоров'я формувався як окремий ціннісний ідеал.

У кожний момент життя людини виявляється конфлікт між повсякденністю і ідеалом (можна занедужати, втратити певний рівень здоров'я і навіть померти). Цей конфлікт може не усвідомлюватися, але проявлятися в підсвідомості. Навколо нього виникають психологічні колізії. Звичайно, ідеал ніколи не збігається з реальним світом. Ідеал не відповідає за існуючу реальність. Хвороба не є критерієм і засобом верифікації ідеалів. Якщо спроба втілення ідеалів у реальне життя не досягає успіху, то фактично це ще ні про що не говорить. При аналізі традиційної свідомості можна побачити, що здоров'я виявляється життєутворювальним ядром ідеальної моделі майбутнього суспільства і сьогодення. Для людини традиційно знання й оцінка нероздільні. Закон ідеалу здоров'я, по суті, виявляє природу хвороби. Світ хвороби - несправжній, справжній світ наших ідеалів. Саме він є світом здоров'я. У реальному житті людина поводить себе зовсім по-іншому: вона лукавить, грішить, помиляється, порушує здоровий спосіб життя. Але у кожної людини є ідеальний двійник : чесний, щирий і здоровий. Поступова побудова ідеального (формування і збереження здоров'я) є однією з основних завдань філософії здоров'я, тобто зменшення відстані між категоріями здоров'я і хвороби. Кожна людина живе в реальному світі, що існує на принципово інших законах, ніж ті закони, що вона називає своїми власними. Здоров'я, як ідеальна категорія, не упорядковує реальний світ і здоровий спосіб

життя. У реальності люди живуть по зовсім інших законах, що усвідомлюються як відхилення від ідеального. Через те, що всі люди за об'єктивних і суб'єктивних причин приречені постійно порушувати здоровий спосіб життя, то вони переживають перманентне почуття гріховності. З цього виникає можливість ними маніпулювати. Категорія ідеального здоров'я формується з міфологічної компоненти свідомості, а хвороба - з реальної компоненти буття. Потурання і гріховність (хвороба) - це ті моменти життя, що виникають через недосконалість світу. При цьому те, що сьогодні допустиме, завтра може скасуватися і бути забороненим. Оскільки ідеальне здоров'я є нездійсненне і суспільством у цілому, і кожним суб'єктом окремо, існують реальні передумови народження провини, неповноцінності, незадоволеності своїм життям. Це сприяє пошуку нового ідеального здорового світу. У даний час завдяки "прориву" в медико-біологічних науках змінилося розуміння здоров'я як ідеалу. Ідеальне здоров'я - це сакральна категорія. Хвороба - емпірична реальність, а також занижене нашими пороками ідеальне здоров'я. Це світ, який до ідеально здорового суспільства не досягає, але спрямований до нього. Категорію ідеального здоров'я можна розглядати як протидію природі речей, людській природі, природі суспільства. Серед категоріальних визначень сучасної соціальної психології існує певна позиція людини щодо навколишньої дійсності - це установка [2, 414]. Тобто, відносно того самого об'єкта людина володіє і ціннісними, і поведінковими установками. Експериментально доведено, що вони можуть і не збігатися. Ціннісні і поведінкові позиції - це категорії ідеального здоров'я і реального фізичного стану. Індивідуальною особливістю людини є потреба в осмисленні життя та самого себе. В основі цього осмислення лежить ідеальне здоров'я, що протидіє реальному психофізичному стану. У традиційному суспільстві ці категорії мирно існують. Повсякденне буття визначалося величезною мірою груповими культурними нормами - і в античному полісі, і в первісній громаді, і в середньовічному устрої. Категорія ідеального здоров'я переходила в здорові побутові звички і регулювалася нормами повсякденного буття. Духовний аспект ідеального здоров'я знаходив відображення у формі символічного здоров'я святих. Чим швидше йде антропологічний розвиток, тим складніше стає співвідношення здоров'я з реальним життям. Прикладом може служити ціннісна революція на Заході в 60-70-х роках ХХ століття. Ідеальне здоров'я можна розглядати в генетичному аспекті: верифікація генетичного коду з метою поліпшення здоров'я, штучна апріорність ідеального здоров'я. На думку генетиків, в розглянуту конструкцію можна вводити модель досконалого. За її допомогою можна відстежити реальний рух людської думки про здоров'я в багатьох культурах і традиціях, поєднати абсолютне і відносне. Таким чином, відбувається десакралізація ідеального (здоров'я), а також пошук середнього стану. Суть деяких східних філософських теорій допускає зниження сакральності ідеального до рівня цінності реального. У мові Будди містяться чіткі вказівки на те, що є шлях подолання страждань людини: відмова від крайнощів - самокатування, аскетизму, відходу у фантазії [3, 29]. Є і зустрічний рух - підвищення цінності реального до ідеального стану. Буддизм, конфуціанство, християнство - сьогодні не повертаються до виправдання і захисту ідеального здоров'я, а ставлять перед собою життєво важливі завдання синтезу протилежностей. В усіх культурах ішов пошук "золотої середини" і релігійно-моральної основи подолання протилежностей, конфлікту між ідеальним і реальним. Сучасна еволюція технічних засобів у медичних науках дає можливість знімати напруженість конфлікту між категоріями «ідеальне здоров'я» і «реальний стан», фіксувати середній стан. Це середнє - норма і нормативність для будь-якого пересічного суспільства. Реальний фізичний стан, в тому числі і хвороба, дається нам у відчуттях. Ідеальне здоров'я у відчуттях не дається. Чим менше нас турбує фізичний стан, тим ближче ми до ідеального здоров'я. Ідеальне здоров'я пізнається скоріше через систему цінностей, ніж через психофізичні відчуття. Відмова від категорії ідеального здоров'я призведе до знищення ієрархії цінностей. У якийсь момент категорію «ідеальне здоров'я» замінять на нормативність. Жодне суспільство не обходиться без ідеального, тобто здорового способу життя. Подолання конфлікту ще зі стародавніх часів було для людини гарантом його виживання, а також внутрішньою потребою слідувати цінностям моралі. Здоровий спосіб життя був гарантом виживання людини і найбільше повно відповідав ідеалу людини. У пізні часи, коли здоров'я стало входити в

систему цінностей людини, здатність втілення ідеалу здоров'я в реальність стала зменшуватись. Із розвитком культури зменшувався ступінь втілення ідеалу здоров'я в повсякденне життя. Технократичне суспільство замінило духовну сторону ідеалу здоров'я на технічні засоби підтримки оптимального психофізичного стану. Для всіх народів глобалізація категорії ідеального здоров'я і його антинорми стала неодмінним, ментальним, соціальним факторами. Тому стає безглуздим питання про подолання конфлікту. В одному випадку, між ними домінує інвертивне відношення, а в іншому - медіативне. Ідеальне здоров'я для нашого суспільства - невтілюваний ідеал. Він не верифікується "зсередини" культури. Ідеальне здоров'я - нормативна проекція родини і суспільства, де людина народилася. Індивід освоює буття різними видами діяльності (економічною, політичною, релігійною, науковою, художньою). Це характерно для будь-якого сучасного суспільства. Кожне суспільство, як правило, виділяє три базових види діяльності, і на їхній основі будуються всі значущі відносини між членами суспільства і самим суспільством. Саме формування особистості засобами фізичної культури служить понятійним засобом для побудови ідеальних типів освоєння буття - кладносконструйований феномен, що характеризує систему фізіологічного, педагогічного і соціального впливу в динамічному процесі освіти; відбиває діалектичну єдність об'єктивного і суб'єктивного, загального й особливого, особового і соціального у процесі освіти (формується загальні закономірності педагогічної діяльності й індивідуальні особливості її учасників, суб'єктивна основа структури особистості становить компоненту здорового способу життя, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, особистісна (культурологічна й аксіологічна) та соціальна (значущість і престиж) складові. сукупність реальних і перспективних можливостей, спрямованих на самовираження і самоствердження [6]. Для оцінки формування особистості засобами фізичної культури і спорту можна запропонувати рівневий підхід. Етапність його розвитку визначається: формальним рівнем; функціональним рівнем; культурологічним (ціннісним) рівнем. Гармонійне сполучення перелічених рівнів є творчою проблемою формування особистості засобами фізичної культури і спорту [8, 64]. Цінності є найважливішими стимулами власне людської діяльності. Саме стимули діяльності можна представити у вигляді потреб і цінностей. Будь-які потреби задані зовнішніми причинами і властиві як людині, так і тварині. Діяльність з їх задоволення забезпечує існування істоти. Цінності як будь-які матеріальні й ідеальні явища, вільно визначаються самою істотою. Інакше кажучи, завдяки цінностям людська діяльність набуває дві найважливіші характеристики - волю і суб'єктивно заданий зміст [4, 45-52]. Цінності як стимули діяльності виявляються в соціальних системах. Визначаючи головну особистісну цінність, необхідно брати до уваги концепцію соціальної значущості. Бути знедоленими люди бояться більше, ніж смерті. [9, 75]. Використовуючи соціальну значимість здоров'я, людина набуває здатності активно впливати на хід подій у суспільстві. Крім того, в багатьох країнах світу здоров'я є одним з критеріїв можливості зайняти соціально значущу посаду в суспільстві. Визнається факт, що соціально значущим може бути тільки особа, яка володіє достатнім рівнем здоров'я. Тобто здоров'я можна віднести до одного з модулів соціальної значимості: слави, професіоналізму, знання, влади, багатства. Дані модулі є основними стимулами діяльності людей як соціальних істот. А певною діяльністю по досягненню здоров'я як модулю соціальної значимості є здоровий спосіб життя як процедура або спосіб. Відзначається два принципово відмінних способи соціального визнання. Перший спосіб - індивідуальна експертиза. Його суть - визнання експертами права індивіда на ту чи іншу соціальну значущість. Прикладом може бути висновок лікарської комісії про відмінне здоров'я індивіда. Другий спосіб - ринковий, тобто безособовий. У цьому випадку процедура здобування соціального визнання зводиться до акту оцінки купівлі-продажу, тобто, до ринкових методів. З одного боку, здоров'я як продукт ринкових відносин, має ціну і повинне продаватися. Але особливістю здоров'я у всіх суспільствах було те, що його не можна купити-продати. З іншого боку, здоров'я людини визнається ринком і тим самим визнається його соціальна значущість. Але вона, не зважаючи на всі особисті зусилля людини по його зміцненню і збереженню, залишається не компенсованою суспільством. Тим самим, беручи участь у ринкових відносинах, здоров'я зводиться тільки до його вартості як носія соціальної

функції. А здоровий спосіб життя, у визначених випадках, може служити способом визнання соціальної значущості людини, способом освоєння буття.

Висновки. Пропонований огляд дослідження засвідчує, що філософія відносить проблему здоров'я до сучасних глобальних проблем. Саме філософські системи надихають людину на здоровий спосіб життя. Вони допомагають розвивати позитивний внутрішній діалог, проводити самоаналіз, зосереджуватися на визначеній меті, розвивати почуття подяки, підтримувати ентузіазм і рішучість.

Людська особистість складається з фізичного, психічного і духовного життя. Вони надихають людину вести здоровий спосіб життя заради вищої мети – зберегти здоров'я нації.

Література

1. Берегова Г.Д. Генеза розвитку філософської думки / Г.Д.Берегова. // – Херсон: Айлант. - 120 с.
2. Білогур В.Є. Аналіз рівня розвиненості ціннісних орієнтацій студентів-економістів у трансформаційному суспільстві / В.Є. Білогур // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії: [зб. наук. пр.]. - Запоріжжя: Вид-во ЗДІА, – 2013.- Вип 53. – С. 113-120
3. Білогур В.Є. Світоглядна культура студентської молоді як основа управління процесом становлення системи цінностей / В.Є.Білогур// Концептуальні засади стратегії розвитку сучасного соціуму в умовах глобалізації та євроінтеграції: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 22-23 листопада 2012 року / за ред. д.ф.н., проф. Воронкової В.Г.- Запоріжжя: РВВ ЗДІА, 2012.- С.68-71.
4. Гончаренко М.С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі / М.С.Гончаренко, В.Є.Новикова// Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. -2006. №12- С.39- 43.
5. Марків О.Т. Здоров'я людини як фундаментальна ціннісність культури/ О.Т.Марків// Гілея. Філософські науки. - 2009.-Вип.27.- С.176- 182.
6. Скоблікова Т.В. Теоретичні і методологічні проблеми розвитку особистості засобами фізичної культури в системі безупинної освіти // Теорія і практика фізичної культури. – 2000.№2.

Зінченко В.В. – доктор філософських наук,
професор, старший науковий співробітник
«Інститут вищої освіти НАПНУ», м. Київ, Україна

ІНСТИТУЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ІНТЕРНАЦІОНАЛІЗАЦІЇ СТІЙКОГО РОЗВИТКУ У «КРИТИЧНІЙ ТЕОРІЇ» СОЦІАЛЬНОЇ БІОФІЛОСОФІЇ ОСВІТИ

З новим тисячоліттям до нас прийшов час, коли кожній людині необхідно отримати комплекс світоглядно-філософських, соціальних, екологічних, економічних та юридичних знань у системі глобальної освіти і раціонально використовувати Інтернет як інструмент безперервної самоосвіти [24, 131].

Глобальна освіта відкриває величезний світ інформації і надає великі можливості для успішної і компетентної діяльності на світовому рівні; дійсно кожен може стати «людиною світу» – це реальність сучасної глобальної освіти, а перспективи її непередбачувані.

Розвиток освіти в кожній окремій країні і становить сутність розвитку глобальної освіти в цілому, яке може відбуватися тільки через взаємообмін і збагачення світового педагогічного досвіду. Програми поширення грамотності і базової освіти дорослих є основним інструментом проведення змін у соціально-психологічній сфері та наближення до ідеалу сучасного індустріального суспільства.

Сучасний процес навчання потребує використання нових досліджень проблеми розвитку індивідуального стилю діяльності в контексті глобальної освіти, що визначає значимість

нашого дослідження.

Систематична модель освіти у *соціальній філософії освіти* та *критичній (радикальній) педагогіці* виходить з того, що освіта в цілому і освіта дорослих зокрема тісно пов'язана з соціально-економічним розвитком країни.

Це й **дослідження групових потреб** (включаючи нас як частину цих груп), це велике вислуховування, увага, яка завжди враховує різноманіття досвіду в процесі побудови та обміну. І саме впевненість відносно протиріч, які містяться в групових взаємовідносинах робить необхідним собою запитувати щоразу: «Що робити?».

Тому що не існує іншого шляху **побудови колективного мислення**, інакше як через опозицію всередині самої колективності. Саме тривалість, безперервність характеру групи здатна створити певну суб'єктивність «у-відношенні», якусь суб'єктивність, засновану на конфлікті та діалозі [Див.1-3;12;21-23].

Саме таку суб'єктивність ми намагаємося розвивати в самих собі і розповсюджувати як позицію у світі. Це симуляція певного досвіду колективності, який зміг би існувати реально. Коли люди живуть у цій симуляції через метафори, вони реалізують образ якоїсь можливої зустрічі, це наче спалах можливого; але оскільки вони переживають метафору як досвід – адже діалог дійсно відбувається – *це також інструменталізує їхні тіла* для аналогічних дій в інші моменти їхнього життя.

І якщо ми говоримо про досвід можливого, то важливо це саме тому, що сприяє створенню середовищ, в яких люди можуть бути собою. Для втілення цього, деякі аспекти неможливого повинні бути перетворені у «спільне можливе». Бо якщо все найменовано, систематизовано, виникає небезпека перетворити людину на об'єкт, зробити з неї річ, позбавити можливості до детериторізації, до відмови від фіксованої позиції, до винаходу нових полів дії і бажання. Це і надає органічність акту *навчання-заряди-зміни*.

Тому й постає суспільно-освітнє завдання – *організувати утопічний процес*, не *заперечуючи при цьому продуктивність утопії*. Історія нашого розвитку розуміється не тільки «як наказано» – це також історія, що розуміється як можливості у незавершеному світі.

Народна освіта дорослих, *educacion popular*, іспанською означає більше, ніж *popular education* по-англійськи або *education populaire* по-французьки. Цей термін містить у собі елемент емансипації, звільнення і самовизначення пригноблених та експлуатованих мас, визнання того, що люди, соціально виключені з матеріальної забезпеченості, освіти і прийняття рішень, можуть спільно відрефлексувати свою ситуацію, усвідомити, що вона несанкціонована згори, і зрозуміти, що вони повинні самоорганізовуватися, для того щоб змінити структуру суспільства.

«Звільнювальна освіта складається в актах пізнання, а не в передачі інформації. Це – ситуація навчання, в якій пізнавальний об'єкт... є посередником між сторонами пізнання – вчителем з одного боку та учнями – з іншого»[7, 62]. На практиці ця педагогіка починається з того, що вчитель функціонує серед спільноти, задаючи запитання людям і збираючи список слів, які вони використовують у повсякденному житті.

Бразильський вчений Пауло Фрейре у своїх працях «Педагогіка пригноблених», «Освіта як практика свободи» стверджував, що стан соціального пригноблення залежить від нерівного доступу до освіти та її здобутків. І тому пригноблені суспільні верстви не повинні очікувати на освіту як подарунок від панівних класів, але повинні виховувати і розвивати себе. Відповідаючи на ситуацію колонізації і гноблення, педагогіка Фрейре закликає до «*деколонізації свідомості*» (*conscientizacao*), зокрема, відстоюючи право тих, хто навчається брати участь у діалозі з вчителями, у дослідженнях і повною мірою брати участь в освітньому процесі. «Педагогіка пригноблених» вимагає створення навчальних процесів, які будуть реально допомогати людям розвивати себе і створювати краще суспільне життя через соціальні перетворення і розширення прав та можливостей.

Пауло Фрейре чудово розкрив у «Педагогіці пригноблених» стрибок від наївної усвідомленості до критичної. Тобто, коли я відтворюю, я впевнений, що не відтворюю, і в той же час, у мене немає ясності щодо відтвореного мною, я наївно вважаю, що я виробляю щось

своє, але як правило, це неправда. Тому усвідомлення робить важливою нашу роботу – ми саме допомагаємо людині зрозуміти, що її дискурс є ідеологічним дискурсом, запозиченим від когось ще.

У книзі «Що робити – Теорія і практика в популярній освіті» Пауло Фрейре зазначає, що перш ніж стати хорошою політикою, організована дія є колективною мрією. Перш, ніж ініціатива перетворюється у програму і стратегію, вона є мрією. Можна навіть сказати, що доза анархії передує і супроводжує революційній організації. Це також стосується *утопії*: вони дають впевненість, що між учорашнім і завтрашнім днем залишається величезна прірва.

Фрейре відзначав щодо цього, що причина жити – це *становлення*. Воно не надане і не закінчене. Фрейре пропонує, щоб праця, робота та організація вели до скорочення дистанції між *мрією і конкретністю мрії*. Мрійник зустрічає іншого мрійника, і разом вони скорочують відстань між мрією і її втіленням. «Для цього ми й придумували «Популярну освіту» (Popular Education), кожен день» [7, 101].

Фрейре спирався, за його власним визнанням, на погляди «Сартра і Муньє, Еріха Фромма і Луї Альтюсера, Ортеги-і-Гассета і Мао, Мартіна Лютера Кінга і Че Гевари, Унамуно і Маркузе» [8, 14], розвиваючи власний погляд на освіту, який виявився відповіддю на конкретні реалії Латинської Америки. Педагогіка Фрейре з навчання грамотності включала в себе не тільки читання слова, але й «*читання світу*».

Це вимагає включення *критичної свідомості* (процес, званий по португальськи *conscientização*). Формування критичної свідомості змушує людей задавати питання з приводу своєї історичної і соціальної ситуації – «*читати свій світ*» – з метою діяти як суб'єкти у створенні демократичного суспільства (що було новим для Бразилії того часу). У плані освітнього процесу, Фрейре використовував обмін думками у формі діалогу між вчителем та студентами, в якому обидві сторони вчаться, обидві запитують, обидві рефлектують і обидві беруть участь у створенні сенсу.

Педагог починає розуміти соціальну дійсність цих людей і розробляти список узагальнюючих слів і тих, які можуть спонукати їх до дискусії на заняттях в «*культурних гуртках*» (*Circulo de Cultura*) [9, 23]. Створюючи слова, пов'язані з життям людей, можна ініціювати *процес усвідомлення* (*conscientization*), при якому буде критично перевірятися соціальна побудова дійсності.

Ідеї Пауло Фрейре справили величезний вплив на тих едукаторів, які шукали альтернативу тим традиційним моделям освіти, в яких освіта дорослих розглядалася або як спосіб соціальної адаптації, або як засіб соціального відбору [Див.:2;11;13-19].

У ході своєї праці і подорожей по третьому світу і в результаті пошуків у галузі філософії освіти, він розвинув теорію освіти неписьменних, особливо дорослих, засновану на переконанні, що будь-яка людська істота, неважливо чи вона «неосвічена» або як глибоко вона занурена в «*культуру мовчання*», здатна подивитися критично на свій світ у діалогічному зіткненні з іншими, і, що забезпечена відповідними засобами для такого зіткнення, вона приходить до нового розуміння себе, до нового почуття гідності, і в неї з'являється (пробуджується) нова надія. «Тепер я розумію, що я – людина, освічена людина». «Ми були сліпими, тепер наші очі відкрилися». «До цього слова не означали нічого для мене, а тепер вони говорять зі мною і я можу змусити їх говорити». «Я працюю, і працюючи, я перетворю світ» [6, 59].

Оскільки такий неграмотний вчиться і здатний робити такі твердження, його світ стає радикально перетвореним і він більше не бажає бути лише об'єктом, який відповідає на зміни, що відбуваються навколо нього. Він більш ймовірно вирішує прийняти на себе, зі своїми товаришами, боротьбу, щоб змінити структури суспільства, які служили для того, щоб пригнічувати його.

Така радикальна самосвідомість, проте, є не тільки завданням робітників третього світу, але і людей в розвинених країнах та усьому світі, включаючи також тих, хто в розвиненому технологічному суспільстві були (або є) запрограмованими на підпорядкування, підкорення і таким чином є і суттєвою частиною «*культури мовчання*».

Для тих, хто присвячує себе цьому завданню і шукає концепції та інструменти для експериментування, думки Пауло Фрейре можуть зробити значний внесок на роки вперед.

Постмодерні теоретики, накопичивши теоретизування щодо таких культурних і суспільних перерв і розривів, мають декілька позитивних рекомендацій щодо реструктуризації освітніх установ.

Це завдання в *критичній теорії освіти* розглядається в якості суспільно прогресивного, спираючись на радикальну критику системи освіти та пропозиції щодо трансформації освіти і навчання у наробках Івана Ілліча, який був одним з головних найрадикальнішим критиком традиційної моделі навчання в індустріальному суспільстві.

Постіндустріальна модель освіти Івана Ілліча містить радикальну критику існуючої шкільної освіти та інші теорії, зокрема, такі як концепції «*тканини навчання*», «*інструментів святковості*», які радикально реконструюючи освіту, мають сприяти свідомому і якісному навчанню, демократії, соціального та суспільного життя, забезпечуючи тим самим основні альтернативи сучасної системи. Згідно Ілліча, сучасні системи навчання вже не підходять для постіндустріальних умов і потребують радикальної перебудови освіти і переосмислення педагогіки.

Але на відміну від багатьох своїх сучасників, Ілліч не ідеалізував можливості індустріально-інформаційних технологій, аналізуючи межі їхнього використання в освіті. Ілліч аналізував комплексно і в деталях, як сучасна школа готує учнів/студентів до сучасної промислової системи і як її «приховані програми» сприяють відповідності бюрократії, інструментальній раціональності, ієрархії, конкуренції та інших особливостей існуючої соціальної організації.

Іван Ілліч ввів визначення «*Conviviant*» по відношенню до засобів комунікації, що зазвичай перекладають як «*доброзичливий*» або «*дружній*».

Необхідно пригадати, що Ілліч протиставляв цей термін перш за все повній монополії. Наприклад, телефон це – «дружній» засіб, оскільки кожен може його використовувати для того, щоб зв'язуватися з іншими людьми і спілкуватися на теми, які він сам обере. А телевізор – засіб недружній, оскільки все, що ви можете з ним робити, це – перемикає канали і вибирати передачі, які вам показуватимуть. Схожу позицію можна знайти у Анрі Лобарі в його аналізі *особистого комунікаційного простору*.

Ілліч стверджував, що гарна, довершена система освіти повинна мати три цілі: забезпечити все, що хочете дізнатися, доступ до ресурсів освіти у будь-який період в їхньому житті, зробити її можливою для всіх, хто хоче поділитися знаннями, щоб знайти тих, хто хоче вчитися від них, а також створення можливостей для тих, хто хоче презентувати питання на розгляд громадськості, щоб зробити свої аргументи відомими.

Він припускає, що чотири (можливо, навіть три, говорить він) різні канали навчання могли б сприяти цьому. Він називає їх «тканинами» освіти та навчання. У своїх численних книгах критикував різні сторони індустріального суспільства. Бачив небезпеку в узурпації людських цінностей і знання різними фахівцями і експертами. На зміну безпосереднього потягу людини до задоволення своїх нечисленних і базових потреб прийшла вимога відповідати встановленим зразкам споживання. Контролюється і нав'язується не тільки те, що ти хочеш, але і як ти це отримаєш.

Ілліч знаходив приклади подібних відносин і розподілу влади в освіті, медицині, енергоспоживанні, гендерній системі тощо. Ілліч не закликав до закриття шкіл, він відмовляв їм у праві на монополію в справі освіти. Він відкрив для обговорення процеси їх бюрократизації і ритуалізації, ознаки і результати цих процесів. Його погляди поділяли такі дослідники, як теоретик освіти Пауло Фрейре і кримінолог Нільс Крісті.

Доробки Ілліча «Тканини навчання» (1971) та «Інструментарій по дружбі» (1973) передбачили Інтернет і те, як він може надати ресурси, інтерактивність, і відповідні спільноти, громади, які могли б допомогти революції в освіті. Для Ілліча, науки і техніки може або служити в якості інструменту панування чи прогресивних цілей.

Таким чином, у той час як великі системи комп'ютерів сприяють розквіту панування

сучасної бюрократії і промисловості, персоналізовані комп'ютери є доступними для громадськості і може бути використані, щоб надавати засоби, які можуть бути застосовані для підвищення широти та якості навчання. Таким чином, Іллічу було відомо про те, як технології, такі як комп'ютери можуть або посилювати чи спотворювати зміст освіти в залежності від того, як вони вписуються в збалансовану соціальну «екологію навчання».

«Інструменти святковості» для Ілліча повинні були відповідати, і сприяти навчанню, соціальності спільноти. Вони є інструментами, в яких закінчується диктат засобів та осіб, які не здолати контрольованими технологіями (на зразок великих виробництв, конвеєрних, складальних ліній, атомних електростанцій, або гігантських комп'ютерних систем тощо).

«Компанійські інструменти» виробляють демократичний і святковий тип суспільства, в якому люди спілкуються, відбуваються дискусії, йде добровільна участь у громадському та політичному житті, де щиро взаємно допомагають приймати рішення. Компанійські інструменти звільняють людей від ієрархічної залежності і розвивають самостійність і соціальність. Вони надають окремим особам і суспільству з проблемою виробництва «святкові інструменти» для педагогіки, що створить найкращі режими навчання та соціального життя.

«Святковість» для Ілліча включає в себе «автономне і творче спілкування між людьми, і спілкування людей з оточуючим їх середовищем» [4, 27]. Ілліч пропонує нормативний аспект критики існуючої системи та побудову альтернативного з використанням значення «виживання, справедливості і самостійно визначеної праці», як позитивні норми [5, 13].

Дійсно, Ілліч був одним з тих небагатьох, що працювали у критичній радикальній педагогіці, які серйозно ставилися до питань екології та критично оцінив такі інститути соціуму, як освіта, медицина, транспорт та інші ключові елементи індустріального суспільства в широкому соціальному, політичному, економічному та екологічному каркасі.

Його метою було не менше, ніж *критика індустріальної цивілізації* і його проект передбачає комплексний *розвиток постіндустріальних навчальних закладів*, демократизації і соціальної справедливості.

У той час, коли багато хто був зачарований автономним розвитком і визвольним потенціалом школи, Ілліч наполягав на розумінні освіти і школи як невід'ємної частини індустріального суспільства і одним з основних інструментів його соціального відтворення.

Одним з вагомих внесків Ілліча є розуміння важливості відносин взаємодії між сучасними промисловими установами як інститутів суспільства, таких як освіта, школи, виробництва, медицина, транспорт та інших основних секторів індустріального суспільства. Для того, щоб поєднувати ці процеси з тим, що відбувається в навчальних закладах, ми повинні мати набагато кращу і більш критичну самооцінку у розумінні того, як конкретні інститути соціуму, такі як освітній, у своїй організаційній структурі функціонують у рамках більш широкого суспільства, яким є їх прихований зміст навчальної програми і як вони беруть участь у суспільному відтворенні.

Концепція Ілліча забезпечує, таким чином конкретний аналіз і критику того, як освіта відтворює існуючий суспільний порядок і не є вільною і незалежною від недоліків існуючої індустріальної системи. Ілліч також визнає, що постіндустріальне суспільство вимагає спеціальних знань і, що основне завдання полягає в побудові «святкових», олюднених технологій, що буде сприяти як покращенню освіти так і соціального життя загалом.

Хоча він рішуче виступав проти неоліберального порядку денного і критично відгукнувся про зазіхання корпоративного панування Інтернету та інформаційних технологій на особистісний внутрішній і соціальний світ, поняття Ілліча про «тканини навчання» і «інструменти святковості» можуть бути дуже корисними для проектів радикальної перебудови освіти і навчання в сучасну пост/індустріальну епоху.

Творчий процес, відчужений або ні, протікає постійно. П. Фрейре вводить поняття «*культурне нерозуміння*» – коли ти не володієш інструментарієм, щоб роздивитися, у чому полягає опір іншого. Проектуючи це в наш досвід, стає зрозумілим, що не можна ні наївність, ні опір обмежувати класовими рамками. Оскільки всі ми наївні, бо проживаємо офіційний дискурс як «реальності»; так само як всі мають потенціал до опору через побудову дискурсів та практик,

що впливають з власного досвіду людини. Вважаємо, що саме в цьому сенсі ми розуміємо самоосвіту: як перебування в постійній побудові самих себе, свого людського. Виходить, питання «що робити?» задає методологічний фокус, про який ми повинні постійно пам'ятати; це питання ми повторюємо в кожній ситуації, з кожною групою, оскільки тут саме і народжується те, що потрібно робити.

Перетворення у сфері демократизації освіти повинні вирішувати ці проблеми і зробити освіту суспільним інститутом в інтересах соціальної більшості як це і передбачали засновники сучасної критичної, радикальної педагогіки і соціальної філософії освіти, такі, зокрема, як І. Ілліч і П. Фрейре.

Річард Шаулл (Richard Shull) зауважує, що «немає такого поняття як нейтральний освітній процес. Освіта також і інструмент, який використовується, щоб сприяти інтеграції молодого покоління в логіку існуючої системи і призводить або до підпорядкування їй (даній системі), або стає «практикою свободи», за допомогою якого люди обходяться критично і творчо з дійсністю і відкривають (виявляють) як брати участь у перетворенні їхнього світу» [15, 4].

Ці критерії могли використовуватися для реконструкції освіти і для задоволення потреб різноманітними громадами, для заохочення демократії та соціальної справедливості [4, 201], для перегляду систем навчання і праці по просуванню творчості, спільноти і екологічного балансу між людиною і Землею [2, 95].

Розвиток (будь-який) освітньої методології, яка полегшує цей процес, неминуче призводить до напруги і конфлікту всередині суспільства. Але вона могла б також зробити суттєвий внесок до формування нової людини і ознаменувати початок нової ери у суспільній історії.

Розуміння освіти і навчання в їхньому інституційному змісті також вимагає охоплення діалектичного ставлення до суспільної педагогіки засобів масової інформації та «вулиці», мереж громадського та соціального простору в Інтернеті, а також того, як шкільна освіта відноситься до утисків і операцій на робочих місцях, державних установ і корпорацій.

Глобалізація посилює розбіжності між заможними і вбогими, соціально-економічну нерівність, яка існує в даний час, формуючи зростаючу нерівність в отриманні і використанні інформації [26, 31], в культурному та соціальному капіталі, а також зростаючий розрив між багатими і бідними країнами.

При цьому позиція педагога розглядається як система всіх інтелектуальних, вольових та емоційно-оціночних відносин до світу, соціальної дійсності і педагогічної діяльності. Соціальна позиція педагога виростає з тієї системи поглядів, переконань і ціннісних орієнтацій, які були сформовані ще в загальноосвітній школі. У процесі професійної підготовки на їхній базі формується мотиваційно-ціннісне ставлення до професії, цілей і засобів педагогічної діяльності, до себе і до світу.

Оновлювана в інноваційній діяльності вітчизняних викладачів освіта (навчання і виховання), яка має значний позитивний досвід, високо оцінений в світі, при всіх її перевагах, в основі своїй має дидактичну, а не критичну теорію, і все ще залишається масово-репродуктивною, а не індивідуально-творчою, яка розвиває проблемне, критичне мислення, дослідницький стиль діяльності кожного учня, навчаючи сумніватися, дивуватися, критикувати, піддаючи все сумніву.

Освіта повинна бути реконструйованою до вирішення завдань технічної революції, водночас ми повинні визнати, що в глобалізованому світі існує загрозлива зростаюча нерівність, конфлікти і небезпеки, тому, щоб зробити освіту відповідною сучасній ситуації, вона повинна досліджувати і вирішувати ці проблеми [25, 131].

Особливу роль у цьому відіграє особистість і діяльність викладача/вчителя. Особистість викладача/вчителя у глобальному освіті – це особистість носія знань і культури та їхнього творця, приймача і творця світового педагогічного досвіду, вічного учня, що шукає і приймає все нове, який веде за собою підрастаюче покоління в тривожному і швидко мінливому світі. Діяльність викладача/вчителя ніколи не була такою важкою, ще ніколи раніше йому не

доводилося конкурувати з глобальною інформаційною системою і використовувати її в педагогічних цілях.

Література

1. Baron J., Brown R. V. (Eds.). *Teaching decision making to adolescents*. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. – 150 p.
2. Cooper D. *Psychiatry and Anti-Psychiatry*. – Boston:Paladin,2002. – 192 p.
3. *Critical Encounters in High School English*. – New York: Teachers College Press,2009. – 256 p
4. *Critical Pedagogy: Where Are We Now? (Counterpoints: Studies in the Postmodern Theory of Education)*. – New York: Peter Lang,2007. – 416 p.
5. Dewey J.*Democracy and education*. New York: The Free Press, Macmillan Company, 1966. – 212 p.
6. Freire P. *A Pedagogy for Liberation: Dialogues on Transforming Education*. - New York: Bergin & Garvey Paperback,1986. – 207 p.
7. Freire P. *Pedagogy of Freedom: Ethics, Democracy, and Civic Courage (Critical Perspectives)*. – New York: Rowman & Littlefield Publishers,2000.– 176 p.
8. Freire P. *Pedagogy of the Heart*. – New York: Continuum,1998. – 144 p.
9. Freire P. *Pedagogy of the Oppressed*. - New York: Continuum,1996. – 192 p.
10. Illich I. *Une société sans école: Trad. de l'angl.* – Paris: Seuil, 1971. – 220 p.
11. Illich I. *Geuder*. – New York: Panteon books, 1982. – 192 p.
12. Jacoby R. *Social Amnesia: A Critic of Conformist Psychology*. – Boston:Campus Politics,2005.– 219 p.
13. Kennedy Paul.M. *Preparing For The Twenty-First Century*. - New York: Random House, Vintage Books, 1994. – 448 p.
14. Kellner D. *Critical Theory, Marxism, and Modernity*. - Cambridge, UK and Baltimore, Md.: Polity Press and John Hopkins University Press, 1989.- 288 p.
15. Kellner D. *New life conditions, subjectivities and literacies: Some comments on the Lukes reconstructive project*,// *Journal of Early Childhood Literacy*, 2002,Vol. 2 (1): 105-112.
16. Kellner D. *New Technologies/New Literacies: reconstructing education for the new millennium*,//*Teaching Education*, 2000,Vol. 11, No. 3: 245-265.
17. Kellner D. *Technological Revolution, Multiple Literacies, and the Restructuring of Education*, - in Ilana Snyder, editor, *Silicon Literacies*. - London and New York: Routledge, 2002. – P.154-169.
18. Laing R.*The Divided Self*.– Harvard: Harvard Press, 2001. – 341 p.
19. Lichtman R. *The Production of Desire:The Integration of Psychoanalysis into Marxist Theory*.– New York: The Free Press, 2002. – 482 p.
20. Reich Ch. *The Greening of Society*.– New York:Bantam Books,2007.– 306 p.
21. Paulo Freire: *A Critical Encounter (Political Science/Sociology)* by Peter Leonard and Peter McLaren. – London: Routledge,1993. – 208 p.
22. Richard W. P. “Critical Thinking“ {*Foundation for Critical Thinking*}. - Santa Rosa, 1993. – 371 p.
23. Richard W. P., L.Elder.*Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life*. – Upper Saddle River:FT Press,2012.- 384 p.
24. Richard W.P., L. Elder.*Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*.- Upper Saddle River: Prentice Hall, 2000.-428 p.
25. Robertson R. *Globalization: Social Theory and Global Culture (Published in association with Theory, Culture & Society)*. – London:Sage Publications Ltd, 1995.-224 p.
26. Sintschenko V.V. *Globale Weltbild der Moderne auf dem Weg zu einem neuen Bewußtsein. Der homo oecologicus universalis («des globalen ökologischen Menschen») als gesellschaftlichen und wirtschaftsmodell*//*Creative Economics and Social Innovations*. – № 1. – 7 (18). – 2017. – S.126-140.
27. Waters M. *Globalization*. – London/New York:Routledge, 2001. – 272 p.

Іваненко В.В. – старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна,

Купрєєнко М.В. - асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я?

Як зберегти своє здоров'я? У наших сучасних умовах, коли середня тривалість життя в Україні за даними ВООЗ в 2016 році складала 71,3 роки [1,с.181]. Про своє здоров'я потрібно думати. Як це зробити? Головне, на що необхідно звернути увагу – на збереження нервової системи. Уберегти її від стресів. Стрес (stress) в перекладі з англійської означає «тиск, напруга». Це такий стан людини, який виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори.

Існують різні стресори стану і різні види стресу. Відомі стреси фізіологічні та психологічні. Перші є результатом надмірного фізичного навантаження. Занадто високої або низької температури, больових стимулів, порушеного дихання. Другі виникають в результаті інформаційних перевантажень: в ситуації загрози, небезпеки, образи. Важливо навчитися тренувати свої емоції, доброзичливо ставитися до людей, гасити конфліктні ситуації. Адаптаційні сили організму великі, тому незначні порушення виникають в діяльності його систем, під впливом стресу легко оборотні. Але якщо нервова напруга триває довго з'являється нервове занепокоєння, що переходить в нервово-психічні зриви і різного роду захворювання: гіпертонія, виразка шлунку, діабет. Щоб зберегти своє здоров'я і здоров'я оточуючих, необхідно постійно боротися із занепокоєнням, навчитися витісняти тривогу і стрес з життя. Опанувати спеціальними прийомами зняття стресового стану.

Наше життя є те, що ми думаємо про неї. Так якщо ми думаємо про щастя, то відчуваємо себе щасливими.

Звідси такі поради:

1. Вчитися вибирати у себе певний умонастрій.
2. Позитивно ставитись до навколишнього, не піддаватися зневірі і не думати тільки про поразку.

Умовивід надає наймовірний вплив на фізичні сили і зовнішність людини. Налаштувавши себе, людина може подолати фізичне навантаження. Піднявши настрій, згадавши щось приємне, радісне, щасливе, людина перетворюється зовні. Налаштувати себе: примиритися з тим, що сталося, прийняти все як належне. Спокійно думати, як можна змінити ситуацію в подальшому. Прийняти для себе конкретні рішення. Думати про те, що специфіка нашого спілкування, полягає в тому, що ми дуже довго «підбираємося» до вирішення будь-якої проблеми на будь-якому рівні.

План рішення включає в себе чотири ступені:

1. Проблема.
2. Причини виникнення проблеми.
3. Можливі рішення проблеми.
4. Персональні можливості і пропозиції виступають за рішенням проблеми.

Цілком зрозуміло, щоб висвітлити ці аспекти, людині треба підібрати факти і проаналізувати становище. І прийняття правильного рішення приходить само собою, та й колективна дискусія протікає впорядковано, логічно, компактно і в результаті приймається правильне рішення. У будь-яких ситуаціях запитати себе, «чи варто про це турбуватися?» Або подумати: «про це варто турбуватися рівно стільки і не більше того».

Перш ніж зробити щось вимагає великих витрат енергії і викликає у нас тривогу, необхідно зупинити себе, задати собі питання:

1. Чи велике призначення того про що я турбуюсь, в моєму житті?
2. На якому рівні мені слід зупинити «обмежувач втрати» і забути про нього?
3. Чи варто витратити свої сили, енергію на це?
4. Чи не занадто - дорога ціна за не досить суттєве? Минуле не повернути «дерево розпилено». Однак більшість з нас прагнуть зробити це.

Тим часом існує лише один спосіб отримувати користь з минулого, спокійно проаналізувати допущені помилки, пам'ятаючи при цьому половину: «Не плач через розлите молоко». Іншими словами Д. Карнегі закликає не робити безплідних спроб повернути минуле [2]. Це допомагає позбутися від звички занепокоєння. Причини занепокоєння людини – в прагненні наслідувати іншим, недооцінюючи того, що дала людині природа, і прагнути бути схожим на кого – або грати не властиву собі роль.

«Не здатність бути самим собою» служить прихованою причиною багатьох неврозів, психозів, комплексів. Тому корисним буде в даному випадку наступну пораду: не втрачати ні секунди на переживання про те, що ви не схожі на інших людей. Кожна людина неповторна. Залишайтеся самим собою.

Якщо егоїстичні люди хочуть скористатися нами, викресліть їх зі свого життя, і не намагайтеся залишатися з ними. Чи не мстите ворогові, перш за все любите себе. Говорячи про прийоми зняття стресів можна порадити наступне: Тренуйте свої емоції, не драматизуйте події, не дозволяйте собі засмучуватися через дрібниці. Керуйте своїми думками, поведінкою, вчіться відключатися від неспокійних думок, перемкніть свою увагу за допомогою: музики, гри на музичних інструментах, плавання, спорту, спілкування з людьми розуміючими, які можуть вислухати, порадити, заспокоїти, спілкування з тваринами, заняття улюбленою справою, прогулянки на природі, біля води. Зверніть увагу на таку позицію, люди сприймають нас такими, якими ми їм себе уявляємо.

Наше здоров'я, краса, довголіття залежать від якості наших думок, від стану нашої душі. Кожна ознака поганого настрою людини, який, відбивається на зовнішньому вигляді, протікає від переважаючого настрою його умовиводів. Пам'ятайте – негативна установка – це хвороба. «Хворі» думки намагайтеся не зберігати в своїй пам'яті. Негативні думки долайте в міру їх надходження. Не треба думати про свої недоліки, від цього вони зміцнюються. Досить усвідомити власний недолік. Зверніть увагу, як по різному люди відносяться до свого віку. Хтось в 40 років стара людина. Але є й інші, хто і в свої достатні літа тримається чудово. Давайте собі установки, що ви молоді і красиві і будете такими. Пам'ятайте, як ви про себе будете думати, які цілі будете ставити перед собою, яким способом досягати цих цілей. Щоб опанувати етикою спілкування, вміти в кожній конкретній ситуації підкорювати потрібні форми, методи спілкування. Треба знати себе, свій рівень, усвідомлювати свої особисті проблеми взаємин з товаришами по службі, удосконалювати практичні навички спілкування. Наше тіло створене для руху, а рух – це життя.

Фізична культура – один з кращих способів зміцнення здоров'я, існує величезна кількість вправ, що дозволяють підвищити власну фізичну активність, зміцнити і зберегти своє здоров'я [3,с.434; 4,с.246; 5,с.309].

Таким чином, відповідь на питання – як зберегти здоров'я в умовах стресу, буде полягати в наступному: для успіху в будь-якій серйозній справі, будь то навчання, робота або спорт, необхідний міцний фундамент – міцне здоров'я і бадьорий дух! Тільки в цьому випадку можна буде плідно працювати, присвятити себе улюбленій справі, родині та отримувати задоволення від кожного прожитого дня. Бережіть і зміцнюйте своє здоров'я, займайтеся собою, розвивайтеся фізично і духовно, живіть в мирі та злагоді.

Література

1. *Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві//В.В. Іваненко, О.В. Непша, Г.П. Суханова// Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді:*

- матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.)/ Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького; за заг. ред. д. філос. н, проф. Р. Олексенка. – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С.180-182.*
2. Карнеги Д. Счастье зависит от нас самих/Д. Карнеги. – Минск: Современный литератор, 2009. – 320 с.
 3. Купрєєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції /[редактори-упорядники А. Душиний, М. Махмудов, В. Ільницький, І. Зимомря]. – Баку –Ужгород – Дрогобич: Посвіт, 2017. – С.433-435.*
 4. Купрєєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков// *Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотник», 2017. – С.246-247.*
 5. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів/О.В. Непша, В.С. Ушаков// *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.309-310.*

Ісасв А.В. – студент,
Лишевська В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри філософії і соціально-гуманітарних
дисциплін Херсонського державного аграрного університету
м. Херсон, Україна

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ – ОСНОВА ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме у молодому віці повинна прищеплюватись та виховуватись мотивація до такого способу життя, його доцільність та необхідність.

Здоров'я повинно бути першою необхідністю людини, але на задоволення цієї потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий характер і не завжди приводить до необхідного результату. Така ситуація обумовлена різними обставинами, перш за все тим, що: 1) в нашій державі ще не виявляється в достатній мірі позитивна мотивація здоров'я; 2) в людській природі закладена повільна реалізація зворотніх зв'язків: (як негативних, так і позитивних впливів на організм людини); 3) здоров'я в суспільстві, в першу чергу, низької культури, ще не стало на перше місце в ієрархії потреб людини. Здоров'я людини, як практична проблема нашого суспільства, це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів здоров'я людини.

Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як

породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосована до природних умов її життя і створеною нею культури.

Культура – це обличчя, душа суспільства, найбільш характерна загально значима цінність. Рівень розвитку культури є вирішальною умовою прогресу суспільства й людини.

Засвоєння культури здійснюється за допомогою навчання. Культура створюється, культурі навчаються. У результаті засвоєння цінностей, вірувань, норм, правил й ідеалів відбувається формування особистості й регулювання поведінки. Сучасне наукове визначення культури символізує переконання, цінності, які є загальними для якоїсь групи, служать для впорядкування і регулювання поведінки членів цієї групи. Цінності є основою й фундаментом культури, обґрунтовують норми або очікування й стандарти, що реалізуються в ході взаємодії між людьми. Норми можуть являти собою стандарти поведінки людей.

Культурне життя без цінностей неможливе, тому що вони надають суспільству необхідний ступінь порядку й передбачуваності. Через систему цінностей здійснюється регуляція людської діяльності.

Формування культури здорового способу життя в студентів має свої принципові відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер трудової діяльності. Тому культура здорового способу життя студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова його успішної різнобічної діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність студентів проходить при значній нервово - емоційній перенапрузі, що практично не можна виключити. Крім цього прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. Тому необхідним є вдосконалення навчального процесу, створення відповідних умов для одержання студентами валеологічних знань, формування в них навичок і звичок культури здорового способу життя. Використані у вузах форми фізичного виховання деякою мірою покликані сприяти рішенню цих питань.

У роботах багатьох дослідників (.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, И. И. Брехман, Э. Н. Вайнер, В.В. Вальцев, М.С), у яких так чи інакше порушується досліджувана нами проблема, показує, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

- сполученням навчального процесу з практичною діяльністю студентів у даному напрямку;
- наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й відповідних знань, умінь, навичок;
- станом учбово-матеріальної бази вузу, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів.

Ми вважаємо за необхідне виділити ще деякі педагогічні умови, зв'язані: 1) із суб'єктивністю студентів; 2) з організацією навчально-виховного процесу.

Розглянемо умову, що враховує суб'єктивний показник. Робота над собою й над своїм здоров'ям вимагає такої ж великої праці й зусиль, як цього вимагає гарне освоєння будь-якої складної професійної діяльності. Тому найважливішим завданням вузу є не тільки включення студентів в активний процес пізнання навколишнього світу, але й пізнання себе як особистості, формування в них культури здорового способу життя.

Особистість у сучасних дослідженнях з філософії, соціології, психології й педагогіки розглядається як особлива система нагромадження й узагальнення індивідуального досвіду, що діалектично включає всі природні ресурси людини (темперамент, здібності, фізіологічні особливості й ін.). Ці ресурси знаходять своє відбиття в життєдіяльності.

У силу сказаного, до числа педагогічних умов варто віднести облік особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя, тому що всі аспекти здорового суспільства залежать від його головного складового елемента -

конкретного індивіда, оскільки на основі аналізу його особистісних проблем визначаються шляхи рішення проблем суспільства в цілому.

Вирішальним моментом тут є індивідуальні зусилля людини по збереженню й зміцненню фізичного й морального здоров'я. Зміни, що відбулися за останнє десятиліття в соціальній і трудовій сфері, сформували нову парадигму розуміння оздоровчого фактора: турбота про здоров'я - обов'язок кожного.

Особистість розглядається як феномен культури. Докладне поняття особистості було розглянуто В. В. Давидовим [3]. і виділено, що в основі людського способу буття лежить категорія діяльності, де носієм є колективний й індивідуальний суб'єкт. Суб'єктом індивідуальної творчої діяльності є особистість, яка виникла в ході розвитку людського індивіда в умовах певних суспільних відносин. Таке розуміння особистості дозволяє співвіднести проблему особистості й проблему творчості як процесу створення нових форм громадського життя. Індивід як особистість завжди приносить у відтворення суспільних зв'язків ті або інші творчі зміни.

Характеризуючи особистісний рівень індивіда, В.В. Давидов відзначає наступні психологічні риси:

- потреба індивіда в активному творенні;

- здатність індивіда чуйно вловлювати нові суспільні потреби, уміння підкорити їм завдання власної діяльності [3].

Людина в силу освоєних знань і життєвих установок сама вибирає собі спосіб життя з урахуванням її умов, опираючись на власний рівень культури. Важливе місце у вихідних посилках повинні займати індивідуально-мотиваційні якості людини, його життєві орієнтири. Індивідуально-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних здібностей і можливостей лежить в основі формування культури здорового способу життя.

Найважливішою педагогічною умовою формування культури здорового способу життя є вдосконалення змісту утворення за допомогою включення в нього системи валеологічних знань й умінь. Сформована система утворення не сприяє формуванню культури здорового способу життя, тому знання дорослих людей про здоровий спосіб життя не стали переконаннями.

Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносини людини до самої себе. А це міра містить у собі систем знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя, що має моральні початки.

Отже, у рішенні проблеми валеологічного утворення й виховання студентів необхідно опиратися на системний підхід. Разом з тим, індивідуальні особистісні показники студентів указують на необхідність конкретизації завдань по формуванню культури здорового способу життя й здійснення диференційованого підходу до них. Тому правомірно говорити про реалізацію індивідуального, орієнтованого й диференційованого підходу у формуванні культури здорового способу життя студентів, що впливають на процедуру вибору організаційних форм, методів і засобів.

Враховуючи вище сказане, можна зробити певні висновки про результативність цього процесу.

Висновки:

1. Необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно існуючою потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентно-здатних фахівців, готових до високо інтенсивної продуктивної діяльності.

2. Культура здорового способу життя являє собою складне інтегративне утворення, основними компонентами якого є знання про збереження й удосконалення особистого здоров'я, відношення до здоров'я як самоцінності, ведення здорового способу життя.

3. Для успішного рішення поставленої проблеми необхідно визначити вихідні теоретичні передумови, до яких відносимо валеологізацію освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості культури здорового способу життя, модульний підхід до процесу навчання.

4. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктний показник - облік особистісного фактора, що грає особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу:

- удосконалювання змісту утворення за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь;

- оптимальний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання;

- диференційована методика занять по фізичному вихованню в різних навчальних відділеннях.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Валеологія як наука /Валеологія, 1996.- №1.- С.2-9.

2. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / Основи здоров'я і фізична культура , 2005.-№5.- С.10-13.

3. Давидов В.В. Про поняття особистості в сучасній психології /Психологічний журн.,1988.- т.9№1.- С.22-32.

Карабанов Є.О. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних
дисциплін, заступник завідувача кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних
дисциплін

Непша О.В. - асистент кафедри теорії і методики фізичного
виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець будь-якого профілю повинен вміти отримувати, обробляти і використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, телекомунікацій і інших засобів інформаційних технологій. Незважаючи на певні труднощі, пов'язані з організаційними, матеріально-технічними, науково-методичними аспектами розробки і впровадження сучасних інформаційних технологій в фізкультурну освіту [1,2,3], вони викликають певний інтерес у значній кількості фахівців в галузі фізичного виховання і спорту, так як тут, як і в інших областях, назріла необхідність переходу від традиційних форм підготовки, спрямованих в першу чергу на накопичення певних знань, умінь і навичок, до використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, що дозволяють значно ефективніше здійснювати:

- збір, обробку та передачу інформації;

- вести самостійну роботу і самоосвіту;

- якісно змінити зміст, методи і організаційні форми навчання;

- узагальнення і поглиблення теоретичних знань про основні поняття та методи інформації як наукової дисципліни;

- вивчення та освоєння основ і способів подання, зберігання, обробки і передачі інформації із застосуванням комп'ютерів;

- формування умінь і навичок роботи на персональному комп'ютері;
- освоєння методів роботи з інформаційними та телекомунікаційними технологіями;
- вивчення та освоєння методів і способів застосування сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності [3,с.104-111].

Зміст основних компонентів інформаційної підготовки повинно бути побудовано таким чином, щоб вони могли служити базою для формування основ інформаційної культури майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. При цьому специфіка предметної області майбутньої професійної діяльності повинна знаходити своє відображення в рішенні конкретних прикладних задач на лабораторних і практичних заняттях.

Забезпечення необхідного рівня інформаційної культури фахівця не може бути метою тільки однієї навчальної дисципліни, необхідно впровадження сучасних інформаційних технологій в усі спеціальні дисципліни профільюючих кафедр, що вимагає певного рівня професійної підготовки професорсько-викладацького складу, його знайомства з потенційними можливостями цих технологій, умінням використовувати ці можливості в своїй практичній і науковій діяльності.

Цей момент є педагогічно значущим, так як студенти на ділі, тобто в процесі навчально-тренувальних занять, проведення наукових досліджень, повинні бачити і на собі випробувати переваги і можливості сучасних інформаційних технологій. Тому питання про те, де і як використовувати сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, а також в їх професійній діяльності набуває практичне значення, вимагає постійного аналізу і узагальнення, так як не завжди і не скрізь є доцільність їх застосування [1,с.297].

Уже зараз окреслюються основні напрямки використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту. До них можна віднести:

- створення і використання програм контролю і самоконтролю знань з різних спортивно-педагогічних дисциплін;
- навчальні мультимедіа системи;
- створення і використання баз даних;
- моделювання комп'ютерних змагань, тактичних дій і педагогічного процесу;
- використання інформаційних технологій для обслуговування змагань;
- використання інформаційних технологій в організації та проведенні наукових досліджень;
- автоматизовані методи психодіагностики;
- автоматизовані методи спортивно-педагогічної діяльності;
- автоматизовані методи функціональної діагностики;
- організацію дистанційного навчання і т. ін.

Досягнення другої мети практично нерозривно пов'язане з першою. Принципове рішення задачі підвищення рівня підготовки фахівців за допомогою вдосконалення технологій навчання на основі використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій криється не стільки в галузі технічних можливостей сучасних технологій, скільки у відсутності науково-методичного забезпечення використання цих досягнень.

Аналіз сучасного стану галузі навчання на базі передових інформаційних технологій показує, що два фактори – технології і теорії навчання – діють без належного зв'язку між собою.

Важливо, щоб в навчальний процес входили не просто нові технічні засоби, а нові освітні технології, спрямовані на вирішення власне освітніх завдань, а значить, глибоко осмислені з позицій педагогічної науки, теорії навчання, теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування, що посилює необхідність проведення глибоких досліджень в цій області.

У зв'язку з цим набуває особливої актуальності розробка дидактичних і методичних принципів використання сучасних інформаційних технологій в навчальному процесі, педагогічному осмисленні накопиченого в інших областях досвіду, проведення відповідних наукових і методичних робіт по створенню і вивченню можливостей педагогічних програмних засобів у професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту [3,с.104].

Певний інтерес в цьому плані представляють мультимедіа технології, «Віртуальна реальність» і засоби телекомунікацій. Так, наприклад, досить ефективні дидактичні матеріали, підготовлені на основі мультимедіа технологій (програми для контролю і самоконтролю знань, навчальні мультимедіа системи по спортивно-педагогічним дисциплінам, довідково-інформаційні енциклопедії і т.ін.).

Технологія мультимедіа не тільки перетворює комп'ютер на повноцінного співрозмовника, але і дозволяє студентам, не виходячи з аудиторії (спортзалу, будинки), бути присутнім на лекціях видатних вчених і педагогів, заняттях провідних тренерів, в змаганнях різного рангу, стати свідками історичних подій минулого і сьогодення, відвідати освітні, культурні та спортивні центри світу.

При цьому необхідно особливо підкреслити, що в цьому випадку відбувається паралельна передача аудіо- і візуальної інформації на персональний комп'ютер в поєднанні з використанням великих обсягів інформації та інтерактивними можливостями роботи: довільний перехід від одного місця до іншого, здійснення пошуку розділів за змістом, організація режиму питань і відповідей, використання розгалужених сюжетів і т.ін.

Сучасні технології «Віртуальна реальність» забезпечують стереоскопічне уявлення відеоінформації на екрані, її стереозвучання, а також управління аудіо-відео-інформацією спеціалізованими маніпуляторами і голосом. Вони дають можливість переміщати об'єкти в віртуальному просторі, застосовувати методи інтерактивного маніпулювання об'єктами, комп'ютерну імітацію зорових, слухових, дотикових, моторних (рухових) відчуттів, що в перспективі може вирішити багато проблем моделювання навчально-тренувального процесу (навчання складно-координаційним спортивним руховим діям, рішення тактичних завдань, створення різних проблемних ситуацій в постановці навчально-виховного процесу).

Значне місце в професійній підготовці фахівців з фізичної культури і спорту можуть зайняти глобальні телекомунікаційні мережі, наприклад «Інтернет». Завдяки Інтернету створюються абсолютно нові можливості для студентів, спортсменів, суддів по спорту і тренерсько-викладацького складу:

- проведення телеконференцій;
- обмін інформацією;
- організація спільних досліджень студентів з різних навчальних закладів;
- організація консультативної допомоги студентам, спортсменам і тренерам з науково-методичних і спортивних центрів;
- організація мережі дистанційного навчання;
- формування уміння здобувати інформацію з різноманітних джерел, банків знань, банків даних, зберігати її, передавати і обробляти.

Викладачі, завдяки доступу до мереж телекомунікацій, не тільки істотно підвищують свою інформаційну озброєність, а й отримують унікальну можливість спілкування зі своїми колегами практично в усьому світі. Використання нових інформаційних технологій дає викладачеві можливість досягати дидактичних цілей, застосовувати як окремі види навчальної роботи, так і будь-який їх набір, тобто проектувати навчальне середовище.

Орієнтовані на викладача інструментальні засоби дозволяють йому оперативно оновлювати зміст автоматизованих навчальних і контролюючих програм відповідно до появи нових знань і технологій. Викладач отримує додаткові можливості для підтримки і напрямки розвитку особистості студента, творчого пошуку і організації їх спільної роботи, розробки і вибору найкращих варіантів навчальних програм. Він стає основним постачальником предметних цілей навчання з урахуванням неоднорідності і значущості навчальних дисциплін.

Відкривається можливість відмовитися від властивих традиційного навчання рутинних видів діяльності викладача, надавши йому інтелектуальні форми праці.

Нові інформаційні технології звільняють його від викладу студентом значної частини навчального матеріалу і від рутинних операцій, пов'язаних з відпрацюванням умінь і навичок. Намічається якісне зрушення в існуючих сьогодні відносинах між викладачами і студентами.

Інформатизація професійної фізкультурної освіти висуває нові вимоги до професійних якостей та рівня підготовки фахівців. Оволодіння сучасними інформаційними технологіями стає одним з основних компонентів професійної підготовки будь-якого фахівця, в тому числі і в галузі фізичної культури і спорту, що вимагає розробки і впровадження в навчальний процес професійно орієнтованих програм і курсів, спрямованих на оволодіння основами необхідних знань і накопичення особистого досвіду їх використання у своїй професійній діяльності.

Аналіз стану питання показує, що, незважаючи на значні потенційні можливості сучасних інформаційних технологій в системі вищої фізкультурної освіти, вони ще не знайшли належного застосування. Для вирішення поставлених завдань необхідно:

- розробити педагогічну концепцію підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в умовах використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій;

- сформулювати основні вимоги до інформаційної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту для включення в кваліфікаційні характеристики і в державні освітні стандарти нового покоління;

- проводити подальші наукові дослідження з метою вивчення можливостей сучасних інформаційних і комунікаційних технологій у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту;

- підготувати до видання підручники та навчально-методичні посібники, в тому числі і в електронному варіанті, для забезпечення навчального процесу з урахуванням професійної спрямованості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту;

- планомірно здійснювати підвищення кваліфікації професорсько-викладацького складу з питань використання сучасних інформаційних технологій в фізкультурному освіті;

- цілеспрямовано вирішувати питання, пов'язані з оснащенням фізкультурних навчальних закладів відповідними технічними засобами і комунікаціями.

Література

1. Котова О.В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій//О.В. Котова, О.В. Сем'янов// *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез.* –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.297-299.
2. Ковальчук О.В. Основні чинники, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів/О.В. Ковальчук, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів I-ї Міжнародної науково-практичної конференції / [редактори-упорядники А. Душиний, М. Махмудов, В. Ільницький, І. Зимомря].* – Баку – Ужгород – Дрогобич: *Посвіт*, 2016. – С. 263-265.
3. Суцєнко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту/А.В. Суцєнко// *Вісник Запорізького національного університету :Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т. – Запоріжжя: Вид-во ЗНУ. –2012. – № 1(7). – С. 104-111.*

Ковтун В.М. - студент,
Виноградова Т.І. - старший викладач кафедри менеджменту організацій
*Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна*

ЛЮДИНА І ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Уявлення про здоров'я людини завжди було динамічним, розвивалося паралельно з розвитком цивілізації, науки, зокрема знань про природу людини. Змінювалися також погляди на співвідношення таких понять як здоров'я і хвороба.

Труднощі пошуку найбільш адекватних дефініцій зазвичай були пов'язані з необхідністю розв'язання конкретних наукових, практичних чи соціальних завдань. Відтак кожна дефініція здоров'я по суті відображає не лише зміст цього феномену, але й сучасні їй наукові та суспільні тенденції.

Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. Загальне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що інтегрує в собі здоров'я фізичне, соціальне, психічне та психологічне. Тому виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний. І на кожному з названих рівнів, здоров'я людини має особливості свого прояву.

Здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища.

Здоров'я на соціальному рівні розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина з'являється на цьому рівні насамперед як істота суспільна, тому на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я переживає вплив із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до релігійних або інших організацій та ін. Причому наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Тільки люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Виховна занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів.

Реалізація ідей психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду традицій і пріоритетів у сфері виховання й утворення, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування тощо.

Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно вторгається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психологічному здоров'ї зокрема.

Державою передбачені певні механізми здійснення права людини на здоров'я. Однак, що стосується психологічного здоров'я, то воно залишається поза увагою. Збереження фізичного і психологічного здоров'я особистості, зокрема молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства.

Ставлення до здоров'я виступає одним з основних елементів самозбережуваної поведінки людини і являє собою систему індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з різними

явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначає оцінку індивідом свого фізичного та психічного стану.

Увага до питання психологічного здоров'я є цілком закономірною. Проблема психологічного, психічного, душевного, духовного, морального здоров'я для науки є не новою. У вітчизняних дослідженнях її намагалися розв'язати в межах психології, психіатрії та психопатології В.О. Ананьєв, П.Б. Аннушкін, В.М. Бехтерєв, Б.С. Братусь, Н.Є. Водоп'янова, В.П. Войтенко, І.М. Гурвич, П.І. Калью, Б.Д. Карвасарський, С.С. Корсаков, І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, Г.С. Никифоров, М.І. Мушкевич, В.М. Мясіщев, Н. В. Ходирєва та ін.

Значну увагу цій тематиці приділено і в працях зарубіжних психологів і психіатрів А.Адлера, А.Асаджіолі, С.Грофа, А.Елліса, Е.Еріксона, А.Маслоу, К.Роджерса, В.Франкла, З.Фрейда, Е.Фрома, К.Хорні, К.Г. Юнга та ін.

На відміну від поняття «психічне здоров'я», термін «психологічне здоров'я» був введений відносно нещодавно, однак описувані цим поняттям особистісні особливості були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах, розмежовуючи сфери психічного та психологічного здоров'я.

Наукову категорію «психологічне здоров'я» ввела І. В. Дубровіна в 1991 р. Вона розуміє психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [1].

Власне поняття психологічного здоров'я тривалий час слугувало базовою категорією психічного здоров'я, адже досвід психопатології використовувався відносно психіки здорової людини. Для визначення норми психологічного здоров'я важлива наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо самій собі й суспільству через саморозуміння, самоприйняття та самовдосконалення.

Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного та психологічного здоров'я [2]. О. В. Шувалов стверджує, що визначення поняття «психологічне здоров'я людини» складається з двох категоріальних словосполучень: «психологія здоров'я» та «психологія людини». Науковець виділяє такі позиції щодо психологічного здоров'я:

1. Поняття «психологічне здоров'я» фіксує суто людський вимір, по суті, будучи науковим еквівалентом духовного здоров'я.

2. Проблема психологічного здоров'я – це питання про норму й патології в духовному розвитку людини.

3. Основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності.

4. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині [3].

Вагомий внесок у розуміння поняття психологічного здоров'я зробили представники гуманістичного напрямку психології. Так, Г. Олпорт, сформулював уявлення про пропріативність людської природи, визначивши образ психологічно зрілої особистості. Пропріум задає вектор розвитку життя людини і є її позитивною якістю – творчою, що прагне до розвитку та досконалості. К. Роджерс, наполягаючи на тому, що людина наділена вродженим, природним прагненням до здоров'я та зростання, розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості.

Здорова особистість відкрита до нового досвіду, усвідомлює відповідальність за своє життя й власні вчинки, ставиться до інших людей як до унікальних істот, має творчий підхід до життя, об'єктивну й досить високу самооцінку, усвідомлює свої колосальні можливості. А. Маслоу на основі теорії мотивації особистості вивів образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини. Загалом здорову людину науковець розуміє як автономну, спонтанну, здатну сприймати себе та інших, чутливу й творчу особистість, яка володіє почуттям гумору, нестандартним мисленням і здатністю до так званих пікових переживань. У прагненні відшукати сенс життя В. Франкл вбачає шлях до всіх видів здоров'я – психічного,

психологічного та душевного, а втрату сенсу вважає головною причиною не тільки різних розладів психіки, а й безлічі інших проблем людини [4].

Психологічне здоров'я визначають також як: стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі); баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (С. Фрайберг); процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (М. Г. Гаранін, А. Б. Холмогорова); функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки й діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський) [5].

П. І. Калью, аналізуючи теорії здоров'я, розподіляє їх на чотири концептуальні моделі:

- медична модель здоров'я передбачає таке його визначення, що містить лише медичні ознаки та характеристики здоров'я (воно усвідомлюється як відсутність хвороб, їх симптомів);

- біомедична модель визначає здоров'я як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я (увагу акцентовано на природно-біологічній сутності людини, підкреслено домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини та її здоров'я);

- біосоціальна модель здоров'я передбачає біологічні та соціальні ознаки, що розглядаються в єдності (водночас соціальним ознакам належить пріоритетне значення);

- ціннісно-соціальна модель тлумачить здоров'я як цінність для людини, обов'язкову передумову повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі в праці та соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності [6].

Психологічне здоров'я визначається як показник нормального розвитку особистості (І.В. Дубровіна), найбільш адекватна міра індивідуального і суспільного добробуту (В.А. Лищук), продукт творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу), особистісна зрілість (Ф. Перлс), інтегративний показник життєво важливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї (В.С. Торохтій), міра творчості особистості (В.О. Моляко), показник духовності особистості (Е.О. Помиткін), чинник соціальної "успішності" індивіда (Т.А. Тунгусова) тощо. За В.П.Беловим, А.В. Шмаковим, психологічне здоров'я визначається, як єдина і повноцінна життєдіяльність людини, з притаманною їй видовими та індивідуальними біологічними, психологічними і соціальними функціями. [5].

Здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. Серед головних завдань психології здоров'я виділяють вивчення критеріїв психічного здоров'я. Так, С.С. Корсаков зазначає: чим гармонійніше поєднані всі істотні властивості, що визначають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена та здатна протидіяти впливам, що прагнуть зруйнувати її цілісність. Повноцінності психічного здоров'я особистості можуть загрожувати домінування певних негативних за своєю природою рис характеру, дефекти в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій тощо [5]. Індивідуальне здоров'я людини як суб'єкта визначає духовна складова, яка пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості. Як підкреслює А. Маслоу, духовне здоров'я виявляється у зв'язках людини зі світом: у релігійності, відчутті краси, гармонії та захопленні власне життям [4].

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса, є такі:

- інтерес до самого себе: чутлива й емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою жертвує собою заради тих, про кого піклується, але не цілком;

- суспільний інтерес: якщо людина поводиться аморально, не обстоє інтереси інших і заохочує соціальний відбір, малоймовірно, що вона побудує собі світ, у якому зможе жити затишно та щасливо;

- самоврядування (самоконтроль): здатність брати на себе відповідальність за своє життя й водночас прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки;

- висока фрустраційна стійкість: надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості або особистості іншого;
- гнучкість: пластичність думки, відкритість до змін; людина не ставить собі та іншим жорстких незмінних правил;
- прийняття невизначеності: людина живе у світі ймовірностей та випадковостей, у якому ніколи не буде повної визначеності;
- орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають більшу частину існування людини й вимагають від неї участі;
- «наукове» мислення: прагнення бути більш об'єктивним, раціональним. Регуляція своїх почуттів і дій за допомогою оцінювання їх наслідків відповідно до ступеня їх впливу на досягнення близьких і віддалених цілей;
- прийняття самого себе: відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радіти життю, а не лише стверджувати себе;
- ризик: емоційно здорова людина схильна ризикувати виправдано й прагне робити те, що вона хоче, навіть коли існує можливість невдачі, вона прагне бути заповзятливою, проте не нерозважливо хороброю;
- тривалий гедонізм: людина шукає задоволення як від поточного моменту, так і від можливого майбутнього; вона вважає, що краще думати як про сьогодні, так і про завтра, і не захоплена негайним отриманням задоволення;
- нонутопізм: відмова від нереалістичного прагнення до всеохопного щастя, радості, досконалості або до повної відсутності тривоги, депресії, приниження своєї гідності й ворожості;
- відповідальність за свої емоційні порушення: схильність брати на себе відповідальності за свої вчинки, а не прагнення з метою захисту звинувачувати інших або соціальні умови [7].

М. Бекер сформулював три головні компоненти душевного здоров'я, а саме: добре душевне й фізичне самопочуття; самоактуалізація; повага до себе та до інших. Психічна, або душевна, складова, стосується функціонування психіки людини, саме тому критеріями психічного здоров'я вважають відповідність чи невідповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності й характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їх досягненні; упорядкованість і причинну зумовленість психічних явищ, критичну самооцінку й оцінку навколишніх обставин, почуття прихильності до близьких людей і відповідальність за них; здатність до постійного розвитку та збагачення особистості. З. Фрейд уважав психологічно здоровою людину ту, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності [9]. На думку К. Юнга, здоровою може бути особа, яка асимілювала зміст свого несвідомого й вільна від захоплення будь-яким архетипом [10].

І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, опрацювавши наукові джерела з проблем психологічного здоров'я, виділили такі його критерії [5]: усвідомлення відповідальності за своє життя, зокрема за власне здоров'я; самопізнання як аналіз себе; саморозуміння та прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції; уміння жити сьогоднішнім; свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей; здатність до розуміння, слухання та прийняття інших [5].

Здоров'я залежить від безлічі причин, що ґрунтуються на соціально-психологічних закономірностях. Визначальними факторами здоров'я є: спосіб життя, навколишнє середовище, генетичні та медичні фактори. Фахівці виділяють три основні групи психологічних чинників, що корелюють зі здоров'ям і хворобою: попередні, передавальні та мотиватори [11].

Попередні фактори включають особистісні характеристики, поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси людини, серед яких виділяють особистісні

диспозиції (оптимізм, силу «Я», витривалість). Базові поняття в цій групі факторів – «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «якість життя», «здорова поведінка».

Середовище в соціальній групі, студентському колективі сприяє підтриманню здорового способу життя. Вплив сім'ї, виховання в сім'ї, стосунки між батьками й дітьми також мають провідне значення у формуванні способу життя та здоров'я.

Друга група психологічних факторів здоров'я – передавальні фактори, що передбачають специфічну поведінку, яка виникає у відповідь на різні стресори:

- це переживання й регулювання проблем, стресорів, саморегуляція;
- вживання та зловживання речовинами, що в психології здоров'я розглядають як одну зі стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів або внутрішніх проблем, але з негативними результатами для здоров'я;
- фізична активність у способі життя, фізичні вправи, здорове харчування, особиста гігієна й самозбережувальна поведінка загалом;
- дотримання правил із підтримання здоров'я (профілактичні самоогляди, регулярна турбота про порожнину рота, зниження ваги, збільшення фізичних навантажень, виконання лікувальних процедур).

До третьої групи чинників психологічного здоров'я належать мотиватори, зокрема стресори. Головна особливість стресу як мотиватора полягає в тому, що він зумовлює дію інших чинників. Під впливом стресорів починають діяти різноманітні індивідуальні механізми виходів із ситуацій. Різноманітність факторів, що динамічно взаємодіють, передбачає різні результати: здоровий стан, нездужання, розлади або хвороби.

Під впливом мотиваторів (хвороби або стресорів) запускаються в дію різноманітні індивідуальні механізми подолання, що залучають усі ресурси попередніх факторів. Група мотиваторів впливає на здоров'я та хвороби опосередковано – через ініціюючий вплив на специфічну поведінку.

Специфічна поведінка включається під час реагування на стресор, зумовлює дію попередніх факторів, таких, як оцінка ситуації, уявлення про здоров'я та хвороби, стійкі поведінкові патерни тощо. Стрес як мотиватор спонукає до дії сприятливі фактори, оцінювальні механізми, механізми копію, вживання різних речовин та ін. Водночас часто стрес може шкодити здоров'ю через комбінацію різних факторів.

Варіанти поведінки в ситуації хвороби (усвідомлення свого статусу, прийняття рішення щодо пошуку лікування, долучення до системи медичної допомоги, готовність до отримання лікування та підтримки) пов'язані з іншими факторами: статтю, віком, соціоекономічним фактором, етнічними й культурними установками відносно хвороби та болю. Отже, розглянувши кожен із факторів профілактики захворювань, їх важливість для здоров'я, можна визначити стратегію поведінки, способу життя, поліпшити його якість і своє здоров'я загалом.

На основі аналізу теоретичних підходів щодо вивчення психологічного здоров'я, можна зробити висновок, що психологічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, дякуючи здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікросоціальному та макросоціальному середовищі.

Також виділити наступні критерії психологічного здоров'я особистості: позитивне самосприйняття, духовний ріст та самореалізація; інтегрованість особистості, її гармонійність та урівноваженість; адекватність сприйняття реальності та компетентність у подоланні вимог навколишнього світу; життєтворчість та креативність, гнучкість мислення як свобода виходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу; розвинуті прогностичні здібності; науковість мислення, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, свобода від нереалістичних ілюзій, осмисленість життя та гармонійність особистості, прийняття себе, висока стресостійкість до умов навколишнього світу.

Література

1. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 1991. – 232 с.
2. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 18–25.
3. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101. – (Серия : Педагогика. Психология).
4. Шульц Д. История современной психологии / Д. Шульц, С. Шульц. – 2-е изд., перераб. и испр. – СПб. : Евразия, 2002. – 532 с.
5. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.
6. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация/ П. И. Калью. – М. : ВНИИМИ, 1988. – 220 с.
7. Ellis A. *The Practice of Rational-Emotive Therapy* / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. – P. 18–20.
8. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness / M. Becker, R. Diamond, F. Sainfort // *Qual. Life Res.* – 1993. – Vol. 2. – P. 239–251.
9. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд ; науч. ред., вст. сл. М. Г. Ярошевский. – М. : Просвещение, 1989. – 448 с.
10. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – СПб. : Ювента, 1995. – 252 с.
11. Никифоров Г. С. Психология здоровья : [учеб. для вузов] / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

Кольцова О.С. - доцент кафедри теорії та методик фізичного виховання
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

Вансович В. - магістрант факультету фізичного виховання та спорту
Херсонського державного університету, м. Херсон, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ЕФЕКТИВНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЇ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. Рукопашний бій - це синтез бойових мистецтв, що поєднує в собі ударну техніку руками й ногами, техніку боротьби та виконання різноманітних прийомів. Сучасна система рукопашного бою як вид одноборства відносно молодий вид спорту, що виник у результаті об'єднання найбільш ефективних техніко-тактичних дій і методик підготовки з різних видів одноборств і бойових мистецтв. Таким чином, рукопашний бій необхідно розглядати через призму методик підготовки спортсменів найбільш визнаних у світі видів одноборств [1, 2, 7].

Аналіз спеціальної літератури показав, що більшість авторів [4, 5, 7] висвітлюють прикладний (бойовий) розділ рукопашного бою й досить мало робіт, що розглядають рукопашний бій як спортивний вид одноборства. Актуальність питання обумовлює вдосконалення методик інтегральної спеціальної підготовки спортсменів з обліком їх сильних і слабких сторін підготовленості, необхідні дослідження, що аналізують окремі її компоненти. Результати змагальної діяльності іноді гірше прогнозованих показників у зв'язку з недостатнім рівнем психологічної стійкості спортсменів і відсутністю обліку «прямої» (індивідуальних особливостей самого спортсмена) і «зворотньої» (індивідуальних особливостей суперників) індивідуалізації в процесі підготовки до змагань [1, 3, 5].

У дослідженнях вчених з проблеми індивідуалізації підготовки в спортивній практиці (Г.М. Арзютов, Г.В. Данько, В.С. Дахновський, С.С. Лещенко, О.І. Камаєв, Ф.З. Меєрсон, й ін.) підкреслюється роль індивідуального підходу в окремих видах спорту (боротьба, бокс, лижні перегони, легка атлетика й ін.). Більшість робіт, присвячені окремим складової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Дослідженнями фахівців (В.С. Ашанін, В.М. Федорова, В.М. Зациорський, В.М. Селуянов, А.А. Кадочников, А.М. Лапутін й ін.) доведено, що вдосконалення техніки спортивних рухів повинно забезпечуватися шляхом обліку індивідуальних особливостей.

Таким чином, проблема оптимізації спеціальної підготовки в рукопашному бої, що передбачає вдосконалення фізичного, технічного, тактичного, психологічного й теоретичного рівнів підготовленості кваліфікованих спортсменів з обліком їхніх індивідуальних особливостей, і підвищення на цій основі результативності змагальної діяльності є актуальною й вимагає особливої уваги.

Мета дослідження – визначити методику вдосконалення рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у рукопашному бої шляхом індивідуалізації процесу підготовки.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес у рукопашному бої.

Предметом дослідження є засоби й методи спеціальної підготовки в рукопашному бої з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної й спеціальної літератури;
- педагогічне спостереження;
- антропометричні вимірювання;
- тестування рівня спеціальних фізичних здібностей;
- метод статистичної обробки результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що дослідження в різних видах одноборств в основному розглядають окремі складові підготовки (фізична, технічна, психологічна та ін.) або вдосконалення окремих якостей. Недостатньо освітлені питання вдосконалення рівня техніко-тактичної майстерності й психологічної підготовленості спортсменів за допомогою індивідуалізації процесу підготовки спортсменів[1, 2, 7].

Спеціальну підготовку кваліфікованих спортсменів необхідно розглядати комплексно, охоплюючи всі сторони підготовки і стратегію змагальної діяльності на основі обліку індивідуальних особливостей спортсменів.

Аналіз літератури показує, що на тактичний рисунок двобою впливають такі фактори як: фізичний і психологічний стан спортсмена, технічна підготовленість і тактична майстерність; манера ведення бою, а також манера ведення бою супротивника; завдання, що стоять перед спортсменом у цей момент, наявність і реалізація перспективного (стратегічного) плану.

Систему підготовки кваліфікованих спортсменів у рукопашному бої варто розглядати через призму індивідуалізації процесу підготовки. Чим вище рівень підготовленості спортсмена й чим більше вдосконалюється методика тренування, тим більшого значення набуває індивідуалізація[2, 5, 7].

Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки має свої особливості й залежить від багатьох факторів: від віку й вагової категорії спортсмена; від загального рівня його підготовленості на даний момент, а також від рівня психологічної стійкості й окремих компонентів, що становлять техніко-тактичну майстерність[1, 2, 4].

Таким чином, спеціальна підготовка в рукопашному бої повинна розглядатися комплексно й охоплювати всі сторони підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Дослідження проводилися в період з жовтня 2016 р. по березень 2018 року.

Основні теоретико-методичні й практичні дослідження проводилися на базі секцій рукопашного бою окремого загону спеціального призначення Національної гвардії України

(м. Одеса) й Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського» (факультет фізичного виховання) (м. Одеса).

На початку експерименту було здійснено планування ведення спостережень і фіксації результатів дослідження. Контроль й облік використання методики інтегральної спеціальної підготовки здійснювався за допомогою аналізу показників учбово-тренувального процесу й змагальної діяльності в рукопашному бої, після чого проводилася обробка й комп'ютерний аналіз матеріалів і результатів дослідження.

З урахуванням отриманих результатів формувалися рекомендації для проведення наступних тренувань, пропонувалася корекція плану тренування, а також визначалася стратегія змагальної діяльності.

Результати аналізу науково-методичної й спеціальної літератури показують, що існуючі методики підготовки спортсменів з рукопашного бою варто розглядати через призму індивідуалізації процесу підготовки.

Удосконалювання техніко-тактичних показників є одним з найбільш актуальних питань оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів.

Із цією метою була розроблена методика, яка містила:

Вправи на гнучкість:

Вправи на спеціальну гнучкість, що передбачають збільшення рухливості в суглобах і створення певного запасу гнучкості тулуба й нижніх кінцівок (нахили з максимальною амплітудою з різних вихідних положень, махові рухи ногами, шпагат, вправи на розтягування з партнером й ін.).

Спеціальні швидкісно-силові вправи:

- віджимання в упорі лежачи (при різних положеннях рук);
- удари ногами з положення «з коліна» (стоячи на коліні однієї ноги).

Вправи на спеціальну витривалість:

- «бій з тінню» (з уявлюваним супротивником) тільки руками, тільки ногами, руками й ногами;

- спеціальні вправи (відпрацьовування ударів) на снарядах (боксерських мішках, грушах і маківарах);

- умовні й вільні двобої з декількома партнерами (без перерви й з короткими періодами відпочинку між ними);

- виконання максимальної кількості ударів (серій, комбінацій) за дві, три, п'ять хвилин з мінімальним інтервалом для відпочинку між раундами.

Спеціальні вправи для розвитку спритності й координації рухів:

- виконання ударів руками й ногами по боксерським лабетам при постійно мінливих положеннях лабетів і дистанції;

- виконання різних видів самостраховки й акробатичних вправ;

- «бій з тінню» (уявлюваним супротивником);

Вправи в рівновазі, що розвивають здатність зберігати задане положення тіла в статичній й динамічній:

- різні одноопорні положення;

- утримання прямої ноги в кінцевій фазі удару;

- виконання двох, трьох і більше ударів ногою без торкання підлоги (те ж на різних рівнях).

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, уваги й ритму руху:

- виконання одиночних ударів або серій з ударів руками, ногами, комбінацій з ударів руками й ногами «у повітря» (за 10 с);

- виконання ударів, серій, комбінацій за сигналом (на час, хто швидше);

- виконання ударів по пневматичній або набивній груші на гумових розтяжках.

- виконання ударів руками й ногами під темпову музику.

Спеціальні вправи, які використовувалися тільки в експериментальній групі.

Для вдосконалення швидкісно-силових показників:

- віджимання від підлоги в упорі лежачи з виконанням ударів руками: а) один оплеск перед грудьми, б) два оплески перед грудьми, в) один оплеск за спиною, г) два оплески - один за спиною й один перед грудьми (в одне відштовхування);

- відштовхування грифа штанги (гантелей) від грудей у стійці;
- виконання ударів руками й ногами з використанням гумового еспандера;
- удари ногами з положення присід й полуприсід.

Вправи на спеціальну витривалість:

- «бій з тінню» з використанням спеціальних обтяжень на руки й ноги (на гомілку - «бандаж», на стопу - «башмак»);

- умовні й вільні двобої з використанням обтяжень проти партнерів без обтяжень.

Спеціальні вправи для розвитку спритності й координації рухів:

- виконання ударів по м'ячу, що відскакує від стіни;

- лов тенісного м'яча, що відскакує від стіни, що підкидає тренер (партнер), що перебуває позаду;

- лов у перекиді м'яча, що відскакує від стіни;
- відхилення від тенісного м'яча, що націлений в голову, тулуб;
- «бій з тінню», напіввільні й вільні двобої із зав'язаними очима й у темряві.

Статико-динамічна робота зі схеми:

В.п. - бойова стійка;

- 1 - повільне піднімання ноги (коліна нагору) для удару;
- 2 - повільне випрямлення ноги (виконання удару);
- 3 - утримання ноги в кінцевій фазі удару;
- 4 - повільне повернення ноги у вихідне положення.

Вправи виконували повільно, плавно, у кожній фазі 10 ± 5 секунд.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, уваги й ритму руху. Виконання серій, комбінацій з ударів руками й ногами «на рух» (раптова поява боксерської лапи, спроба виконати удар і т.п.) при постійно мінливих положеннях лабетів і дистанції.

Спеціально-підготовчі вправи з гумовим еспандером, набивним м'ячем і гантелями:

- прикріплюючи еспандер до гімнастичної стінки, спортсмени надягали петлі еспандера на руку або ногу (стопу) і виконували удари, звертаючи особливу увагу на правильність їхніх траєкторій і на потужне відштовхування («вибухову силу» на початку руху);

- з положення бойової стійки на відстані три-п'ять метрів одне від одного, спортсмени штовхали м'яч один в одного по прямій лінії в голову або груди;

- «бій з тінню» з гантелями (0,5 - 2 кг) у руках.

Спеціальні вправи в полегшених умовах (з найменшими енерговитратами для виконуючих):

- виконання захисту кроком назад, з наступним нанесенням контрудару, відштовхуючись від пружинної платформи;

- удари ногами в стрибку з використанням гімнастичного помосту, трампліна;

- виконання «стрибкових» ударів ногами у висі на поперечині.

При виконанні ударів у перерахованих вище варіантах збільшується час знаходження спортсмена в «фазі польоту», тому часу для технічно правильного виконання ударів й «фіксації» кінцевого положення більше.

Одним з основних напрямків у спортивному тренуванні є визначення домінуючих індивідуальних особливостей спортсменів, облік їх сильних і слабких сторін підготовленості з метою підвищення ефективності тренувального процесу й ефективності змагальної діяльності.

Результати аналізу ефективності змагальної діяльності говорять, що ефективність атакуючих і контратакуючих дій кваліфікованих спортсменів становить 53,1% (коефіцієнт ефективності = 0,53). Під час ведення двобою спортсмени майже у два рази більше застосовують удари руками (51,1%), чим ногами (27,1%). Коли змагання проводяться в повний контакт, удари ногами в голову практично не наносяться, хоча проведений такий удар оцінюється в 3 бали. Так, аналіз 34 двобоїв (68 спортсменів) показав, що було виконано всього 7 ударів ногами в голову, що становить 1,3%. Причина в тім, що спортсмени не ризикують,

виявившись в одноопорному положенні з високо піднятою ногою. Для порівняння - відсоток нанесення ударів ногами в тулуб становить 55,2%, а по ногах (лоу-кік) - 43,4%. Частка спроб проводити кидки із загального числа проведених атакуючих і контратакуючих дій становить 14,5%, з них 38,9% ефективні. Однак кількість «чистих» кидків становить усього близько 1/3 від загального числа виконаних.

Спортсмени практично не використовують підсікання (без захоплення) - усього 0,5%, і больові прийоми - 1,1%, але при цьому коефіцієнт ефективності їхнього виконання досить високий і становить відповідно: 0,55 й 0,45. Задушливі прийоми застосовувалися ще рідше: усього - 0,3%, (КЕ = 0). Це можна пояснити тим, що дані технічні дії недостатньо відпрацьовані й не є «коронними» прийомами. Спортсменам у рукопашному бої (на відміну від «чистої» боротьби) не завжди зручно виконувати больові й задушливі прийоми через наявність захисних пристосувань (рукавичок, шолома, щитків).

Ефективно застосовуються серії з ударів руками, де із загального числа 69,6% досягають мети. Однак серії контратакуючих ударів руками часто носять оборонний характер, тим самим знижується ефективність їхнього застосування.

Найефективнішими атакуючими діями є комбінації, що складаються з ударів руками й ногами, підсікань й ударів руками й/або ногами, а також з ударів з переходом на боротьбу (виконання кидків). Ефективність таких комбінацій становить 78,8%, однак загальний відсоток їхнього використання становить усього 2,6% від загального числа застосовуваних атакуючих і контратакуючих дій. Основною причиною такого результату є те, що спортсмени виконують зв'язування й комбінації невпевнено. Вони недостатньо чітко готують свою атаку, не завжди готові продовжити атаку після нанесення першого удару або після «розриву» дистанції. Невпевненість в успіху своєї атаки й існуюча небезпека пропустити зустрічний удар від супротивника також значно впливають на кількість й якість застосування результативних комбінацій.

Результати порівняльного аналізу атакуючих і контратакуючих дій між переможцями й переможеними показують, що коефіцієнт ефективності їхнього виконання становить: руками - 0,57 у переможців й 0,50 у переможених; ногами - 0,53 й 0,45; підсікання (без захоплення) - 0,66 й 0,33; кидки - 0,47 й 0,26; больові - 0,75 й 0; серії руками - 0,89 й 0,58; комбінації руками й ногами - 0,68 й 0,55. Виходячи з даних аналізу, очевидна перевага за всіма показниками переможців стосовно переможеного.

Коефіцієнт ефективності контратакуючих дій у середньому становить - 0,59; руками - 0,66; ногами - 0,43; кидки й комбінації, що складаються із захоплення із кидками й ударів з переходом на боротьбу - 0,54. Співвідношення ударів ногами, що досягли й не досягли цілі, становить відповідно 43,2% до 56,8% і практично повторює результат аналізу атакуючих дій.

Ефективність захисних дій виражається співвідношенням між числом ударів, що досягли цілі до загального числа виконаних ударів і становить відповідно: руками - 78,1%, (КЕ = 0,78), корпусом - 67% (КЕ = 0,67), і пересуванням (кроком) - 74,7%, (КЕ = 0,75). Як видно, ефективність захисних дій руками вище, ніж корпусом і пересуванням.

Порівняльний аналіз ефективності захисних дій, застосовуваних переможцями й переможеними показує, що загальний відсоток ефективності захисних дій у переможців становить 76,1%, а в переможених - 71,2%. Результати відрізняються всього на 4,9%, однак загальна кількість виконаних захисних дій у переможених на 84 більше (590) ніж у переможців (506). Коефіцієнт ефективності захисних дій руками (підставки, відбивання) становить відповідно - 0,84 у переможців й 0,72 у переможених; тулубом (ухили) - 0,72 й 0,63; пересуванням (кроком) - 0,74 й 0,75.

Взаємозв'язок результатів 1-го й 2-го турів змагань у технічному плані очевидний, тому що спортсмени, напрацьовуючи певні прийоми, удосконалюють технічну майстерність і доводять свої прийоми до автоматизму. Однак для другого тура змагань вирішальним є рівень тактичної майстерності й психологічної стійкості (надійності), і те, наскільки спортсмен зможе реалізувати всі свої техніко-тактичні можливості в стресовій ситуації - це й визначить ефективність змагальної діяльності конкретного спортсмена.

У результаті педагогічних спостережень виявлена наступна закономірність. Результати другого тура змагань (двобої, особливо в повний контакт) краще в бійців, у яких спочатку результати першого тура більш низькі. Однак у процесі роботи над технікою виконання прийомів 1-го тура, у першу чергу для того, щоб «пройти» у другий тур, а по-друге, для того, щоб виконати певний норматив, спортсмени вдосконалювали технічну майстерність, і в остаточному підсумку це вплинуло позитивно на результат другого тура змагань, тому що деякі із цих прийомів стали використовуватися й під час ведення двобою.

Порівняння результатів змагальної діяльності спортсменів, що зайняли перші й другі місця ($t = 1,05$; $p > 0,1$), а також перші й треті місця ($t = 0,92$; $p > 0,1$), показує, що отримані дані відрізняються недостовірно. Середній показник у чемпіонів за перший тур змагань вище, ніж у призерів відповідно на 1,9 й 3,3 бали. А різниця між призерами, що зайняли 2-і й 3-і місця, становить 1,4 бали.

Таким чином, удосконалення техніко-тактичної майстерності, застосування змагальних вправ, підвищення рівня морально-вольових якостей і психологічної стійкості - це найбільш значимі показники, які сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Результати порівняльного аналізу застосовуваних атакуючих і захисних технічних дій дозволили виявити особливості індивідуальної манери ведення бою, розкрити сильні й слабкі сторони підготовленості конкретного спортсмена й визначити їхню ефективність.

Отже, аналіз таких результатів дозволяє судити про те, що являє собою той або інший спортсмен. По-перше, він воліє більше атакувати або захищатися. По-друге, більше застосовує ударну або кидкову техніку. У третіх, працює більше руками або ногами й т.д. У результаті педагогічного спостереження під час змагань, а також перегляду й аналізу відеозаписів ми зробили конкретні висновки про рівень підготовленості кожного спортсмена експериментальної групи.

При порівнянні даних по вагових категоріях видно, що у всіх випадках показники росту й довжини кінцівок в «ударників» вище, ніж в «борців». Так у ваговій категорії до 70 кг: зріст більше на 5 см, руки довші на 3 см, а ноги – на 6 см; до 80 кг: зріст – на 4 см, руки – на 7 см і ноги – на 2 см; до 85 кг: зріст – на 4 см, руки – на 1 см і ноги – на 3 см; понад 85 кг: зріст – на 2 см, руки – на 5 см і ноги на – 2 см.

У той же час, оцінюючи число виконаних ударів руками й ногами, кидків й інших технічних дій, а також виконання захисних дій і визначаючи їхню ефективність, можна виявити особливості індивідуальної манери ведення бою, розкрити сильні й слабкі сторони підготовленості конкретного спортсмена.

Порівняльний аналіз результатів попереднього педагогічного експерименту показав, що на початок тестування рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів досліджуваних груп практично однаковий. Після закінчення експерименту в результаті застосування запропонованої методики підготовки результати спортсменів експериментальної групи вірогідно відрізняються від показників спортсменів контрольної групи, ($p < 0,05$) і від власних попередніх ($p < 0,01$).

Таким чином, виходячи з результатів аналізу, отриманих у процесі дослідження й впровадження запропонованої нами методики підготовки, можна зробити висновок, що дана методика оптимізації спеціальної підготовки в рукопашному бої з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів дала високий позитивний результат.

Висновки

1. Аналіз теоретичних джерел, спеціальної літератури й досвіду провідних спеціалістів показав, що спеціальну підготовку кваліфікованих спортсменів необхідно розглядати інтегрально, у тому числі й стратегію змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Ефективність змагальної діяльності, реалізація потенційних можливостей і рівня підготовленості в змаганнях залежить від комплексу якостей, розглянутих через призму психологічної підготовленості спортсмена.

2. Результати аналізу змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у рукопашному бої показують, що основною причиною низьких і нестабільних результатів виступу в змаганнях

є недостатній рівень розвитку техніко-тактичної майстерності. У двобої переважає ударна техніка руками - 51,1% від загальної кількості виконаних атакуючих і контратакуючих дій. Удари ногами в голову практично не наносяться (1,3%). Кількість «чистих» кидків становить усього одну третину від загального числа виконаних. Це обумовлено тим, що спортсмени виконують прості, але надійні технічні дії, намагаються працювати ошадливо й менше ризикувати (не виконувати удари ногами в голову).

3. Аналіз результатів розвитку спеціальних фізичних якостей, отриманих у процесі педагогічного експерименту, показав, що застосування запропонованої методики підготовки дозволили покращити всі показники тестування: швидкісних здібностей у середньому на 7,1% ($p < 0,01$); швидкісно-силових показників - на 12,8% ($p < 0,01$); координаційних здібностей - на 3,9% ($p < 0,01$); спеціальної витривалості - на 8,2% ($p < 0,01$). У цілому приріст результатів по всіх проведених тестах склав у середньому 8%.

4. Результати досліджень показують позитивний вплив застосування методики спеціальної підготовки в рукопашному бої на вдосконалення рівня техніко-тактичної майстерності.

Література

1. Арзютов Г. Н. Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / Под ред. С. С. Ермакова. – Харьков: ХХПІ, 2007. – № 13. – С. 33–39.
2. Компаниец Ю. А. Рукопашный бой: [учеб. пособие] / Ю. А. Компаниец. – Луганск: Ред-изд. отд. ЛИВД МВД Украины, 2010. – 281 с.
3. Мунтян В. С. Оптимизация технико-тактической и психологической подготовки в боевых искусствах / В. С. Мунтян // Слобожан. наук-спорт. вісн. – Х. : ХДАФК, 2001. – № 4. – С. 52–55.
4. Плиско В. И. Обучение сотрудников действиям в экстремальных условиях на занятиях по рукопашному бою / В. И. Плиско, В. В. Крутов. – К. : РИО МВД, 2007. – 36 с.
5. Русский рукопашный бой: Стиль В. Спиридонова, А. Кадочникова [Электронный ресурс] / [сост.: А.Н. Бородиев, И.Б. Гольдштейн, Н.Б.Самойлов]. – ДИФ, 1999. – 160 с. – Режим доступа: armattack.com.ua/load7189033. – Назва з екрана.
6. Специальная физическая подготовка в рукопашном бое: [метод. рекомендации для спортсменов и тренеров преподавателей по рукопашному бою] / Нар. укр. акад.; Авт-сост. В. С. Мунтян. – Харьков : Изд-во НУА, 2005. – 24 с.
7. Шиллингфорд Р. Руководство по рукопашному бою для спецподразделений / Р. Шиллингфорд; пер. с англ. А. Куликова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 352 с.

Корсак Ю.К. - кандидат філософських наук, старший науковий співробітник
Інститут вищої освіти НАПН України, м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ШКІДЛИВИХ КОНСЦІЄНТАЛЬНИХ ВПЛИВІВ

Мільйони років еволюції попередників приматів і самих приматів аж до рівня формування *Homo Sapiens* відбувалися в природних умовах з домінуючим впливом на живу істоту комплексу головних чинників - характеристик повітря, води, їжі, місцевої екосистеми та ін. Характерною рисою була постійна і смертельна загроза від потужних хижаків та від представників сусідніх племен, які конкурували між собою за всі види ресурсів. Адаптаційні пристосування скеровували зміни органів і психіки людини на формування стійкості до фізичних сутичок і таких засад поведінки, які були необхідні для стабільності родової групи чи племені. Серед досягнень сучасних наук - доведення того факту, що люди формують єдиний серед ссавців еусоціальний вид, тобто, аналогічно до термітів, окремим актором у біосфері є не

одиночна людина, а родова група чи плем'я, в якій формуються диференціація особин та їх головне призначення ([6] та ін.).

Важливо відзначити, що останні три мільйони років еволюції різних варіантів розвинених приматів супроводжувалися, як відомо, збільшенням обсягу головного мозку, формуванням так званих «мовних зон» та інших удосконалень цього найціннішого органу людини. Нещодавно були зібрані разом усі дані про обсяг мозку в процесі цієї еволюції аж до сьогодення та проаналізовані на потужних комп'ютерах. Науковці виявили вражаючий факт: найбільший обсяг мозку мали кроманьйонці у момент існування останнього зледеніння, а от після цього разом з формуванням соціальних об'єднань дуже великих розмірів і прискоренням технологічного прогресу маса мозку середнього представника *Homo Sapiens Sapiens* уже встигла зменшитися на 150-180 кубічних сантиметрів [5]. Наведемо з цієї статті вражаючий додатковий факт: «До речі, буквально в цьому році, вперше отримані точні генетичні докази того, що по генам, які позитивно впливають на розумові здібності, в сучасних популяціях йде негативний відбір (це дослідження проведено на матеріалах по США та Ісландії). Тобто краще поширюються ті гени, які негативно позначаються на отриманні освіти та на інтелекті». Ці несподівані відкриття ставлять перед людством додаткові до екологічних проблеми, адже передбачений на 2050-2060 роки колапс може включити в себе посилення сукупного дебілізму і неспроможність людей подолати небезпеки.

Очевидно, що значна частина щойно вказаних негативних явищ має витоком швидкий перехід від традиційних засобів створення, перетворення і поширення інформації до незрівнянно дешевших «електронних». На нашу думку, чи не найбільшим негативним наслідком цього «стрибка» стала поява можливості дистанційного впливу практично на все населення не тільки однієї країни - всього світу. Процес створення і застосування шкідливих сигналів отримав назву *консцієнтальної війни*, а її наслідком стають емоційні травми, ураження психіки, пошкодження нервової системи аж до формування порушень у роботі головного мозку.

Україна-2018 перебуває у центрі консцієнтальної війни, яку з моменту відновлення її незалежності проводять різні політичні, економічні, військові об'єднання. Останні дії частини європейських країн недружні до нас, що свідчить про існування незадоволення з факту появи України та проведення нею незалежної політики.

Завдання цих тез - використати найновіші наукові відкриття і дані для пояснення слабкої опірності пересічних громадян до впливу неправдивої та емоційно забарвленої інформації в усіх сучасних засобах та висловити пропозиції щодо можливості підвищення рівня опірності в консцієнтальній війні та перемоги в ній.

Як мовилося, глибинні засади вчинків і мислення людей сформувалися за мільйони років для життя у складі невеликого племені. Вже тоді дехто шукав засоби управління думками і поведінкою інших людей. В усіх вивчених племенах виявлені шамани чи інші «фахівці» з психологічного впливу з бубнами і чудернацьким одягом. Їх сучасні послідовники використовують не тільки друковані листівки чи газетні повідомлення, а й набагато сильніші за силою і поширенням впливу канали телебачення і веб-ресурси Інтернету. Успадкована й цілком природна віра людей у диво, використана для досягнення власних інтересів і дає непоганий результат: за даними росіян, кожна тисяча громадян утримує одного чаклуна чи екстрасенса, а їхні сумарні заробітки перевищують державні витрати на наукові дослідження і технологічні розробки.

Для поглибленого вивчення теми можна порекомендувати видання, в яких розкриваються принципи впливу такої інформації на індивіда ([1: 2] та ін.), а також дослідження, де показано особливості феномену колективної поведінки. Типовою для подібних публікацій ми вважаємо статтю В. Драгова «Психотроніка» [2], в якій викладено і важливі факти, і найбільш поширені міфи та гіпотези, що не знайшли беззаперечного наукового підтвердження. Однак саме хаотичність поєднання фактів і міфів у таких джерелах змушує нас дистанціюватися від них та шукати надійніший підхід до вибору шляхів самозахисту одразу від кількох консцієнтальних агресій.

Для всього кола знайдених нами психолого-педагогічних статей та інших матеріалів ми виявили значний недолік - їх автори ігнорують досягнення нобелівських лауреатів з етології та інші подібні дослідження роботи головного мозку людини. Ми переконані в тому, що настав час в освіті і вихованні звернутися до групи тих природничих наук, що сформувалися нещодавно і вивчають людину комплексно і на усіх можливих рівнях – етології, когнітології, нейромолекулярної фізіології та кількох інших підрозділів сучасної біології.

Першість серед цих ділянок знань ми віддаємо етології, яка в англійських державах більш відома під назвою «еволюційна психологія». Ця молода наука своїм основним завданням вважає з'ясування співвідношення неусвідомленого і розумного у мисленні та прийнятті рішень людиною. Науковці сподіваються визначити відсоток «автоматичного» (успадкованого генетично) і соціального у процесі діяльності нашого головного мозку, вивчають всі розвинені види й геофізичні умови їхнього існування, порівнюють поведінку, реакції на чинники довкілля і взаємодію окремих істот між собою. Частина необхідної інформації про еволюцію попередників людей в аспекті формування стереотипів поведінки ми вже виклали у нашій книзі [4], тому в цих тезах будемо лаконічними.

Вже відзначена напочатку еусоціальність людини, означає, що генетична основа мислення і вчинків формувалася і скеровувалася в одному напрямі – відшліфувати засади поведінки й характер індивідуальних реакцій на тривале й малокофліктне перебування у складі груп, що налічували кілька десятків осіб, де значна чисельність і взаємозахист під час небезпек підвищували шанси на появу дітей і збереження життя. Отже, всі значні риси людини еволюціонували на користь ефективного співжиття в групах та якомога вищу стійкість цих груп.

На основі етологічних та інших даних для теми «опірність до консцієнтального нападу» визначимо такі найважливіші факти: 1) зміни, вдосконалення і закони діяльності головного мозку кожної особи орієнтовані на стійкість груп; 2) взаємодії всередині групи, незважаючи на можливі дрібні сутички чи індивідуальне суперництво, були спрямовані на зміцнення групи і тривалість її існування; 3) практична неминучість суперництва з сусідніми групами за природні ресурси всіх видів формувала спроможність вистояти в цій боротьбі, відстояти своє, а у разі сприятливої випадковості – ще й захопити чуже; 4) особи чоловічої статі ще в підлітковому віці спонтанно формують упорядковану (пірамідальну, а не багатoverшинну) структуру групи з лідерством альфа-самця. У дорослому віці це перетвориться на армію групи, тому інстинктивні програми дорослішання змушують нові генерації удосконалювати структуру цієї піраміди.

Зауважимо також факт високої важливості для долі племен формування менших об'єднань з 2—3 підлітків, що мають нейротичний характер потягу один до одного (дитяча дружба), значної довіри й залежності, що пізніше зберігається до кінця життя (на базі класичної педагогіки і психології особливо глибоко це явище вивчав І.С. Кон [3]). Подібні дитячі й підліткові об'єднання на основі генетичних програм готуються до майбутніх війн із сусідніми групами (ігри у хованки, шпигунські дії, вправлення в колективному нападі й захисті тощо). Ці програми діють автоматично, а не активізуються лише після лекцій чи пояснень старших;

На наше переконання, багаторічна стійкість упорядкованої структури неможлива у тому разі, коли всі її члени є реалізованими особистостями, які спроможні думати самостійно і згодні виконувати тільки ті накази, які вони самі визнали правильними і доцільними. Природний відбір не залишив племен з надміром самостійних, неслухняних і незалежних членів. Саме тому головний мозок сучасних чоловіків і генетичні програми поведінки пристосовані до підпорядкування, до обожнювання осіб на альфа-позиціях. Історія людства дає безліч прикладів подібної екзальтації й захоплення лідерами, ця риса не зникла у людей і зараз, й цьому є багато підтверджень навіть у найближчому оточенні України. Головна з них полягає у тому, що абсолютна більшість учасників груп Homo Sapiens радісно сприймає накази, підкоряється силі й визнаним авторитетам, мало опирається пропаганді і навіюванню. Це зовсім не розсудливі істоти з непохитними переконаннями, що планують життя на роки вперед. Але серед сотні чоловіків є жменька з іншими генетичними програмами поведінки, критичним мисленням і цілковито самостійними поглядами (серед росіян чи не найкращим прикладом є А.Макаревич).

В усі часи їх було так мало, що вони не загрожували емерджентному формуванню суспільних пірамід та їхній стійкості. Їхнє природне призначення ми детально описали у своїй книзі [4].

Викладене вище ми вважаємо цілком достатнім для головного висновку – мільйони років еволюції ссавців із груповою суспільною організацією сформували «людину слухняну», для якої характерна недостатня опірність в умовах сучасних консцієнтальних війн і майже тотальної неправдивості загальнодоступної інформації. Головний засіб впливу на них – емоційна інформація. Володарі ЗМІ вважають, що найцінніший той матеріал, який викликає у нас найбільше емоцій. Таке домінування емоційного складника у структурі сприйняття інформації є наслідком механізмів пам'яті нашого головного мозку. Нейтральна інформація сприймається, обробляється і використовується короткий час до моменту втрати її корисності. А от емоційна (найперше – зорова) фіксується майже назавжди.

Для консцієнтальних нападників важливе те, що мозок людини фіксує і запам'ятовує негативну й емоційно марковану інформацію практично назавжди. Жодними іншими сигналами, поясненнями чи вибаченнями стерти цей запис неможливо. Звідси випливають, як мінімум, два принципово важливих висновки:

I) навіть спростована емоційно насичена неправда назавжди зберігається у пам'яті людей і цим мимоволі продовжує слугувати меті організаторів консцієнтальних атак. Хоч люди й дізнаються правду, але шок від брехні продовжує здійснювати той вплив, якого бажали агресори;

II) у жодної людини немає засобів захисту від організованого підступним ворогом емоційного впливу вказаними та багатьма іншими засобами з арсеналу організаторів консцієнтальної війни.

Такою є реальність щодо малої опірності до емоціональних уражень, але це не означає безнадійність ситуації, адже глибокі знання про характеристики небезпеки створює передумови, як мінімум, до зменшення шкоди від неї.

Та для цього цілковито необхідно внести зміни в навчальні плани шкіл та інших освітніх закладів. В епоху Інтернету, коли кожен дуже швидко може отримати різноманітні дані, втрачають значення старі методи викладання, орієнтовані на просте поповнення пам'яті учнів. Настав час у центр навчальних планів поставити сукупність сучасних знань про людину з наголосом на тих відкриттях, які науковці отримали вже після 2000-го року. На закінчення вкажемо на те, що особливо великий досвід в більш сучасній підготовці молоді до можливих негативних емоційних впливів мають німці. Авторами значної частини відкриттів і досягнень етології були науковці з Німеччини й Австрії. Тому не випадково, що саме в цих країнах закони етології та когнітології вивчаються у курсі біології для старшокласників. Наслідком є висока обізнаність молоді в глибинних засадах поведінки людини, що дає змогу краще розуміти себе та інших.

Висловимо сподівання на те, що проголошений в Україні перехід на 12-річний термін навчання у середніх школах супроводжуватиметься змінами в змісті програм навчання і методиках викладання, які враховуватимуть новітні наукові відкриття у вивченні людини.

Література

1. Дерюгин В.И. Теневая психология / В.И. Дерюгин. – Москва : Эксмо, 2003. – 320 с.
2. Драгов В.П. Психотроника / В.П. Драгов // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №9. – С. 50–57.
3. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. - 254 с.
4. Корсак К.В., Корсак Ю.К. Идея ноопедагогике – мрія чи основа глобального мега-проекту? (аналіз проблем виховання, навчання й порятунку людей ХХІ ст.) / За заг. ред. проф. Д. І. Дзвінчука. – Ів.-Франк.: Тов. "Знання", 2013. – 100 с.
5. Марков А. Сопротивление науке – как результат эволюции (URL: <http://www.ecolife.ru/intervju/47641/> 14-10-2017)
6. Ястребов С.А. Эусоциальность и феномен человека // Химия и жизнь — ХХІ век. - 2016. - №12. <https://www.hij.ru/read/issues/2016/december/6298/> 2-05-2017

НООНАУКИ НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДСТВА

Остання декада стала роками значного прискорення технологічного поступу, посилення ознак інформаційного суспільства, відступу книг на маргінеси під тиском дуже привабливих та мультифункціональних смартфонів, створення серйозного «штучного інтелекту» (програми Watson) і, на жаль, загострення протистояння цивілізацій, яке було передбачене проникливими соціологами ще до настання нового сторіччя. Автор шкодує з приводу певного відступу телебачення перед натиском швидкісного Інтернету з можливістю відтворення фільмів для кожної окремої людини. Жаль пов'язаний з тим, що зникає масова аудиторія для чесних передач про недоліки чи погану якість найбільш поширених харчових продуктів. А от нахабною і безсоромною рекламою стає все більше і більше, до того ж, постійно зростає відсоток повідомлень про ті чи інші нові субстанції для миттєвого лікування нежиті чи припинення дискомфорту від повного шлунка.

Увагу автора, чиє корисне захоплення полягає у безперервному стеженні за науковими відкриттями і технологічними досягненнями, привертають насамперед твори визнаних світових фахівців. Серед них одне з чільних місць можна віддати відомому радянському біохіміку Жоресу Медведєву, який через видатну чесність і повну «неслухняність» до порад «влад» був вигнаний з СРСР. Зміну антропогенного середовища він пропонує назвати «токсифікацією» [1]. Особливо цікаві його аргументація і висновки.

Як відомо, поняття «токсин» має грецьке походження і може бути відтвореним у нашій мові словом «отрута». Зазвичай так позначали білкові субстанції, які продукують деякі мікроорганізми, рослини і тварини з метою самозахисту чи для полювання. У вузькому значенні термін «токсифікація» слід сприймати як явище небажаного і неконтрольованого поширення небезпечних природних чи штучних біологічних субстанцій у їжі, воді та повітрі, які споживають люди. А от у набагато ширшому сенсі токсифікацію можна розуміти як прогресивне отруєння середовища перебування людей не лише біологічними, а й будь-якими іншими шкідливими речовинами.

Точна інформація про речовинний склад трансформованих і підготовлених для продажу харчових продуктів і напоїв не тільки досить рідкісна навіть у розвинених державах з ефективним законодавством і силовими структурами, а й належить до тих даних, які відносно важко поширювати від джерела її створення (спеціалізованих лабораторій) на увесь загал населення. Тому громадяни, наприклад, України вимушені найчастіше користуватися тим, що скажуть і покажуть по телебаченню з недостатньою регулярністю і неповним охопленням усього населення.

Міфи і припущення – поширене явище. Зростає переконання у тому, що ранні фрукти мало не усі шкідливі (а найбільше – «перші» кавуни). Формується негативний імідж зарубіжної харчової продукції, чому істотно сприяють випадки фальшування відомих світових брендів. Уже сформувалося народне уявлення, що до відносно безпечних, наприклад, яблук можна віднести лише ті, які у кожному 3-4-тому яблучку містять черв'ячка. Існує й «обґрунтування»: якщо комашки обрали ці яблучка, значить вони нешкідливі і не містять високих концентрацій токсинів чи інших реально небезпечних субстанцій.

На жаль, сподіватися в оцінці безпечності фруктів чи інших продуктів на застосовність комашиного природного «індикатора» не варто. Жорес Медведєв у своїй статті нагадує, що «хімічна війна» між різними видами була практично відсутня у часи, коли все життя концентрувалося у водному середовищі Океану. Та вона вимушено спалахнула після того, як відбувся «вихід на суходіл» і перші рослини стали піклуватися про те, щоб комахи сприяли перехресному заплідненню, але не надто пошкоджували важливі вегетативні частини стебел, стовбурів, гілок тощо (перше стимулюється виробленням нектару чи інших

привабливих для комах речовин, друге досягається включенням у склад клітин якомога «неприємніших на смак» сполук-алкалоїдів, що захищають їх від нападу гусениць чи дорослих комах).

А от удосконалення видів, змушених боротися з позбавленими відчуття смаку бактеріями, пішло шляхом створення отрут, які їх не відлякували, а просто знищували. Цей вплив, однак, провокує мінливість бактерій, появу опірних до дії наявних отрут («-цидів») різновидів. Багато десятків мільйонів років йде це змагання «меча і щита» без шансів на припинення.

Головні досягнення науковців у вивченні протибактеріальних речовин припали на ХХ століття. Ж.Медведев має думку, що їх доцільно називати «фітонциди» (пропозиція Б.Токіна, 1928 р.). Значна частина пошуків засекречувалася (особливо – у Радянському Союзі, керівники якого хотіли мати «вільні руки» в застосуванні відкриттів). Спершу використовувалися природні антибактеріальні продукти (як виділений з плісняви пеніцилін), але невдовзі були синтезовані їх штучні аналоги, орієнтовані на «війну» не тільки з найпростішими, а й з комахами, рослинами і навіть чималими тваринами. Про розвиток подій у другій половині ХХ ст. Жорес Медведев висловлюється гранично чітко і фундаментально, наголошуючи також роль США у створенні і поширенні нових антибактеріальних та інших речовин:

«Інтенсивний процес витіснення природних лікарських речовин синтетичними розпочався в 1948-1949 рр. на базі збереженої після Другої світової війни потужної хімічної промисловості. Багато хімічних підприємств трансформували у фармацевтичні. Спочатку стали налагоджувати органічний синтез уже відомих природних ліків: пеніциліну, тетрацикліну, резерпіну й ін. Незабаром почали з'являтися також їхні модифікації. Створення синтетичних аналогів природних ліків мало великі комерційні переваги. Природні з'єднання, навіть очищені від домішок, не можна було патентувати для ексклюзивних продажів. Синтетичні ліки патентувалися на тривалі терміни й продавалися за високими цінами, забезпечуючи фармацевтичним підприємствам усе більші прибутки. Швидко розвинулася потужна реклама нових медикаментів, багато з яких пропонувалися не для лікування хвороб, а для їхнього попередження. З'явилася безліч препаратів для безперервного і майже необмеженого застосування.

Ще до початку ХХІ ст. номенклатура синтетичних лікарських засобів розпочала обчислюватися тисячами назв, а спектр їхньої дії став дуже широкий. Відстаючі учні в школах стали одержувати таблетки для поліпшення пам'яті й уваги. Студентам пропонували стимулятори мозкової діяльності на час іспитів. Дуже активним дітям давали транквілізатори. Знаменитий аспірин рекомендували приймати всім щодня як профілактику від інсультів (лише нещодавно від цього відмовилися, тому що аспірин вражає слизову поверхню шлунка).

Широкий спектр синтетичних антибіотиків і гормонів розпочали використовувати у тваринництві, птахівництві й навіть у рибництві також для профілактики захворювань. Особливо популярними стали стимулятори типу віагри» [1].

Практично одразу після II світової війни переможці з гарними намірами стали допомагати бідним державам засобами «великої хімії» - пестицидами. Розпочали страждати ті, хто працював з ними на полях, а продовження їх світового використання мало наслідком явище пропорційності погіршення характеристик сперми молодих чоловіків до інтенсивності забруднення сільської місцевості пестицидами.

Друга половина ХХ ст. стала дуже сприятливим періодом для розвитку фармацевтики. Завдяки залученню провідних науковців і створенню виробництв 5-го і 6-го технологічних укладів сектор хімічного захисту здоров'я безперервно нарощував свої економічні показники. Ж.Медведев у своїй статті відзначає, що відносні прибутки компаній і фірм, які діють у цьому секторі, у кілька разів перевищують будь-які інші (навіть у газових чи нафтових секторах), а їх загальний обсяг уже перевищив фантастичну суму 1 000 млрд. доларів США. Це великі ресурси, які дають змогу підтримувати подальший науковий

поступ, створювати і пропонувати все досконаліші медикаментозні та інші засоби. Не випадково, як легко бачити і по сучасній Україні, мережа аптек і спеціалізованих кіосків стала дуже розвиненою і продовжує зростати.

А чи слід дуже критично ставитися до фармацевтичних компаній? Адже вони й справді спроможні синтезувати мало не будь-що, а за «законами ринку» повинні не шкодувати грошей і зусиль на переконання всього населення планети у тому, що по-справжньому піклуються про його здоров'я і готові продати купи ліків в усіх критичних ситуаціях, коли загострюються старі і виникають нові епідемії (як це було наприкінці 2009 року під час спалаху «свинячого» грипу).

На наш погляд, питання об'єктивної оцінки діяльності провідних фармацевтичних компаній світу лишається відкритим. Їхні досягнення безсумнівні, а виробничий і науковий потенціал продовжує зростати. З іншого боку, бажання зиску, на жаль, не має меж, адже людина з мільярдом більше від усього мріє випередити того, у кого аж десять мільярдів. У публікаціях Ж.Медведева та інших науковців ми знаходимо докази того, що у непоодиноких випадках (прикладом є так звані «антихолестеринові» засоби - статини) сформована ситуація заслуговує критики. Ж. Медведєв і його європейські колеги довели, що статини й справді потрібні, але не всім, а ледь одному відсотку осіб з генетичними відхиленнями. Цей факт продавці статинів ніколи не визнають, хіба що під середньовічними тортурами. Та ще прикрішим є приховування такого факту: в осіб старшого віку підвищена кількість холестерину зменшує запалення судин і дуже інтенсифікує імунітет людини. Результат: мало холестерину - людина мре швидше, коли його багато - це добре.

Доповнимо ці твердження Ж.Медведева щирим зізнанням відомого лікаря-хірурга зі США Д.Ленделла: «Теорія холестерину привела до рекомендацій про споживання знежиреної їжі, їжі з низьким вмістом жиру, що, в свою чергу, призвело до створення тих самих продуктів, які в даний час викликають епідемію запалення.

Передова медицина зробила жахливу помилку, коли радила людям відмовитися від насичених жирів на користь продуктів з високим вмістом жирів омега-6. Тепер ми зіткнулися з епідемією артеріального запалення, що веде до серцевих захворювань і породження інших тихих вбивць» [2]. Доповнимо американця: примножуються докази того, що світова епідемія ожиріння також має коріння в токсикації середовища перебування людини.

На думку автора, у темі глобального здоров'я засадниче питання сьогодення можна сформулювати так: який процес йтиме швидше – погіршення здоров'я землян через токсифікацію чи ліквідація тих речовин, які її спричиняють, з одночасним удосконаленням терапії?

Абсолютна більшість відомих нам публікацій (включаючи праці Ж.Медведева) у відповіді на це запитання виявляються доволі песимістичними і не пропонують радикально-позитивних кроків. І справді – у межах індустріальних технологій забезпечення всього людства їжею та іншими життєво важливими продуктами неможливе без продовження токсифікації біосфери і людини.

Не було видно «виходу» аж до початку ХХІ ст., коли у потоці нанотехнологій автор помітив одразу дві незвичайних - вони виявилися нешкідливими для біосфери! Кілька років автор писав про них з використанням термінів, які не підтримували інші науковці. Тільки у 2010 р., коли чудо-технологій стало чотири, пощастило винайти для них прекрасну назву - «*ноотехнології*». Це й справді надивовижу «мудрі технології», що не шкодять біосфері і людині. Ось ці чотири:

1. Явище фотокаталізації. Після нанесення на тверді поверхні молекул сполук титану процес поглинання світла назавжди стає процесом біологічного обеззараження: молекули поглинають фотони, збуджуються і за рахунок енергії фотонів розкладають органіку на газу та ін. Уже використовується для тканин у госпіталях (Англія), сантехніки (Італія) та ін.

2. Деякі бактерії після споживання будь-якої органіки створюють у своїх тільцях біопластики з такими ж властивостями, як і пластики з нафти. Однак, біопластики з часом у природі досить швидко розкладаються під впливом грибків та багатьох бактерій.

3. У США навчилася модифікувати віруси і робити на їх основі дисплеї. Споживаються органічні відходи, а продукт – тонкі органічні плівки, які можуть бути дисплеями і мати багато інших застосувань. Ці органічні дисплеї природу не засмічують, бо розкладаються.

4. Нещодавно в Американському університеті в Арабських Еміратах з допомогою бактерій стали перетворювати пісок у камінь-пісковик (робити аналог цегли без обпалювання). Це також ноопроцес, оскільки не потребує нагрівання та інших шкідливих для довкілля процесів.

На початок 2018 року поотехнологій стало приблизно сім-вісім, а науковці ФРН та інших держав Заходу обрали правильний шлях для швидкого їх збільшення. На основі поняття «ноотехнології» автор розширив семантичне поле і запропонував десятки слів з майбутнього: ноонауки, ноомислення, нооекономіка, ноорозвиток, ноомедицина, нооісторія, ноопедагогіка і десятки інших, на які разом з Ю. Корсаком отримане авторське свідоцтво [3].

P.S. Наприкінці 2009 року автор статті зробив невдалу спробу довести до відома наших вищих урядових керівників пропозицію практично ідеальних засобів захисту дихальних шляхів громадян від вірусів та інших небезпечних забруднювачів повітря. Для цього досить вкрити дешеві маски І.В. Петрянова-Соколова бодай мінімальною кількістю нанофотокаталізаторів. Ці наномаски будуть захистом не на години, як «хімічні» вироби, а практично «назавжди». Зацікавлення не виникло тому, що ці вироби були б надто дешевими і надмірно ефективними...

Література

1. *Медведев Ж. Физиологические последствия токсификации нашей жизни // «2000», №32, 7-13 августа 2009 г.*
2. *Ланделл Д. Кардиохирург: миф о холестерине <http://newsland.com/news/detail/id/1581031/> 28-07-2015*
3. *Корсак К.В., Корсак Ю.К. Свідоцтво на реєстрацію авторського права на твір «Нооглосарій (нооенциклопедія)». №55840. 30.07.2014 р. - К.: Державна служба інтелектуальної власності України, 2014*

Корягіна Г.

*Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна*

ПРОБЛЕМИ НОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА АДЕКВАТНОСТІ ОБСЯГУ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ РІВНЮ ЗДОРОВ'Я

Вступ. Дослідження рухової активності різних демографічних груп населення останніх років, дозволили виявити деякі її закономірності і взаємозв'язки з фізичним станом. У цьому плані в першу чергу слід відмітити роботи К. Купера, О.С. Куца, Амосова М.М. та інших. Проте вказані дослідження, в першу чергу, стосувалися професійно-прикладних, вікових і статевих аспектів та регіональних особливостей, які передбачають розгляд питань взаємозв'язку різних за змістом видів фізкультурно-спортивної та оздоровчої активності, включаючи освітній процес у навчальних закладах рекреативної спрямованості різних типів.

Мета дослідження – проаналізувати підходи до визначення норм рухової активності людини.

Методи: аналіз і синтез теоретичних даних для розкриття означеної проблеми.

Результати досліджень. Питанням установлення оптимальних норм рухової активності людини постійно приділяється пильна увага теоретиків і практиків. Проте, виходячи з того, що індивідуальні особливості рухового режиму різних груп населення досить розмаїті, можна назвати тільки орієнтовні і найбільш загальні норми рухової активності.

Розглядаючи питання систематичності спортивного тренування, не можна уникнути проблеми кратності занять протягом тижня. З цього приводу також немає єдиної думки. Істотні суперечності були виявлені нами під час визначення необхідної періодичності і тривалості оздоровчого тренування у тижневому циклі фізичної підготовки, а також у рекомендаціях щодо обсягу рухової активності, вираженої в годинах. Так, частина авторів, які рекомендували щоденні фізкультурно-оздоровчі заняття, вважають достатнім 20-30-хвилинну тривалість, інші обмежують заняття однією годиною, треті – двома годинами. Широкого розповсюдження набуло твердження про те, що заняття дають значний оздоровчий ефект, якщо проводяться 3-4 рази на тиждень, причому тривалість кожного, на думку одних повинна становити лише 30 хвилин, на думку інших – 60 хвилин.

Визначаючи сумарний (за тиждень) час, виділений для різних форм відновлення працездатності, профілактики захворювань, оздоровчого тренування тощо, вчені і практики також не однозначні. Одні автори називають необхідним і достатнім обсяг 1,5-2 години на тиждень, другі – 2,5-3 години, треті – 4-6 годин, четверті – 8 і навіть 10 годин [1,3,4].

Лише в деяких рекомендаціях з рухового режиму враховується рівень фізичної підготовки тих, хто займається. Причому якщо одні автори паралельно зі зростанням тренуваності людини рекомендують зменшувати тижневу періодичність до 2-3 разів, тривалість занять з 60 до 20 хвилин, то інші, навпаки, радять збільшувати обсяг занять з п'яти до шести разів, а тривалість – із 20 хвилин до двох годин.

Заняття, які проводяться один раз на тиждень, прийнято вважати малоефективними. В більшості робіт вказано, що ефект спостерігається від 5-6 занять на тиждень по 10-30 хвилин (Рубцов А., Мурахов І., Мільнер Є).

У той же час низкою досліджень виявлено, що найкращі зміни в організмі відбуваються внаслідок 3-5-разових занять на тиждень по 30-50 хвилин при ЧСС 140-150 уд/хв. [2,5].

Купер К. рекомендує займатися не менше ніж 3-4 рази на тиждень з тривалістю тренування 20-30 хвилин. Проведення тренувань двічі на тиждень, на його думку, містить більше небезпеки, ніж користі. Як вважає вчений, заняття раз на тиждень призводять до втрати аеробних можливостей. Для осіб, старших за 40 років, на його думку, тренування з періодичністю раз на тиждень абсолютно протипоказані.

Така суперечливість думок щодо кількості занять може бути зумовлена різним фоновим рівнем здоров'я обстежених (функціональним потенціалом, фізичною підготовленістю), розбіжностями у використанні окремих засобів фізичного виховання, різною інтенсивністю навантажень тощо.

Існує й інший підхід до визначення норм рухової активності, що ґрунтується на врахуванні впливу м'язової діяльності на функціональні резерви організму. Виділяється декілька рівнів фізичних навантажень, які призводять до підвищення функціонального стану, його стабілізації, детренування чи перенапруження.

Оскільки обсяг та інтенсивність фізичного навантаження тісно пов'язані між собою, а їх ізольований розгляд практично неможливий, прибічники обох підходів одностайні в тому, що дворазові заняття малої інтенсивності не дозволяють значно підвищити рівень фізичної підготовки. У такому режимі можна лише підтримувати досягнутий раніше рівень фізичної підготовки. Тренувальний ефект забезпечується лише в тому випадку, коли на заняттях, які проводяться двічі на тиждень, використовуються навантаження середньої і високої інтенсивності [1].

Як свідчать дані досліджень, досягнення тренувального ефекту можливе двома шляхами:

1. За рахунок використання нетривалих занять з великою інтенсивністю навантажень;
2. За рахунок тривалого виконання вправ з помірною частотою серцевих скорочень [2].

Саме перший режим рекомендується людям віком до 30 років.

На думку деяких авторів (Корякін Н.А., Мурахов І.В. та ін.), інтенсивність навантаження з ЧСС 140-150 уд/хв, яка підтримується на цьому рівні впродовж 60 хвилин, більш доцільна, ніж робота на ЧСС 160-170 уд/хв протягом 15 хвилин. В інших рекомендаціях наводяться рівноцінні варіанти: якщо тривалість занять дорівнює трьом годинам, середня інтенсивність

фізичного навантаження повинна становити 110 уд./хв., під час 90-хвилинних занять – 120 уд./хв., під час 45-хвилинних – 130 уд./хв.

Визначаючи норми рухової активності, необхідно завжди передбачати адекватність фізичних навантажень рівню здоров'я людини, оскільки без цього неможливо вирішити проблему оптимізації процесу оздоровчого тренування, яке передбачає максимальний результат – досягнення якнайвищого рівня здоров'я – при мінімальних часових та енергетичних затратах [4].

Встановлено, що рівень рухової активності людини може бути мінімальним, оптимальним і максимальним. Мінімальний дозволяє підтримувати функціональний стан організму, оптимальний – досягати найбільш високого рівня функціональних резервів організму, а максимальні межі є надмірними навантаженнями, які призводять до перевтоми і різкого зниження працездатності [2].

Досі існували лише приблизні рекомендації щодо визначення величини адекватного фізичного навантаження. Доросла людина, крім основного обміну, повинна витратити на м'язову роботу 1200-1300 ккал, що забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність та попереджує детренованість. На думку В.К. Бальсевича [1,2], ці показники повинні бути в межах 1200-2000 ккал. Проте А.А. Виру [5] виявив, що обсяг енерговитрат – не головний чинник для отримання тренувального ефекту; більш важливими є інтенсивність енерговитрат, частота і тривалість навантаження.

Підходи до визначення норм рухової активності за енерговитратами в кілокалоріях мають певні недоліки, оскільки не враховують функціональних резервів організму, індивідуальні потреби, характер побутового і професійного навантаження.

Ряд авторів (Мільнер Є., Мурахов І. та ін.) висловлюють думку про те, що особи з низькою руховою активністю потребують лише невеликого навантаження для отримання позитивного ефекту.

Водночас існують дані про те, що навантаження під час виконання вправ повинно виконувати роль сумарного впливу середовища, але за умови, що цей вплив не перевищує функціональних можливостей організму (Іващенко Л., Амосов Н.). Тобто особам з низькою руховою активністю необхідно більше додаткового фізичного навантаження, ніж представникам професій, пов'язаних із фізичною працею.

Адекватність та ефективність фізичного навантаження залежить від вибору його величини. Остання може змінюватися за рахунок обсягу застосованих вправ.

Аналіз досліджень з адекватності фізичних навантажень виявив значне коливання рекомендованих параметрів. Найбільш актуальною є проблема вибору інтенсивності впливу навантажень на організм людини. На перших етапах оздоровчого фізичного тренування рекомендації однозначні – тренування в цей період повинно бути повністю аеробним, тобто на 100% забезпечувати організм киснем. Утворення кисневого боргу неприпустиме у людей з недостатньою функціональною підготовленістю, оскільки може викликати спазми коронарних артерій (Амосов Н., Корякін Н., Півень О., Гордієнко О. та ін.).

Крім того, тренувальні навантаження, які перевищують 50% від максимальних, стимулюють імунну систему, збільшують її резерв і стійкість організму перед різними несприятливими чинниками [5].

Для визначення адекватності фізичних навантажень ряд вчених (Амосов Н., Мурахов І., Апанасенко Г.) рекомендує враховувати реакцію на нього імунної системи. Виділяють чотири фази реакції імуносистеми на м'язові і психоемоційні навантаження: фаза активізації – підвищення титру нормальних антитіл і концентрації імуноглобуліну; фаза компенсації, коли відбувається зниження показників секреторного і гуморального імунітету разом із компенсаторним підвищенням інших; фаза декомпенсації – різке зниження більшості показників імунітету; фаза відновлення, тривалість якої залежить від глибини імунодепресії та індивідуальних особливостей.

Оздоровче фізичне тренування з інтенсивним навантаженням рекомендується проводити у фазі активізації імуносистеми. Під час занять з високим рівнем рухової активності у фазі

компенсації повинен бути передбачений необхідний відпочинок і наступне зниження навантаження до 50% від максимального. Тренування в останніх фазах під час занять для зміцнення здоров'я не рекомендується.

У літературі є ряд досліджень, що розглядають означену проблему з погляду фізкультурної активності різних соціально-демографічних груп, спонукальних мотивів занять фізичними вправами, ролі фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я, підвищення фізичних можливостей і всебічного розвитку особистості (Куц О., Ільницький В. та ін). Аналіз літературних джерел також показав, що у дослідженнях, як правило, переважає один із підходів: педагогіко-методичний, медико-біологічний чи психологічний. Більш того, різні компоненти здорового способу життя розглядаються ізольовано один від одного, не виявляється їхній взаємозв'язок, взаємозумовленість.

Висновки. Правильне і раціональне включення фізичних вправ у режим дня можливе лише за умови детального вивчення динаміки розумової і фізичної працездатності, характеру втоми, особливостей, властивих конкретному виду праці динамічного стереотипу. Тільки з урахуванням вищезазначеного фізичне тренування організму можна розглядати як один з факторів, що позитивно впливає на професійну діяльність. Саме тому фізкультурні заходи в режимі навчального дня і фізичної праці дуже різняться і детермінуються.

Одним із чинників, які впливають на рівень тренувальних навантажень, є функціональна підготовленість тих, хто займаються, яка може бути визначена за спеціальними тестами, тестами експрес-контролю, тестом Купера та ін. Встановлено також і мінімальний поріг інтенсивності навантаження, який знаходиться на рівні не менше ніж 45% від максимального споживання кисню. Тренування з такою інтенсивністю призводить до значного зниження відсотка жирової тканини, товщини шкірної складки і маси жирової тканини.

Література.

1. Бальсевич В. К. Регламентированные формы организации физического воспитания / В. К. Бальсевич // *Физическая культура для всех и для каждого.* - 1998. - №3. - С. 15-17.
2. Бальсевич В.К. *Физическая активность человека* / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоровье, 1987. – 224 с.
3. Гужаловский А.А. *Физическая культура в режиме дня учащихся* / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1976. – 112 с.
4. Виленский М. Я. *Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни* / М. Я. Виленский // *Теория и практика физической культуры.* - 2001. - №9. – С. 9.
5. Виру А. А. *Аэробные упражнения* / А. А. Виру, Т. А. Юримяс, Т. А. Смирнова // *Физкультура и спорт.* - 1988. - №3. - С. 42.

Костючков С. К. - кандидат політичних наук,
доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та соціології
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ФІЛОСОФІЯ ВІДЧАЮ Й ПРИРЕЧЕНОСТІ ТА ДУХОВНЕ «НЕЗДОРОВ'Я» В ЛІТЕРАТУРНОМУ СПАДКУ МИКОЛИ ГОГОЛЯ

Відомий з легкої руки римського поета Децима Юнія Ювенала вислів «Mens sana in corpore sano» – «В здоровому тілі – здоровий дух» ще з античних часів набув характеру керівної максими для розумної людини у тому сенсі, що підтримуючи власну тілесну оболонку здоровою, людина тим самим забезпечує і здоров'я духовне. «Треба молити, щоб розум був у тілі здоровим; бодьорого духу проси, що не знає страху перед смертю, духу, який за природи дарунок вважає життя свого міру» – пише Ювенал у своїй десятій Сатири. Взагалі для античного світогляду властивим є принцип калокагатії (грецьк. kalos – прекрасний та agathos – добрий), який полягає в конотації довершеності тілесного й морального (фізичного та

духовного). Тисячоліттями проблема здоров'я обумовлювала ставлення до нього, як до найвищої цінності людського життя, як до ідеального стану тіла й духу, досягнення якого є безумовно бажаним, але практично недосяжним, особливо – в умовах технологізації суспільства з неодмінним погіршенням стану природного середовища. Загальновідомо, що проблема здоров'я бере витоки в глибинах філософських, релігійних, наукових і культурних традицій, зокрема – філософське осягнення феномена здоров'я пов'язане з пошуком шляхів практичного вирішення проблем фізичного й духовного розвитку людини, збереження та оптимізації стану здоров'я в умовах суспільно-політичних, соціально-економічних і культурно-національних викликів сьогодення.

На наше переконання «Людство повинно звернутись до вічних духовних цінностей, усвідомити себе органічною частиною природи й елементом Космосу, сформулювати екологічну й космічну свідомість для того, щоб вийти з пастки глобальних протиріч, запобігти моральній деградації й уникнути самознищення. Розум, як автокаталітичний продукт людської природи, не має вже домінуючого значення, акцент зміщується на духовність, яка розглядається не тільки сутнісною силою людини, але як важливий цивілізуючий потенціал, необхідний для вирішення не тільки актуальних, але й прогнозовано прийдешніх проблем глобального масштабу» [3, с. 64].

В історично сформованих культурах минулого ключовим світоглядним імперативом був космоцентризм, у межах якого людина розглядалась як креатура вищого космічного розуму, дух котрої не відділено від матерії; здоров'я при цьому трактувалося як стан гармонії в триаді Людина – Природа – Космос; відповідно, відсутність здоров'я є наслідком порушення вказаної гармонії. Історичний досвід, вдосконалення медичної практики та успіхи природничих наук довели, що абсолютного здоров'я немає, відтак – для людини властива відсутність здоров'я, тому (особливо в сучасних умовах) філософія здоров'я в якості ключового концепту має визначати «нездоров'я» – фізичне й духовне. В релігійній традиції, на відміну від світської, хвороба не лікується, людина зцілюється завдяки вірі, від сили якої залежить відновлення стану гармонії внутрішнього світу людини зі світом зовнішнім. Віра фактично здатна зцілювати людину як фізично так й духовно – на цьому наполягають доктрини практично всіх світових релігій, іншими словами – ідея віри слугує універсальним духовним захистом людини від критичних порушень внутрішньої та зовнішньої гармонії.

Відсутність здоров'я породжує страждання людини; страждання утворюють основу для активного вияву таких психічних станів людини як тривожність, відчай та приреченість. Ідея страждання людини, тема духовного «нездоров'я» знайшла відображення не тільки в художній літературі, зокрема XIX століття – варто вказати на літературний спадок Е. Золя, В. Гюго, О. де Бальзака, М. Гоголя, А. Чехова, Ф. Достоєвського, але й у філософських роздумах мислителів XIX-XX ст. – Ф. Ніцше, А. Шопенгауера, З.Фрейд, К. Юнга. В літературній та філософській традиціях тема духовного «нездоров'я» – безумства, стала однією з ключових: як філософи так і письменники з різним ступенем результативності прагнули емансипації від жорсткого реального світу на користь мрії та ілюзії, мари та атараксії «по той бік» раціонального. В контексті зазначеного особливу дослідницьку увагу привертає творчість українського письменника та філософа Миколи Гоголя, надзвичайно тонкого психолога, філігранного знавця людської душі, оригінального і самобутнього представника української філософської традиції.

У дебютному циклі «Вечори поблизу Диканьки» М. Гоголь вже демонструє власні світоглядні домінанти; він мріє, за власним виразом, викликати «потрясіння» почуттів та прагнень людей. Світ для Гоголя є чітко «демаркованим» – Добро та Зло існують незалежно одне від одного, але носії добра – прості люди з чітко вираженим позитивним началом – всі ці Вакули, Грицьки, Оксани, Левки протистоять апологетам зла, серед яких і сам чорт – ключова постать народної демонології, саме та негативна сутність, котра спричиняє духовне нездоров'я людини, віддаляє її від Бога, зближуючи із світом Зла.

В релігійному розумінні Гоголя чорт є містичною сутністю та реальною істотою, в котрій зосереджено заперечення Бога, свого роду вічне Зло. Як психологи так й літературознавці зазначають, що у Гоголя була специфічна психіка, властива для людей замкнутих, заглиблених

у себе. Це частково відповідає на питання, чому М. Гоголь упадає в містицизм в останній рік свого життя, коли він відчув наближення смерті. Гнітюче почуття власної «загубленості» в світі переслідує письменника, воно активізує дифракцію його духовного світу, сприяє тому, що має назву «розщеплення» душі [4].

Якщо перший період творчості Гоголя співзвучний філософії містицизму, другий – філософії самотності (цикл «Миргород»), то третій (зокрема, цикл петербурзьких повістей) – це філософія хвороби, зокрема – духовної, ознаки якої письменник усе чіткіше помічав у собі. Повість «Невський проспект» (1834 р.) починає собою галерею *curriculum vita* людей, хворих великим містом, його гріховними спокусами, людей, котрі губляться в лабіринтах «понадсвідомості» мегаполісу, сповненого ілюзорними манівцями легкого успіху, перемог, близькості до володарів життя. Петербург в якості буттєвого простору персонажів вибраний Гоголем не випадково – у ХІХ столітті столиця імперії посідала перше місце серед усіх міст Росії за кількістю самогубств та душевнохворих людей. «Північна Пальміра» постає в циклі петербурзьких повістей як тривожне тло існування маленької людини, пригніченої жорсткою ієрархічною структурою безжального суспільства.

Повість «Невський проспект» – це справжня *medicinae historia* хворобливого мрійника, отруєного міражами Петербургу, котрий настільки поринає у нездорові мари, що «його власні мрії сміються над ним» [1, с. 435]. Художник Піскар'юв, захопившись повією, стає наркоманом, перетворюється на жертву власних мрій, завершує життя самогубством, не усвідомивши швидкоплинної фінальності шляху поєднання таланту, тілесної пристрасті та психічної хвороби.

Повість «Ніс» являє собою філософську притчу про хворобливі пошуки випадково втраченого. Це розгорнута оповідь про благополучну людину, котра несподівано загубила свій звичний соціальний статус внаслідок казуальної фізичної вади, оскільки «Ковальов був надзвичайно образливою людиною. Він міг вибачити усе, що не казали про нього, але ніяк не вибачав, коли це стосувалося чину або звання» [1, с. 473]. Повернення втраченого носа настільки радує Ковальова, що він вирішує підвищити своє положення в суспільстві, купуючи якусь орденську стрічку в лавочці, *не будучи кавалером ніякого ордена* (виділено нами). Клінічне честолюбство, за Гоголем, є філософією ущербного чиновника, який попри фізичну й духовну убогість воліє суспільного визнання.

У повісті «Портрет» М. Гоголь змальовує загибель людського у людині, що супроводжується (чи зумовлюється?) втручанням у життя, а в контексті повісті – у творчість художника демонічної сили в образі Лихваря. При цьому Лихвар постає як уособлення світового Зла, його художнє зображення приносить художнику Чарткову нещастя й загибель, митець не в змозі протистояти духовному перед матеріальним, здоровому перед хворобливим. Художник Чартков випадково набуває неочікуваної слави, але «...слава не може дати насолоди тому, хто вкрав її», він був готовий перетворитись на одну із тих дивних істот, яких «багато зустрічається в нашому бездушному світі, на яких із жахом дивиться наповнена життям і серцем людина, котрій здаються вони рухомими кам'яними трунами із мерцем усередині замість серця» [1, с. 511].

Особливої гостроти філософія духовного «нездоров'я» набуває у повісті «Шинель», яку можна назвати свого роду гімном духовно-тілесної псевдогармонії людини, отруєної життям, схожим на кошмарний сон та кошмарним сном, подібним до смерті. Дрібний чиновник Башмачкін, одержимий *maxime negotium* – змінити на краще зовнішню оболонку, мріє придбати шляхом чисельних принижень форменну шинель, при чому ця ідея має явно хворобливий характер – нещасний писар вважає, що нова шинель змінить його соціальний статус, надасть позитивного імпульсу відтворення людини, для якої властиві повага й самоповага, створить підґрунтя для кар'єрного зростання, самозвеличення та (в хворобливій уяві) особистісного безсмертя. Але реальність жорстка – після урочистої вечірки, влаштованої колегами, Башмачкін втрачає свій ідеал. Нова шинель стала ефемерною (шляхом багатьох обмежень) реальністю, настільки недовговічною й такою мірою бажаною, що Башмачкін впадає в горячку та помирає, не в змозі перенести втрати вже омріяного символу нового життя.

Апофеозом прози сутіноків людської свідомості є «Нотатки божевільного», датовані 1834 роком. По суті, повість є історією хвороби людини й суспільства, хронікою розвитку божевілля в людини, котра марить любов'ю до дочки начальника департаменту. Він дворянин, мріє стати полковником, навіть «чимось більшим», завести пристойну репутацію, заволодіти серцем прекрасної Софі – доньки високого начальника. Начебто нічого надзвичайного, але Попріщин починає на очах читача божеволіти – чого тільки вартує «дослідження» листів собак! Нещасний, вже під руйнівною дією хвороби, розуміє, що його в майбутньому нічого світлого не очікує, тому що «...все, що є кращого на світі, усе достається або камер-юнкерам або генералам. Знайдеш собі бідне багатство, думаєш дістати його рукою, – зриває у тебе камер-юнкер або генерал. Чорт подери!» [1, с. 589]. Попріщин починає раптом розмірковувати про справи Іспанії, визнавши себе згодом її королем. «Визнаю, мене раптом начебто блискавкою освітіло. Я не розумію, як я міг думати й уявляти собі, що я титулярний совітник.

Як могла мені прийти в голову ця божевільна думка? Добре, що ніхто не здогадався запровадити мене в божевільню» [1, с. 591]. Титулярний совітник Попріщин індивідуальним божевіллям маніфестує безумство суспільства, якому він вимушений служити. Чинownik марить, що він в Іспанії, дивується екзотичним звичаям, зустрічається з «Великим інквізитором». Втеча від реальності в простір безумства для Попріщина є, в трагікомічному сенсі, можливістю жити у власноствореному світі, де він відчуває себе значною постаттю, навіть центром Всесвіту, хай і обмеженого стінами психіатричної лікарні. Змальовуючи митарства Попріщина, Гоголь підкреслює, що людина зцілюється завдяки вірі, від сили якої залежить відновлення стану гармонійних відносин внутрішнього світу людини зі світом зовнішнім.

В літературній традиції Миколи Гоголя тема духовного «нездоров'я» – безумства, стала однією з ключових; письменник, як бачиться очима його персонажів, прагне звільнення від реального світу на користь хворобливої ілюзії, що з'являється як антитеза раціонального світосприйняття. Гоголь, в контексті трагічного гротеску, змальовує безвихідь й безумство оточуючого світу, безнадійно хвора «маленька людина» у своїй викривленій свідомості бачить духовну хворобу того суспільства, вад якого вона не помічала, коли була «здоровою». Філософія приреченості, страждання й безумства стає світоглядним імперативом письменника-реаліста, «маленькі люди» – жертви державного Молоха, прагнуть звільнення від жорсткого, бездуховного реального світу в ілюзорному парадоксальному просторі деформованої свідомості, алогічно позбавленої залежності від адекватного сприйняття хронічно хворої дійсності.

Література

1. Гоголь Н. В. Сочинения в двух томах / Н. В. Гоголь. – М.: Художественная литература, 1973. – Т. 1. – 600 с.
2. Гоголь Н. В. Сочинения в двух томах / Н. В. Гоголь. – М.: Художественная литература, 1973. – Т. 2 – 342 с.
3. Костючков С. К. Місце і роль сучасної людини у планетарному бутті: біополітична інтерпретація / С. К. Костючков // *Future Human Image: The Scientific Journal*. – 2016. – № 3 (6). – С. 53–66.
4. Мовчан М. *Життя і творчість М. В. Гоголя у дискурсі філософії самотності* / М. Мовчан // *Філософські обрії*. – 2009. – № 21. – С. 56-69.

Котова О.В. - доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Асланова В.В. – студентка
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького, вчитель фізичного виховання
Якимівської загальноосвітньої школи I-III ступенів №1

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ПРИНЦИПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЇХ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Сучасний стан суспільства, високі темпи його розвитку висувають певні вимоги до людини та до стану її здоров'я. Проблеми, пов'язані зі здоров'ям, знижують життєві перспективи людини. Поганий стан здоров'я веде до змін у психіці. У зв'язку з загальним проникненням Інтернет-технологій в сучасне життя учнівської молоді, значно знижується «доза» її рухової активності. Сьогодні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Науковці Т. Круцевич та Н. Москаленко [3,5], наводять дані про те, що за останні роки тільки 10% учнів можна віднести до категорії здорових, а 90 % страждають різноманітними захворюваннями й мають дуже низький рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості.

Загальне зниження здоров'я Українського суспільства пов'язують з загальним зниженням рухової активності її членів. Більшість сучасної молоді має реальну небезпеку розвитку гіпокінезії, яка є комплексом функціональних й органічних змін і хворобливих симптомів, що розвиваються в результаті неузгодженої діяльності окремих систем й організму в цілому із зовнішнім середовищем.

Оздоровчо-фізкультурні заняття відіграють значну роль у житті сучасної людини. Ці заняття поліпшують здоров'я й знижують ризик захворювань, зменшують соціальне напруження у суспільстві. Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, зміцнення організму і формування здорового способу життя. [1]. Актуальні завдання ціннісного розвитку молодого покоління, підготовки до активної творчості та повноцінного життя визначені у законах України «Про державну підтримку молодіжних і дитячих суспільних об'єднань», «Про загальну середню освіту», «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт». Питанням розвитку теорії фізичного виховання та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються вже давно. Значну увагу аналізу відомих технологій та розробки нових приділяли у своїх працях Волков Л.В., Круцевич Т.Ю., Дзяк Г.В., Москаленко Б.М., Шиян Б.М.

До сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються у ВНЗ, висуваються наступні умови:

- різноманітність форм занять, засобів, методик викладання які відповідають потребам та інтересам студентської молоді.

- індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі, урахування віку, стану здоров'я студентів. [2,6].

Набули поширення серед студентської молоді заняття з фітнесу, каланетики, стрейчінгу, аеробіки, аквааеробіки у поєднанні з нетрадиційними методиками східних единоборств, йоги та ушу, а також бодібілдинг, бойовий гопак та ін.

Виконання не складних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації.

Принципи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів це є основоположні засади та технологія якої слід неухильно дотримуватись для досягнення бажаного результату.

Розглянемо ряд таких принципів:

- *принцип свідомості і активності учнів*, який полягає в тому, що будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінностей занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку. Даний принцип реалізується через формування вчителем стійкого інтересу в учнів до мети і завдань занять з фізичної культури.

- *принцип наочності*. Процес пізнання розвивається за формулою "від живого бачення до абстрактного мислення і від того до практики. Це положення лежить в основі принципу наочності у фізичній культурі";

- *принцип доступності і індивідуалізації, навчання і виховання* слід будувати так, щоб вони завжди були розвиваючими.

- *принцип систематичності*. В основі цього принципу лежить систематизація навчального матеріалу, забезпечення регулярності занять та у передбаченні в методичному забезпеченні занять раціонального чергування навантажень і відпочинку [7];

- *принцип міцності і прогресування*, який базується на достатній кількості повторень та постійному підвищенні вимог до займаючихся.

Висновки

Таким чином слід зазначити, що фізичне виховання - педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам і яке реалізується через спеціальні фізкультурно - оздоровчі технології.

Основні принципи фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтуються на загальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до важливих видів діяльності і всебічний розвиток її як вищої цінності суспільства.

Отже, підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів ми розуміємо як результат професійної підготовки студента вищого навчального закладу, який виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язберігаючої освіти в загальноосвітньому навчальному закладі, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури.

Література

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта* / Л.В. Волков. - Киев, 2005.
2. Зайцева В.М. *Теорія спортивного тренування з основами методик: підручник для студентів ВНЗ* / В.М. Зайцева. - Київ, 2003. - 173 с.
3. Круцевич Т.Ю. *Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания* / Т.Ю. Круцевич. - К., 1999. - 240 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В. В. Клапчука, Г.В. Дзяка. - К.: Здоров'я, 1995. - 312 с.
5. Москаленко Н.В. *Фізичне виховання молодших школярів: монографія* / Н. В. Москаленко. - Дніпропетровськ: Інновація, 2007. - 252 с.
6. Сергієнко Л.П. *Тестування рухових здібностей школярів* / Л.П. Сергієнко. - К.: Олімпійська література, 2001. - 440с.
7. *Студентська творча робота: Навчально-методичний посібник* / за ред. проф. Б.М. Шияна. - Тернопіль: ТДПУ, 2000. - 48 с.
8. *Сучасні фізкультурно - оздоровчі технології у фізичному вихованні* / С. Дудіцька, О. Зендик // *Теорія та методика фіз. Виховання і спорту*. - 2002.

Котова О.В. – доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Сергєєв В. В. – студент
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького, вчитель фізичного виховання
Мелітопольської загальноосвітньої школи I-III ступенів №20

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Реформування та модернізація вищої освіти України у відповідності до європейських стандартів передбачає досягнення такого розвитку молоді людини, коли вона може успішно конкурувати як повноправна особистість суспільства. У зв'язку з цим українське суспільство висуває нові вимоги до системи освіти та виховання студентської молоді взагалі а особливо майбутніх вчителів. [1] Сьогодні потрібен учитель, який би не тільки міг оновлювати й удосконалювати зміст своєї діяльності, але й мав високий рівень здоров'я та культури. Саме від майбутніх учителів залежить упровадження оздоровчих засобів в навчально-виховний процес навчальних закладів і вагомому значенню набуває формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів. Тому що за останніми науковими даними спостерігається стійке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Достатньо сказати, що кількість здорових учнів в Україні, за різними даними, становить від 4 до 10%. Значна частина захворювань учнівської молоді спровокована безпосередньо умовами навчально-виховного процесу. [4]

За останніми науковими даними, до 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я, 50% і більше знаходяться на диспансерному обліку і віднесені до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень зовсім. За останні роки на 19% збільшилися серцево-судинні патології, бронхіальна астма – на 35,2%, цукерний діабет – на 10,1%, майже кожний п'ятий студент хворіє на артеріальну гіпертонію. Рівень більш ніж у 70% учнівської молоді нашої країни, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що становить реальну загрозу виродження і вимирання народу України. У зв'язку з цим українське суспільство висуває нові вимоги до системи освіти та виховання студентської молоді взагалі а особливо майбутніх вчителів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що незважаючи на досить велику кількість праць з даної проблеми, такий важливий аспект, як організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів ВНЗ, ще не став предметом спеціального дослідження. [6] У наукових дослідженнях не приділяється уваги організації самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів, яка б орієнтувала їх на саморозвиток та самооздоровлення через самовиховання, самопізнання та самовдосконалення.

Для вирішення оздоровчої функції освітнього процесу та результату життєдіяльності людини орієнтують і: Конституція України, Закон України «Про вищу освіту», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), та ін. Важливий аспект прийнятих рішень становить посилення впливу системи освіти на виховання та ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

У напрямку підготовки майбутніх учителів, які б не тільки формували власну культуру здоров'я а й уміли би формувати культуру здоров'я своїх вихованців, потребує ще значних зусиль численних науково-педагогічних працівників і організаторів освіти. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки оптимальним є вирішення проблеми формування культури здоров'я студентів ВНЗ та підготовка їх до професійної діяльності. [2,3]

На жаль, існуюча система фізичного виховання поки ще неспроможна повністю задовольнити потреби часу. Це і знецінення соціального престижу здоров'я, і направлення фізичного виховання лише на фізичне вдосконалення та фізичний розвиток студентів з формування культури здоров'я.

Упровадження в навчально-виховний процес з фізичного виховання ВНЗ оздоровчих технологій, що спрямовані на формування культури здоров'я студентів, ми визначили також необхідною умовою на сучасному етапі. Оздоровчі технології ми розглядали як метод впливу на особистість студента з метою підвищення рівня сформованості його культури здоров'я. Використання оздоровчих технологій підвищить якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання, ознайомить студентів з традиційними та нетрадиційними оздоровчими заходами, надасть необхідні знання та вміння використовувати їх у майбутньої професійної діяльності.

Особливе значення для формування культури здоров'я в майбутніх учителів, залишається фактично не планованою частиною в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Література

1. Андрущенко В.П. Педагогічна освіта України в стратегії Болонського процесу / В. П. Андрущенко // *Освіта України*. – 2004 (№ 13). – С. 4.
2. Ахмерова С. Г. Здоровий образ життя і його формування в процесі навчання / С. Г. Ахмерова // *Профілактика захворювань і зміцнення здоров'я*. – 2001. – № 2 – С. 37–40.
3. Бойко Н. І. Форми та шляхи організації самостійної роботи студентів / Н. І. Бойко // *Соціальна робота*. – 2002. – № 11. – С. 10–13.
4. Букреев В. В. Особистість та модель культурної людини / В. В. Букреев // *Концептуальні проблеми модернізації вищої освіти : матеріали Міжнар. наук. конф., 13 -14 листоп. 2008 р. – Луцьк, 2008. – С. 25–27.*
5. Буліч Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Є. Г. Буліч, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224с.
6. Быков В. С. Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи / В. С. Быков // *Проблема перестройки массовой физической культуры и спорта : сб. науч. ст. – Алма-Ата, 2001. – С. 28–33.*

Кошур А. А. – студентка

Державний вищий навчальний заклад

«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я: ВПЛИВ ЕКОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я

Людина – дитя Землі, продукт природи, результат розвитку біосфери.

Зараз обсяг допустимої дії на біосферу перебільшено у 8-10 разів. Відбувається знищення біологічної й екологічної систем.

Екологічна проблема має принципово глобальний характер, однак у різних країнах проявляється по-різному.

Майбутні громадяни України в багатьох випадках ще до народження приречені на хворобу. В останні роки 70% вагітних жінок мають відхилення у стані здоров'я. До 20% виросла доля новонароджених із фізичними та неврологічними порушеннями. За останні п'ять років захворюваність збільшилась у 2,5 рази. Сьогодні лише 20% юнаків призовного віку можуть служити в армії. Дві третини дівчат до 18-ти років також мають відхилення у стані здоров'я.

Таким чином, екологічна проблема в нашій країні виходить на перший план перш за все у зв'язку із загрозою фізичному та психічному розвитку й навіть виживанню.

Негативний вплив навколишнього середовища на людину сьогодні настільки великий, що він усе більше й більше руйнує її генотип і завдає шкоди національному генофонду.

Екологічної проблеми в чистому вигляді не існує. Вона завжди прямо чи опосередковано пов'язана з політикою, економікою, новими технологіями, урешті-решт, із загальною культурою людини та зі спілкуванням людства, з рівнем зрілості екологічного розуміння в нього.

Якщо в нації в цілому й у кожного громадянина зокрема не буде сформоване відповідальне екологічне мислення, то про жодне рішення екологічної проблеми не може бути й мови.

Усі фактори, котрі впливають на екологічну проблему, взаємодіють між собою, посилюючи чи послаблюючи її гостроту. Достатньо пригадати факт замовчування масштабів і наслідків на Чорнобильській АЕС, Південному Уралі та в інших регіонах. Усе це призвело до того, що дуже багато людей навіть не підозрювали про причини своїх хвороб і не могли одержати відповідну медичну допомогу.

Екологічні катастрофи різного роду пов'язані не тільки із загрозою фізичному здоров'ю людини, вони викликають ще і психічні негаразди в людини.

Як відмічають експерти, Чорнобильська аварія викликала таке явище, як радіофобія, тобто підвищений страх перед радіацією, збільшення недовіри, необ'єктивності в оцінці свого здоров'я, немотивованої подразливості, емоційні зриви та ін. Виникло невідоме раніше захворювання, одержавши назву «синдром Чорнобиля».

Окрім того, екологія являється однією з найважливіших причин накопичення мутацій організму, які стосуються генотипу людини. Приблизно 85% викликаються та переносяться водою.

80% нашої питної води небезпечні для здоров'я людини. Якість води далеко не відповідає стандартам за біологічними показниками.

Всесвітня організація охорони здоров'я налічує більше 100 основних показників якості води. Наш держстандарт визнає лише 28, а насправді реально та адекватно, як стверджують фахівці, контролюється тільки 14-18 показників.

Велику небезпеку для здоров'я людини представляє й забруднення ґрунту. Серед забруднювачів у першу чергу слід назвати токсичні важкі метали промислових і побутових відходів, радіоактивні речовини, гербіциди та ін.

Для того щоб упоратися з усіма названими проблемами та зберегти здоров'я людини та природу, необхідні в першу чергу відповідальна екологічна політика та практика державних і громадських органів, керівників підприємств, організацій. У зв'язку з цим перед суспільством постає ще одна дуже важлива задача - формування екологічної свідомості населення.

Екологічна наукова свідомість включає формування наукової картини світу на основі досягнень сучасної науки. Зокрема на передній план виходить системний підхід, який розглядає світ у взаємодії та цілісності.

Важливим компонентом екологічної свідомості є екологічна психологія. Суть її коротко можна виразити такими словами: любов до природи як риса характеру людини, і перш за все любов до «братів наших менших», до всього живого. В екологічну свідомість слід, безумовно, включити й екологічну правову свідомість, передбачаючи усвідомлення всіма громадянами юридичної відповідальності за завдання шкоди природі та юридичний захист останньої, і це, звичайно, повинно постійно підтримуватись діючими юридичними заходами.

Сама людина, повинна усвідомлювати та розуміти низку проблем, а також показати себе в умінні дотримуватись правил здорового способу життя.

Екологічна ситуація потребує мобілізації всіх урядових та неурядових організацій, усього суспільства на вирішення існуючих проблем.

Перехід до матеріало- та енергозберігаючих технологій, а в перспективі до замкнених, безвихідних циклів виробництва.

Рациональне природовикористання з урахуванням особливостей окремих регіонів.

Розширення природно-заповідних територій.

Екологічна освіта та виховання населення.

«Природа – це вічне життя, становлення і рух. Природа не визнає жартів, вона завжди правдива, завжди серйозна, завжди сувора; вона завжди права; помилки ж і омани виходять від людей. Природа – творець всіх творців.» І. Гете.

Література

1. *Екологія та здоров'я людини*/ Л. Корсун/ *Ел.ресурс*; *Режим доступу*: <http://osvita.ua/school/method/2963/>
2. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини/ *Ел.ресурс*; *Режим доступу*: idruchniki.com/15970122
3. Грибан В.Г. *Валеологія/ Підручник*. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 214 с.
4. Бровдій В. *Світ, в якому ми хочемо жити* / В. Бровдій, О. Гаца, Н. Куруц // *Космос, Земля, Природа, Екологія, Людина* / В. Бров-дій, О. Гаца, Н. Куруц. — К., 1997. — С. 29-37.
5. *Національна екологічна політика України : заг. оцінки і ключ. рек.* / Міністерство охорони навколишнього природного середовища, Програма розвитку ООН, Глобальний Екологічний Фонд. — К., 2007. — 32 с.

Куц О.С. - професор кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна
Камаренко І. - магістрант факультету фізичного виховання та спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ 13-16 РОКІВ, ЯК КРИТЕРІЮ ФІЗИЧНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ

Актуальність. Фізичний розвиток завжди привертав увагу низки найвидатніших мислителів древності, великих філософів - Сократа, Платона, Аристотеля та інших,- в працях яких сформувався ще раніше народжений ідеал калокагатії - гармонійного поєднання духовного і фізичного удосконалення [1]. З давніх-давен гармонійність будови тіла була однією із категорій краси людини, але у різні часи й у різних країнах були свої поняття щодо ідеалів краси. Наприклад в Давній Греції й Єгипті ідеалом жінки була струнка й граціозна статура, а еталоном чоловіка - мускулистий чоловік; в середні віки ідеалом краси була повна людина, бо раніше вважалося, що повнота є ознакою багатства й достатку.

Протягом століть, тисячоліть ідеали змінювалися, але люди й досі до них прагнуть, вивчають й самовдосконалюються. Сучасним ідеалом є висока й струнка, худорлява (90-60-90) жінка та мускулистий, кремезний чоловік. Але досягнення ідеалів краси не завжди є корисними щодо здоров'я [1].

Основою досягнення ідеалу фізичного розвитку є самовдосконалення. Самовдосконалення - справа надзвичайно важка, яка змушує мобілізувати все: здібності, волю, енергію, працелюбність. Так, якщо не самоудосконалювати себе, то це може привести до надмірних розладів здоров'я (яскравий приклад-ожиріння). Але надмірне самовдосконалення частіше всього не сполучається із здоров'ям (контрастний приклад ожиріння - анорексія). Але, згідно досліджень сучасних лікарів такі ідеали краси не завжди є корисними щодо здоров'я (Акопян Р.Р., Столмакова Г.І., Медведєв Ж. та ін.)[5]. Тому дослідження відповідності фізичного розвитку канонам сучасної краси та здоров'я теперішніх підлітків є надзвичайно актуальною проблемою.

Мета: Проаналізувати стан фізичного розвитку підлітків різного віку та виявити наскільки він близький до сучасних еталонів фізичної досконалості.

Методика досліджень. Дослідження відбувалося у декілька етапів, які вирішували завдання практичного дослідження фізичного розвитку, психічного стану та стану опорно-рухового апарату, визначення ступеню гармонійності фізичної досконалості сучасних підлітків за допомогою стоматоскопічного огляду.

Соматоскопія-визначення якісних ознак тіла живої людини. Зовнішній огляд дає описові ознаки фізичного розвитку обстежуваного: постави, кісткового скелету, мускулатури, жировідкладення, форми грудної клітки, спини, живота, ніг, стопи, конституційного типу будови тіла [2,4]. Досліджувалися підлітки віком 13-16 років, учні Херсонської ЗОШ №52.

Фізичний розвиток характеризується змінами показників будови тіла, показників розвитку фізичних якостей, показників здоров'я. основні з них: зріст, вага, обсяг грудей, індекс фізичного розвитку (що відображає не лише гармонійність розвитку дитини, а й її психомоторні особливості (темперамент), характеризує рухові можливості організму, його адаптаційну здатність до розумових і фізичних навантажень), пульс дійсного та відносного спокою, кістковий скелет, мускулатура, жировідкладення, форма ніг, конституція та ін [3].

Аналіз результатів дослідження. Активна фізична діяльність - одна з обов'язкових умов гармонійного розвитку. Фізичний розвиток - це природний процес, головною передумовою якого є природні життєві сили (задатки, здібності), що передаються за спадковістю. Цей природний процес підпорядкований об'єктивним законам природи і успішно управляти ним можна, лише знаючи ці закони і керуючись ними. При цьому поняття «фізичне здоров'я» пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем витривалості [5].

Із отриманих нами результатів дослідження відповідності фізичного розвитку канонам, зазначимо, що кількісні показники фізичного розвитку старшого шкільного віку на 90% відповідають загальноприйнятим: середнім зростом 174 см, вагою 61 кг, обхватом грудей у стані спокою – 79 см, та переважаючою третьою групою фізичного розвитку (дитина розвинута пропорційно, активна, рухлива, із врівноваженими процесами збудження та гальмування, яка за темпераментом більш наближена до сангвініка.

На перших етапах оволодіння певними руховими навичками спостерігається недостатня координація. Такі діти часто можуть перебільшувати свої сили).

Аналізуючи якісні показники фізичного розвитку хлопців, зазначимо що: 70% хлопців зі 100% мають нормальну форму спини; 60% - середній, 20% - масивний та 20% - тонкий кістковий скелет; 60% - добру мускулатуру, 30% - задовільну, 10% - слабку; 60% - нормальна, 30% - Х-подібна, 10% - О-подібна форма ніг; вид конституції за класифікацією Сіго [5]: 50 - респіраторний, 30% - церебальний, 15% - м'язовий, 5% - дигресивний. Тобто можна зробити висновок, що досліджувані хлопці розвинені гармонійно.

Аналізуючи кількісні характеристики фізичного розвитку дівчат, зазначимо що в середньому дівчата мають: ріст 157 см, вагу 51 кг, обхват грудей у стані спокою – 89 см, та переважно другу групу фізичного розвитку (дитина міцна, спокійна, впевнена у собі, за типом належить до вищої нервової діяльності - частіше флегматик або сангвінік, швидко схоплює сутність важкого завдання, але одноманітність і великі зусилля переносять погано. Фізичні вправи виконує з легкістю, скоординовано.)

Аналізуючи якісні показники фізичного розвитку дівчат, зазначимо що: 70% дівчат зі 100% мають нормальну форму спини; 80% - середній, 10% - масивний та 10% - тонкий кістковий скелет; 50% - добру мускулатуру, 30% - задовільну, 20% - слабку; 80% - нормальну, 10% - Х-подібну, 10% - О-подібну форму ніг; вид конституції за класифікацією Сіго [5]: 40 - респіраторний, 30% - церебальний, 20% - м'язовий, 10% - дигресивний. Тобто співвіднівши ріст та вагу, можна зробити висновок, що досліджувані дівчата розвинені менш гармонійно, ніж хлопці.

Таким чином, на основі загальної оцінки рівня розвитку, виду постави, й стану опорно-рухового апарату, даються рекомендації для занять фізкультурою й спортом з метою корекції виявлених недоліків й покращення фізичного розвитку школяра. Нами визначено наступні похибки фізичного розвитку: порушення постави, понаднормова вага та велике жировідкладення, малий зріст.

Визначена частота пульсу підлітків в стані спокою дозволила встановити, що у хлопців він майже співпадає з нормою, а у дівчат перевищує на 15 одиниць. Це підтвердило й довело

припущення, що досліджувані хлопці активніше займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Висновки. На підставі вивчення отриманих результатів дослідження фізичного розвитку сучасних підлітків, ми можемо зробити наступні висновки: в цілому більшість учнів розвинені гармонійно, підлітки часто мають більшу від норми вагу, але разом з тим і більший ріст. Простежуються деякі відмінності між фізичним розвитком дівчат і хлопців, що пояснюються нерівномірністю онтогенезу.

Незначний відсоток підлітків (20-30%) мають деякі відхилення: зайву вагу, порушену поставу, малий ріст; в учнів, що займаються фізкультурою і спортом, розвиток опорно-рухового апарату дещо кращий, ніж в учнів, що не займаються фізкультурою.

Тож, здоровий підхід до харчування, а також розумна й регулярна фізична активність є необхідною умовою для того, щоб залишатися здоровим й молодим.

Література

1. Афіцька І. Розвиток фізичного здоров'я школярів // *Здоров'я та фізична культура*. –К: Шкільний світ, 2008.- 230с.
2. Дубогай О.Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів//*Основи здоров'я та фізична культура*.- 2007.-№6.- 20с.
3. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: [монография] / А.С. Куц. – К.: Искра, 1993. – 256 с.
4. Неведомська Є.О. Методика соматоскопічного дослідження власного тіла//*Основи здоров'я та фізична культура*.-2007.-№1- 20с.
5. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. Навчально-методичний посібник – Одеса: Букаєв В.В., 2010. – 206 с.

Лишевська В.М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонського державного аграрного університету», м. Херсон, Україна

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Входження України у новий період соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання актуалізує проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку людини, її соціалізації як здорової, життєздатної особистості. Політично наш стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей [8]. Між тим, реальна ситуація розгортається дещо за іншим сценарієм. Населення України все гостріше відчуває на собі вплив економічного та екологічного стану, які, на жаль, не відповідають його очікуванням щодо поліпшення якості життя і сталого соціально-економічного розвитку. В умовах трансформації економіки, затяжної соціальної кризи, а тим більше під час світової економічної та фінансової кризи, яка позначилася в Україні найгіршим чином, ще більшого загострення набула низка проблем, які потребують нових наукових підходів до розв'язання та прийняття принципових рішень на рівні як держави, так і регіонів. Наслідками цих проблем є погіршення демографічної ситуації, зростання захворюваності населення та збільшення питомої ваги тяжких хвороб, лікування яких вимагає значних витрат. Тому на перший план виступає проблема здорового способу життя, як єдино можливого в сучасних умовах.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в

Україні. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя - проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи Е.Бабаян, Е.Бахтель, Д.Зарідзе; психологи В.Бітенський, В.Братусь, М.Бурно, А.Личко, Н.Максимова, Н.Фелінська, Б.Херсонський; соціологи А.Габіані, Я.Гданський, С.Дідковська, В.Козак, Г.Лукачек, В.Малаяренко, А.Міллер, Н.Мірошніченко, С.Таратухін; медики Г.Апанасенко, Т.Бойченко, В.Мовчанюк, І.Муравов, Л.Попова, В.Шаповалова та інші [5].

У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, на сьогодні усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. В науковій роботі аналізується понад 200 визначень поняття здоров'я [1].

Важко визначити, коли вперше людина замислилася над проблемою збереження здоров'я та тривалості активного життя. У філогенезі людини проблемі здорового способу життя надавалося важливе значення в релігійній, філософській, соціально-політичній, історичній, правовій та етичній думці давніх Єгипту, Вавилону, Риму, таких народів, як перси, індійці, китайці та ін. Значна частина цієї філософсько-теоретичної спадщини й сьогодні не втратила своєї значущості, а проблеми, пов'язані зі способом життя, які виникли в давні часи, залишаються актуальними для нас і сьогодні. У певному розумінні вони навіть відроджуються, опановують певними локальними групами людей, які свято дотримуються норм і принципів давніх вчень, наприклад, йоги тощо.

Відомо, що в Індії за 6 століть до н. е. у «Ведах» були сформульовані основні принципи здорового способу життя і пропонувалися раціональні поради щодо збереження здоров'я людини. Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських трактатах лікарів Коської школи, до якої відносять Гіппократа.

В його трактаті «Про здоровий спосіб життя» проблема розкривається як певна гармонія, якої слід прагнути і досягати шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. В античному світі з'являються традиції ведення здорового способу життя. Суспільство турбується про стан здоров'я нації. Від того, як вихована дитина, яким є її спосіб життя, значною мірою залежить і стан дитячого здоров'я — не тільки фізичного, а й психічного. Наявність доброго здоров'я була основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку майбутнього покоління.

У давнину греки обожнювали красиве тіло. В основі всього була краса, і фізичну красу повинна була доповнювати краса моральна, що поєднувала в собі добродієвість й порядність. Тіло виховували атлетикою, гімнастикою, а душу - поезією, танком, музикою. Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини. Вона показує, наскільки ефективно індивід здатний вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальне емоційне тло, адекватну поведінку. Під терміном «духовне здоров'я» розуміли ідеальний та нормальний стан психіки особистості, тому можна сказати, що поняття «психічне здоров'я» та «духовне здоров'я» вони вважали тотожними. В епоху Середньовіччя на історичній арені з'являються арабські народи, які в наукових працях зберегли і розвинули здобутки античних греків і римлян. Видатний мислитель Сходу Абу Алі ІбнСіна (Авіценна) (980–1037 рр.) пріоритет відновлення і збереження здоров'я вбачав у знаннях природи людини. Він розрізняв три стани організму: «Здоров'я - усі функції протікають здраво, хворобу і третій проміжний стан - не здоров'я і не хвороба, як буває з тілом стариків і дітей, що одужують».

Люди хворіють через те, що відчувають імунодефіцит організму, «гноблення духу життя», як говорив великий Парацельс. Багато чого в лікувальній науці змінилося з часів Парацельса, але незмінним лишається наказ великого лікаря: «Вмій залишатися самим собою, і ти ніколи не станеш іграшкою в руках долі». Звісно, від того часу наука про гігієну і харчування пішла далеко вперед, але багато чого актуальне й донині. Всесвітня організація охорони здоров'я дала чітке визначення поняття, а академік І.Павлов підтвердив: «Здоров'я - це неоціненний дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому

залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...». Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економічною, соціально-політичною, духовною сферами життя людини. Спосіб життя - це історично визначений спосіб самореалізації людини в матеріальній і духовній сферах її життєдіяльності. Поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає лише виконання гігієнічних норм і правил або викоринювання шкідливих звичок, 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, їх досконалість - усе це є красою. Таким чином, здоровий спосіб життя, із часів Античності, можна сказати, спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

У XVI–XVIII ст. специфіка формування суспільних відносин в окремих державах накладає свій відбиток на формування здорового способу життя населення і на форми відображення цього феномена в суспільстві. Це простежується у творчій діяльності видатних учених. Сучасна світова економічна та фінансова криза в черговий раз вимагає від світової наукової думки подивитися на це явище з боку загальнолюдських цінностей, без ідеологічної упередженості. Настав час обличити проблему способу життя формації та суспільства, класів та націй. Сьогодні слід поглянути на явище «спосіб життя» з боку гуманістичного принципу, тобто з боку конкретної людини [7].

Поняття «здоров'я» нерозривно зв'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору «спосіб життя» - це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Отже, здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини. [4].

Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, яка буде безпосередньо спрямована або опосередковано стосуватиметься формування, збереження, зміцнення, витривання, відновлення і передачі здоров'я молодого покоління.

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового звучання. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини - це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя.

Взагалі, спосіб життя - біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами, спосіб життя - це «обличчя» індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу.

Спосіб життя людини значною мірою зумовлений соціальними та екологічними умовами, але в той же час він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей. Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Рівень життя - це передусім економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини. Якість життя - це ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія). Стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Найкращим чином взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям розкривається в понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Під здоровим способом життя зазвичай розуміємо усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я.

Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До біологічних належать такі:

- спосіб життя має будуватися згідно з віком;
- спосіб життя має забезпечуватися енергетично;
- спосіб життя мусить бути зміцнюючим;
- спосіб життя має бути ритмічним;
- спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

- спосіб життя повинен бути естетичним;
- спосіб життя повинен бути моральним;
- спосіб життя повинен бути вольовим.

Здоровий спосіб життя - це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості [6].

Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людей, спрямованим на гармонічну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій.

У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя відходить від вузького поняття феномена здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з міжлюдськими взаєминами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій.

Раніше казали: «У здоровому тілі — здоровий дух». На жаль, за останні десятиріччя людина сама створила небезпеку для свого здоров'я. Тепер було б правильніше казати, що тільки духовно здорова, морально зріла людина може дбати про своє тіло, беручи на себе відповідальність за своє ставлення до нього та його здоров'я. Морально зріла людина покладає відповідальність за свої вчинки, за своє життя виключно на себе, а не на оточення, і залежно від своїх прагнень планує свої дії. І навпаки, людина, яка покладається тільки на інших або на долю, зазвичай не планує своїх вчинків, бо вважає, що її життя мало залежить від власних зусиль. Співвідношення таких сподівань є, як не дивно, не тільки індивідуальним уподобанням, а об'єктом філософської рефлексії.

У філософському розумінні спосіб життя - це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Як відомо, основоположником науки про здоров'я в сучасному її розумінні вважається І.Брежман, який обґрунтував методологічні основи здоров'я практично здорових людей. Цей напрям він назвав «валеологією». Так, предметом валеології було визначено індивідуальне здоров'я, а теоретичну основу її становили такі позиції:– валеологія розглядає здоров'я як самостійну соціально-медичну категорію, сутність якої може бути кількісно і якісно охарактеризована прямими показниками; – здоров'я розглядається як широка категорія

порівняно із хворобою. Передхвороба і хвороба - окремі випадки здоров'я, коли є його дефект або зниження його рівня; – рівень структурної організації, який досліджується у валеології, переважно є рівнем організму. Валеологічна теорія і практика засновані на розгляді організму як біоенергоінформаційної системи, а здоров'я - як інтегрального багаторівневого поняття; – розроблення теоретичних принципів валеології відповідає завданню формування загальної концепції здоров'я, що об'єднує філософське розуміння його сутності, осмислення хвороби і перехідних станів.

Окремі дослідники пропонують розглядати динаміку явища здорового способу життя людини з позицій взаємодії об'єктивних і суб'єктивних чинників. До об'єктивних чинників здорового способу життя автори відносять:

- передумови для ведення здорового способу життя (організація раціонального харчування, створення умов для занять фізичною культурою, відпочинку), що належать до сфер матеріального, виробничого, сімейно_побутового і духовного життя;
- сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці;
- економічні та інші стимули, а також фактори, що зумовлюють потребу людини вести здоровий спосіб життя;
- стан пропаганди здорового способу життя.

Питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміноване мірою усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) осіб з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливість реалізації здорового способу життя. Це добробут родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя. Ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя за негативного ставлення друзів і знайомих.

Таким чином, здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Визначення поняття здорового способу життя не експертами, а пересічними громадянами дуже різноманітне, але включає деякі спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо.

Дослідження, побудовані в межах цієї стратегії, виявили наявність дієвого засобу запобігання загрозі здоров'я людства і досягнення цілей, висунутих політикою здоров'я для всіх. Визнано систему заходів, що у загальносвітовий науковий лексикон увійшла під назвою health promotion. До слівний переклад цього словосполучення припускає кілька тлумачень (просування, заохочення до здоров'я, сприяння здоров'ю, стимулювання, підтримка здоров'я тощо), що не повно відповідають змісту тієї системи заходів, про яку йдеться. Тому професійні перекладачі вживають досить різноманітні варіанти як лексичний аналог, наприклад, «пропаганда здоров'я», «пропагування здоров'я», «пропаганда здорового способу життя» тощо.

Якісно нові завдання, пов'язані з активізацією реформаторського та євроінтеграційного процесу в Україні, зумовили посилення вимог до стану та умов формування здоров'я населення. На новому етапі соціально-економічного реформування необхідно сформувати таку модель загальнодержавної системи збереження здоров'я і життя населення, яка відповідає сучасним умовам розвитку ринкових відносин в Україні та міжнародним стандартам у галузі захисту праці, соціальної безпеки та охорони здоров'я.

Через те, що спосіб життя є однією із детермінант здоров'я людини, постає питання, чи можливо шляхом прийняття відповідних законів викликати зміни в поведінці людей, які зрештою

приведуть до масштабних соціальних змін. Однак при цьому паралельно виникає ряд питань етичного характеру щодо меж ролі законодавства в сфері сприяння здоров'ю. Необхідно встановити рівновагу між законодавчими заходами та повагою до свободи особистості. Необхідно зберегти принцип вільної визначеності для кожної людини. Однак безвідповідальна поведінка людини може спричинитися до того, що вона стане соціальним тягарем, на який витрачаються кошти (наприклад, зловживання палінням та алкоголем, що призводять до хронічних захворювань), або який несе в собі небезпеку для інших (пасивне паління, керування автомобилом під впливом алкоголю тощо). В житті людина змінює моделі своєї поведінки внаслідок різних впливів з боку суспільства, сім'ї, друзів чи комерційної реклами. Тому питання полягає не в тому, щоб впливати на поведінку людини, а в тому, як встановити справедливий баланс цих впливів.

Суспільні уявлення про здоровий спосіб життя, які ґрунтуються на суспільній свідомості, включають також поняття про культуру здоров'я, як на рівні суспільства, так і особистості. Поняття «культура здоров'я» включає умови та характеристики оточуючого середовища; індивідуальні якості та особливості особистості, уміння адекватно співвіднести себе з навколишнім світом. За такого підходу цілком правомірним є висновок, що культура здоров'я є невід'ємною складовою загальної культури особистості, забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок її з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточуючих. Оскільки «культура здоров'я» - поняття багатопланове, для з'ясування його загального, інтегрального рівня визначено рівні кожної зі складових фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, а саме: високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький.

У сучасних умовах серед фахівців та науковців досить часто виникає запитання: яке ж місце посідає проблема здорового способу життя та від яких чинників залежить сьогодні стан здоров'я людини? Ніхто, звичайно, не має сумнівів у тому, що здоров'я залежить від багатьох ризиків, а також від рівня надання медичної допомоги. Зрозуміло, що поряд із вивченням чинників ризику слід модернізувати медичні технології. Інтерес філософської думки до проблеми полягає в осмисленні внутрішнього соціального змісту людини, що являє собою індивідуальний потенційний соціум. А суспільство, таким чином, є не що інше, як зовнішній прояв і діалектична взаємодія між собою таких потенційних соціальних світів.

Для ефективного становлення українського суспільства ідеальним є взаємодія між собою здорових індивідуальних потенційних світів, які виникають на підставі здорових фізичних і психічних компонентів людської особистості. Звідси випливає, що соціальне пізнання за обґрунтування потенційного соціального світу має вивчати його як інтегральний продукт біологічних і психологічних процесів, які відбуваються в людському організмі [2].

Література

1. Бойчук Ю. Д. Внесоктародавніх філософів у формування еколого валеологічних понять // *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту.* — 2006. — № 12. — С. 17.
2. Горбань А. В. Здоровий образ життя як об'єкт познання (соціально-філософський аналіз) // *Культура народів Причорномор'я.* — 1999. — № 10. — С. 142.
3. Іванова І.В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвозд'їй, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // *Педагогические науки.* - 2007. — № 4. — С. 21.
4. Кона В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я / В. М. Кона // *Мультиверсум. Філософський альманах / Ін-т філософії НАН Укр. Зб. наук. пр.* — К.: Центр духовної культури. — 2004. — Вип. 39. С. 237.
5. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. - К., 2004. — С.4
6. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: Навч.- метод. посіб. — Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2000. — С. 18, 51.

7. Чебан В. *Спосіб життя та репродуктивне здоров'я родини: історичний аспект і сучасне уявлення* // *Український історико_медичний журнал*. - К.: ЗНІУФ, 2001. — № 14–15. — С. 40.
8. Юрченко І. С. *Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні* // *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської Науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.) - Мелітополь, 2007. — С. 92.*

Лишевська В.М. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонського державного аграрного університету», м. Херсон, Україна
Смірнова І.М. – старший викладач

Херсонська філія МУК (Національний університет кораблебудування), м. Херсон, Україна

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Активне проникнення в сучасне життя науково-технічного прогресу, підвищення вимог до культурного і освітнього рівнів спричинило інформаційне, інтелектуальне, психічне перевантаження, зниження фізичної активності й імунітету, що в цілому позначилося на здоров'ї всіх вікових категорій населення. Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я на особистісному та суспільному рівнях на сучасному етапі набуває актуальності, бо забезпечує якісну зміну розвитку людини.

Сьогодні в Україні процес формування здорового способу життя у студентської молоді регламентується рядом важливих документів. Державна політика в галузі вищої освіти спрямована на забезпечення здоров'я студентської молоді, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей. Основними шляхами реалізації державної політики в цьому напрямку є оптимізація режиму навчально-виховного процесу, залучення до занять фізичною культурою і спортом, організація поза навчальних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Професійне становлення майбутнього вчителя фізичного виховання є важливим для його роботи в сучасній школі у напрямі формування соціально активних особистостей в гармонії з фізичним розвитком за допомогою здоров'язбережувальних технологій. Формувати культуру здоров'я здатні лише ті, хто є суб'єктом оздоровчої діяльності зі стійкою ціннісною мотивацією.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження таких відомих науковців, як І. Бех, Т. Глазько, Г. Ващенко, Р. Купчинов, С. Лапаєнко, Н. Нікіфоров, С. Омельченко, Н. Паніна, Н. Романова, Т. Титаренко, О. Яременка та ін. Вплив новітніх наукових технологій на здоров'я людини вивчали Р. Арабогли, Г. Беляєва, І. Брехман, Д. Ністряня, формування здорового способу життя в умовах урбанізації –

П. Елохін, А. Прохоров, К. Розлогов, В. Рузин, нетрадиційні форми оздоровлення – М. Візітей, Н. Ілларіонов, Н. Ілларіонова, Л. Нечепоренко. Із зарубіжних учених проблему здорового способу життя досліджували Х. Данеш, К. Гланз, М. Левіс, Г. Маклауен, Б. Рімер, Д. Хамбург, Л. Хей, Р. Фішер та ін.

У дослідженні ми ставили на меті з'ясувати ставлення студентської молоді до негативних та позитивних факторів формування здорового способу життя та прослідкувати динаміку цих позицій у ході навчання у виші.

На сучасному етапі навчання та виховання студентської молоді особлива увага приділяється проблемам здорового способу життя. Вищі навчальні заклади цю проблему

вирішують завдяки оновленню педагогічних технологій та залученням самих студентів до вирішення цієї проблеми.

Загальноприйнятого уявлення про структуру здорового способу життя в сучасній студентській молоді немає. В одних він асоціюється з ранковою гімнастикою, своєчасним харчуванням, у других – з відмовою від шкідливих звичок. Відомі російські вчені-гігієністи А.П. Лаптев, С.А. Полієвський вважають, що здоровий спосіб життя передбачає такі основні елементи як: раціональний режим роботи і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, режим, раціональний оптимальний руховий режим [5]. Е.М.Вайнер визначав здоровий спосіб життя за такими компонентами: оптимальний руховий режим життя, тренування імунітету, відсутність шкідливих звичок [2].

Думки дослідників цієї проблеми збігаються в тому, що здоровий спосіб життя – це поведінка (або відсутність такої) позитивних чинників, що забезпечують здоровий спосіб життя – рухова активність та інші заняття у вільний час, харчування, особиста та громадська гігієна, безпека, уміння подолати стрес тощо. Шкідливими для здоров'я є: паління; зловживання алкоголем та іншими засобами, що викликають залежність; нераціональний режим праці та відпочинку; зниження рухової активності; надмірна кількість інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, серед яких і екзаменаційні стрес-фактори; хронічне недосипання; недостатнє, нерегулярне і незбалансоване харчування [1,3, 4, 6].

Завдання нашого дослідження полягало у вивченні ставлення студентської молоді до негативних та позитивних факторів формування здорового способу життя та прослідковувани динаміки цих позицій у процесі навчання у виші.

У ході нашого дослідження було проведено анкетування 120 студентів 3 і 4 курсів студентів ХДАУ за темою "Ставлення до проблем здорового способу життя"

Аналізуючи відповідь на питання "Як Ви оцінюєте своє здоров'я?", ми виявили, що 23% студентів 3-го курсу і 15 % 4-го курсу оцінили своє здоров'я на "відмінно". Більшість респондентів відповіли "здоров'я добре, хворію рідко", у 5% студентів 3-го курсу і 4% 4-го не могли дати відповідь на запитання, інші студенти 7% і 5% відповідно вважають своє здоров'я незадовільним, вони часто хворіють.

Спосіб життя – це такий феномен, який включає в себе об'єктивні та суб'єктивні фактори. Якщо об'єктивні фактори враховуються і приймаються як норма, то суб'єктивні можна коректувати. Наступним питанням анкети було: "Як Ви підтримуєте своє здоров'я?". 27 студентів на 3-му курсі і 46% на 4-му намагаються відмовитися від шкідливих звичок, раціонально харчуються 42% 3-го курсу і 25% 4-го курсу, дотримуватися режиму дня 26% і 18% студентів відповідно, роблять ранкову гімнастику 10% і 13% студентів, і тільки 3% студентів вважають, що не потрібно дбати про своє здоров'я. На стан здоров'я і працездатність молоді впливає систематичне і повноцінне харчування. Відповіді студентів дали можливість з'ясувати, що 55 % студентів третього і четвертого курсів не дотримувалися рекомендацій кратності вживання їжі і харчувалися не регулярно. Режим харчування у більшості студентів порушений. Але більшість студентів 3-го курсу (64%) і 58% студентів 4-го курсу вважають своє харчування повноцінним, збалансованим та відповідно наповненим вітамінами. Організація повноцінного сну як фактора відновлення працездатності студентської молоді вимагає особливої уваги. Наші дослідження показали, що третина студентів третього і четвертого курсів (34%) у звичному режимі сплять достатню кількість часу – сім і більше годин на добу. У період екзаменаційної сесії студенти недосипають і витрачають на сон на 16% менше, ніж у звичайні дні. Хоча вплив напруженої інтелектуальної діяльності цього періоду, підвищеного нервово-емоційного навантаження студентів може бути послаблений за рахунок збільшення тривалості нічного сну. Даючи відповідь на питання "Як Ви ставитесь до паління?" більше половини студентів 3-го курсу відповіли "негативно", майже половина (44%) респондентів виявили позицію відчуження ("байдуже, це особиста справа кожного"). На 4-му курсі 59% студентів ставляться до паління негативно, а байдужу позицію займають 35% опитаних студентів. На питання "Як Ви ставитесь до вживання алкоголю?" більшість третьокурсників (58%) відповіло "негативно", 46% - "байдуже". Більшість студентів четвертого курсу (81%) заявили про

негативне ставлення, а кількість байдужих до вживання алкоголю наблизилась до 28%. Важливо відмітити, що жоден студент не підтримує вживання алкогольних напоїв.

Особливу увагу у нашому дослідженні ми звернули на проблему наркоманії, сутність і зміст якої студенти повністю не усвідомлюють. Усі студенти до наркотиків ставляться негативно, не допускають їх вживання ні за яких обставин. Намагаючись вияснити, які причини спонукають студентів вживати наркотики, ми з'ясували, що половина студентів 3-го курсу вважають, що це бажання отримати нові відчуття, для 17% респондентів – цікавість, для 12% – тиск зі сторони друзів і 10% відповіли, що вживання наркотиків, це один із способів відійти від проблем. На думку студентів четвертого курсу основними причинами вживання наркотиків є бажання отримати нові відчуття і тиск зі сторони навколишніх. При відповіді на запитання "Які заходи могли б сприяти зниженню наркозалежності молоді?" думки розділилися: 24% студентів 3-го курсу і 22% 4-го курсу вважають, що допоможуть законодавчі заходи; 9% і 12% відповідно – сподіваються на адміністративний вплив виші; 29% і 31% студентів наголошують на тому, що цю проблему потрібно вирішувати із залученням сім'ї; 22% і 18% опитаних студентів сподіваються, що ефективними можуть бути заходи виховного впливу серед студентів та молоді; 32% студентів обох курсів висловились за додаткові оздоровчі заняття і профілактику наркоманії. Студенти також висловлювали свої власні думки: "потрібно зупинитися самому, нічого більше не допоможе", "якщо є сила волі то можливо зійти з цього хибного шляху" та інше.

При відповіді на питання "Як ви проводите вільний час?" 37% студентів 3 курсу та 42% – четвертого відповіли, що вони систематично тренуються, а активному руховому дозвіллю віддають перевагу 68% і 61% відповідно.

Висновки. Очевидно, що збереження і формування здоров'я залежить від самої людини, її способу життя, цінностей, установок, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з навколишніми. Вихід з цієї ситуації полягає у зміні ставлення людини до самої себе, свого здоров'я. Турбота про здоров'я, його зміцнення повинні стати ціннісними мотивами, які б формували, регулювали і контролювали спосіб життя молоді людини. У структурі культури здоров'я студентської молоді, окрім стійкої мотивації здорового способу життя, значне місце повинно відводитись компетентності в царині здорового способу життя, оволодінню рекреативними, здоров'язберезувальними технологіями педагогічної діяльності і способами здоров'язберезувальної поведінки.

Література

1. Бондаренко О.М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / О. М. Бондаренко. – Київ, 2008. – 18 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология: [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М., 2001. – 416 с.
3. Гедин А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная деятельность / А. М. Гедин, М. И. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 15 – 19.
4. Дерябин Д.Г. Здоровье студентов как условие успешности их обучения / Д.Г. Дерябин, Н.А. Волков, Т.Н. Игнатова // Валеология. – 2005. – № 3. – С. 30 – 34.
5. Лаптев А.П. Гигиена : учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.
6. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Плачинда Т.С. // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків-Донецьк:ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – №10. – С. 47-50.

Ляшенко Л.М. - кандидат педагогічних наук, доцент,
Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, м. Київ, Україна,
Соловей Н.В. - кандидат філологічних наук, доцент,
Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, м. Київ, Україна
Паламарчук К.М. - кандидат мистецтвознавчих наук, доцент,
Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

РОЛЬ ЗНАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ У ДУХОВНОМУ ЗДОРОВ'І МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

У часи аграрного і на початковій стадії індустріального суспільства замкненість щоденного життя більшості населення виключала необхідність орієнтації діяльності систем освіти на вивчення мов сусідніх держав. Довгий час у навчальних планах гімназій та інших середніх закладів провідну роль відігравали практично мертві латина і старогрецька мова, засвоєння яких не без підстав розглядалося фундаментом формування високого культурного рівня особи і навіть її фахової діяльності (у частині професій вказані мовні знання були обов'язковими).

В основу виховання і формування духовності у ті часи намагалися покласти теологічні уявлення і знання, що полегшувалося відсутністю інших варіантів. Саме на цих основах і діяли системи освіти європейських держав навіть у Нові часи.

Ситуація розпочала ґрунтовно змінюватися з початком колоніальних завоювань частини держав Європи, які успадкували від Римської імперії її кращі технологічні та інші здобутки. Португалія, Іспанія та Нідерланди розпочали ці захоплення, але невдовзі до цих змагань приєдналися Франція, Великобританія і Росія. Поминаючи деталі, відзначимо головне - частина національних мов набула міжнародного статусу, ролі та застосування. З філологічної точки зору розпочалося своєрідне змагання між цими міжнародними мовами за лідерство і більш активне використання в політиці, економіці, освіті та культурі.

Московське князівство через ряд сприятливих обставин після використання ресурсів територій, де переважало україномовне населення, спромоглося створити велику імперію, яка вся розташовувалася на суходолі і мала невелику потребу в морському флоті для воєн і масових перевезень. Народи на приєднаних землях з економічних причин стали вивчати російську мову, знання якої давало великі й різноманітні переваги як у себе удома, так і на всій території Російської імперії. Ця тенденція тільки посилювалася після трансформації імперії в Радянський Союз. В імперії та СРСР вивчали тільки ту іноземну мову, яку використовував головний тимчасовий союзник, а всі інші перебували на освітній периферії.

Майже половину часу існування СРСР чи не провідною іноземною мовою була німецька, адже переможена у I світовій війні Німеччина продовжила свої високоякісні наукові дослідження і технологічні розробки на території Радянського Союзу. Тільки через багато років після закінчення II світової війни лідерство серед іноземних мов в навчальних планах радянських шкіл перейшло до англійської мови. Доцільно вказати, що подібні політичні та інші впливи дають змогу зрозуміти - як так сталося, що мовна англійська грамотність випускників радянських шкіл і ВНЗ була такою низькою не тільки у мовленні, а й у перекладі текстів.

У темі «конкуренція міжнародних мов» поза межами СРСР у цих тезах наголосимо на подіях XX століття й використаємо для пояснень рис. 1, на якому графіки побудовані на основі використання кількох джерел на різних мовах.

Як свідчить ламана лінія світового інформаційного впливу російської мови на рис. 1, наприкінці XIX ст. поза межами Російської імперії вона мала «третьорядне» значення, незважаючи на значні досягнення у створенні якісної літератури, поезії та музики. Наукою Росії ніхто не цікавився, зарубіжні шпигуни не розшукували креслень російських винаходів і машин, а заводи і фабрики росіяни купляли за кордоном чи їх будували зарубіжні промисловці. Російська наука спиралася на співпрацю з іншими країнами й підтримувалася завдяки

поєднанню ентузіазму і фахових обов'язків викладачів і працівників університетів і технічних закладів.

Громадянська війна та ідеологічні збочення знищили майже все, що ще лишалося від часів імперії, тому керівники СРСР розпочали майже з нуля і щасливо скористалися спершу кооперацією з Німеччиною, а пізніше - світовою економічною кризою 1929 і подальших років, коли Захід сам відмінив власні ембарго і без обмежень продавав заводи, устаткування, науковців, інженерів та конструкторів.

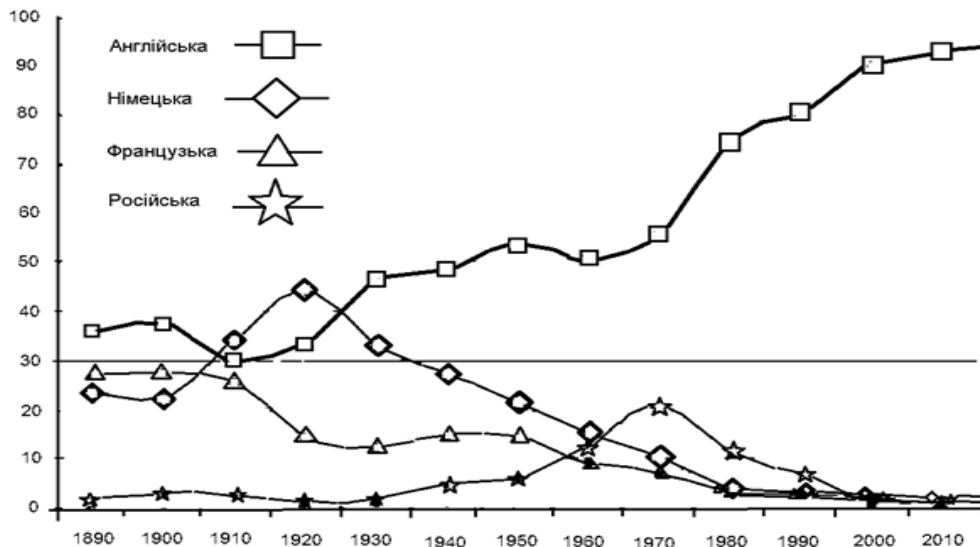


Рис. 1. Еволюція застосовності провідних міжнародних мов у XX столітті

Та окрім більш-менш чесної торгівлі, керівники СРСР вважали можливим незаконне запозичення авторських прав і копіювання зарубіжних виробів ([3] та інші, що містять нові дані). Саме для цього керівництво Радянського Союзу не приєднувалося до міжнародних конвенцій з авторського права та інших, що давало змогу ігнорувати їх положення, скеровувати дипломатичною поштою кращі зарубіжні наукові видання і миттєво тиражувати їх на газетному папері для скерування в усі ВНЗ і закриті наукові установи. Зараз ця система не існує, тому науковці України мають надто обмежений доступ до світової наукової скарбниці.

Головне (і тимчасове) піднесення значення російської мови сталося одразу після 1945 р. і посилювалося у роки змагання зі США у ракетобудуванні і космічних польотах. Тільки зараз - через десятки років - до нас надходить правда про те, яку вирішальну роль зіграла участь головної групи німецьких науковців-«ядерників» на чолі з М. фон Арденне (1907-1997) [1], а також «ракетників», де особливу роль відіграв Г.Греттруп (1916 — 1981) [2]. Радянські науковці зі зрозумілих причин до кінця свого життя не пояснювали у деталях як саме СРСР випередив США у сфері ядерних і водневих бомб [4].

На наш погляд, чималий вплив на піднесення впливу англійської мови мали зусилля Сполучених Штатів Америки з тотального перекладу на цю мову усіх наукових і навіть науково-популярних видань СРСР 1960-1970-х років. Що це зовсім не жарти свідчить такий курйоз: японці у себе уважно вивчали англійський переклад відомого радянського журналу «Наука и жизнь» й помітили там цілу сторінку, яка була заповнена простими й дуже оригінальними технологічними пропозиціями читачів і видавців. Японці зверталися у банк даних про патенти і винаходи, виявляли випадки відсутності в ньому вказаних пропозицій, а по тому негайно подавали документи і отримували повноцінні патенти світового поширення і значення. Подібним чином стежили за досягненнями радянських наук і технологій громадяни десятків держав світу, які володіли англійською мовою і мали доступ до американських перекладів. Тому російська мова отримала додаткові «бонуси» в очах молоді з держав третього світу, які десятками тисяч розпочали навчатися в Радянському Союзі.

Велике міжнародне значення англійської і французької мови у XIX ст., що відзначено у лівій частині рис. 1, було зумовлено історично через формування двох світових колоніальних

імперій. А от німецька мова впродовж ста років перейшла з позиції аутсайдера і випередила всі інші виключно через освіту, виховання, винайдення кращої на планеті моделі дослідницького університету (Берлін, 1810 р.), через тісну взаємодію науковців, конструкторів і промисловців.

Створення багатьох копій Берлінського університету привело до того, що друга половина століття виявилася «німецькою» не тільки в філософії, а й у всіх точних науках і в технологіях. Вражаючий факт: упродовж кількох десятків років аспірантура в Німеччині стала обов'язковою для всіх громадян США, які претендували на викладацьку або наукову посаду в університетах. Очевидно, що наукових німецькомовних видань ставало все більше і більше, зростала також їх якісна перевага не тільки над російськими, а й над англійськими. Для швидкого досягнення світового визнання молоді вчені мріяли опублікуватися в німецьких часописах.

У результаті на початку ХХ століття, що й вказано на рис. 1, німецька мова стала глобальною науковою мовою і багато студентів майже всіх країн старанно вивчали її для практичного застосування. Особливості першої світової війни тільки посприяли зростанню наукового впливу німецької мови, адже практично всі провідні науки того часу (насамперед - квантову механіку й органічну хімію) створювали ті, хто вільно володів німецькою мовою.

Дуже промовистим ми вважаємо явище перетину графіків для англійської та німецької мов після закінчення війни. Наше пояснення таке: найбільший вплив на зменшення значення німецької мови мали не економічні кризи і розпад Австро-Угорської імперії, а масова міграція кращих у світі німецькомовних науковців у США, де вони отримали підтримку та майже ідеальні умови для продовження досліджень. Жахіття другої глобальної війни тільки посилювало міграційні процеси, а головні переможці, нагадаємо, влаштували справжнє полювання «за німецькими головами» та доволі успішно перевезли до себе все та усіх.

У даний момент у сфері наук і всіх видів міжнародного спілкування англійська мова не тільки є лідером серед усіх інших, а й досягла можливої верхньої межі впливу і поширення.

Чи збережеться таке становище й надалі і чи не стане, бува, ця мова настільки впливовою, що всі держави світу стануть двомовними, а їх громадяни на кухні балакатимуть на національній мові, а на публіці - спілкуватимуться англійською та ще й думатимуть на ній?

Ми переконані, що цього вже не відбудеться і через недоліки зовнішньої політики США, які відштовхують багатьох можливих союзників, і через дуже швидке вдосконалення «штучного розуму» та появи на цій основі комп'ютерних перекладачів, які знатимуть більше і працюватимуть краще від живих людей високої кваліфікації.

Та станеться це не наступного року, а значно пізніше. А до того часу і державна міцність, і світогляд і духовна стійкість всієї української молоді залежатимуть від її компетентності в англійській мові. У даний момент з Росії до нас лине потік злісної пропаганди і всіх сучасних винаходів у темі «дистанційний вплив». Російські науковці давно втратили світове лідерство і не становлять жодної значної цікавості для молоді, яка бажає стати конкурентною на європейському і світовому ринку праці. Навіть цих двох факторів достатньо для того, щоб мінімізувати присутність російської мови в освітній системі України та в її загальному інформаційному полі.

Як свідчить досвід сучасної Німеччини, для знищення небезпеки відродження нацизму чи інших подібних учень молоді має отримувати найновіші наукові знання з теми «людина та її поведінка». Уведення цих даних в курси біології та інших дисциплін ми вважаємо значним виховним досягненням, яке забезпечує суспільну стабільність, небажання молоді входити і якісь неонацистські чи інші угруповання, нарешті, активну участь молоді в піднесенні Німеччини через оволодіння новими і перспективними професіями. Це хороший приклад для України.

Ми переконані у тому, що нині і в найближчий час знання англійської мови значно полегшить молоді України оволодіння тими знаннями і компетентностями, які спроможні підвищити їх фізичне, психічне і духовне здоров'я. Російська мова для цього непридатна.

Література

1. Лемперт Д. Взгляд на стакан воды (о Берия и М. фон Арденне) // *Наука и жизнь Израиля*. 25-05-2016 (URL: <http://nizi.co.il/almanah/publitsistika/vzglyad-na-stakan-vody.html>) 17-03-2018
2. Митикув Ю. *История советской ракетной техники* (URL: <https://newsland.com/user/4297805012/content/istoriia-sovetskoj-raketnoi-tekhniki/6296150>) 12-04-2018
3. *Ничего своего: СССР воровал все подряд - от оружия до бижутерии* (URL: <https://newsland.com/user/4297740007/content/nichego-svoego-sssr-voroval-vse-podriad-ot-oruzhiia-do-bizhuterii/6302976>) 17-04-2018
4. Харитон Ю., Соифер В. *Водородную бомбу мы сделали раньше американцев* // *Троицкий вариант*. - 2017. - №22(241), 7 ноября. - С. 4-6 (URL: <https://trv-science.ru/uploads/241N.pdf>)

Максак О.І. - кандидат філософських наук, доцент,
директор КЗ «Центр муніципального управління та розвитку
місцевого самоврядування» Броварської районної ради
Київської області, м. Київ, Україна

ФІЛОСОФСЬКІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Зміни, що відбуваються в сучасному українському суспільстві, актуалізують пошук створення і усталення зразків духовності, що в свою чергу зумовлює створення нової концепції розвитку системи освіти в Україні. У цьому контексті приєднання України до Болонського процесу є одним з напрямків реформування вітчизняної освіти, що уможливило не тільки входження її у європейський культурно-освітній простір, але і розширило поле для запозичення і поширення здобутків теорії і практики діяльності та розвитку освітньої сфери країн Західної Європи [10,р.235]. Було б перебільшенням говорити про повне осмислення і впровадження принципів Європейської кредитно-модульної системи, але деякий досвід вже нагромаджено і є можливість поділитися роздумами і наслідками.

Практична реалізація соціального замовлення суспільства на підготовку фахівців передбачає наявність інформації про умови формування у студентів вищих навчальних закладів основ професійної майстерності, загальних і спеціальних знань, вмінь, професійно-значимих якостей та оптимального стану здоров'я. В цьому аспекті процес підготовки педагога-предметника до роботи зі студентами потрібно розглядати не лише як педагогічний інструмент для визначення шляхів вдосконалення професійного становлення майбутніх фахівців, а й як покращення загального стану комплексної фізично-духовної культури підростаючого покоління [1]. Однак для серйозних змін замало проголосити нове гасло, слід виважено підійти до даної проблеми, проаналізувати промахи та ілюзії. Реформа системи освіти матиме позитивні наслідки, якщо виходитиме з реального стану справ і потреб суспільства загалом і в освітній сфері зокрема, враховуватиме національні та світові процеси, а також братиме до уваги духовно-ментальні підвалини буття власного народу. Згадуючи слова Великого Кобзаря „чужому научайтесь і свого не цурайтесь”, слід розуміти, що Болонський процес не є панацеєю від недуг української освіти, так само як і те, що механічне наслідування чужих зразків ніколи не давало плідних результатів. У цьому контексті привертає увагу такий факт: з одного боку приєднання України до Болонського процесу уніфікує міжнародні норми, що загалом відповідає потребам людства.

Сучасна молода людина є зацікавленою в тому, щоб здобути високопрофесійну освіту, яка давала б їй можливість конкурувати на світовому ринку праці. Але з іншого боку, така уніфікація нівелює духовні основи, що підтримують соціокультурну цілісність, власну ідентичність, приналежність до певних культурних коренів. Не секрет, що на сучасному етапі Захід є зразком забезпечення умов та зручностей життя, але в пошуках смислу життя він

нерідко звертається до Сходу. З огляду на це реформування і розбудова вітчизняної освіти, входження її у Зону європейської вищої освіти має здійснюватися з урахуванням, збереженням і поширенням ціннісних вимірів української культури, що в свою чергу ставить на часі формування нової генерації спеціалістів соціально-гуманітарної сфери.

У всі часи викладач, педагог, освітянин посідав особливе місце в суспільстві, позаяк йому довірено формування і розвиток підростаючого покоління. Крім того, що він є важливим джерелом забезпечення учнів належним рівнем знань з певної дисципліни, вчитель виступає також своєрідною ланкою між минулим і майбутнім, йому відводиться роль захисту й попередження зникнення того, що піддається змінам, перевизначенню традицій, збереження історичного досвіду, на нього покладається відповідальність за впровадження нового [9, s.95]. Незалежно від предмету, що його викладає педагог, він повинен сприяти виробленню в учнів цілісного бачення людини і світу, розвивати їхню здатність до самовизначення. Це вимагає високого рівня як його загальної культури, так і його інтелектуального розвитку, творчого і гнучкого мислення.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Суспільними проявами фізичної культури є фізичне виховання та масовий спорт. Фізичне виховання – головний напрям впровадження фізичної культури, який становить органічну частину загального виховання людини [2, с.2]. Викладач є ключовою постаттю організації процесу навчання і виховання в та носієм норм культури (як духовної, фахової, так і фізичної). Тому до рівня його культури висуваються високі вимоги [3, с. 73].

Підтверджуючи значущість загальної культури людини для ефективності її педагогічної діяльності, викладачі вважають основними компонентами загальної культури літературну начитаність, знання вітчизняного і світового мистецтва, розуміння різноманіття світу, побуту людей, їх традицій, знання шляхів розвитку людства. Проте при цьому основну роль відводять таким показникам загальної культури, як уміння встановлювати контакти з різними людьми, знання естетичних норм поведінки і практичне володіння ними, а також мову викладача [4, с. 112]. Очевидно, що педагог не в змозі володіти всією культурою суспільства і він інтегрує лише певну її частину, загальнокультурний зміст якої залежить від його професійної підготовки. Викладачу має бути притаманна педагогічна культура.

Педагогічна культура є частиною загальнолюдської культури. У ній втілені духовні цінності освіти і виховання (педагогічні знання, теорії, концепції, накопичений педагогічний досвід, професійні етичні норми) та матеріальні (засоби навчання і виховання), а також способи творчої педагогічної діяльності, які слугують соціалізації особистості в конкретних історичних умовах. Педагогічна культура викладача є системним утворенням. Її головними структурними компонентами є: педагогічні цінності, творчі способи педагогічної діяльності, досвід створення викладачем зразків педагогічної практики з позицій гуманізму. Показниками високого рівня сформованості педагогічної культури слід вважати:

- гуманістичну спрямованість особистості педагога;
- психолого-педагогічну компетентність і розвинуте педагогічне мислення;
- освіченість у галузі предмету, який викладається, і володіння педагогічними технологіями;
- досвід творчої діяльності, уміння обґрунтувати власну педагогічну діяльність як систему (дидактичну, виховну, методичну);
- культуру професійної поведінки (педагогічного спілкування, мови, зовнішнього вигляду).

Варто відзначити, що існує лише загальне визначення педагогічної культури, як складної якості особи, що увібрала в себе частину загальнолюдської культури. Головна роль у ній належить таким показникам загальної культури, як уміння встановлювати контакти з людьми, знання естетичних норм поведінки, культура мовлення [5, с. 5]. У структурі культури майбутнього фахівця особливе місце повинна займати культура спілкування. Низький рівень

культури педагогічного спілкування нерідко стає причиною конфліктних ситуацій, падіння дисципліни, зниження успішності. Спілкування – процес взаємодії суспільних суб'єктів: соціальних груп або осіб, в якому відбувається обмін інформацією, досвідом, здібностями і результатами діяльності. Специфіка ділового спілкування обумовлена тим, що воно виникає на основі і з приводу певного виду діяльності і не є самоціллю, а служить засобом для досягнення яких-небудь інших цілей.

Культура спілкування включає не тільки словесні форми виразу ввічливості, співчуття. Слова і дії не повинні вступати в суперечність із зовнішнім виглядом людини, його одягом. Треба мати на увазі, що одяг, хода, манера стояти, сидіти, навіть сміятися утворюють своєрідну знакову систему, за допомогою якої людина про щось заявляє, щось повідомляє про себе та ін.

Мовна культура є головним елементом культури спілкування вчителя фізичної культури. Мова – найважливіший засіб спілкування викладача з учнями, головний інструмент педагогічної праці. Вона є засобом безпосереднього впливу на свідомість і поведінку учнів. Важливі показники мовної культури педагога – змістовність, логічність, точність, ясність, стислість, простота, емоційна виразність, яскравість, образність, барвистість мовлення, правильна літературна вимова, вільне, невимушене оперування словом, фонетична виразність, інтонаційна різноманітність, чітка дикція, правильніше використання логічних наголосів та психологічних пауз; взаємовідповідність між змістом і тоном, між словами, жестами та мімікою. Важливими у мовленні педагога є постановка голосу, його тон. З учнями треба розмовляти так, щоб вони відчували в мові педагога його культуру.

Культура зовнішнього вигляду освітянина-педагога – невід'ємна частка культури спілкування, яка сприяє встановленню ділових контактів, забезпечує ефективність педагогічного процесу. Культура зовнішнього вигляду виконує професійну функцію: сприяє вихованню художньо-естетичних смаків учнів, формує інтерес до систематичних занять і розвитку у сфері загальної, фахової і фізичної культури через особистий приклад та гармонійно уособлює професійну діяльність вчителя. У манері викладача одягатися особливого значення набуває вміння враховувати місце, нагоду, конкретну ситуацію. Педагог не може нехтувати естетикою свого зовнішнього вигляду і повинен демонструвати акуратність, почуття міри та смаку в одязі, взутті, зачісці та ін. Далеко не останню роль у зовнішньому вигляді освітянина-педагога відіграє його постава. Постава людини має естетичне значення. Естетична функція постави полягає у створенні краси та гармонійності рухів. Люди з правильною поставою рухаються гарно, вільно, невимушено. І, навпаки, ті, хто мають порушення постави, рухаються важко, незграбно, з дискоординацією рук і ніг так, „ніби пишуть зламаним олівцем» (Бернштейн М.О). Правильна постава викладача – сигнал для студентів про можливість поєднання розумово-фахового розвитку і фізичного вправлення у формуванні тілобудови та культури рухів. Культура поведінки, своєрідна „зовнішня» сторона етичної культури особи, – це необхідна складова професійної культури будь-якого фахівця. Особливо важлива вона як складова частина культури педагога, який своїм особистим прикладом передає підростаючому поколінню соціально цінну інформацію, прищеплює йому сукупність форм повсякденного спілкування з оточуючими, обумовлену етично-естетичними цінностями суспільства.

Культура поведінки виражає моральні вимоги суспільства, закріплені в нормах, принципах, ідеалах закону. І хоча наш час невпинно прямує в бік спрощення манер та правил поведінки, проте і досі велике значення має оволодіння „кодексом гречності”. Адже через свою чемність ми нічого не втрачаємо, навпаки, люди до нас ставляться з повагою та шанобою. Манери педагога – це зовнішня форма його поведінки в соціумі: учнівському, студентському, науковому та викладацькому колективах. Чим досконаліші ці манери, тим більша сила їх виховного впливу.

Викладач повинен впевнено володіти манерами, що відповідають нормам етикету на даному етапі розвитку людства. Манери педагога мають бути гуманістично спрямованими, щоби не зашкодити психіці дитини ні поглядом, ні жестом, ні мімікою, ні словом, тим більше рукоприкладством, але без панібратства. Культура рухів – важлива складова професійної культури викладача, приклад для наслідування учнями. Виховання культури є особливою

функцією культури при вирішенні завдань навчання і виховання. Культура рухів проявляється у доцільності використання різновидів рухової активності в залежності від життєвої ситуації. Ознакою культури рухів є їх краса, в основі якої лежить гармонійна цілісність, єдність рухів через визначення міри та пропорційності їх характеристик. М'язовий тонус, координованість, пластичність, ритмічність забезпечують досконале володіння власним тілом. Фізична культура – це культура людини, тіла людини, культура рухів, культура психомоторних дій. І як результат психомоторних дій – культура мислення, культура почуттів та уяви [6, с. 37]. Однак професійна праця викладача не може і не повинна зводитися до володіння „ремеслом» (хоча це дуже важливо), визначатися тільки базовими науковими знаннями і методичною підготовкою. Той, хто працює в системі „людина-людина”, повинен отримувати загальну і спеціальну освіту, спрямовану на формування його професійної культури.

В усі часи існування людства питання про те, що таке здоров'я, було одним із наріжних. Про це свідчить хоча б такий факт: приказок і прислів'їв про цінність здоров'я у мовах усіх народів світу безліч і практично всі вони за своєю суттю однакові, хоча й розкривають різні його ознаки. Наукових визначень здоров'я теж вже існує досить багато, і, напевно, їх кількість буде збільшуватися. Все це можна пояснити тим, що дуже вже складне це поняття – здоров'я; та й сама людина як феномен надзвичайно складна, багатомірна і до кінця не пізнана. Тому й здоров'я – одна з основних характеристик людини – теж багатогранне. Кожна людина розуміє його по-своєму. Як зрозуміти себе, знайти своє місце в навколишньому світі, не утискуючи, не пригнічуючи в ньому ближніх своїх, зберегти і зміцнити своє здоров'я, щоб жити довго, радісно і щасливо, та ще й зробити так, щоб і нащадки згадували добрим словом? На багато цих та інших питань і дає відповідь валеологія. Слово „валеологія» походить від латинського слова „vale» – „бути здоровим” і грецького „logos” – „наука, вчення» [6, с. 5].

Чи вивчали здоров'я людини раніше? Звичайно. З давніх-давен воно цінувалося як найдорожчий скарб, тому й шанувалося. Тисячолітній народний досвід – найперше зібрання валеологічної мудрості. Спеціальне вивчення здоров'я людини розпочали ще філософи давнини, а потім медики, які в той час на перше місце в своїй діяльності ставили саме збереження здоров'я, а вже на друге – лікування хворої людини. Великий мислитель і лікар Стародавньої Греції Гіппократ, котрого називають „батьком медицини”, наставляв своїх пацієнтів: „Якщо ви захворіли, поміняйте харчування. Якщо це не допомогло, змініть спосіб життя. Коли і це не допомогло, тоді звертайтеся до лікаря.» Він вчив, що, коли людина живе і розвивається у гармонії з природою, вона буде здоровою, а порушення законів природи призводить до хвороб. Схожі думки висловлював і геніальний лікар і філософ Авіцена, який стверджував: „Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатство, що у тебе в скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати.”

З розвитком різних галузей знань, особливо наукових, стало багато відомо про природу людини, будову та функцію її організму, межі його можливостей, вплив на здоров'я людини різноманітних чинників навколишнього середовища. Багато галузей знань таких, як біологія, генетика, екологія, філософія, антропологія і особливо медицина, отримали й систематизували окремі знання про здоров'я людини. Цікаві погляди на шляхи і способи формування, збереження і зміцнення здоров'я людини висловлювали відомі вчені і лікарі Європи у ХІХ та ХХ століттях. Усі вони дійшли спільних висновків:

- по-перше, здоров'я людини звичайною мірою залежить від неї самої, від її зусиль і роботи над собою;
- по-друге, людям необхідно мати спеціальні знання про людину та її здоров'я.

Але всі сучасні науки мають свій певний специфічний напрям пошуків, вчені кажуть свій предмет дослідження. Тому здоров'я людини для всіх галузей знань побічний, так би мовити, „продукт виробництва». Навіть медицина сучасності через навалу чисельних і різноманітних хвороб змушена змістити акцент своєї діяльності на лікування, а не на попередження патологічних станів людини. Тому в другій половині ХХ століття створилися передумови і нагальна потреба відокремлення самостійної галузі знань – валеології, бо лише вона має єдиний і неповторний предмет дослідження – здоров'я людини [6, с. 13]. Треба погодитись з тим, що

організація навчального процесу при кредитно-модульній системі навчання має великі перспективи, але вимагає глибокого вивчення її можливостей для раціонального впровадження в педагогічний процес, щоб надмірно не завантажувати як студентів, так і викладачів, залишаючи їм певний вільний час для сім'ї, відпочинку, культурного зросту, власних захоплень. Орієнтуючись в основах валеології, ми зможемо допомогти молоді та й самому собі успішно оволодіти знаннями, а, отже, – зберегти і зміцнити здоров'я. Організація навчання студентів вимагає подальшої оптимізації.

Не зупиняючись на значенні різних аспектів модернізації вищої освіти в навчальних закладах III-IV рівня акредитації після визнання принципів Болонської декларації і впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу (підвищення мобільності студентів в різні вищі навчальні заклади Європи і забезпечення конкурентноспроможності випускників, врахування досягнення студента в науковій діяльності, предметних олімпіадах та ін.), зупинимось на можливості підвищення професійної підготовки студентів в цих умовах [7, с. 10]. Перехід з інформативної на індивідуально орієнтовану форму навчання, звичайно, є велінням часу. Опанування сучасної інформації будь-якого предмету не можливе без реорганізації навчального процесу і, крім людського фактору, компетентності об'єкту і суб'єктів успішність цього процесу залежить від складових технічного забезпечення, якості інтерактивного методичного комплексу дисципліни, комплексної компетенції та комбінації традиційної інформаційної з пошуковою науково-дослідною нестандартною формами навчання і контролю. І це в умовах значного збільшення часу самостійної роботи студентів! Між тим в сучасній школі цим процесам не приділяється необхідної уваги і, отримуючи статус студента, останні просто не розуміють переходу від школярства до студентства.

За цих умов особливе значення має науково-експериментальний напрям навчання. Ще одним важливим видом самовдосконалення, поглиблення знань і надбання практичних умінь є індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ). Кафедра не повинна захоплюватися таким видом ІНДЗ, як реферування. Причини цього, по-перше, велика затрата часу на реферат, а, по-друге, підхід студентів до нього як до механічного переписування без глибокого аналізу і творчого підходу. Винятком є написання реферату або широкого плану з теми пропущеного заняття.

Тому у підготовці майбутнього викладача, педагога, формуванні його професійної компетентності, поряд із профільними дисциплінами, не менш важливу роль відіграють і дисципліни філософського спрямування. Вивчення філософії дає можливість майбутньому спеціалісту пов'язати свої знання із загальними уявленнями про світ і місце людини в ньому, усвідомити людський зміст його професійної діяльності [8, с. 24]. Філософія відкриває людині безкінечний шлях до самопізнання, розвиває творче мислення, вміння полемізувати і давати глибокий аналіз культурно-історичним явищам, здатність до взаєморозуміння і спілкування з іншими людьми. Чи варто нагадувати, що надбання у суспільстві визначаються духовними якостями людини? У зв'язку з цим будь-яка професійна підготовка і особливо підготовка вчителя вимагає високого рівня духовності, активного засвоєння норм і цінностей культури, а це можливо головним чином в процесі спілкування, духовного контакту, суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Розв'язанню такого завдання якраз і сприяє специфіка викладання філософії, адже філософія є не просто системою знань, а особливим родом знання, що передбачає насамперед спілкування, духовне співпереживання, сприйняття і осмислення чужого досвіду. Вона вимагає не так роботи з підручником, як опрацювання першоджерел, їх осмислення і обговорення, що веде до розвитку рефлексії, критичного мислення, здатності до відбору ідеалів та цінностей, які допомагають особистості будувати і реалізовувати своє життя.

Як не прикро, але мусимо констатувати, що сучасний студент віддає перевагу сприйняттю матеріалу у спрощеній і схематизованій формі, користуванню якомога тоншим і простішим посібником, а не роботі над аналізом окремих праць, що вимагають значно більше часу і зусиль. Значна кількість студентів відзначається невисоким рівнем пізнавальної активності, пасивно-споглядальним типом сприйняття інформації та реальної дійсності, відсутністю

інтересу до гуманітарних наук. Це, звичайно, негативно відбивається на мотивації, поведінці, спілкуванні, колі інтересів і потреб. Зрозуміло, що такий спеціаліст характеризуватиметься інертністю мислення, відсутністю активності, ініціативи, нездатністю самостійно приймати рішення у критичній ситуації. Для подолання такого явища мусимо проаналізувати причини, що його зумовлюють. Однією із таких є результат шкільної підготовки, недорозвиненість у шкільні роки допитливості, інтересу до навчання, наполегливості тощо, що вказує на своєрідне зачароване коло: вчитель, який виконує свою роботу абияк, виховає здебільшого подібного собі учня, який згодом стане студентом. З іншого боку, серйозною причиною такої ситуації є характер суспільних процесів, що відбуваються занадто суперечливо, створюють атмосферу нестабільності і невдоволення. Негативно у цьому аспекті є і така риса нашої доби, як утилітаризм, згідно якої корисним стає, все те, що дає конкретний результат, має практичне застосування, в тому числі і знання. Це обумовлює тенденцію ставлення до науки та навчання як до засобу досягнення цілей, викликаних особистими потребами, і відсування на задній план духовно-культурних запитів людини, потреб у знаннях, що підводить до усвідомлення ідей Істини, Добра, Краси, Справедливості, Блага і зумовлює вищу культуру живої цілісної особистості.

Крім зазначеного вище, маємо також ряд проблем іншого характеру. Йдеться про те, що у багатьох випадках викладання філософських дисциплін здійснюється формально й малорезультативно. Залишає бажати кращого якості та теоретико-методологічний рівень підручників. Дається взнаки відсутність єдиних навчальних програм і планів, що створює простір для волонтаризму викладача у виборі матеріалу. Часто в курси включається те, що визначається особистими уподобаннями чи випадковою підчиткою викладача. На сьогодні існує потреба зміни способу педагогічного мислення, усунення тоталітарного і авторитарного способів здійснення педагогічного процесу.

Потребують змін і форми організації навчально-педагогічного процесу, насамперед навчання, в основі якого лежить суб'єкт-об'єктна модель побудови педагогічної взаємодії, що орієнтує студента на послуговування формами готового знання і в кінцевому підсумку не сприяє його особистісному саморозвитку, розкриттю його творчих здібностей [11, р.8]. тому не дивно, що в результаті такої організації навчання студент афористично підсумовує свої знання з певної дисципліни: „зазубрив, здав і забув”. На часі перехід до суб'єкт-суб'єктної моделі побудови педагогічної взаємодії, що передбачає живе і жваве спілкування, діалог, на основі якого стає можливим вироблення у студента власного бачення та інтерпретації проблем, розвиток його ціннісно-творчого, чуттєво-духовного самовизначення. Звісно, що такий підхід потребує високого рівня знань і умінь викладача, його духовних якостей, активності. З іншого боку, живе спілкування вимагає більшої кількості часу, однак навчальними планами це не тільки передбачається, але навпаки, з року в рік у вузах скорочується кількість навчальних годин на філософські та інші гуманітарні дисципліни. На жаль, Болонський процес не обіцяє нам покращення ситуації.

Зрозуміло, що входження України до Болонського процесу, уніфікація вітчизняної вищої освіти із європейськими стандартами не зніме всіх проблем нашої освіти. Вони мусять бути розв'язані самостійно. Істотну роль у цьому покликана відіграти якраз гуманітарна, в тім числі і філософська, підготовка майбутніх фахівців. Це вимагає переосмислення підходу до дисциплін гуманітарного спрямування, посилення їх ролі і місця у вищій школі, що дозволить доповнити вузькопрофесійну підготовку людиновимірним аспектом.

На мою особисту думку зміни в Державі, а саме: військовий конфлікт та соціально-економічні реформи вносять свої корективи в формування та переосмислення нових Філософських основ взаємозв'язку духовного та фізичного розвитку особистості в Україні.

Література

1. Підвищення ефективності вищої освіти – визначальний чинник зростання соціально-економічного потенціалу держави. Матеріали до доповіді Міністра освіти і науки на

- підсумковій колегії Міністерства освіти і науки України (23 лютого 2006 року, м. Київ) /режим доступу – Інтернет: <http://www.mon.gov.ua>.
2. Деркач А. А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Акмеологические основы управленческой деятельности /А.А.Деркач. – М.: РАГС, 2000. – 340 с.
 3. Браже Т.Г. З досвіду розвитку загальної культури вчителя /Т.Г.Браже // Педагогіка. – 1993. – № 2. – С. 70-75.
 4. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології /Е.Г.Булич, І.В.Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
 5. Неперервна професійна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць /За ред. І.А. Зязюна та Н.Г. Ничкало. – У двох частинах. – Ч.І. – К., 2001. – 392 с.
 6. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології /Е.Г.Булич, І.В.Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
 7. Положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців. – Львів: Вид-во ЛНУ ім. І.Франка, 2007. – 52 с.
 8. Кремень В. Освіта і наука України: шляхи модернізації (Факти, роздуми, перспективи). /В.Кремень – К.: Грамота, 2003. – 216 с.
 9. Sintschenko V. Zukunft der Bildung–Zukunft der Schule//NRW Bildungskommission. – Neuwied/Kriftel/Berlin. –1995. – S. 92-103.
 10. Zinchenko V.V. The Education in techno-structures of Society// Studies in Philosophy and Education (Volume «The Culture and Power of Knowledge: Inquiries into Contemporary Societies»). – 2016. – P.235-240.
 11. Zinchenko V. Management of Human Capital as a basis for the prospects of democratization of educational technologies//«World cultural values: pedagogical and psychological aspects of education of younger generation». – А.: «Ө» БАҰО», 2017. – 237 p. – P. 4-12.

Маляренко І.В. - доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна
Богомол І. - магістрант факультету фізичного виховання та спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Актуальність. Рухлива гра - це свідома, активна діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних з обов'язковими для всіх гравців правилами [1, 4, 6, 7].

Особлива роль та значення ігор були зрозуміли ще з давнини. У фізичному вихованні дітей вони займають найпочесніше місце. Цей вид засобів фізичної культури характеризується доступністю, глибиною та різнобічністю впливу. Особлива цінність рухливих ігор полягає у можливості одночасно впливати на моторну та психологічну сферу діяльності дітей. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду.

Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опірність до захворюваності. Тренований організм дитини досконаліше реагує на несприятливі впливи. Цінність гри полягає ще й в тому, що вона викликає радісні переживання, задоволення, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки [2, 3].

Під час рухливих ігор у дітей виробляються організаційні навички, вміння зважати на обставини. Діти привчаються стояти на місці, коли їм хочеться бігти, терпляче чекають певного сигналу, щоб стрибнути або кинути м'яч у ціль. Вони свідомо стримуються, дотримуючись певних правил поведінки, щоб не порушити встановленого порядку [2, 3, 7].

Рухливі ігри сприяють вирішенню освітніх завдань: удосконаленню та закріпленню навиків з бігу, стрибків, метання. За допомогою рухливих ігор розвиваються такі фізичні якості як: швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність. Ігри гарно впливають на розвиток організму дітей, на їх здоров'я в цілому. Адже гра представляє собою соціальне явище, історично-національний засіб виховання. Разом із розвитком суспільства ігри безупинно удосконалюються та ускладнюються [6].

У фізичному вихованні дітей різного віку серед різноманітних вправ та форм їх проведення, великою популярністю користуються рухливі ігри. Саме вони створюються на основі різноманітних вправ і рухових завдань, які потребують від дітей прояву основних фізичних якостей, що сприяє їх гармонійному фізичному розвитку. Зміст, форма та методичні особливості дозволяють використовувати гру в якості одного з ефективних засобів фізичного виховання.

Систематичне застосування рухливих ігор сприяє удосконаленню учнями «Школи рухів», яка включає весь комплекс життєво-необхідних навичок. Під впливом рухливих ігор ефективно здійснюється загальна фізична підготовка, що на сьогоднішній день є актуальним.

Мета дослідження –розкрити значення українських народних рухливих ігор у розвитку фізичних якостей школярів.

Методи досліджень:

- теоретичний аналіз науково-методичних джерел;
- педагогічне тестування;
- узагальнення і систематизація отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу.

Аналіз науково-методичних джерел засвідчує, що рухливі ігри в фізичному вихованні займають певне місце, тому що вони створені послідовною зміною вікових і соціальних ролей та зазнали змін, набуваючи різного призначення; найповніше відображають спосіб життя і світогляд нашого народу.

Використання рухливих ігор з дітьми підліткового віку розвиває спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, узагальнювати. Розвиваються здібності правильно оцінювати просторові, часові характеристики рухів і швидко реагувати на них. Використання українських народних рухливих ігор шкільному віці має велике оздоровче, гігієнічне, освітнє та виховне значення. В іграх діти загартовуються, відображають накопичений досвід, закріплюють, поглиблюють знання, пізнають світ, в процесі діяльності, збагачуються новими відчуттями, поняттями.

Отже, рухливі ігри мають значні виховні можливості, які визначаються їх культурно-історичним походженням так і соціальними функціями.

Фізичні якості – це сукупність біологічних і психічних властивостей людини, які виражають фізичну готовність людини виконувати активну рухову діяльність впродовж життя. Основні фізичні якості, які застосовують для учнів під час занять фізичною культурою: сила, швидкість, гнучкість й спритність.

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальний для даних умов відрізок часу з певною частотою і імпульсивністю. У питанні про природу цієї якості серед фахівців немає єдності поглядів. У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції [3, 4, 7].

Відсутня також кореляція між здатністю швидко бігати та плавати і навіть між ходьбою і бігом. Прямий зв'язок відзначається лише в тих вправах, які подібні за координацією (стрибок у довжину з розбігу — спринт).

Вимоги до швидкості в різних рухових діях не однозначні. Наприклад, у спортивних іграх (теніс, баскетбол) вирішальне значення має стартова швидкість. А в стрибках у довжину — швидкість бігу по дистанції. Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухових дій застосовують саме ті вправи та подібні до них за координацією. При цьому

виконувати їх необхідно з варіативною швидкістю та в варіативних умовах, а полегшення й ускладнення не повинні призводити до порушення структури вправи [3, 4].

Для розвитку швидкості використовують наступні засоби:

1. Рухливі і спортивні ігри на майданчиках, менших, ніж стандартні, естафети;
2. Біг, імітації рухів руками, ногами циклічних рухових дій з максимальною і варіативною частотою у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи) та у повній координації з максимальною і варіативною частотою;
3. Виконання рухових дій з прискоренням, з ходу 2-4 с з максимальною швидкістю;

Українські народні ігри для розвитку швидкості на практиці у дітей шкільного віку: "Квачі парами", "Дожени", "Доганяй, втікаючи", "Ворон", "Воробей", "Дикі кози", "Яструб", "У колдуна", "Хрещик", "Лисиця і заєць", "Кавуни", "Мур", "Через ліс", "Хусточка", "Біг командами", "Вовки в канаві", "До своїх м'ячів".

Спритність – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати складно координаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.

Суттєве значення у вихованні спритності має вдосконалення рухового аналізатора. Чим вища здатність дитини до точного аналізу рухів, тим швидше вона зможе оволодівати новими рухами або перебудовувати їх. Будь-який рух, яким він не був, завжди виконується на основі вже існуючих попередніх координаційних зв'язків [1, 7].

Набутий раніше руховий досвід завжди виступає тією координаційною основою, на якій відбувається засвоєння нових рухів. Чим більший запас набутих рухових комбінацій має людина, чим більшим обсягом рухових навичок вона володіє, тим вищий у неї рівень розвитку спритності і тим легше вона засвоює нові рухи.

Українські народні ігри для розвитку спритності: "Мисливці і качки", "Білі ведмеді", "Біг за прапорцями", "Квач з виручкою", "Бездомний заєць", "Ловля парами", "Бій півнів", "Зустрічна естафета", "Човниковий біг", "Заєць без лігва", "Захист фортеці", "Перестрілка", "Лінійна естафета з бігом", "Хто найспритніший", "До своїх м'ячів".

Гнучкість - це здібність виконувати рухи з великою амплітудою. Виміром гнучкості є максимальна амплітуда рухів. Гнучкість залежить від еластичності м'язів. Гнучкість зростає до 14 - 15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах рухомість розвивається швидше ніж у великих. Якщо не застосовувати вправи з розвитку, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає зменшуватися [1, 7].

Слід зазначити, що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м'язів, зв'язок і сухожилів може викликати розслабленість у суглобах, і зрештою, порушення постави. Звідси впливає необхідність оптимального поєднання розвитку гнучкості та сили.

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливість вдосконалення інших фізичних якостей, що призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

1. Етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
2. Етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Виходячи з цього, вчитель обирає засоби.

Методика розвитку гнучкості.

1. На початку кожного заняття з розвитку гнучкості школярів треба добре розім'яти та розігріти організм загалом, так і м'язи, які будуть піддаватись розтягуванню, і вжити заходів, щоб протягом усього заняття підтримувати організм у розігрітому стані.

2. Вправи на розтягування виконують повторним або комбінованим методом.

3. Тривалість вправи може коливатись від 15-20 с до кількох хвилин. При цьому треба пам'ятати, щоб досягти максимальної (для конкретного стану учнів) амплітуди можна лише через 10-15 с після початку вправи.

Відпочинок вправами та їх серіями може тривати від 10 - 20 с до кількох хвилин і його тривалість можна визначити за суб'єктивними відчуттями готовності до наступної вправи. За характером він може бути пасивним, якщо тривалість вправи 10-20 с, або активним, якщо тривалість вправи більша.

Українські народні ігри для виховання гнучкості у дітей шкільного віку: "Передача м'яча", "Каракатиця", "Перекотиполе", "Розпечене колесо", "Павук", "Жабка", "Качалка", "Дзвін".

Сила - це здатність людини здійснювати і переборювати опір за рахунок роботи м'язів. Розвиток силових якостей людини, як і інших якостей, носить гетерохронний характер. Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються, що слід враховувати в практиці фізичного виховання.

Величезний вплив на динаміку та рівень розвитку силових показників у дітей та підлітків має руховий режим і спеціально спрямована робота з виховання фізичних якостей, і насамперед, сили [1, 7]. Перш ніж здійснювати силову підготовку учнів потрібно виміряти рівень розвитку сили (що ми і робили на практиці). Коли визначено вихідний рівень, тоді можна правильно ставити завдання, підбирати відповідні засоби та методи.

Основою методичного підходу до силової підготовки підлітків є комплексне виховання фізичних якостей. Така рекомендація впливає з концепції, що в цьому віці в найбільшій мірі виражено позитивний вплив розвитку однієї якості на розвиток інших фізичних якостей [1, 7].

Для **розвитку сили в школярів використовують українські рухливі ігри** із навантаженням, такі як "Перетягування парами". "Боротьба в квадратах", "Естафета-тачка", "Розірви коло", "Гусениця", "Вовк і кози", "У довгі лози", "Переправа через річку", "Струмок", "Тинок", "У річку гоп", "Спутані коні", "Перетягування парами".

Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальних літературних джерел показав, що рухливі ігри позитивно впливають на гармонійний розвиток дитини та підвищує загальний рівень фізичної підготовленості.

Дану проблему розглядали ряд вітчизняних авторів: Андрощук Н.В., Билеева Л.В., Булига Н., Лесков А.Д., Цьось А.В. В 2009 році колегія авторів під редакцію Круцевич Т.Ю. було розроблено та впроваджено програму з фізичної для дітей 5-9 класів. До обов'язкового модулю програми входить модуль з загальної фізичної підготовки, що і відібрано нами як загальну мету дослідження. Одним із завдання модулю загальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей та оцінка фізичної підготовленості.

Експериментально-дослідна робота проводилась на базі Херсонського академічного ліцею при ХДУ. Загальна кількість учнів дев'ятих класів, охоплених експериментом – 50 осіб: 34 хлопчика та 16 дівчаток.

Експериментальна група була сформована на базі математичного класу (МТ), а контрольна група інформатично-технологічного класу (ІТ).

Усі учні, які приймали участь у дослідженні були здорові та входили до основної медичної групи. За термін проведення дослідження в Херсонському академічному ліцею при ХДУ визначили рівень фізичної підготовки учнів 9-тих класів згідно нормативів шкільної програми з фізичної культури 2009 року.

Так на початку проведення дослідження тестування дітей 14-15 років середній результат біг на 30 м у дівчат експериментальної групи становив 5,44 с. що відповідає високому рівню або 11 балів, в кінці дослідження цей результат становив 5,20 с. що відповідає високому рівню або 11 балів.

Контрольній групі біг на 30 м на початку становив 5,51 с або 9 балів що відповідає достатньому рівню а вкінці дослідження 5,47 с. що відповідає високому рівню або 11 балів. Середній результат човникового бігу дівчат експериментальної групи становив 10,68 с. що відповідає достатньому рівню або 11 балів, в кінці тесту станови 10,42 с. що відповідає високому рівню або 11 балів. В контрольній групі становив 10,71 с або 11 балів і в кінці тестування становив 10,66 с. що відповідає достатньому рівню або 11 балів.

Середній результат стрибку у довжину з місця на початку дослідження в дівчат експериментальної групи становив 175,6 см або 11 балів, в кінці дослідження результат становив 179,8 см що відповідає високому рівню або 11 балів. В контрольній групі показник стрибка у довжину становив 177,4 см або 11 балів, в кінці дослідження 178,2 см що відповідає високому рівню. На початку дослідження тест нахил тулуба вперед в дівчат експериментальній групі становив 17,08 см що відповідає високому рівню або 11 балів, в кінці тестування становив 23,6 см що відповідає високому рівню або 11 балів. В контрольній групі тест нахил тулуба вперед становив 19,2 см що відповідає високому рівню або 11 балів, в кінці тестування становив 19,6 см що відповідає високому рівню або 11 балів.

На початку проведення дослідження тестування біг на 30 м у хлопців на першому етапі становив 5,09 с що відповідає достатньому рівню або 9 балів, в кінці тестування становив 4,98 с що відповідає високому рівню або 11 балів. Контрольній групі біг на 30 м на початку становив 5,09 с достатньому рівню або 9 балів а в кінці дослідження 5,06 с. що відповідає високому рівню або 11 балів.

Середній результат човникового бігу дівчат експериментальної групи становив 10,13 с. що відповідає достатньому рівню або 9 балів, в кінці тесту становив 9,9 с. що відповідає високому рівню або 11 балів. В контрольній групі становив 10,28 с що відповідає достатньому рівню або 9 балів в кінці тестування становив 10,66 с. що відповідає достатньому рівню або 9 балів.

Середній результат стрибку у довжину з місця на початку дослідження в хлопців експериментальної групи становив 221,6 см або 11 балів, в кінці дослідження результат становив 225,5 см що відповідає високому рівню або 11 балів. В контрольній групі показник стрибка у довжину становив 223,9 см що відповідає високому рівню або 11 балів, в кінці дослідження 226,0 см що відповідає високому рівню або 11 балів. На початку дослідження тест нахил тулуба вперед в хлопців експериментальній групі становив 11,06 см що відповідає високому рівню або 10-11 балів, в кінці тестування становив 15,4 см що відповідає високому рівню або 11 балів. В контрольній групі тест нахил тулуба вперед становив 12,2 см що відповідає високому рівню або 11 балів, в кінці тестування становив 12,5 см що відповідає високому рівню або 11 балів.

Результати динаміки показників рівня фізичної підготовленості нами представлено у вигляді приросту показників окремо у групах у абсолютних даних та у їх відсотковому співвідношенні в таблиці 4.1 Також нами проводилася статистична обробка отриманих результатів на різних етапах дослідження. Результати представлені у таблицях 4.1-4.4 та на рисунках 4.1-4.3. З даних таблиці 4.1 та рисунку 4.1 видно, що найбільші прирости спостерігаються у експериментальній групі між першим та другим обстеженням за всіма тестами. Так, показник бігу на 30 м зріс в кінці експерименту порівняно з початком на 4,37 %, тоді як між першим та другим обстеженнями ми спостерігали зростання на 1,96%, а між другим та третім на 2,41%.

Показник човникового бігу у експериментальній групі також найбільше зріс між першим та другим етапом (на 2,37%), але більше зростання порівняно з бігом на 30 м ми спостерігаємо у показниках човникового бігу між першим та другим обстеженням, ніж між другим та третім обстеженнями (табл. 4.1).

Аналогічна ситуація спостерігається і при аналізі показників зростання результатів тестування рівня швидко-силових якостей за стрибком у довжину з місця: відповідно, на 1,16% (I-II обстеження), на 0,91% (II-III обстеження) та на 2,07 % (між I та III обстеженнями).

Найвищі результати зростання показників фізичної підготовленості ми спостерігаємо при аналізі нахилу тулуба вперед. За період впровадження занять рухливими іграми на уроках фізичної культури цей показник зріс на 30,7% (табл. 1).

При порівнянні отриманих результатів, за допомогою критерію Стьюдента, нами отримано достовірні відмінності між показниками рівня фізичної підготовленості першого та третього етапів обстеження у експериментальній групі ($t=2,45-4,57$, $p<0,05-0,01$). Лише у випадку тестування стрибка у довжину з місця ми не спостерігаємо достовірних відмінностей на кінець експерименту ($t=0,64$, $>0,05$).

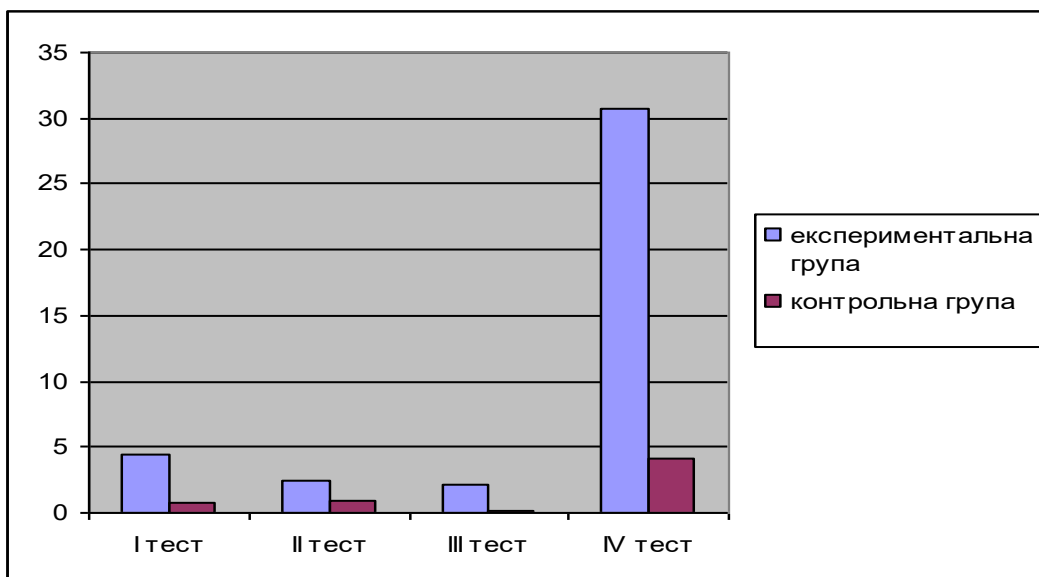


Рис. 1. Показник тестування фізичної підготовленості дітей, у %: 1 – біг на 30 м; 2 – човниковий біг; 3 - стрибок в довжину з місця; 4 – нахили тулуба вперед

З даних таблиць 1-2 та рисунків 1 видно, що більшими приростами показників рівня фізичної підготовленості спостерігаються діти експериментальної групи порівняно з контрольною групою. Так, показник бігу на 30 м у дітей експериментальної групи зріс на 4,37%, тоді як у групі порівняння лише на 0,76%. Показник човникового бігу у експериментальній групі зріс на 2,37%, тоді як у групі порівняння на 0,96%. Подібна ситуація спостерігається і при порівнянні показників стрибку у довжину з місця (відповідно: 2,07% та 0,13%) та особливо нахилу тулуба вперед (30,7% та 4,1%) табл.1-2, рис. 1.

Таблиця 1

Зміни показників фізичної підготовленості у експериментальній групі

Тести	Етапи		І-ІІ етапи		ІІ-ІІІ етапи		І-ІІІ етапи	
	І-ІІ етапи	%	ІІ-ІІІ етапи	%	І-ІІІ етапи	%		
Всього по групі								
Біг 30 м (с)	0,10	1,96	0,12	2,41	0,22	4,37		
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	0,19	1,88	0,05	0,49	0,24	2,37		
Стрибок у довжину з місця(см)	2,4	1,16	1,9	0,91	4,3	2,07		
Нахил тулуба вперед(см)	2,18	16,1	2,30	14,6	4,48	30,7		
Дівчата								
Біг 30 м	0,06	1,49	0,16	3,07	0,22	4,56		
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	0,09	0,85	0,17	1,63	0,26	2,48		
Стрибок у довжину з місця(см)	1,4	0,79	2,8	1,58	4,2	2,37		
Нахил тулуба вперед(см)	1,3	7,3	4,5	23,5	5,8	30,8		
Юнаки								
Біг 30 м	0,11	2,21	0,09	1,84	0,20	4,05		
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	0,09	0,89	0,15	1,41	0,24	2,30		
Стрибок у довжину з місця см)	2,9	1,31	1,6	0,71	4,5	2,02		
Нахил тулуба вперед(см)	0,2	22,4	0,1	8,5	0,3	30,9		

Подібний приріст у показниках спостерігається окремо у дівчат та юнаків. Так, на кінець експерименту показник бігу на 30 м у дівчат I (експериментальної групи) зріс на 4,56%, тоді як у дівчат II (групи порівняння) групи лише на 0,73%. Показник човникового бігу у дівчат в експериментальній групі зріс на 2,48%, тоді як у групі порівняння на 0,47%.

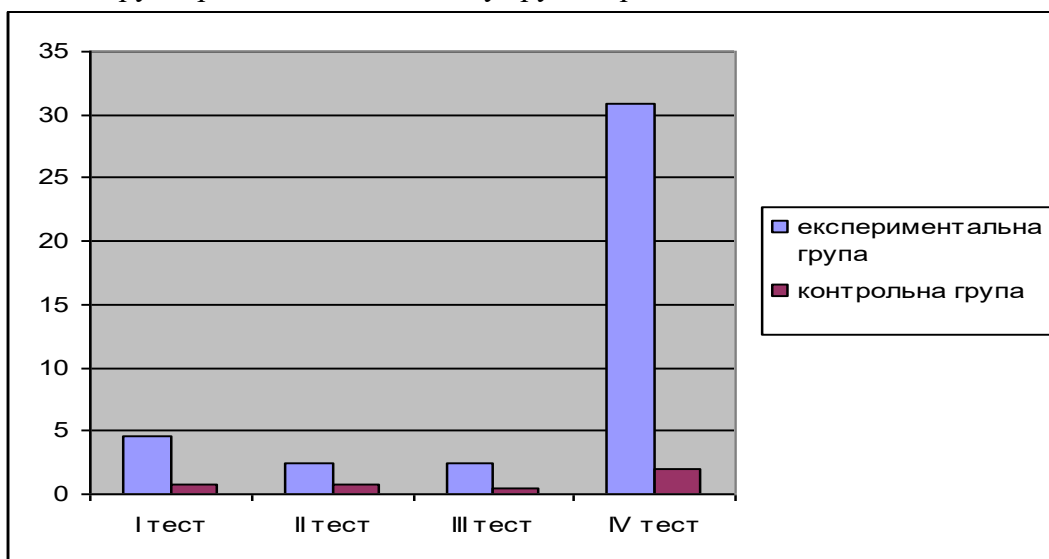


Рис. 2. Показник тестування фізичної підготовленості дівчат, у %: 1 – біг на 30 м; 2 - човниковий біг; 3 - стрибок в довжину з місця; 4 – нахили тулуба вперед

Подібна ситуація спостерігається і при порівнянні показників стрибку у довжину з місця (відповідно: 2,37% та 0,45%) та особливо нахилу тулуба вперед (30,8% та 2,0%) табл.1-2, рис. 2.

Схожа ситуація спостерігається і при аналізі приросту показників рівня фізичної підготовленості і серед груп юнаків.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості у контрольній групі

Тести	I-II етапи		II-III етапи		I-III етапи	
	Етапи	%	Етапи	%	Етапи	%
Всього по групі						
Біг 30 м (с)	0,03	0,57	0,01	0,19	0,04	0,76
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	0,07	0,67	0,03	0,29	0,1	0,96
Стрибок у довжину з місця(см)	0,1	0,04	0,2	0,09	0,3	0,13
Нахил тулуба вперед(см)	0,3	2,1	0,3	2,0	0,6	4,1
Дівчата						
Біг 30 м	0,02	0,36	0,02	0,37	0,04	0,73
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	0,03	0,28	0,02	0,19	0,05	0,47
Стрибок у довжину з місця(см)	0,02	0,11	0,6	0,34	0,62	0,45
Нахил тулуба вперед(см)	0,02	1,0	0,02	1,0	0,04	2,0
Юнаки						
Біг 30 м	0,02	0,39	0,01	0,20	0,03	0,59
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	0,03	0,29	- 0,02	- 0,19	0,01	0,10
Стрибок у довжину з місця(см)	1,9	0,85	0,2	0,09	2,1	0,94
Нахил тулуба вперед(см)	0,2	1,65	0,1	0,81	0,3	2,46

Так, на кінець експерименту показник бігу на 30 м у юнаків I (експериментальної групи) зріс на 4,05%, тоді як у юнаків II (групи порівняння) групи лише на 0,59%. Показник човникового бігу у юнаків експериментальної групи зріс на 2,3%, тоді як у групі порівняння на 0,1%. Подібна ситуація спостерігається і при порівняння показників стрибку у довжину з місця (відповідно: 2,02% та 0,94%) та особливо нахилу тулуба вперед (30,9% та 2,46%) табл. 1-2, рис. 3.

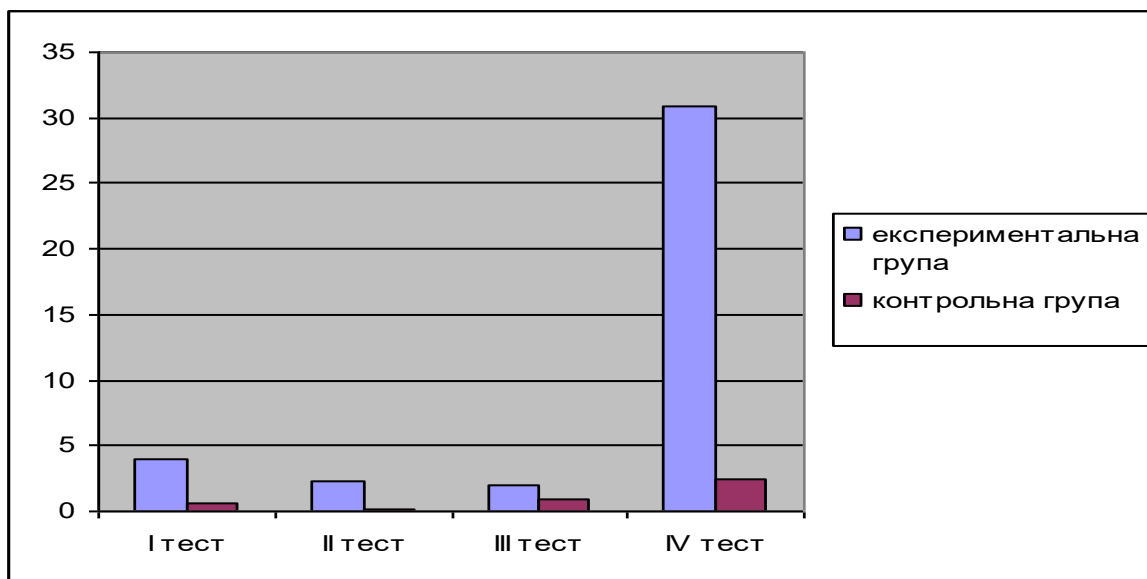


Рис. 3. Показник тестування фізичної підготовленості юнаків у %: 1 – біг на 30 м; 2 - човниковий біг; 3 - стрибок в довжину з місця; 4 – нахили тулуба вперед

Як відмічалось раніше абсолютні показники тестування рівня фізичної підготовленості у своїй більшості експериментальної групи мали достовірно кращі показники в кінці обстеження з аналогічними, що вивчалися на початку експерименту (табл. 3). Тоді як у групі порівняння ми зовсім не виявили достовірних відмінностей між показниками тестування рівня фізичної підготовленості початку та кінця експерименту (табл. 4).

При обробці отриманих абсолютних даних рівня фізичної підготовленості за допомогою критерію Ст'юдента нами отримано достовірні відмінності між показниками човникового бігу та нахилу тулуба вперед на кінці обстеження порівняно з початком у експериментальній групі ($t=2,93-3,35$, $p<0,01$). Не достовірно відрізняються між собою показники бігу на 30 м ($t=1,0$ $p>0,05$) та стрибку в довжину з місця ($t=0,71$ $p>0,05$) табл.3. У групі порівняння ми зовсім не спостерігали достовірних відмінностей між показниками тестування рівня фізичної підготовленості між першим та третій етапами експерименту (табл. 4).

Таблиця 3

Порівняння середніх показників фізичної підготовленості дітей експериментальної групи (за t-критерієм Ст'юдента)

Нормативи	Критерій та вірогідність	Етапи дослідження		
		I-II	I-III	II-III
Всього по групі				
Біг 30 м	t	1,13	2,75	1,33
	p	>0,05	<0,05	>0,05
Човниковий біг 4 x 9 м	t	1,73	2,45	0,45
	p	>0,05	<0,05	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	t	0,33	0,64	0,27
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Нахил тулуба вперед(см)	t	3,20	4,57	2,30
	p	<0,05	<0,05	<0,05

Дівчата				
Біг 30 м	t	0,50	1,33	1,0
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Човниковий біг 4 х 9 м	t	1,29	4,33	2,93
	p	>0,05	<0,05	<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	t	0,23	0,51	0,71
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Нахил тулуба вперед(см)	t	1,07	4,32	3,35
	p	>0,05	<0,05	<0,05
Юнаки				
Біг 30 м	t	1,13	2,5	1,13
	p	>0,05	<0,05	>0,05
Човниковий біг 4 х 9 м	t	0,75	1,92	0,35
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	t	0,44	0,73	0,25
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Нахил тулуба вперед(см)	t	3,7	5,43	1,71
	p	<0,05	<0,05	>0,05

При аналізі отриманих абсолютних даних рівня фізичної підготовленості за допомогою критерію Ст'юдента нами не отримано достовірні відмінності між показниками рівня фізичної підготовленості юнаків обох груп між першим та третім ($t=0,25-1,71$, $p>0,05$ у експериментальній групі та $t=0,04-0,2$, $p>0,05$ у групі порівняння) табл.3-4.

Таблиця 4

Критерії Ст'юдента і вірогідність істотних різниць середніх показників фізичної підготовленості дітей групи порівняння

Нормативи	Критерій та вірогідність	Етапи дослідження		
		I-III	I-III	I-III
Всього по групі				
Біг 30 м	t	0,31	0,41	0,10
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Човниковий біг 4 х 9 м	t	0,86	0,33	1,11
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	t	0,02	0,05	0,03
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Нахил тулуба вперед(см)	t	0,25	0,53	0,28
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Дівчата				
Біг 30 м	t	0,17	0,33	0,16
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Човниковий біг 4 х 9 м	t	0,83	1,39	0,71
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	t	0,03	0,14	0,10
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Нахил тулуба вперед(см)	t	0,09	0,18	0,10
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Юнаки				
Біг 30 м	t	0,26	0,38	0,13
	p	>0,05	>0,05	>0,05

Човниковий біг 4 x 9 м	t	0,25	0,1	0,17
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	t	0,33	0,38	0,04
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Нахил тулуба вперед(см)	t	0,4	0,54	0,2
	p	>0,05	>0,05	>0,05

Таким чином можна зробити узагальнення, що впровадження на уроках засобів рухливих ігор, їх систематичне використання позитивно впливає на розвиток фізичних якостей.

Висновки

1. Сучасна система фізичного виховання школярів передбачає широке використання рухливих ігор, які є одним з основних засобів підвищення рівня розвитку фізичних якостей дитини а також підвищує її рухову активність, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості.

2. Ефективність використання рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей учнів 9-х класів під час викладання модулю «Загальна фізична підготовка» було доведено у відсотковому еквіваленті та за допомогою критерія Ст'юдента:

- за результатами тесту «бігу на 30 м» між першим і другим етапом тестування становив 1,96 %, а між третім і другим 2,41%, між першим та третім 4,37 %;

- «човниковий біг» між першим і другим етапом становив 1,88 %, між третім і другим 0,49 %, між першим та третім 2,37%.

- в «стрибку у довжину з місця» між першим і другим становив 1,16 %, між третім і другим 0,91 %, між першим та третім 2,07 %.

- в тесті «нахилу тулуба вперед» між першим і другим етапом становив 16,1 %, між третім і другим 14,6 %, між першим та третім 30,7 %.

3. Оцінка фізичної підготовленості згідно контрольних нормативів з модулю загальної фізичної підготовки з програми фізичної культури 2009 року показала що рівень фізичної підготовки в експериментальному змінювався з достатнього рівня на високий.

Використання рухливих ігор з дітьми шкільного віку має велике оздоровче, гігієнічне, освітнє та виховне значення.

Література

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. *Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: "Абетка - Нова", 2002. – 383 с.*
2. Билєєва Л.В., Короткое Л.М. *Рухливі ігри. – М.: Фізкультура та спорт, 1983. - 95 с.*
3. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. *Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури: Методичний посібник. - Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. - 80 с.*
4. Папуша В.Г. *Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. - Тернопіль: Збруч, - 2000. - 248 с.*
5. Питомець, О П. *Рухливі ігри: навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного профілю - Київ: НПУ, 2007. - 110 с.*
6. Цьось А.В. *Українські народні ігри та забави: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1994.- 96 с.*
7. Шиян Б.М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, Навчальна книга – Богдан, 2004. – 271 с.*

Медведєва Л.М. - старший викладач
Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна,
Мицик А.І. – викладач
Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

ЙОГА ЯК ЗАСІБ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ВИГЛЯДУ ТІЛА ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Зовнішній вигляд людини свідчить не лише про її фізичні дані, а і про внутрішній стан організму як з фізіологічної, так і з психологічної точки зору. Адже відомо, що будь-яка хвороба, недуг або травма завжди позначається на зовнішньому вигляді людини. Свого часу про це говорив і римський поет-сатирик Ювенал - “ У здоровому тілі - здоровий дух”.

У сучасному світі є безліч різноманітних способів та методів за допомогою яких можна змінити свій зовнішній вигляд, наприклад, пластичні операції, ліпосакції, апаратна та лазерна косметологія, ін'єкції тощо, проте зазвичай такі процедури коштують дуже дорого і доступні далеко не кожному. Але існує один із дуже ефективних та досить корисних засобів коригування форми тіла, і це йога. У перекладі з санскриту йога означає «єднання», «з'єднання». Ця давня практика націлена на вдосконалення усвідомлення людини, в результаті чого йому відкриваються найпотаємніші таємниці світу. Людині важливо усвідомити своє «вплетіння». Нижчі складові - тілесні - тільки інструмент, який дозволяє, при правильному оволодінні ними, налаштувати ритм і узгодженість вищих начал - духовних. «Міцне» тіло - матеріальна основа нашого єства - і «тонке» єство, яке неможна виміряти ніякими фізичними приладами, розум і інтуїція - все повинно розвиватися гармонійно. Це відкриває перспективи не тільки оздоровлення, а й безмежного вдосконалення, яке і сприймається як одужання людини [1].

Для деяких йога є ідеальним засобом оздоровити організм, зробити тіло більш досконалим і досягти гармонії з собою і навколишнім світом. Щоб дана система принесла користь, вона повинна стати способом життя, а не черговою фітнес-програмою. Йога - це не просто комплекс вправ, вона є глибокою філософією, що включає в себе техніку релаксації і перебудову свідомості. Регулярні вправи, спрямовані на зняття напруги, якої і так вистачає в нашому житті, здатні зменшити кров'яний тиск, запобігають хворобам серця, допомагають організму боротися з депресією і покращують наш сон. Йога допомагає вам розслабитися, уповільнити дихання і концентрувати увагу на сьогоднішній день, переносючи баланс з симпатичної нервової системи на парасимпатичну. Остання допомагає заспокоїтися, відновити сили, вона знижує частоту дихання і серцевого ритму, знижує тиск, підвищує кровообіг в травній та репродуктивній системах і дає розслаблюючий ефект. У швидко мінливому світі мати можливість зосередитися на своєму диханні і на становищі свого тіла означає очистити свій розум і підготувати себе до зустрічі з зовнішнім тиском, озброївшись новою енергією і увагою.

Говорячи про користь йоги, в першу чергу говорять про покращення та підвищення гнучкості. Поза, які виконує під час занять практикуючий йогу, спрямовані на збільшення гнучкості і одночасне зміцнення слабких м'язів. Ці дві якості в сукупності збільшують діапазон руху суглобів і покращують загальний тонус м'язів тіла. Інша користь йоги полягає в тому, що вона може зменшити хронічну біль, а також сприяти загоєнню переломів і розтягувань. До того ж, йога може запобігти повторній травмі суглоба. Користь йоги також в тому, що вона допомагає зберігати рухливість при реабілітації після важких травм. М'яке поєднання вправ на розтягнення і зміцнення м'язів допомагає поліпшити циркуляцію крові, забезпечуючи пошкоджені тканини або ділянки організму, які страждають від болю, поживними речовинами. Збільшення припливу крові до ушкоджених ділянок завжди сприяє загоєнню і полегшує біль. А коли людина стає більш сильною і гнучкою, у неї поліпшується координація, і вона автоматично менше травмується.

Йога допомагає знизити рівень кортизолу, адже його надлишок може спричинити депресію, безсоння, підвищення кров'яного тиску. Так в Канаді 45-річна жінка змогла побороти безсоння, яке було спричинене післяопераційними переживаннями та сімейними сварками,

саме за допомогою асан. Вона розробила спеціальну програму йоги для медсестер, яка була успішно введена в деяких місцевих лікарнях. Головне, що потрібно розуміти про йогу, - вона вчить розслаблятися. А коли ви спокійні, тіло зцілюється [2].

Користь від занять йогою полягає в її здатності покращувати кровообіг, який у свою чергу значно покращує зовнішній вигляд. У тканини надходить більше кисню, що прекрасно позначається на стані волосся і шкіри, яка набуває тонус, стає більш пружною і підтягнутою. Регулярне виконання вправ дозволяє зберегти молодість, запобігти появі ранніх зморшок і виникнення набряків.

Вплив йоги на представниць прекрасної статі має дуже позитивні сторони. Жінки від природи більш пластичні, ніж представники сильної статі. А значить, і займатися практикою йоги дамам в рази легше, ніж чоловікам. При цьому організму жінки потрібно більше енергії, так як на неї дуже істотно і постійно впливають циклічні зміни. Таким чином виходить, що йога - це як та сама практика, яка допомагає жінкам максимально швидко відновлювати сили і наповнюватися енергією, не вимагаючи від них при цьому великих фізичних витрат. Повнота, особливо та, що з'являється з віком - предмет особливих дівочих мук і жіночих хвилювань. Деякі асани (наприклад, «метелик», «плуг», «поза богині») особливо ефективно допомагають жінкам контролювати свою вагу. Нарешті, ще один бич багатьох жінок - нестабільне емоційний стан, часті істерики або депресія.

В усуненні цих проблем користь йоги просто неоціненна! Оскільки виконання асан - це медитативна практика, йога як ніяка інша дисципліна сприяє зміцненню нервової системи, підвищує якість сну, відновлює повноцінний кровообіг і повноту дихання, а в кінцевому підсумку - підвищує самооцінку і зміцнює впевненість у собі.

Регулярні заняття йогою підсилюють пропріоцепцію - здатність відчуття своєї пози в просторі, а також покращують баланс. Люди з поганою поставою і проблемами рухових функцій зазвичай мають слабку пропріоцепцію через проблеми з колінами або болей у спині. Хороший баланс і гарна постава не дозволить вам впасти. Для літніх людей це особливо важливо, тому що вони отримують більше незалежності, можуть самі себе обслуговувати, менше звертаються до лікарів. Для всіх інших такі пози, як пози «дерева», допомагають відчувати більше стабільності в ногах.

Хребетні диски - амортизатори удару між хребтом і нервами, які стискаються - повинні бути рухливі. Саме таким чином вони отримують необхідне харчування. Якщо ви будете займатися йогою, включаючи в тренування збалансовані пози, згинаючи і вигинаючи спину, роблячи скрутки, це дасть вашим дискам гнучкість.

Отже, можна зробити висновок про те, що йога це не просто вправи, а це цілий комплекс засобів, за допомогою яких можна без додаткових витрат зробити «апгрейд» власного організму, а саме покращити гнучкість тіла, витримку та силу м'язів, покращити якість хребцевих дисків, суглобів та хрящиків, а з цим також покращити або виправити постанову. Покращення кровообігу позначається на стані волосся, здоров'ї шкіри тощо. Втрата надлишкової ваги допомагає звільнитися від нервових зривів, депресії, які також можуть викликати безсоння. Немає такої людини, якій йога не принесла б користь, тому можна з упевненістю сказати, що вона підходить всім. Виняток становлять деякі захворювання, при яких користь йоги береться під сумнів і її практика навіть може нашкодити: інфекції мозку і хребта, злоякісні пухлини, психічні хвороби, гострі захворювання внутрішніх органів. В інших випадках систематичні заняття йогою нормалізують всі фізіологічні процеси в тілі, і організм починає функціонувати злагоджено - так він працює, напевно, лише в дитинстві, коли молодому організму цілком допомагає сама природа.

Література

1. Лой-Со Йога з нуля. Основні асани [Електронний ресурс] / Електрон, текст, дані. - Режим доступу : <http://lovegeac1.ec/geac1book.pp56334&p=1> - Дата останнього доступу : 09.04.2018 - Йога з нуля. Основні асани.
2. Йога врятувала моє життя: троє людей поділилися їхніми історіями [Електронний ресурс]

/ Електрон. текст. дані. - Режим доступу : <http://www.theguardian.com/2016/jun/22> - Дата останнього доступу : 10.04.2018. - Йога врятувала моє життя: троє людей поділилися їхніми історіями.

Медведєва Л.М. – викладач
Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна,
Петренко Н.В. – старший викладач
Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна
Мельник О.С. - завідувач кафедри фізичного виховання
Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті розглядається соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Автором дано коротке уявлення про існуючі в даний час погляди щодо розуміння фізичної культури та спорту інвалідів.

Ключові слова: інвалід, реабілітація, соціальна адаптація, адаптивна фізична культура, адаптивний спорт.

ASPECTS OF SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH RESTRICTED HEALTH CHALLENGES BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Medvedeva L.M., Petrenko N.V., Melnyk O.S.

Annotation. The article deals with the social adaptation of people with disabilities. The author gives a brief idea of the current views on understanding the physical culture and sport of the disabled.

Key words: disabled, rehabilitation, social adaptation, adaptive physical culture, adaptive sport.

Постановка проблеми. Проблема соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями все частіше привертає увагу вітчизняних та закордонних науковців. Виявлення сутності та виокремлення ключових складових даного питання представлено як комплексне явище, що знаходиться під впливом певної низки чинників і є ключовою складовою не лише певних осіб, а й фізичної культури та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження питань, які стосуються проблем соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями здоров'я займає помітне місце в теорії і практиці фізичного виховання молоді. Так, різні аспекти даного питання досліджували такі провідні вітчизняні вчені, як Башкірова М. М. [1], Нарзулаїв С. Б. [2; 3; 4], Попов Г. Н. [2], Сафронова І. Н. [2], Шуклова Л. А. [3], Ковтун Н. В. [4], Індол Л. Н. [5], Миронов С. М. [7], Рубцова Н. О. [8] та ін.

На думку професора С. Б. Нарзулаїва [2; 3; 4], адаптивна фізична культура інтенсивно досліджується в останні роки і передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; фармакологічної підтримки спортсменів-інвалідів в періоди граничних і граничних фізичних і психічних напруг; нетрадиційних засобів і методів відновлення працездатності; соціалізації та комунікативної діяльності; техніко-конструкторської підготовки як нових видів спортивної діяльності, так і багатьох існуючих.

Постановка завдання. Метою даного дослідження є обґрунтування теоретичних та практичних аспектів соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями, необхідності розуміння, що собою являє, що лежить в основі формування, який її компонентний склад і структура, як визначити рівень її розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інвалідність є соціальний феномен, уникнути якого не може жодне суспільство, і кожна держава відповідно до рівня свого

розвитку, пріоритетів та можливостей формує соціальну та економічну політику щодо інвалідів [1].

Масштаб інвалідності залежить від безлічі факторів: стану здоров'я нації, розвитку системи охорони здоров'я, соціально-економічного розвитку країни, стану екологічного середовища, історичних і політичних причин, зокрема участі у війнах і військових конфліктах тощо. В Україні все з перерахованих факторів мають яскраво виражену негативну спрямованість, яка зумовлює значне поширення інвалідності в суспільстві [9].

У зв'язку з цим розвиток системи навчально-виховної роботи з даною категорією дітей та їх фізичне виховання мають актуальне значення.

В зарубіжних країнах дуже популярна серед інвалідів фізична активність з метою відпочинку, розваги, спілкування, підтримки або придбання хорошої фізичної форми, необхідного рівня фізичної підготовленості. Фізкультурно-оздоровча активність в таких випадках є дієвим засобом відновлення нормальної життєдіяльності організму і сприяє набуттю того рівня фізичної підготовленості, який необхідний інваліду для того, наприклад, щоб він міг користуватися коляскою, протезом. Причому мова йде не просто про відновлення нормальних функцій організму, але і про відновлення працездатності та придбанні трудових навичок.

Довгі роки у нас існувала думка, що поняття «інвалід», «фізична активність», а тим більше «спорт» несумісні, і кошти фізичної культури рекомендувалися тільки окремим інвалідам як короточасне захід, що доповнює фізіотерапевтичні та медикаментозні призначення. Фізична культура і спорт не розглядалися як ефективний засіб реабілітації інвалідів, підтримання їх фізичних можливостей і зміцнення здоров'я. 90-ті рр. минулого століття внесли серйозні зміни в відношення суспільства до інвалідів в Україні.

І хоча в більшій своїй частині ці зміни лише проголошувалися, вони зіграли свою позитивну роль. У нашій країні в результаті демократичних змін, реформ спеціальної освіти, ратифікації численних міжнародних конвенцій і декларацій в області прав людини (в тому числі прав дитини, прав інвалідів) відбулися великі зміни в системі спеціальної допомоги особам з обмеженими можливостями здоров'я [8].

Серед пріоритетних напрямків діяльності з розвитку адаптивної фізичної культури розробники концепції справедливо називають:

- залучення якомога більшої кількості інвалідів до занять фізичною культурою і спортом;
- фізкультурну освіту та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури і масового спорту серед інвалідів;
- забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів;
- підготовка, підвищення кваліфікації і перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами;
- створення нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту інвалідів [1; 6].

Перевагою даної концепції є пропозиції щодо розмежування повноважень і функцій в системі фізичної реабілітації інвалідів регіональними органами державного управління в галузі фізичної культури і спорту.

Вивчаються найбільш ефективні шляхи використання фізичних вправ для організації активного відпочинку інвалідів та осіб з відхиленнями в стані здоров'я, перемикання їх на інший вид діяльності, отримання задоволення від рухової активності та ін.

Досліджуються біологічні та соціально-психологічні ефекти від застосування рухових дій, пов'язаних з суб'єктивним ризиком, але з гарантованою безпекою для займаються і виконуються з метою профілактики депресії, фрустрації, різних соціально неприйнятних видів залежностей (від алкоголю, психо-активних речовин, азартних ігор тощо).

Знаходять наукове обґрунтування технології, засновані на інтеграції рухової діяльності із засобами і методами мистецтва (музики, хореографії, пантоміми, малюнка, ліплення та ін.) І передбачають витіснення зі свідомості займаються попередньої картини світу, поглинання їх

новими враженнями, образами, активністю, занурення в діяльність, стимулюючи роботу відпочивали ділянок мозку (його обох півкуль), всіх сфер людського сприйняття.

Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість займаються переробляти свої негативні стану (агресію, страх, відчуженість, тривожність і ін.), Краще пізнати себе, експериментувати зі своїм тілом і його рухами, отримувати сенсорне задоволення і радість відчуттів власного тіла [6].

У країні проводиться спеціалізація співробітників сектору в різних областях науки (педагогіці, психології, медицині, фізіології, біомеханіки, математичної статистики і т. д.), а також накопичення практичного досвіду в сфері адаптивної фізичної культури (АФК) і адаптивного спорту (АС). Забезпечується комплексний підхід у вирішенні проблем, пов'язаних:

- з розробкою нормативно-правових основ адаптивної фізичної культури і спорту;
- обґрунтуванням інноваційних технологій науково-методичного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності людей з порушеннями в стані здоров'я;
- діагностикою (в тому числі комп'ютерної), оцінкою і контролем стану організму котрі займаються фізичними та спортивними вправами;
- наданням практичної допомоги в корекції наявних функціональних порушень;
- організацією і проведенням науково-практичних конференцій з питань АФК;
- підготовкою кадрів вищої кваліфікації в сфері АФК (навчання в аспірантурі, проведення дисертаційних досліджень і захист дисертацій) [11].

У більшості установ корекційного типу немає спеціалізованих спортивних залів. Наявне в них обладнання, яке може бути використане для організації фізичної реабілітації, можна віднести до обладнання залів лікувальної гімнастики (масажні столи, медицинболи, шведські стінки, гумові бинти, булави і т. д.).

Подібна ситуація ускладнює організацію фізичної реабілітації інвалідів, в тому числі і проведення змагань. У той час як тільки оптимальний рівень рухової активності може підтримувати функціонування всіх систем організму на необхідному рівні. Таку активність можуть забезпечити фізкультурно-спортивні заняття і змагання.

Необхідно враховувати, що існуюча програма фізичного виховання інвалідів, які перебувають в системі соціального забезпечення, не відповідає вимогам, які пред'являються до методичних матеріалів подібного рівня. У ній недостатньо враховуються особливості категорії інвалідності, специфіка моторної активності і функціонального стану організму різних категорій інвалідів.

Можливо, саме це і обумовлює низький рівень ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи, недостатня кількість методичних матеріалів по організації занять, незадовільну оснащеність спортивним інвентарем та обладнанням. Методика, як правило, зводиться до стандартного набору, що використовується в школі для здорових дітей.

Корекційні установи для інвалідів в залежності від контингенту можуть мати досить широкий спектр спортивного обладнання, яке використовується в школах для здорових дітей, а також спортивний інвентар для секційної роботи (спортивних ігор, секції гімнастики тощо). Використання більш складних тренажерних пристроїв доцільно тільки після проведення спрямованого наукового дослідження, метою якого буде застосування різних тренажерів в реабілітації інвалідів [8].

Таким чином, в даний час для повноцінного розвитку в країні фізичної культури і спорту серед інвалідів є закон, де прописані відповідні правові положення і вимоги, типові положення про установи додаткової освіти, в якому є все необхідне для створення і функціонування дитячо-юнацьких спортивно адаптивних шкіл та інших спортивних організацій і установ, а також документ про нормах праці та нормативах його оплати для осіб, що працюють з інвалідами.

Будь-які заняття, уроки, змагання серед інвалідів повинні проводитися на спортивних об'єктах (спортивних залах, стадіонах, басейнах, відкритих спортивних майданчиках і т. д.), Які відповідають санітарно-гігієнічним і протипожежним вимогам. Ці об'єкти повинні бути

оснащені спортивним обладнанням та інвентарем, необхідним для реалізації відповідних державних програм.

При організації роботи по адаптивному спорту і адаптивної фізичної культури необхідно враховувати, що всі об'єкти спорту повинні відповідати встановленим вимогам щодо забезпечення безперешкодного доступу інвалідів. Відповідно, при формуванні бюджетів установ, що здійснюють діяльність по адаптивному спорту і адаптивної фізичної культури необхідно передбачати кошти на забезпечення доступу інвалідів на спортивні об'єкти (спецтранспорт і обладнання, витрати на облаштування парпетів і підйомників та інше).

Системи оплати праці та нормування праці працівників зазначених установ встановлюються безпосередньо установою відповідно до трудового законодавства України і з колективним договором. До розробки та затвердження типових норм праці тренерсько-викладацького складу і при відсутності в установі власної прийнятої колективним договором системи нормування та оплати праці рекомендується тарифікувати тренерів-викладачів виходячи з погодинного обсягу роботи з урахуванням доплат і надбавок за особливі умови роботи і результативність.

Рекомендується встановлювати надбавку за особливі умови праці в розмірі 20% до тарифних ставок (окладів) директорам, заступникам директорів, інструкторам-методистам (включаючи старшого), медичному персоналу, водіям спец автотранспорту дитячо-юнацьких спортивно-адаптивних шкіл (ДЮСАШ), що спеціалізуються на роботі з дітьми, підлітками та молоддю, що мають відхилення в розвитку або інвалідність, інструкторам-методистам (включаючи старшого), медичному персоналу, водіям спец автотранспорту, іншим штатним працівникам, безпосередньо працюючим у відділеннях і групах інвалідів, дітей-інвалідів та дітей з відхиленнями у розвитку в спортивних школах будь-яких інших найменувань, школах вищої спортивної майстерності, фізкультурно-спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубах та інших фізкультурно-спортивних установах та організаціях, що здійснюють роботу з інвалідами і дітьми з відхиленнями у розвитку, незалежно від їх відомчої належності та організаційно-правової форми. Дану надбавку також рекомендується встановлювати тренерам-викладачам (тренерам) при погодинній тарифікації їх праці.

З 1992 року наша країна є членом міжнародної організації «Спешиал Олімпікс Інтернешнл», завдяки чому особи з обмеженими можливостями здоров'я отримали можливість брати участь в спортивних змаганнях за цією програмою.

«Спешиал Олімпікс» - найпоширеніше спортивний рух інвалідів в світі. Воно є доступним, постійно вдосконалюється і розвиваються, що пропонують різні спортивні програми, орієнтовані на інвалідів різних рівнів можливостей. Рух «Спешиал Олімпікс» в даний час об'єднує 16 видів спорту: баскетбол, бадмінтон, боулінг, волейбол, гімнастика, гірські лижі, ковзанярський спорт, кінний спорт, легка атлетика, лижні гонки, настільний теніс, плавання, роликові ковзани, футбол, хокей на підлозі, великий теніс. Останнім часом збільшується значення параолімпійських ігор, підвищується роль спорту в фізичній реабілітації осіб з особливими потребами.

У країнах Європейського регіону більше 11 тис. чоловік займаються лижним спортом за програмою «Спешиал Олімпікс». З ними працюють більше 200 тренерів. В основному це викладачі фізичного виховання допоміжних шкіл, рідше - тренери ДЮСШ, вихователі шкіл-інтернатів, дефектологи, батьки.

В останні роки активно розвивається програма «Об'єднаного спорту», яка дозволяє тренуватися і змагатися в одній команді спортсменам-інвалідам та здоровим партнерам. Американськими практиками підтримується думка, що спільне заняття спортом здорових дітей і дітей-інвалідів допомагає останнім здійснювати більш успішну соціалізацію.

Параолімпійський рух в Україні існує з 2001 р Змагання проводяться за програмою спеціальної Олімпіади України. Основними цілями проведення змагань є: пропаганда спеціального Олімпійського руху серед осіб з порушенням інтелекту, адаптація їх до життя в суспільстві за допомогою спорту, залучення уваги і активізація діяльності державних, громадських та інших організацій щодо соціальної реабілітації засобами фізичної культури і

спорту. У програму ігор входять біг на різні дистанції, командна естафета, штовхання ядра, кидок набивного м'яча, стрибки в довжину з місця.

Багаторічна вітчизняна та зарубіжна практика роботи з інвалідами показує, що фізична культура і спорт серед даного контингенту є найбільш дієвими методами реабілітації. Фізична активність, яка починається вже під час перебування інваліда в стаціонарі і продовжується після його виписки, ідеальним чином перешкоджає відходу інваліда в свою хворобу.

Фізична культура і спорт протидіють тому ненормальному психологічному і антисоціальної поведінки, яке часто виникає на ґрунті тяжкої інвалідності. Під впливом занять фізкультурою і спортом розвивається самодисципліна, самоповага, дух змагання і дружби, якості, які мають істотне значення для інтеграції або реінтеграції інваліда в суспільстві [9].

В наші дні елементи реабілітаційного спорту вийшли за межі лікарень, клінік, реабілітаційних центрів і придбали самостійний напрям - фізична культура і спорт інвалідів. Цей рух набуває різних форм: груп, секцій, фізкультурно-оздоровчих і спортивних клубів.

Важко переоцінити їх значення для відновлення сил інваліда, його здатності координувати свої дії, для розвитку основних фізичних якостей людини. Вступаючи в змагання з самим собою, з суперниками, інвалід вчиться долати труднощі, втома і багато іншого.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок про те, що заняття фізичними вправами і спорт як відпочинок мають психологічне значення. Інвалід повинен розглядати в кожному випадку тренування не тільки як м'язову боротьбу за підвищення рівня сили і перемогу над собою, але і як джерело радості. Значна перевага спорту перед звичайними фізичними вправами полягає в тому, що він є фактором психологічного перемикавання, що пропонує додаткову мотивацію для інваліда.

Спорт відновлює образ ігрової діяльності, потреба висловити життєву радість і задоволення, глибоко «сидять» в кожній людині, і тим самим полегшує і прискорює повернення інвалідів в суспільство, визнання їх як рівноправних громадян. Існують такі види спорту та ігри, в яких інваліди можуть брати участь разом зі здоровими людьми (наприклад, сидячи в кріслах-колясках стріляти з лука, грати в кеглі, настільний теніс та ін.).

Фізична культура і спорт розглядається в повній мірі як засіб для соціальної реінтеграції інвалідів у суспільство. Оздоровча фізична культура і спорт є потужним стимулом, що допомагає відновленню або взагалі встановленню контакту з навколишнім світом.

Однак в нашій країні спостерігається недооцінка тієї обставини, що фізкультура і спорт дуже важливі для людини з обмеженими можливостями. У зв'язку з цим головним завданням залишається залучення в інтенсивні заняття фізкультурою і спортом якомога більшої кількості інвалідів з метою успішної інтеграції їх в суспільство.

Література

1. Башкірова М. М. *Фізична активність і спорт серед інвалідів: реальність і перспективи* / М. М. Башкірова - Спорт для всіх. 2015. № 1-2. С. 11-14.
2. Нарзулаїв С. Б., Попов І. Н., Сафронова І. Н. *Спеціальна педагогіка: учеб.-метод. посібник* / С. Б. Нарзулаїв, Г. Н. Попов, І. Н. Сафронова - Київ: Поліграф. фірма "СТАК", 2016. 147 с.
3. Нарзулаїв С. Б., Шуклова Л. А. *Проблеми навчання дітей з затримкою психічного розвитку в умовах загальноосвітньої установи* / С. Б. Нарзулаїв, Л. А. Шуклова - Укр. Тернопільського держ. пед. ун-ту. 2015. Видання 2 (104). С. 45-57.
4. Нарзулаїв С. Б., Ковтун Н. В. *Використання інформаційних технологій в корекційній школі XIII виду* / С. Б. Нарзулаїв, Н. В. Ковтун - Укр. Тернопільського держ. пед. ун-ту. 2016. Вид. 3 (77). С. 55-57.
5. Індол Л. Н. *Доступність житла, соціальної інфраструктури і місця існування інвалідів в Україні* / Л. Н. Індол - К. : 2014. 56 с.
6. Миронов С. М. *Біла стрічка надії* / С. М. Миронов - Столичний вісник. 2015. № 49 (1570). С. 15.
7. Рубцова Н.О. *Проблеми формування інфраструктури системи фізичної культури і спорту для інвалідів* / Н.О. Рубцова – К: 2014. № 1. С. 16-18.

8. Столяров В.І., Биховський І.М., Лубишева Л.І. Концепція фізичної культури і фізичного виховання (інноваційний підхід) / В.І. Столяров, І.М. Биховський, Л.І. Лубишева - К. : 2015. № 5. С. 11-15.
9. Матвеева Л.П., Новіков А.Д. Теорія і методика фізичного виховання / Л.П. Матвеева, А.Д. Новіков - К. : 2016. С. 10-12.
10. Якимович В. С., Кондрашов А. А. Мета фізкультурного виховання - людина культури / В. С. Якимович, А. А. Кондрашов – К. : 2014. № 2. С. 6-9.

Мельник О.С. – викладач

Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

Медведєва Л.М. – старший викладач

Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання здобувачів вищої освіти обумовлюється ситуацією, що склалася нині в Україні – погіршилося здоров'я й фізична підготовленість дітей, учнівської та студентської молоді. Насамперед це пов'язано з кризовим станом національної системи фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам.

До основних причин кризи можна віднести знецінення соціального престижу фізичної культури, спорту, здорового способу життя (ЗСЖ); бюрократизація всіх ланок підготовки й перепідготовки фізичних кадрів; недооцінка в навчальних закладах соціальної оздоровчої та виховної цінності фізичної культури; залишковий принцип фінансування розвитку фізичної культури та спорту тощо. Такий стан національної системи фізичної культури має дуже низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, ЗСЖ в здобувачів вищої освіти.

Виходячи з цього, необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах – є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Проблему мотивації здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності досліджували такі вчені: Н. Завидівська, П. Дуркіна, М. Лебедева, Л. Лубишева, Р. Стасюк та ін. Результати досліджень свідчать, що заняття фізичною культурою найбільш ефективніші тоді, коли участь в них викликана відповідними мотивами.

Невід'ємною частиною педагогічного процесу є спонукальна сторона, в основу якої покладено принцип свідомості та активності. Зазначемо, що усвідомлене ставлення до занять фізичними вправами та позитивний ефект від них спостерігається там, де здобувачі вищої освіти добре знають з якою метою їм треба займатися руховою активністю, якого рівня фізичної підготовленості вони хочуть досягти і яку користь від цього отримують.

Аналізуючи вищезазначене, можна припустити, що під мотивацією до занять фізичною культурою розуміється система мотивів, які спонукають здобувачів вищої освіти до фізичного самовдосконалення.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність здобувачів вищої освіти являє собою свідому активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості, функціонального стану організму на основі індивідуальних потреб та можливостей людини[4].

Переважаючими мотивами студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності являються:

- задоволення здобувачів вищої освіти від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, новизна, динамічність);

- отримання вищих результатів у певному виді фізичної культури (придбання знань, умінь, навичок);

- нові перспективи в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності (фізична досконалість, працьовитість, виховання характеру та волі).

Для мотивації студентів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає фахівець з фізичної культури. Його професійна культура і педагогічна майстерність повинна забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід здобувачів вищої освіти, розвивають їх уяву, інтерес і формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами. Залучаючи молодь до занять фізичною культурою і підтримуючи до них інтерес протягом тривалого часу, фахівець має постійно спостерігати за поведінкою і, залежно від цього, використовувати необхідні мотиваційно-психологічні чинники.

Головними засобами мотивації, що мають використовуватися науково-педагогічними працівниками у процесі фізичного виховання є мотивування і стимули[4].

Під мотивуванням розуміється сукупність фактів, аргументів, доведень, що використовуються викладачем для переконання здобувачів вищої освіти у важливості кожного завдання і предмету в цілому.

Визначальним стимулом до фізкультурно-оздоровчої діяльності може бути заохочення з боку викладача. Найефективнішим є сполучення мотивації і стимуляції навчальної діяльності.

Важливе значення в житті будь-якого студента грають спортивні секції.

Секційна робота по спорту органічно пов'язана з усією роботою по фізичному вихованню студентів (заняття, консультації, заліки), також вона служить для всебічного фізичного розвитку і підвищення спортивної підготовленості. У вищих навчальних закладах найбільш широкого поширення набули спортивні ігри (баскетбол і волейбол), різні види спорту (легка атлетика, лижі, плавання та ін.) і гімнастика (спортивна і художня).

Учбово-тренувальна робота проводиться протягом усього навчального року. У деяких спортивних секціях (легка атлетика, футбол, веслування та ін.) основний період роботи припадає на час канікул студента.

В цілях продовження загального процесу і збереження плану тренування протягом року студентам рекомендується брати участь в заняттях і спортивних змаганнях там, де вони знаходяться під час канікул[3].

Незважаючи на учбову роботу в спортивних секціях велике значення приділяється масово фізкультурній і спортивній роботі вищих навчальних закладів, здійснюваних курсом фізичного виховання і спортклубом. Завданням масо фізкультурної роботи полягає у раціональному використанні дозвілля здобувачів вищої освіти для зміцнення їх здоров'я і фізичної підготовки. Вона проводиться у вигляді фізкультурних і агітаційно-пропагандистських заходів.

Фізкультурні заходи здійснюються у наступних формах: спортивні позавузівські змагання; екскурсії; пробіги; походи; фізкультурні виступи; оздоровчі заходи; фізкультурна робота в студентських гуртожитках.

Також для залучення студентів до занять спортом проводять агітаційно-пропагандистські заходи, які проявляються у бесідах, лекціях, спортивних вечорах, консультаціях, використанні плакатів, таблиць, афіш, місцевих ЗМІ.

Фізичне виховання студентів включає навчання і виховання, які пов'язані між собою. В свою чергу навчання - спрямовано на формування і вдосконалення, в процесі занять, життєво важливих умінь і навичок. Виховання - припускає розвиток рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості), підвищення функціональних особливостей організму і зміцнення здоров'я.

Висновки. Отже, на сьогоднішній день у процесі навчання у вищому навчальному закладі простежується тенденція до зниження інтересу здобувачів вищої освіти до фізичного виховання та спорту. Зауважимо, що доцільним є формування у студентів стійкого інтересу і використання таких прийомів, як :

- новизна і різноманітність методів, засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- постановка конкретних та доступних завдань та забезпечення точного розуміння кожним студентом окремого навчального завдання та курсу в цілому;
- застосування ігрового і змагального методів на етапі удосконалення фізичних вправ;
- музичний супровід занять.

Література

1. Бобирева М. М. Удосконалення методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів: Автореф. дис. на Здобуття уч. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури" / М. М. Бобирева // Алмати - 2008. - 27 с.
2. Герасимович Я. Крупницький О. В. Мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів / Я. Герасимович, О. Крупницький [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/3_ANR_2015/Pedagogica/4_186020.doc.htm
3. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі / А. Карабанов, Н. Карабанова, Б. Зубрицький [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/1136/1115>
4. Король С. Вивчення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності: теоретичний аспект проблеми/ С. Король, Т. Лоза. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/svp_2011_2_33%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/svp_2011_2_33%20(1).pdf)

Мягченко О.П. - кандидат хімічних наук,
доцент БДПУ, академік екології МАНЕБ
Бердянський державний педуніверситет

ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ, ФІЗКУЛЬТУРНИКІВ

Лікарський контроль за станом здоров'я – сукупність дисциплін медико-біологічного прямування, наука про біологічні, соціально-екологічні проблеми здоров'я, зокрема при активних фізичних навантаженнях, при впливі екологічних чинників на здоров'я людей, зокрема спортсменів. Такі знання важливі для кожного фахівця, який працює з людьми. Тому необхідно мати інформацію щодо процесів, які відбуваються в стані спокою, (хоча це поняття відносне) або навантаження. Відомо, що стан здоров'я менше залежить від стану медичного обслуговування - тільки на 20%, а більше - 80% від генетичних та екологічних факторів – стану повітря, якості питної води та продуктів харчування [1, 3]. Отже кожна людина повинна усвідомлювати це і знати про стан оточуючого середовища, яке активно впливає на здоров'я. Через необізнаність про впливи таких факторів на здоров'я люди, які підлягають активним фізичним, психо-фізичним навантаженням, зокрема спортсмени, потерпають від погіршення здоров'я – фізичного, соматичного, психічного. Тому важливим є довести до відома людини основні причини захворювань, а отже подолати їх наслідки.

Актуальність проблеми полягає у наданні студентам, учням сучасних комплексних знань про причини захворювань, способи їх виявлення, попередження та подання наслідків. На це і спрямований курс «Лікарський контроль за станом здоров'я спортсменів, фізкультурників», які найчастіше підлягають негативним впливам середовища – природного, соціального, техногенного [2, 4].

Мета роботи – забезпечити майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту інтегрованими знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різномантних навантаженнях – фізичних, хімічних або біохімічних, психічних, харчових [3, 5]. Саме цьому сприяє запропонований навчальний посібник. Вивчення курсу створює необхідні передумови для подальшого набуття професійних знань.

Теоретичні знання необхідні фахівцю для практичної роботи при розробці індивідуальних методів тренувань, при активних фізичних навантаженнях на організм, який може потерпати

від значних фізико-механічних, психічних навантажень, перенавантажень при заняттях важкими видами спорту, при психічних травмах.

З цього формується методика дослідження: систематичне спостереження за станом здоров'я спортсменів, студентської молоді у залежності від типу їх навантаження, використання аналітичних приладів, аналіз практичних навичок та медичного, педагогічного контролю стану здоров'я учнів, спортсменів.

Знання з курсу лікарського контролю за станом здоров'я необхідні для розробки індивідуальних методів тренувань, врахування оптимальних навантажень на організм. Вивчення курсу студентами, які спеціалізуються у сфері фізичного виховання та спорту, спрямоване на оволодіння знаннями з медичного контролю за станом здоров'я при фізичному навчанні та вихованні як у стандартних умовах, так і активній м'язовій діяльності, надає основи знань про причини відхилень від норми здоров'я, про ознаки деяких хвороб які повинен знати викладач з фізичного виховання, тренер. Це необхідно для попередження фізичних перевантажень, які можуть викликати паталогічні зміни в організмі [1, 5].

Завдання посібника – забезпечити майбутнього спеціаліста з фізичної культури та спорту знаннями про основи життєдіяльності, про зміни, що відбуваються в організмі при різноманітних фізичних навантаженнях. Знання з курсу лікарського контролю за станом здоров'я необхідні для розробки індивідуальних методів тренувань, врахування оптимальних навантажень на організм.

Вивчення курсу студентами, які спеціалізуються у сфері фізичного виховання та спорту, спрямоване на оволодіння знаннями з медичного контролю стану здоров'я при фізичному навчанні та вихованні як у стандартних умовах, так і активній м'язовій діяльності, надає основи знань про причини відхилень від норми здоров'я, про ознаки деяких хвороб які повинен знати викладач з фізичного виховання, тренер. Це необхідно для попередження фізичних перевантажень, які можуть викликати паталогічні зміни в організмі [1, 4].

В рамках курсу студенти мають орієнтуватися: у фундаментальних, глобальних законах природи та методах сучасних досліджень; розуміти наукові проблеми сучасності, що мають загальнодержавне значення, зокрема збільшення тривалості продуктивного життя; правильно використовувати сучасну наукову термінологію; вміти робити правильний вибір науково-технічних досягнень для їх практичного використання [3, 5].

Значний об'єм інформації студенти повинні отримувати у процесі самостійної роботи, виконуючи реферативні роботи за обраною темою, готуючись до семінарських занять. Загальний об'єм учбового навантаження складає 92 години, з яких аудиторні складають 32 години, інші 60 – самостійна робота студента.

Враховуючи сучасні методичні вимоги навчання посібник побудований за кредитно-модульною системою, яка на перше місце ставить самостійну роботу студента, його вміння працювати з навчальною літературою. Для цього в посібнику наведені анотація, тобто загальний огляд курсу, основні теми з кожного модуля. Студент повинен опанувати теоретичний матеріал кожної теми та виконати практичні, самостійні, контрольні та індивідуальні роботи, написати, захистити науковий реферат по одній з тем для самостійно обраної теми.

Висновки:

1) лікарський контроль – це систематичне спостереження керівника – лікаря, тренера, педагога за станом здоров'я учнів, спортсменів, за умовами їх роботи з метою профілактики та раннього виявлення захворювань;

2) такий контроль здійснюється за дітьми у дитячих поліклініках, за вагітними у жіночих консультаціях, за певним контингентом робітників, службовців – наприклад працюючих у шкідливих або важких умовах праці, в умовах нервового навантаження;

3) держава, її органи охорони здоров'я повинні забезпечити належний рівень умов праці, фізичного та нервового навантаження з метою попередження захворювань;

4) наукову основу лікарського контролю складають дані теоретичної та клінічної медицини про здоровий організм та закономірності розвитку хворобливих процесів у ньому, їх

причини. Головне завдання контролю – спостереження за фізичним станом людей, особливо тих, які зайняті важкою фізичною працею, зокрема спортсменами. Його мета – встановлення рівня фізичного розвитку та тренірованості як показника виконання важких фізичних навантажень. Важливими і необхідними у цьому є лікарські обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження на заняттях та змаганнях, лікарсько-спортивні консультації. Це повинно сприяти своєчасному виявленню небезпечних факторів – фізичних, хімічних (біохімічних), психічних, що негативно впливають на стан здоров'я, вимагаючи диспансеризації, лікування, спостереження за умовами праці та побуту;

5) ґрунтуючись на загальних положеннях профілактичної медицини, власних дослідженнях і даних суміжних наук, фахівці лікарського контролю створили базу для спільної роботи лікаря і тренера, для активної участі лікаря в управлінні тренувальним процесом, вирішенні низки важливих для спортивної практики завдань. Динамічне обстеження великих груп висококваліфікованих спортсменів дозволило отримати важливі дані для подальшого розвитку спортивної медицини, вивчення впливу великих фізичних навантажень на організм людини.

Література

1. Кушнірюк С.Г., Трофімов В.А. *Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку)*. - 2013. - 256 с.
2. Мягченко О.П. *Біохімія людини*. – Навч. посіб. -Бердянськ: Азовпринт. – 2013.- 128 с.
3. Мягченко О.П. *Біомеханіка людини*. – Навч. посібн. – Бердянськ: БДПУ. -2015. 115 с.
4. Мягченко О.П. *Безпека життєдіяльності людини та суспільства*. – Навч. посібн. – К.: Центр учбової літератури. -2010. - 384 с.
5. Мягченко О.П. *Основи екології*. – К.: Центр учбової літератури.- 2010.- 310 с.

Ніконов М.О. - студент,
Герасименко М.В. - кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКИЙ АНАЛІЗ СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність вивчення даної проблеми сьогодні визначається перш за все динамікою суспільного розвитку, що в свою чергу характеризується якісними соціокультурними змінами: глобалізуючим характером економічних процесів, гіперінформатизацією і наростаючою духовною кризою соціуму, який виражається в утилітарності інтересів і потреб, безробіттям, непередбачиваністю майбутнього і нестабільністю теперішнього та ін. Навички людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодії з ним, тісно пов'язані зі здоров'ям людини. Народна мудрість не дарма наголошує, що необхідно берегти здоров'я з молоді, проте нині найбільш вразливою в сфері здоров'я, у тому числі і соціального, є молодь. За останні десять років спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. Загальна захворюваність підлітків збільшилася на 30,9%. Підлітки мають найвищі показники захворюваності щодо ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Частота артеріальної гіпертензії в підлітків за останні роки збільшилася більш ніж в 3 рази і сьогодні виявляється в 12-38% випадків. Випадки інфаркту та інсульту все частіше трапляються в молодому віці, особливо у чоловіків. Найвищими серед молоді є темпи приросту захворюваності на злоякісні новоутворення (в 2,4 рази), розлади психіки та поведінки (в 2 рази),

уроджених потворностей (в 1,7 рази) [1]. Покращення здоров'я майбутніх поколінь є стратегічно важливою державною задачею.

На думку дослідників феномену здоров'я М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Брехмана, А. Бусигіна, І. Ларіонової, І. Миколаєва, В. Петленка, Л. Попова, С. Свириденко формування фізичного і соціально-психологічного здоров'я людей – складний соціально-психологічний комплексний процес. За даними експертів здоров'я людини приблизно на 50% залежить від способу життя – умов праці, звичок, харчування, морального і психологічного навантаження, матеріально-побутових умов, взаємовідносин у сім'ї тощо. На 20% здоров'я залежить від генотипу і на 20% – від стану природного середовища. І лише на 10% здоров'я обумовлене системою охорони здоров'я [2]. Як видно з наведених даних, саме умови і спосіб життя людини більш ніж на половину визначає рівень його здоров'я. Тому не можна не погодитися з думкою вчених-дослідників, які назвали категорію «спосіб життя» найважливішою загальносоціологічною категорією.

Поняття «спосіб життя» було презентоване в соціальній філософії марксизму. Розглядаючи людину як «сукупність усіх суспільних відносин», К. Маркс і Ф. Енгельс ототожили спосіб життя людини зі способом соціального виробництва. Вони виходили з того, що спосіб виробництва не тільки «є відтворенням фізичного існування індивідів, більшою мірою це – певний спосіб діяльності даних індивідів, певний вид їх життєдіяльності, їх певний спосіб життя. Яка життєдіяльність індивідів, такі й вони самі».

У довідковій літературі, у тому числі культурологічній та філософській спосіб життя трактується як системи основних форм життєдіяльності людей. На противагу їм ряд науковців вважають, що спосіб життя – це «сукупність, система суттєвих рис, що характеризують діяльність народів, класів, соціальних груп, особистостей в умовах певної суспільно-економічної формації» [3]. У теперішній час найбільш загально визнаним можна назвати розуміння способу життя, що розкриває структуру і форми взаємодії предметної і ціннісної сторін способу життя, співвідносить характер діяльності з її умовами, організацією, формами.

У Новітньому філософському словнику в статті, присвяченій поняттю «спосіб життя», вказується на певні труднощі у його вивченні. Основною теоретичною проблемою способу життя названа проблема співвідношення форм і умов життєдіяльності: «Якою мірою автономні онтологічні структури способу життя і як вони співвідносяться з іншими онтологічними структурами суспільства, в якій мірі цілісність способу життя як особливої соціальної реальності «задається» цією реальністю, а в якою вона є результат впливу зовнішніх соціальних сил» [4, с. 476-477].

Аналіз наукових праць орієнтованих на дослідження способу життя дає підстави виділити на два основні підходи в розумінні цього феномену: конкретно-історичний і нормативно-порівняльний. Конкретно-історичний підхід спрямований на розгляд реальної життєдіяльності суб'єктів, а нормативно-порівняльний – на його розгляд як репрезентованих у суспільстві ціннісно-нормативних систем. І хоча в уже згаданому Новітньому філософському словнику вказується, що спосіб життя «характеризує репрезентовані ціннісні і цільові системи суб'єктів, багато в чому визначаючи параметри задоволеності індивідів умовами і способом свого життя», далі стверджується, що «не можна «збудувати» теорію способу життя не розділяючи поняття «спосіб життя» від близькоспоріднених понять «уклад», «рівень», «якість», «стиль» і «стандарт життя». Але в сучасних мінливих, інституційно-трансформаційних умовах категорію «спосіб життя» необхідно розглядати як комплексну константу життєдіяльності людей, яка дає вичерпну характеристику стану інституційних суб'єктів, від яких залежить здоров'я людей. При такому підході виникає необхідність в розумінні структури і форми взаємодії і предметного, і ціннісно-орієнтаційної аспектів способу життя, а також в співвідношенні характеру соціальної діяльності з її умовами, організацією і формами. У цьому випадку дефініцію «спосіб життя» неможливо диференціювати від понять «уклад життя», «рівень життя», «якість життя», «стиль» і «стандарт життя», що відображають різні сторони діяльності людей.

Наявне протиріччя можна вирішити розмежуванням уявлень способу життя як сутнісної категорії, якісна визначеність дефініції якої в цьому випадку дійсно потребує диференціювання від близькоспоріднених понять, і як категорії, що відбиває функціонування і існування даного соціокультурного феномену. Зміст категорії при другому підході неможливо розкрити без співвіднесення її з укладом життя, рівнем життя, якістю і стилем життя, які обумовлені рівнем розвитку і якісними характеристиками соціокультурного середовища. В інтегрально-діалектичному визначенні спосіб життя буде сприйматися як «соціально-філософська категорія, яка містить діалектичну єдність репрезентованих ціннісних і цільових систем суб'єктів (суспільства, соціальної групи, індивіда) і способу, форм та умов індивідуальної й колективної життєдіяльності (трудової, соціально-політичної і культурної) соціальних суб'єктів, типових для конкретного культурного середовища з його природно-географічними, історичними, соціально-економічними відносинами і досягнутим рівнем культури» [3].

Специфіка категорії «спосіб життя» з позиції соціально-філософського аналізу життєдіяльності людини полягає в її комплексному характері. Вона пов'язана з усіма складниками життєдіяльності людини і суспільства: професійною зайнятістю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, стилем індивідуального спілкування і поведінки і т. д. У категорії «спосіб життя» фіксується єдність всіх сфер життя суспільства: сфери матеріального та духовного виробництва, соціального і політичного буття. Через цю категорію в повсякденній життєдіяльності опрідметнюються різні сторони перерахованих вище сфер в залежності від створюваних ними соціальних умов. Спосіб життя «як комплексне явище відображає різноманітні соціальні зміни, надаючи в свою чергу активний зворотний вплив на всі соціальні процеси» [5, с.6].

Здоров'я людини як суспільного суб'єкта є важливим показником соціального прогресу. Всесвітня організація охорони здоров'я до основних його детермінантів віднесла генетичний фактор, індивідуальну поведінку і спосіб життя, дохід і соціальний статус, зайнятість і умови праці, освіту, мережі соціальної підтримки, культуру, стать, природне середовище, медико-санітарне обслуговування. Життєві домінанти людини задаються як об'єктивними факторами – генетикою, конституцією людини, так і суб'єктивними – її потребами, здібностями, інтересами, схильністю до шкідливих звичок.

Серед цього широкого спектру особистісних, економічних, соціальних і екологічних факторів, що впливають на якість життя і здоров'я людини, спосіб життя, на відміну від генетичних, статевих, вікових та інших аспектів, піддається контролю з боку людини. Людина може вибрати раціон свого харчування, активну чи пасивну поведінку, куріння і вживання алкоголю або відмову від них і т. д. Більш того, в даній категорії співвідносяться суб'єктивні і об'єктивні риси суспільного розвитку, аналіз яких дозволить усвідомлено регулювати процеси становлення і розвитку особистості. Таким чином, категорія «спосіб життя» фіксує об'єктивні умови життєдіяльності людей і суб'єктивні особливості соціальних умов, як то психологічний стан і особливості свідомості та поведінки соціальних суб'єктів. Особливістю категорії «спосіб життя» є те, що, будучи інтегральною характеристикою життєдіяльності людей в суспільстві, відображає діалектичний характер взаємодії об'єктивних і суб'єктивних факторів в житті і діяльності людей.

Очевидно, що спосіб життя сучасної людини далекий від ідеального. З негативних тенденцій способу життя можна виділити інформаційну перевантаженість, переїдання, гіподинамію, психоемоційне перенапруження, зловживання кофеїном, спиртними напоями, тютюнопалінням і т.д. Захворювання сучасної людини обумовлені перш за все його способом життя. Динаміка тривалості життя і відмінностей у здоров'ї різних соціальних станів залежать від таких факторів, як ступінь доступності сучасних способів лікування; урядових програм розвитку соціальної медицини; традиційного для певного прошарку способу життя; програми боротьби з курінням, зловживанням алкоголем, наркотиками (більш поширеними в менш забезпечених і менш освічених шарах суспільства); рівень освіти [5].

Демографічна ситуація української дійсності невтішна. Тому сьогодні одним із пріоритетних напрямків соціальної політики держави повно бути зміцнення здоров'я громадян, а саме, формування здорового способу життя – такої поведінки, яка базується на

науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я з метою забезпечення повного фізичного, духовного і соціального благополуччя населення. Розробка, просування і пропаганда на державному рівні різних програм здорового способу життя, формування культури здоров'я як найбільш ефективних стратегій вирішення різноманітних проблем здоров'я, урядові програми розвитку соціальної медицини може дати позитивний результат.

Узагальнюючи викладений матеріал, слід констатувати, що соціально-філософська категорія «спосіб життя» є категорією інтегральною, яка містить діалектичну єдність репрезентованих ціннісних і цільових систем суб'єктів і способу, форм і умов індивідуальної та колективної життєдіяльності соціальних суб'єктів, типових для конкретного культурного середовища. З таких позицій до змісту цієї категорії можлива побудова комплексної теоретичної моделі способу життя з використанням цілої системи супутніх категорій (уклад життя, рівень життя, якість життя, стиль і стандарт життя), що відображають різні сторони життєдіяльності людей. Така модель суспільства дозволить вирішити ряд завдань: можливість виявити соціальну необхідність, відволікаючись від випадковостей; уявити досліджуваний феномен способу життя в гранично розвинутій формі; виявити закони його змін.

Сучасна дійсність вимагає від держави здійснення науково обґрунтованої, комплексної політики спрямованої на збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я її громадян. Обов'язково, щоб бути ефективною, ця політика повинна передбачати різні механізми і способи формування в суспільстві культури здорового способу життя.

Література

1. Селезньова О. О. *Здоров'я молоді та формування здорового способу життя [Електроний ресурс].* – Режим доступу : https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513.
2. *Фактори впливу на здоров'я людини [Електроний ресурс].* – Режим доступу : http://studies.in.ua/bjd_seminar/837-faktori-vplivu-na-zdorovya-lyudini.html.
3. Тимошенко Т.В. *Социально-философская проблема образа жизни современного человека [Електроний ресурс].* – Режим доступу : http://www.ivdon.ru/uploads/article/pdf/IVD_217_Timoshenko.pdf_e02cbbe923.pdf.
4. *Новейший философский словарь / Сост. А. А. Грицанов.* — Мн. : Изд. В. М. Скакун, 1998. — 896 с.
5. *Новые технологии и продолжение эволюции человека? Трансгуманистический проект будущего / Отв. ред. В. Прайд, А. Коротаев.* – М. : ЛКИ, 2008. – 320 с.

Овчарук С.В. – старший викладач

Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна,

Гладир О.Є. – старший викладач

Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, Україна

БІОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДИНИ

Людське тіло з готовністю відповідає на нові екологічні стреси в безлічі біологічних і культурних змін. Ми можемо пристосуватися до широкого спектру температури і вологості. Подорожуючи у великі висоти, наші тіла пристосовуються так, щоб наш організм отримував достатньо кисню. Ми постійно відповідаємо організмом до внутрішніх і зовнішніх стресів, такими як бактеріальні та вірусні інфекції, забруднення повітря і забруднення води, дієтичний дисбаланс і переїдання.

Адаптація – це ряд фізіологічних реакцій, спрямованих на пристосування організму для збереження його гомеостазу, що сформувалися в процесі еволюції [2].

Пріоритет започаткування уявлень про адаптацію належить вченню К.Бернара про сталість внутрішнього середовища. Саме завдяки підтримці такої сталості жива система

набуває відносної незалежності від зовнішніх впливів, адаптуючись до навколишнього середовища [3].

Люди зазвичай відповідають на зміни в навколишньому середовищі такими способами:

- генетична зміна;
- порушення у розвитку;
- акліматизація;
- культурна методи і технологія.

Генетична зміна. Коли екологічні стреси постійні і відбувається в продовж багатьох поколінь, успішна адаптація може розвиватися за допомогою біологічної еволюції. Люди успадковують межу, яка досягається швидкими змінами і пристосуванням до навколишнього середовища, вони вже живуть довше і передають більше своїх генів наступному поколінню. Це - еволюція за допомогою природного відбору. Наприклад, люди, предки яких жили в областях, у яких була, епідемія малярії протягом тисячі років, часто успадковують певну ступінь імунітету від цієї серйозної хвороби. І ось високий рівень серповидного еритроцита серед людей Центральної Африки - в основному результат пристосування організму до малярії. Переносики гена серповидного еритроцита зазвичай не мають анемії і досить стійкі до мікроорганізмів, що містять елементи малярії. Але це все відбувалось роками та століттями.

Інший приклад генетичного втручання - наша здатність виділяти піт, як допомогу організму для охолодження наших тіл в гарячому навколишньому середовищі. Не дивно, що у нас є ця здатність, тому що за теорією, наші предки були тропічними тваринами.

Генетична зміна у відповідь на екологічні проблеми зазвичай охоплює багато поколінь, щоб стати широко поширеним в населенні. На щастя, у нас також є здатність відповідати на зміни швидко.

Порушення у розвитку. Також одним з більш сильних типів наслідків екологічних стресів - зміна окремої частини тіла, зміна в рості і розвитку. Це відбувається в дитинстві і, як правило, призводить до анатомічних або фізіологічних змін, які головним чином незворотні у дорослому житті.

Серед людей зміна розвитку відбувається як із природного впливу навколишнього середовища, так і з культурної практики. Прикладом можна назвати, нелегальний звичай в Китаї, важкого обгортання або зв'язування ніг молодих дівчат тканиною, щоб перешкоджати нормальному зростанню. Це викликало постійні зміни, що завдають шкоди деформації кісток ноги, що призвело до надзвичайно крихітних ніг, які вважались дуже привабливими. Батьки завдали шкоди своїм дочкам з благими намірами. Маленькі ноги зробили б їх більш привабливими партнерами до шлюбу, для багатих важливих чоловіків і врятували їх від життя важкої роботи.

До речі це було досить давно, але й на сьогодні китайки славляться маленькими ніжками, тобто це свідомо зміна, яка продовжувалась не одне покоління і призвела до зміни в структурі організму, сьогоdnішнього покоління.

З однієї сторони, легко засудити старий китайський звичай, зв'язування ніг, який по суті є варварським. Однак, не тільки китайці славляться такою практикою, а північні американці і європейці також навмисно змінювали частини тіл своїх дітей, неприємними процедурами. Це було в кінці 19-го століття, важкі корсети, які носили дівчинки, в підлітковому віці, що призвело до ефекту викривлення кісток нижніх ребра, а це є небезпечним для легень. У деяких багатих жінок навіть були нижні ребра, видалені хірургічним шляхом, щоб досягти стильної талії, "що має форму осі". 19-дюймовою окружністю була ідеалом. Але, що казати, коли це досі продовжується, в 21 столітті жінки видаляють ребра хірургічним шляхом, щоб мати струнку талію.

Навмисна деформація частин тіла не чимось щось старим, що тільки відбулося в минулому. У Китаї сьогодні, є зростаюче занепокоєння серед багатьох чоловіків і жінок середнього класу, що вони дуже низькорослі. Тисячі людей, шукали розв'язання цієї проблеми, щоб подовжити свої ноги. Це було досягнуто довгим, болісним процесом, що включає хірургічну ломку двох кісток гомілки в обох ногах і потім уже використанні металевих

брекетів, які фіксуються зі сталевими шпильками, впровадженими в кістку трохи нижче колін і вище щиколоток, щоб прогресивно розширити довжину майже на 1/16 дюймів (приблизно 1 мм) і це потрібно робити кожний день, оскільки кістки заживають. Це розширює проміжок в областях розриву, таким чином стимулюючи нове зростання кістки. У результаті середній пацієнт постійно додає приблизно 3 дюйми (майже 8 см.) до їх висоті за півріччя.

Навмисна деформація тіла - звичайна практика і в Північній Америці також і на сьогодні. Це звичайно задоволення для батьків середнього та вищого класу: щоб мати зуби їхніх дітей красивими та рівними, вирівнюють їх з допомогою фіксатора і брекетами. Це - довгий, дорогий, і дещо болючий досвід, який змінює та вирівнює зуби. Частково, це зроблено, щоб зберегти і поліпшити їх функціонування. Це звичайна практика навіть у Європі. А наприклад виправлення носа та інші форми за допомогою пластичної хірургії, які часто робляться з тієї ж самої причини, незважаючи на те, що вони болючі. Передбачається батьками, що ці види «тортури» для тіла збільшать ймовірність, що їхні діти виростуть більш успішними в житті. Це було також мотивацією багатьох китайських батьків у минулому, які зв'язували ноги їх дочок і сучасних китайців, які переносять подовження ноги.

Є дещо й ліпші практики постійної зміни форми частин тіла. Наприклад, носіння шкіряного взуття, яке робить ногу більш вузькими, ніж вони є. Точно так само практика жінок, які носять взуття з різкими пальцями ніг, високими підборами, і навмисно надто маленького розміру зазвичай, призводить для багатьох, болючими ортопедичними деформаціями.

Вирішення цієї нелогічної проблеми, почалося з західної культурної практики, і з переконанням, що маленькі ноги привабливі для жінок. Американська Академія Хірургів-ортопедів повідомила, що 9 з 10 жінок Сполучених Штатів, носить взуття які є замалими для їх ніг, і 7 з десяти згодом, захворіли болючими бурситами великого пальця стопи, молоткообразними пальцями стопи або іншими деформаціями ноги.

Це все, вносить розвиває, і коригує в частині наших тіл, фізіологічні зміни. Взагалі у людей є висока ступінь фізіологічної пластичності тіла. До прикладу, як спорт змінює тіло людини. Тобто ми можемо фізично формуватися, відповідно до нашого середовища. А дорослі - це результат генетично-спадкових рис, які були сформовані до певної міри, в кожному з нас, нашим середовищем існуванням, коли ми росли. Але ж модне носіння корсетів, взуття на високих підборах може викликати деформацію та іншої ортопедичні проблеми з часом. Все ж потрібно задуматись над, тим, що все дано нам не просто так, людське тіло сформоване, таким чином, щоб ми могли спокійно існувати і швидко адаптуватися до змін. А навмисне втручання приносить більше шкоди, а ніж переваг.

Акліматизація. Акліматизація, по-перше, є складним соціально-біологічним процесом активного пристосування організму людини до нових кліматичних умов. По-друге, акліматизація – це фізіологічне пристосування, можливості якого залежать від умов праці, побуту та харчування, які або поглиблюють, або пом'якшують та компенсують дію несприятливих кліматичних умов. По-третє, акліматизація – це десинхроз, в основі якого знаходиться неузгодження та дисгармонійність внутрішніх і зовнішніх біологічних ритмів, своєрідне пошкодження біологічного годинника тощо [1].

Корисно розглянути різні форми акліматизації з точки зору відрізка часу, за який вони можуть відбутися:

- 1) довготривала;
- 2) сезонна;
- 3) короткотривала;

Приклад довгостроковій акліматизації - люди, які втрачають надлишкову вагу внаслідок довгострокового недостатнього харчування. Якщо вони відмовляться від дієти, то, ймовірно, наберуть ще більше ваги і страждатимуть ожирінням. Вони проходять довгострокову акліматизацію, коли вони спочатку втрачають жировий прошарок і пізніше знову коли вони набувають його. В обох випадках вони акліматизуються до доступного постачання продуктів.

Анатомічні та/або фізіологічні адаптації можуть розвиватися більш короткими періодами часу. Наприклад, багато людей мають загорілу шкіру, отриману протягом літніх місяців і

втрачають її протягом зими. Це зміна в забарвленні шкіри - сезонна акліматизація до руйнівних ефектів ультрафіолетового випромінювання від сонця. Коли дайвери спускаються в океан, вони відчувають великий гідравлічний тиск. Протягом секунд вони можуть страждати від болю в вухах з-за нерівного тиску всередині і зовні їх барабанних перетинок. Вони повинні зрівняти цей тиск, дмухаючи важко через їх ніс. Роблячи це, вони роблять короткострокову акліматизацію до змін у навколишньому середовищі.

Комбіновані ефекти. Генетична адаптація і три типи відповіді організму на екологічний стрес - не завжди відмінні явища. Акліматизація, що відбувається в дитинстві, може призвести до постійних анатомічних змін, як це часто буває з недоїданням. Коли акліматизація є успішною, це забезпечує хороше здоров'я і довгу тривалість життя, це може дати людям переваги, які нестимуться в їх генах до наступного покоління. Це може мати сильний вплив на напрям еволюції. У свою чергу генетична зміна може грати значну роль в адаптації, так як здатність акліматизуватися в кінцевому рахунку залежить від організації генетичного матеріалу.

Адаптація до певних екологічних змін варіюється від людини до людини і від населення до населення. Ми не всі біологічно рівні. Наприклад, деякі групи людей більш успішні в подоланні висоти. Інші можуть краще переносити сильну спеку і високу вологість. Зазвичай, найбільш ефективна адаптація до певних екологічних змін спостерігаються в тих місцях, де такі зміни найбільш поширені.

Культурні методи і технологія. Важливо пам'ятати, що люди не тільки взаємодіють зі навколишнім середовищем біологічно. Ми використовуємо культуру також. За останній півмільйони років, принаймні, ми винайшли технологічні засоби, які дозволили нам займати нове середовище, не маючи необхідності спочатку розвивати біологічну адаптацію до нього. Будівлі, одяг і вогонь дозволили нам жити в помірному і в холодних регіонах, незважаючи на факт, що у нас, по суті тіла тропічних тварин.

Однак, це не означає, що зроблена людиною технологія усуває біологічні адаптивні переваги конкретних людей або груп. Люди, у яких є більш товсті шари жиру під шкірою, зазвичай, виживають краще в холодному кліматі, у той час як люди, худі – в теплому.

Отже, дослідивши реакцію людського організму на зміни в навколишньому середовищі, ми можемо сказати, що організм людини може пристосуватись до будь-яких змін, і при цьому це може відбуватися на генетичному рівні і прикладів таких змін є велика кількість в історії людства.

Література

1. Бардов В. Г., Федоренко В. І., Білецька Е. М. *Основи екології* / В. Г. Бардов, В. І. Федоренко, Е. М. Білецька – Вінниця: Нова Книга, 2013. – 424 с.
2. Шевчук В. Г. *Фізіологія* / В. Г. Шевчук – Вінниця: Нова Книга, 2015. – 448 с.
3. Кокун О. М. *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності* / О. М. Кокун – К.: Міленіум, 2009. – 265 с.

Осадча А.В., Скольник О.С. – студенти
Науковий керівник – Скок С.В., асистент кафедри екології та сталого розвитку
ім. професора Ю.В. Пилипенка

ВПЛИВ ШУМОВОГО ЗАБРУДНЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ

Однією з головних проблем сучасності є шумове забруднення, яке входить до трійки найбільш значущих екологічних порушень у світі. Всесвітня організація охорони здоров'я попереджає про те, що шум представляє собою велику загрозу, яка викликає ряд короткострокових і довгострокових проблем зі здоров'ям, таких як порушення сну, проблеми з серцево-судинною системою і зниження працездатності. Шумове забруднення навколишнього середовища увесь час зростає. Особливо це стосується великих міст.

Шум може негативно впливати не тільки на здоров'я людини, а й на тваринний і рослинний світ. Шкідливість його залежить від інтенсивності, частоти, тривалості в часі. Особливо небезпечним є шум, що виникає як одинокий імпульс звуку (гук, сигнал) і постійно повторюється. У складі шуму, разом із звичайними звуковими сигналами, можуть бути одночасно представлені інфразвуки та ультразвуки, які здійснюють додатковий шкідливий вплив на організм людини.

Шумові роздратування - одна з причин порушення сну. Наслідки цього хронічна втома, нервові виснаження, скорочення тривалості життя. Шумовий стрес характерний для всіх вищих організмів. Шум, що перевищує 80-90дБ, впливає на виділення гормонів гіпофіза, контролюючих вироблення інших гормонів. Наприклад, може зрости виділення кортизону з кори надниркових залоз. Кортизон послаблює боротьбу печінки з шкідливими для організму речовинами. Під впливом такого шуму відбувається перебудова енергетичного обміну в м'язовій тканині. Надмірний шум може послужити причиною виразкової хвороби.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, реакція на шум з боку нервової системи починається при 40дБ, а при 70дБ і більше можливі істотні її порушення. Відзначаються також функціональні порушення в організмі, що виявляється у зміні активності мозку і ЦНС, підвищення тиску. Доступним вважають таку силу шуму, яка не порушує звуковий комфорт, не викликає неприємних відчуттів і при тривалому впливі не спостерігається змін в комплексі фізіологічних показників. Нормування шумів приводять у відповідність з Санітарними нормами допустимого шуму.

Шум, як фактор забруднення, сприймається людьми досить-таки індивідуально. Диференціація сприйняття шумових впливів змінюються по віку, а також у залежності від темпераменту і загального стану здоров'я. Орган слуху людини може пристосовуватися до деяких постійних або повторюваних шумів, але у всіх випадках це не захищає від виникнення і розвитку будь-якої патології.

Залежно від рівня та характеру шуму, його тривалості, а також від індивідуальних особливостей людини, шум може чинити на нього різні дії.

За свідченнями лікарів, постійний шум погано позначається на роботі багатьох життєво важливих органів: серця, печінки, органів травлення. Але перш за все страждає, звичайно ж, слух.

Постійний шум середовища коливається від 35 до 60 дБ, причому фізіологічно допустимі норми шуму 45 дБ вночі та 60 дБ вдень. Якщо шум досягає 70 - 80 дБ, людина починає відчувати втому. Шум, інтенсивність якого складає приблизно 85 дБ, вже становить небезпеку. За даними Ф.Г. Кроткова (1975), якщо сила шуму перевищує межу (120 - 140 дБ), людині загрожує травма, що викликає незворотні ураження слухових органів. Високий рівень шумового навантаження в містах призводить до зростання захворюваності на серцево-судинні, нервові та інші хвороби дорослих та дітей. Тому, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила програму щодо зниження шуму в містах. Фізичне забруднення середовища (шумове забруднення, електромагнітні випромінювання та ін.) відносяться до числа найбільш важливих екологічних проблем сучасності.

У міському середовищі, крім комунікаційного шуму, небезпечним є побутовий шум. Понад 25% жителів міст піддаються впливу наднормативного шуму в приміщеннях, внаслідок використання в будівництві недосконалих матеріалів і конструкцій (панелі). Шум у квартирах створюють автомашини, що вивозять сміття, доставляють до магазинів товари, обслуговують офіси, а також голосна музика, недосконала робота водно-каналізаційних систем. Згідно із санітарними нормами рівень шуму в будинках може становити протягом дня 30 – 40 дБ, вночі – 2,5 – 3 дБ. Широко розповсюдженим у сучасних містах є шум від петард, феєрверків [2].

У промислово розвинених країнах 20 – 30 % міських жителів страждають від неврозів або захворювань слухового апарату. Люди похилого віку переносять шум набагато важче, ніж молодь. Вважають, що шум спричиняє передчасне старіння й скорочує тривалість життя на 8 – 12 років [3].

Встановлено, що інтенсивний шум знижує увагу людини, збільшує кількість помилок при виконанні робіт, пов'язаних із використанням інформації, управлінням механічними системами чи засобами. У біологічному аспекті шум є сильним стресовим фактором і може спричинити не тільки порушення функціонування центральної нервової системи, а й деструктивні процеси в органах і тканинах людини. Він впливає на весь організм людини: пригнічує центральну нервову систему, викликає зміни пульсу, дихання, спричинює порушення обміну речовин, виникнення гіпертонії, серцево-судинних захворювань [2].

В осіб «шумних» професій у 4 рази частіше розвиваються захворювання шлунка, набагато частіше – глухота, на 30 % нижча продуктивність фізичної праці (розумової – на 60%) У шумних цехах у 1,5 – 2 рази вищий рівень захворюваності, часті випадки тимчасової втрати працездатності, браку в роботі, продуктивність праці нижча на 50 – 60 % [3].

Шум у 20 – 30 дБ не шкідливий; 35 дБ – не турбує людину; 40 – 70 дБ – викликає погіршення самопочуття; 75 дБ – може спричинити втрату слуху [1]. Шум у 100 дБ, що виникає під час роботи відбійного молотка, двигуна вантажного автомобіля, звучання духового оркестру, є межею допустимого. Він вже викликає нервові розлади, дратівливість. Коли рівень шуму перевищує 110 дБ, спочатку настає шумове «сп'яніння», яке часто супроводжується спалахами безпідставної агресії, або, навпаки, загальною депресією. Шум у 120 дБ призводить до необоротних ушкоджень нервових закінчень слухового аналізатора, дуже негативно впливає на серце, нервову систему, органи дихання. Звуковий тиск у 140 дБ викликає нестерпний фізичний біль, а його тривалий вплив призводить до смерті [3].

Адаптація до шуму неможлива. Дослідженнями встановлено, що шум може бути фізичним наркотиком, оскільки ритмічні звуки викликають звукове сп'яніння.

Отже, шумове забруднення довкілля створює серйозну загрозу для здоров'я людини. Воно впливає як на якість життя населення так і на працездатність людини в цілому. Тому важливою є оцінка потенційної загрози з метою вчасного запровадження заходів ,щодо зниження впливу і навантаження шумового забруднення на організм .

Боротьба з шумом - це складна комплексна проблема, що вимагає великих зусиль і коштів. Джерела шуму дуже різноманітні і немає єдиного способу, методу боротьби з ними. Загальні шляхи боротьби з шумом зводяться до законодавчих, будівельно-планувальних, організаційних, технічних, конструкторських і профілактичних заходів.

Література

1. Величко О. М. Контроль забруднення довкілля: Навчальний посібник. -К.: Основа, 2002.
2. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини: Підручник. – К, : Академія, 2005.
3. Білявський Г. О., Фурдуй Р. С. Основи екологічних знань: Підручник.—К.: Либідь, 1997. - 297 с.
4. Юдіна «Боротьба з шумом на виробництві». Видавництво «Просвіта», 1986р.
5. Юдіна, Белова «Охорона праці». Видавництво «Просвіта», 1980р.
6. В.С. Джигирей Екологія та охорона навколишнього природного середовища: Навч.посіб. – 4-те вид., випр. і доп. – К: Т-во “Знання”, КОО, 2006.
7. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. -К.: Знання, 2004. — 397 с.
8. Величко О. М. Контроль забруднення довкілля: Навчальний посібник. -К.: Основа, 2002.-255 с.
9. Кучерявий В. П. Урбоекологія: Підручник,. - Львів: Світ, 2002.

Пасечко Д.-В. Д. - студент

Херсонський державний аграрний університет, м. Херсон, Україна

БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФЕРМЕРСЬКИХ ТВАРИН: ГУМАННІСТЬ ЧИ ОМАНА

Вступ. З давніх-давен людство займалося тваринництвом. Тварини зіграли значну роль у розселенні наших предків по холодним куточкам планети. Суворість клімату має позитивний

зв'язок зі зростанням частки тваринницької продукції у раціоні населення. Деякі народи: ескімоси, чукчі, евени – виживали та й зараз живуть переважно завдяки розведенню тварин, рибальству та полюванню.

Щоденне споживання продуктів тваринного походження є нормою для людей у розвинених країнах. Більше того, за розміром частки тваринницької продукції у раціоні людини оцінюють рівень її матеріальної забезпеченості.

Однак, розуміння того, що тварини – живі істоти, які подібні до людей як у біологічному, так і в емоційному плані (люблять, ненавидять, здатні до самопожертви), призвело до відторгнення ідеї про вбивство чи насилля щодо них. Відчуття відторгнення, яке спочатку охопило лише поодиноких індивідів, згодом переросло у вегетаріанство та його більш жорстку форму – веганство, призвело до появи численних спілок та комітетів захисту тварин (домашніх, фермерських, диких).

Таким чином, утворилося два ворожі «табори»: перші – ті, хто осуджує бездумне насилля над тваринами (полювання для втіхи, знущання над безпритульними котами), але вважає нормальним «вбивство заради задоволення фізіологічних потреб»; другі – ті, хто осуджує будь-які форми насилля над «меншими братами». Протистояння, що триває між ними, відображається у нормативно-правовій документації, яка представляє собою компромісні рішення направлені на захист здоров'я та комфортного існування тварин впродовж їх продуктивного життя і максимально безболісний забій.

Актуальність. У роботі досліджується питання людяності і «холодного» розрахунку по відношенню до фермерських тварин, розкривається сутність заходів щодо поліпшення умов їх життя, аналізується сценарій впливу повної відмови людства від тваринницької продукції на фермерські біопопуляції.

Мета. Дослідити комфорт та благополуччя тварин у контексті спроб людства виправити помилки спричинені боротьбою за існування.

Основна частина.

«Гуманність (humanity) – любов, турбота про людину, повага до людської особистості; добре відношення до всього живого» [4].

Благополуччя тварини (animal welfare) – такий фізіологічний та психологічний стан, при якому тварина відчуває мінімальний дискомфорт і в якому проявляється оптимістичний стиль поведінки. Досягається за рахунок цілого ряду заходів, основними з яких є: забезпечення якісною їжею у кількості, яка дозволяє організму нормально функціонувати; створення оптимальних умов утримання; проведення ветеринарних операцій та операцій пов'язаних з виробництвом тваринницької продукції з мінімальним больовим впливом; лагідне поводження та дружелюбне, добре кероване соціальне середовище [6].

Права тварини (animal rights) – «поняття, що означає гуманне ставлення до нелюдських істот» [5].

Починаючи з 70-х років ХХ сторіччя значно зріс філософський інтерес до таких питань як: права тварин та відносини між людськими і нелюдськими істотами. Поштовхом до наукового пошуку в даному напрямку стала публікація книги Пітера Сінгера «Звільнення тварин» [5]. Науковий пошук призвів до суспільного резонансу, який дозволив узаконити певні аспекти прав тварин, у тому числі їхнього права на здоров'я та захист від жорстокого поводження (Європейська конвенція про захист тварин, які утримуються на фермах 1976 р; Європейська конвенція про захист хребетних видів тварин, що використовуються для експериментів та інших наукових цілей 1986 р; Європейська конвенція про захист домашніх тварин 1987 р.) [1].

Однак треба відмітити, що в Україні такого поняття як права тварин не існує, а відповідно до ч. 1 ст. 180 Цивільного кодексу на них поширюється режим речі, крім випадків, установлених законом [5], «а захист їх базових прав прямо чи опосередковано забезпечують закони України: «Про тваринний світ», «Про охорону навколишнього середовища», «Про ветеринарну медицину», «Про відповідальність підприємств, установ та організацій за порушення законодавства про ветеринарну медицину», «Про захист тварин від жорстокого поводження»» [2].

У ветеринарії та зоотехнії проводяться експерименти на тваринах для одержання нових знань, часто цей метод є єдиним можливим для пізнання нового. Однак проведення експерименту має відповідати біоетичному принципу трьох R: "rebinement" (поліпшення) – поліпшення і гуманізація поводження з тваринами під час підготовки і проведення експерименту; "reduction" (зменшення) – скорочення кількості використання тварин; "replacement" (заміна) – заміна високоорганізованих тварин низькоорганізованими або використання альтернативних методів [2].

Більшість журналів у галузі наук про тварину вимагають, щоб автори одержували дозвіл на проведення досліджень в установі з питань використання тварин, експерименти мають проводитись у відповідності з національною та міжнародною правовими базами з питань використання с.-г. тварин у дослідах, і мають довести, що експерименти були проведені таким чином, щоб уникнути зайвого дискомфорту. Більш детально на прикладі рекомендацій авторам у «Journal of Dairy Science» [9].

У 2009 році Рада з питань благополуччя тварин (FAWC) створила ієрархічну будову рівнів якості життя тварин (QOL): перший – Життя не варте того, щоб його прожити (LNWL); другий – Життя варте того, щоб його прожити (LWL); третій – Гарне життя (GL). Таке ранжування дасть можливість фермерам, що утримують тварин у високоякісних умовах – одержувати додаткові кошти завдяки спеціальному маркуванню їх продукції, а фермери, які ще не досягли такого рівня – будуть намагатись покращити умови утримання сподіваючись на окупність затрат [12].

У попередньому абзаці висвітлюється думка, що споживач є однією з рушійних сил покращення умов утримання тварин і захисту їхніх прав. Насправді, споживач є основною силою, яка змінює світ, адже він вирішує кому платити, а кому – ні. Численні соціологічні дослідження, які проводились на різних континентах у різних за рівнем розвитку країнах (Мексика, Канада, Великобританія, Німеччина, Польща, Сербія) доводять зацікавленість пересічних громадян у доброму поводженні з тваринами, опитувані розуміють зв'язок між благополуччям тварин і власним здоров'ям, однак не вірять у свою силу. Деякі з цих досліджень [8,10,11] ануються у тезах.

Міжнаціональне дослідження (Польща-Німеччина) провели датсько-німецькі вчені: вони вивчили зацікавленість споживачів щодо впливу виробництва свинарської продукції на середовище, здоров'я, безпеку, благополуччя тварин і їх споживчі пріоритети. Встановлено, що німці більше піклуються про благополуччя тварин, а поляки – про здоров'я, але враховуючи позитивні зв'язки між цими поняттями, можна зробити висновок, що їх споживчий інтерес позитивно впливає на добробут тварин [8].

У Великобританії вивчили обізнаність, переконання та позицію молоді щодо добробуту тварин. Встановлено, що молодь має обмежені знання у галузі благополуччя тварин та стандартів добробуту, але вона намагається осягнути ці проблеми і погоджується з основними біоетичними принципами. Молодь переконана, що відповідальність за добробут тварин несуть фермери та уряд, а не вони, як споживачі, які оплачують виробничу діяльність [10].

Опитування 24 мешканців Канади показало, що опитувані: одностайно підтримують ідею утримання тварин у натуральних умовах; хочуть, щоб тварини були здорові; віддають перевагу малим фермерам, але не звинувачують великих виробників, перекладаючи відповідальність на харчову промисловість і споживачів дешевої їжі; визнають нестачу знань щодо сучасного агровиробництва і висловлюють зацікавленість в одержанні додаткових знань [11].

Чи має людина право експлуатувати тварину? Чи можливо укладання договору між людством та тваринами, де перший учасник використовує ресурси другого, натомість захищаючи останнього від хвороб та інших ворогів? Наскільки ефективно працює система забезпечення благополуччя тварин? Ці питання висвітлює Gary L. Francione, його дослідження показали, що: система благополуччя тварин не здатна захистити їх інтереси, оскільки тварини є власністю і їхні інтереси менш важливі, ніж інтереси людських істот. Він стверджує, що аргумент «Ми захищаємо інтереси тварин!» можна легко спростувати, адже насправді «Ми» так чинимо лише у випадку, якщо це приносить вигоду, як правило – економічну. Отже, система

захисту прав тварин є лише ілюзією, яка допомагає підтримувати «рабовласництво», чи навіть посилювати експлуатацію. Агітаційні кампанії з боротьби за благополуччя він змальовує як «давайте не будемо катувати дві години, достатньо однієї», або «давайте не будемо бити жертву, а краще звалтуємо її». Позиція дослідника така, що духовна цінність людської та нелюдської істоти - однакова і їх треба однаково поважати. Тому зверхність до нелюдських істот є такою ж вадою як расизм та інші прояви нетерпимості [7].

Однак існує і альтернативна думка, яка, вочевидь, має прихильників: «Моральні засади суспільства не страждають, коли бабця рубає голову курці для того щоб зварити суп для онуків. Тут нема жорстокості, і нема хуліганства. А є гуманізм – годування громадян», - і далі за текстом, - «Гуманізм до “прав” собак і курей не має жодного відношення. Гуманізм тут для того, щоб громадяни не сильно переймалися. От і все. А прав ані у собак, ані у курей нема. Це майно» [3].

Дискусія та висновки.

Проблема яка піднімається – суто людська. Співпереживання властиве усім живим істотам, але лише людина може приглушити голоси сумління теоріями, які не лише виправдовують її, а й перетворюють на добродійця, видаючи рабство за мутуалізм. У цілому, концепція добробуту, і думка, висловлена у джерелі [3], мають одну суть – експлуатацію слід зберігати. Збереження такого стану речей дозволить не лише одержувати необхідну продукцію, але й врятує людство від вини за знищення великої кількості біологічних видів, бо сучасні фермерські тварини не спроможні жити у диких умовах, вони загинуть.

Дану проблему ще у 1967 році піднімав Е. Евтушенко у вірші «Монолог голубого песца». Існує ще велика кількість наукових прикладів: лагідні комолі корови з великим вим'ям, молоко з якого повністю не виссе жодне теля, загинуть дуже швидко; курки-несучки більшості яєчних порід втратили інстинкт насиджування, сучасні свині мають менш густий шерстний покрив і не можуть рухатися так швидко, як їх дикі предки.

Крім того, сільськогосподарські тварини у чотири рази переважають диких за показником біомаси [13]. Таким чином, якщо людство в один момент припинить експлуатацію, то одомашнені тварини будуть боротися за існування з дикими і самою людиною, що є дуже негативним явищем.

Доместикаційні зміни призвели до необоротних процесів: відмова від експлуатації призведе до загибелі видів; збереження експлуатації – теж негативне явище. Виходити з цієї безвиході людству все одно доведеться, бо демографічний вибух і глобальне потепління сприятимуть розвитку харчової науки, і, можливо навіть в недалекому майбутньому, людство добуватиме їжу шляхом мікробного або хімічного синтезу. І тоді потреби у тваринах вже не буде. Що з ними станеться – невідомо. Може історія зробить перестановку ролей і корови, як собаки і кішки, стануть домашніми улюбленцями, які майже не приносять вигоди. Адже коти і собаки теж колись відігравали суто утилітарну функцію, а нині про їх обов'язки рідко хто згадує. Хто знає, як воно буде?!

Література

1. Ворона В. А. Етико-правові аспекти законодавчого забезпечення захисту тварин // *Молодий вчений*. – 2016. – №. 3. – С. 572-577.
2. Денисенко С. В., Глебова Л. Ю., Назаренко С. М. Біоетичні питання експериментів на тваринах // *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії*. – 2006. – Т. 6. – №. 3 (15).
3. Про гуманізм і гуманність [Електронний ресурс] // *Вільне слово*. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://vilneslovo.com>
4. Прохоров А. М. Гуманность / А. М. Прохоров // *Большой Энциклопедический словарь / А. М. Прохоров*. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 2002. – (2).
5. Турська В. Зміст та характеристика поняття права тварин // *Evropsky politicky a pravni diskurz*. – 2015. – №. 2, Iss. 1. – С. 181-187.

6. Boissy A., Lee C. *How assessing relationships between emotions and cognition can improve farm animal welfare //Revue scientifique et technique (International Office of Epizootics).* – 2014. – Т. 33. – С. 103-110.
7. Francione G. L. *Animal welfare and the moral value of nonhuman animals //EXPLORING THE ANIMAL TURN.* – 2014. – С. 57.
8. Grunert K. G. et al. *Consumer interest in environmental impact, safety, health and animal welfare aspects of modern pig production: Results of a cross-national choice experiment //Meat Science.* – 2017.
9. *Guide for Authors [Електронний ресурс] // Elsevier.* – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.elsevier.com/journals/journal-of-dairy-science/0022-0302/guide-for-authors>.
10. Jamieson J. et al. *Adolescents care but don't feel responsible for farm animal welfare //Society & Animals.* – 2015. – Т. 23. – №. 3. – С. 269-297.
11. Spooner J. M., Schuppli C. A., Fraser D. *Attitudes of Canadian citizens toward farm animal welfare: A qualitative study //Livestock Science.* – 2014. – Т. 163. – С. 150-158.
12. Yeates J. W. *How Good? Ethical Criteria for a 'Good Life' for Farm Animals //Journal of Agricultural and Environmental Ethics.* – 2017. – Т. 30. – №. 1. – С. 23-35.
13. Yuval N. H. *Ecology. Destroying the world [Електронний ресурс] / Noah Harari Yuval.* – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.ynharari.com/topic/ecology/>.

Піддубко О.А. - студент,
Виноградова Т.І. - старший викладач кафедри менеджменту організацій
 Державний вищий навчальний заклад
 «Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ФАКТОРІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Усе життя людини проходить у безперервному зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і віддзеркалює динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування.

Великий італійський художник, скульптор, вчений, інженер Леонардо да Вінчі (1452–1519) стверджував: “Треба зрозуміти, що таке людина, життя, здоров'я. І як рівновага, узгодження стихій його підтримує, а неузгоджених руйнує і губить”.

Здоров'я потрібно розглядати не в статичі, а в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі. У цьому відношенні заслуговує уваги вислів, що здоров'я визначає процес адаптації. Це не результат інстинкту, але автономна і культурно окреслена реакція на соціально створену реальність. Він створює можливість пристосуватися до зовнішнього середовища, що змінюється, до росту і старіння, лікування при порушеннях, стражданнях і мирного очікування смерті.

Людина при взаємодії з навколишнім середовищем реагує індивідуально за допомогою фізіологічних реакцій.

У силу загальних соматичних властивостей фізіологічного пристосування організм може адаптуватися або виробити імунітет до найрізноманітніших зовнішніх факторів. Усі люди здатні проявляти необхідну пластичність реакцій у відповідь на зміни зовнішніх умов. Адаптація допомагає підтримувати стійким внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних.

Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища та індивідуальної реактивності організму. Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація. В умовах захворювання настає компенсація, під якою треба розуміти боротьбу організму за гомеостаз, коли включаються

додаткові захисні механізми, які протидіють виникненню і прогресуванню патологічного процесу. Якщо надходить сигнали про велику небезпеку і включених механізмів не вистачає, виникає картина стресових захворювань, характерних для нашої цивілізації.

Індивідуальне пристосування до нових умов існування відбувається за рахунок зміни обміну речовин (метаболізму), збереження сталості внутрішнього середовища організму (гомеостазу); імунітету, тобто несприйнятливості організму до інфекційних та неінфекційних агентів і речовин, які потрапляють в організм ззовні чи утворюються в організмі під впливом тих чи інших чинників; регенерації, тобто відновлення структури ушкоджених органів чи тканин організму (загоювання ран і т. ін.); адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій (адаптивна поведінка).

В організмі людини утворюється динамічний стереотип зі збереженням гомеостазу здорової людини, який виробився у процесі еволюційного розвитку в умовах навколишнього середовища. Здоров'я людини, забезпечення її гомеостазу може зберігатися і при деяких змінах параметрів, факторів навколишнього середовища. Такий вплив викликає в організмі людини відповідні біологічні зміни, але завдяки процесам адаптації (пристосування) у здорової людини фактори навколишнього середовища до певних меж дозволяють зберігати здоров'я.

До того часу, доки організм спроможний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться у стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає можливості його адаптації, настає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія.

Більшість авторів справедливо відзначають, що адаптаційний процес стосується всіх рівнів організму: від молекулярного до психічної регуляції діяльності.

Адаптація є надзвичайно складним процесом. Велика кількість науковців вказує на підвищення актуальності проблеми адаптації людини до постійних змін оточуючого середовища. Це можливо пов'язано з тим, що саме процес адаптації передбачає резерви людини відносно забезпечення діяльності та виживання в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється.

Серед основних стресорів, що діють на людей, найчастіше вказуються: несприятлива соціально-економічна ситуація, ріст злочинності, погіршення екології, психічні перенавантаження [6; 9; 10].

Значне підвищення інформаційного потоку у зв'язку з глобальними наслідками науково-технічної революції, їх вплив на зміну ритму та умов життя, праці й побуту, є загальними стресорами як для сучасної цивілізації в цілому, так й для українців зокрема [9;10]. Ці стресори ставлять підвищені вимоги до адаптаційних резервів людини. Перевага сили стресорів над наявними адаптаційними резервами або недостатня адаптованість до їх дії призводить як до зниження ефективності діяльності людини, так і до виникнення різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань [9;10].

Різні дослідники підкреслюють наявність зв'язку між ефективністю діяльності людини та її адаптованістю [6]. Основним критерієм значення адаптаційного процесу вважається забезпечення досягнення мети діяльності при мінімізації плати за цю діяльність.

Процеси адаптації охоплюють всі рівні життєдіяльності: від молекулярного до психологічної регуляції діяльності в соціальному плані. Звідси весь спектр різних за складністю утворень організму, задіяних в процесі адаптації при змінах умов життєдіяльності і зовнішнього середовища. Якщо сенсорні системи організму (як інформаційні канали) досить швидко адаптуються до змін (наприклад, очі до світла адаптуються в нормі протягом 50-60 секунд), що відбулися, то у вищих психологічних сферах дані явища проходять незрівнянно довше.

Пріоритет започаткування уявлень про адаптацію належить вченню К.Бернара про сталість внутрішнього середовища. Саме завдяки підтримці такої сталості жива система набуває відносної незалежності від зовнішніх впливів, адаптуючись до навколишнього середовища.

Основні положення концепції К. Бернара розвинув У.Кеннон [2]. Саме йому належить введення в науковий обіг терміну "гомеостаз". Збереження гомеостазу досягається завдяки процесу адаптації під час взаємодії організму та середовища. У.Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан, і як відношення в системі "організм - середовище". Згідно із сформульованим ним положенням гомеостазу всі процеси, що відбуваються в організмі, спрямовані на збереження стану рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища.

На основі узагальнення праць попередників, М.С. Корольчук запропонував визначення адаптації. Адаптація - це активна системна відповідь функцій організму, що спрямована на підтримку гомеостазу та створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, що постійно змінюються, умови діяльності, в основі якої лежать 5 основних компонентів: енергетичний, сенсорний, операційний, ефекторний та активаційний [7]. При цьому енергетичний компонент забезпечує енергетику організму і включає великий набір вегетативних реакцій; сенсорний - забезпечує аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища, кодування інформації в послідовності нервових імпульсів; операційний - фільтрацію, селекцію й переробку інформації та вироблення на її основі рішення; ефекторний - здійснює реалізацію рішення; активаційний - визначає рівень відповіді організму, мобілізацію елементів, що включаються у програму [7].

С.О. Шапкін [11] виділяє 4 компоненти адаптації: активаційний (органічні й функціональні витрати, спрямовані на досягнення значущих для суб'єкта цілей); когнітивний (перебудови когнітивних процесів, спрямовані на вироблення найбільш ефективних способів переробки інформації, без яких ефективна адаптація неможлива); емоційний (визначається динамікою емоційних переживань, що є суб'єктивними індикаторами ефективності процесу адаптації); мотиваційно-вольові процеси (забезпечують координацію всіх інших компонентів і напрямів реалізації значущих для суб'єкта цілей і тим самим надають процесу адаптації стійкості й безперервності).

Виділені закономірності не завжди забезпечують необхідну інформативність при дослідженні складніших і триваліших періодів адаптації людини до нових умов життя [9;10]. Для вивчення тривалості і можливої корекції адаптивних процесів доцільно задіяти суб'єктивно сформовані психічні утворення, до яких можна віднести, в першу чергу, особливості сприйняття і суб'єктивної оцінки часових інтервалів: часова перцепція, сприйняття часу або «відчуття часу» [9;10].

Більш глибокі дослідження з вивчення відображення часу припускають не лише розгляд власне сприйняття часу, а й інші психічні і навіть соціально-психологічні аспекти явища, що вивчається. Дане бачення ґрунтується на тому, що оцінка точності відтворення тимчасових інтервалів (при розгляді кожного конкретного періоду розвитку особи) може бути своєрідною складовою життєвого шляху індивіда, його генетично обумовленій індивідуальності [8].

Існує думка, що цінність вимірювання часової перцепції може полягати в тому, що оцінка ступеня розвитку «відчуття часу» може служити показником адаптованості. Особи, які добре адаптуються, володіють достатньо високою перцепцією часу, зокрема, поведінкових реакцій передбачуваних партнерів спілкування. Вони вважають за краще позитивно оцінювати осіб, що швидко реагують. Точність часової перцепції значно порушується в стані нестійкої адаптації і дезадаптації.

Так недооцінка часу виявлена у осіб з низьким рівнем особистісної тривожності і, навпаки, - у високотривожних індивідів знайдена переоцінка часових інтервалів. Людина з середнім балом особистісної тривожності проявила найбільшу точність сприйняття та оцінки часу [9;10]. Це впливає на професійну діяльність (темп, ритм, стійкість та інше). До речі, є дослідження, що обґрунтовують просторово-часову організацію особи як найбільш фундаментальну характеристику цілісної психіки [5].

Можливий пошук і використання інших механізмів соціально-психологічної і психофізіологічної адаптації. До них можна віднести вивчення адаптаційних можливостей осіб з різним профілем функціональної асиметрії.

У психології і психофізіології останні роки характерні появою низки досліджень, що стосуються взаємозв'язку різних за складністю психічних проявів і біологічно обумовлених функціональних асиметрій. Функціональна асиметрія виявляється практично в усіх парних органах людини, як в переважно чутливих (зорова і слухова системи), так і в переважно виконавчих (кисті рук, руки в цілому та ін.).

Такий розподіл носить вельми умовний характер, оскільки, наприклад, кисть руки людини здійснює одночасно сенсорні (джерело інформації) і виконавчі (власне робочі) функції.

Комплекс фенотипних ознак людини складає його індивідуальний профіль функціональної асиметрії. Дослідження вчених обґрунтовано припускають тісну залежність характеру психічних, психофізіологічних і психомоторних проявів, зокрема адаптивних процесів, від індивідуального профілю функціональної асиметрії людини. Причому сюди можна віднести вельми широкий спектр: від простих сенсорно-перцептивних процесів до характерологічних властивостей особи, що замасковано виявляються у професійній діяльності. [9; 10].

Слід зазначити, що поняття «адаптація» широко використовується в тих психологічних концепціях, що трактують взаємини індивіда і його оточення як процеси гомеостатичного урівноваження. В інших психологічних напрямках [4; 5] людина розглядається як суб'єкт, що активно діє, включений в діяльність, в якій його поведінка, його активність регулюється і визначається свідомо поставленою метою, що багато в чому визначає змістовний бік самої діяльності. А досягнення мети, активність має в своїй основі не урівноваження, а подолання, рух, вдосконалення, розвиток.

Психологи підкреслюють, що адаптаційні явища і активність тісно взаємопов'язані хоча б тим, що одночасно властиві кожній людині. Активність дає можливість швидше і якісніше подолати адаптаційний синдром, особливо при різких і глибоких змінах, як, наприклад, на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі.

Разом з усіма закономірностями процеси адаптації в умовах навчання у вищих навчальних закладах мають і свою специфіку: до лав студентів потрапляє молодь з різних регіонів. Різні геомагнітні умови колишнього місця проживання, національні особливості (традиції, мова та інше) зумовлюють підвищену психофізіологічну напруженість і навіть стресовий стан. Поставлені вищим навчальним закладом вимоги до першокурсників, традиції самого закладу, формування складу навчальних груп визначають глибокі процеси і в соціальній адаптації.

Щоб підкреслити домінування тих чи інших компонентів у цілісній системі при здійсненні адаптації, а також з метою зручності під час вивчення адаптації людини до певної групи однорідних факторів, різними дослідниками здебільшого виділяються такі види адаптації, як фізіологічна (біологічна), психічна та психологічна, соціально-психологічна [9; 10].

Фізіологічна адаптація, за М.О. Агаджаняном, являє собою стійкий рівень активності і взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (в тому числі і соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорового потомства [1].

За визначенням С.Д. Максименка, психічна адаптація - «...це процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» С.Д. Максименко [9; 10] підкреслює системний характер психічної адаптації і вказує, що вона може бути представлена як результат діяльності цілісної системи, що управляється самостійно.

Ф.Б. Березін дає таке визначення: «Психічну адаптацію можна визначити як процес установаження оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного

й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища» [3].

Зазначається, що психічна адаптація людини є найбільш довершеним і складним пристосувальним процесом, який залежить від психічного розвитку людини. За несприятливих умов цей вид адаптації може порушуватись, в першу чергу призводячи до порушення інших адаптаційних рівнів [9; 10].

Соціально-психологічну адаптацію Ф.Б. Березін визначає як «аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей» [3].

Що стосується поняття психофізіологічна адаптація, то воно в науковій літературі не набуло достатнього висвітлення [6]. Хоча багато вчених, саме поняття «адаптація» за своєю суттю вважають психофізіологічним. Відомий вчений С.Д. Максименко справедливо зазначав, що адаптаційний процес торкається всіх рівнів організму: від молекулярної до психічної регуляції діяльності [9;10;].

Ф.Б. Березін визначає психофізіологічну адаптацію як оптимальне співвідношення між психічними та фізіологічними адаптаційними процесами. І, на його думку, вона є тільки одним з трьох аспектів психічної адаптації (він виділяє ще соціально-психологічну та власне психічну) [3].

Спираючись на системний підхід, запропоноване таке визначення психофізіологічної адаптації: «...це процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційних факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємодії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи психофізіологічний стан з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах» [6].

Таке визначення відповідає цілком придатній вимозі розглядати адаптацію у діалектичному поєднанні трьох рівнів - біологічного, психологічного і соціального.

Саме з таких позицій, як правило, розуміється професійна адаптація, що являє собою адаптацію індивіда до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації (професійний аспект) і адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект) [6].

Важливе місце серед психологічних механізмів адаптації відводиться самооцінці, оскільки неадекватність самооцінки звичайно стає перепорою на шляху професійної адаптації [6].

Отже, будь-яка діяльність людини відбувається в постійно змінних умовах і саме процес адаптації передбачає резерви людини відносно забезпечення діяльності та виживання в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється.

Дослідження адаптаційних можливостей людини та їх використання можна вважати одним із найбільш перспективних шляхів психофізіологічного забезпечення різних видів активності, в тому числі активності у навчанні та рухової активності.

Література

1. Агаджанян Н. А. Основы физиологии человека. 2-е изд. [Учебник для биологических и медицинских ВУЗов] / Н. А. Агаджанян. - М. : Наука, 2001. - 408с.
2. Анохин П. К. Очерки по психофизиологии функциональных систем / П. К. Анохин. - М.: Медицина, 1975. - 447 с.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека /Ф.Б.Березин. - Л.: Наука, 1988. - 270 с.
4. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н.А.Бернштейн. - М., 1947. - 255 с.
5. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини / В.В.Клименко. - К., 1997. - 192 с.

6. Кокун О. М. Психофізіологія / О.М. Кокун // Навч посіб. - К.: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
7. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності / М.С.Корольчук // Підручник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. - 400 с.
8. Кузнецов О. Н., Алехин А.Н., Самохина Т.В., Моисеева Н.И. Методические подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н.Кузнецов, А.Н.Алехин, Т.В.Самохина, Н.И.Моисеева // Вопросы психологии. - 1985. - № 4. - С.140-144.
9. Лазуренко С. І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ: [монографія] / С.І.Лазуренко. - К.: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2010. - 195 с.
10. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: [монографія] / С.І.Лазуренко. - К.: Університет «Україна», 2011. — 406 с.
11. Шапкин С. А. Методика изучения стратегий адаптации человека к стрессогенным условиям профессиональной деятельности / С.А.Шапкин // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. - М.: Изд-во Института психологии РАН, 1999. - С.132-165.

Прохорова Л.А. - кандидат геологічних наук, доцент,
завідуюча кафедрою фізичної географії і геології

Непша О.В. - старший викладач кафедри фізичної географії і геології,

Зав'ялова Т.В. - старший викладач кафедри фізичної географії і геології
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

ЯКІСТЬ ПОВЕРХНЕВИХ ТА ПІДЗЕМНИХ ВОД ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Водні ресурси Запорізької області використовуються населенням в різних аспектах: води Дніпра використовуються для питного водоспоживання; води водосховищ, ставків, р. Дніпро, малих та середніх річок використовуються в короткочасній рекреаційній діяльності місцевого населення; теплі води Запорізького узбережжя Азовського моря та солоних лиманів і озер приваблюють до фізичної рекреації як місцевих так, і іногородніх відпочивальників в літній час [4,с.310; 6,с.136; 7,с.126]. Тому метою нашої роботи є визначення санітарно-гігієнічного та екологічного стану поверхневих вод Запорізької області з метою безпечного їх рекреаційного та побутово-господарського використання для здоров'я населення.

Водний фонд Запорізької області складають ріка Дніпро, розташовані на ній Каховське та Дніпровське водосховища з об'ємами води в них відповідно 18,2 і 3,3 км³, 3 середніх, 62 малих річок (довжиною більше 10 км), на яких створено 28 водосховищ та 1195 ставків Загальна довжина річок складає 2877,6 км, в т.ч. в межах області 2648,7 км, із них середніх річок – 459 км, малих 2189,7 км, крім того нараховується 3151,5 км притоків та яруг. На півдні Запорізька область омивається водами Азовського моря, берегова лінія якою у межах області складає більше ніж 300 км. На території Запорізької області розташовані 4 лимани: Білозерський, Утлюцький, Тубальський та Молочний, загальна площа водного дзеркала яких становить 655,5 км² [12,13,19].

Експлуатаційні запаси прісних підземних вод, придатних для питного водопостачання, по 13 розвіданих родовищах становлять 299,5 тис. м³/добу [4,с.59].

Незважаючи, на достатні запаси поверхневих та підземних вод, водні ресурси розподілені в межах території області у край нерівномірно.

Ріка Дніпро є головним джерелом питного водопостачання міст Запоріжжя, Бердянськ, Вільнянськ, населених пунктів Вільнянського, Запорізького та Новомиkolaївського районів та ряду населених пунктів південних районів області. Вся територія області розділена

генеральною лінією водорозділу, яка йде із сходу на захід, на два водозбірні басейни – р. Дніпро і Північного Приазов'я [19,с.94].

До північної групи водотоків рік Придніпров'я відносяться притоки річки Вовчої (р. Гайчур та р. Верхня Терса,) р. Конка, р. Янчекрак, р. Карачекрак, р. Велика Білозерка та інші – всього 25 річок [19,с.95-99].

До південної групи річок Приазов'я відносяться річки Великий та Малий Утлюк, Молочна, Берда, Обитічна, Лозоватка, Джекельня, Домузла, Корсак та інші – всього 40 річок [19,с.99-103].

Малі та середні річки області мають незначне народногосподарське значення. Води їх, головним чином, повеневі, затримані у водосховищах та ставках використовуються в більшій частині для риборозведення, технічного водопостачання, зрошення та місцевої рекреації [6,с.136;8,с.29]. За природними показниками мінералізації та вмістом хімічних сполук вода малих та середніх річок області не придатна для питного водопостачання [9,с.29-32].

Також, територіально нерівномірно розподілені запаси підземних прісних вод, придатних для питного водопостачання. Гідрогеологічні умови формування ресурсів підземних вод в різних частинах області неоднакові. Територія Причорноморського басейну характеризується більш сприятливими умовами і тут кількість попередньо розвіданих підземних вод (ПРПВ) у межах адміністративного району, як правило, наближається або перевищує 100,0 тис. м³/добу. На площі Українського басейну гідрогеологічні умови значно гірші, тут є райони з величиною ПРПВ 2,0-13,2 тис. м³/добу, а Вільнянський і Запорізький райони їх зовсім не мають [4,с.61]. Найбільше розвідано і затверджено запасів підземних вод у Мелітопольському (60,0 тис. м³/добу) та Кам'янсько-Дніпровському (70,5 тис. м³/добу) районах [3,с.94; 11,с.62;18,с.39]. В інших районах їх величина змінюється від 5,4 тис. м³/добу до 39,9 тис. м³/добу [10,с.32-37]. Дев'ять районів області з двадцяти не мають експлуатаційних запасів [4,с.60].

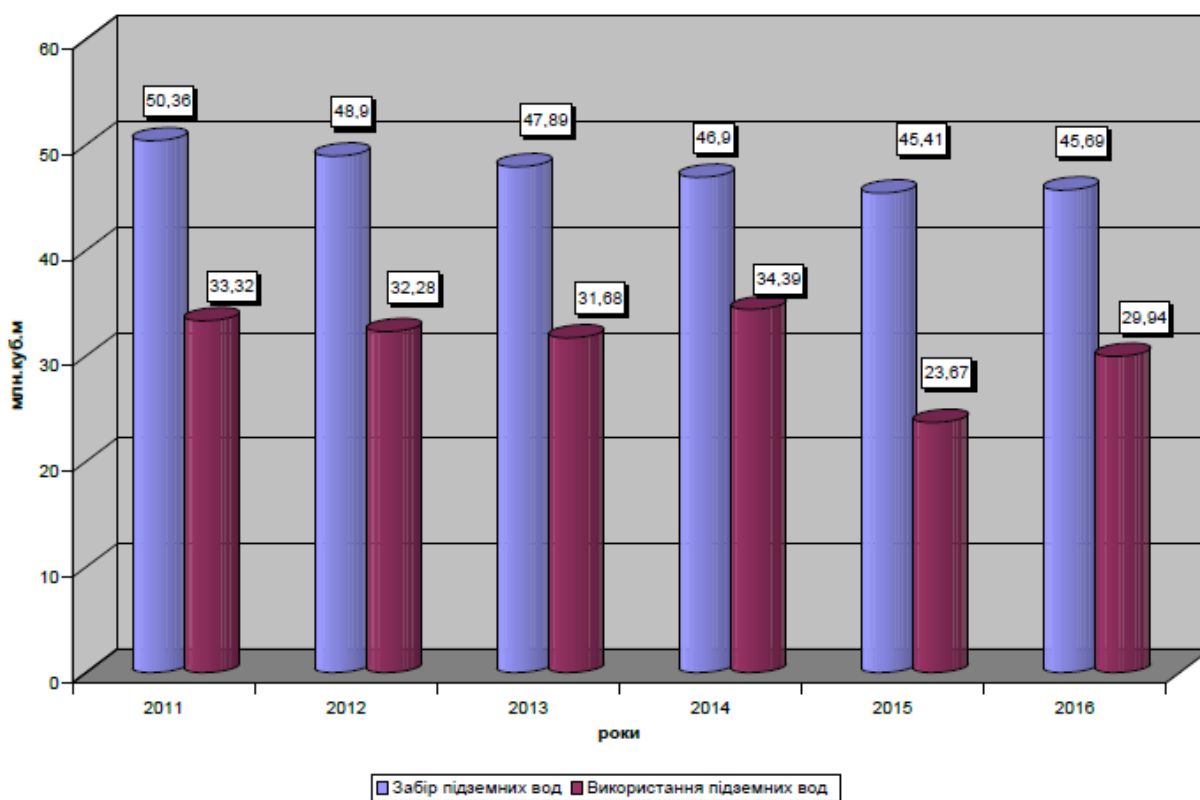


Рис. 1. Обсяги забору і використання підземних вод в Запорізькій області [14, с.61]

Розвиток народногосподарського комплексу на фоні надзвичайно неравномірного розподілу водних ресурсів спричинив гостру проблему питного і промислового

водозабезпечення, покриття їх дефіциту вирішується за рахунок перекидання стоку р. Дніпро магістральними каналами та водогонами [19, с.178].

Моніторинг екологічного стану поверхневих водних об'єктів на території області здійснюють Запорізький обласний центр з гідрометеорології, Запорізьке регіональне управління водних ресурсів, підприємства житлово-комунального господарства.

Запорізький обласний центр з гідрометеорології здійснює моніторинг поверхневих вод у двох пунктах спостереження Дніпровського водосховища, у п'яти пунктах спостереження р. Молочна, в одному пункті спостереження річок Мокра Московка, Обитічна, Берда, Лозуватка по 15 показниках.

Запорізьке регіональне управління водних ресурсів здійснює гідрохімічний та радіологічний контроль вод Дніпровського (місце розташування створу – 328 км р. Дніпро, верхній б'єф Дніпровської ГЕС питний водозабір м. Запоріжжя) і Каховського (місце розташування створів - 256 км, 254 км, 253 км р. Дніпро м. Енергодар) водосховищ, ставка-охолоджувача ВП «Запорізька АЕС» НАЕК «Енергоатом», а також гідрохімічний контроль р. Дніпро (місце розташування створів - 312 км, 500 м нижче випусків центральних очисних споруд Лівого (ЦОС-1) та Правого (ЦОС-2) берегів КП «Водоканал». У 2013 році відновлено ведення моніторингу у створі спостереження «Каховське водосховище в зоні впливу продувочних вод ставка - охолоджувача ВП «Запорізька АЕС» НАЕК «Енергоатом».

Таблиця 1

Середньорічні концентрації речовин в створах спостереження Запорізької області за 2013-2014 роки [13]

Показники складу та властивостей	Місце спостереження за якістю води							
	328 км, р. Дніпро, верхній б'єф Дніпровської ГЕС		312 км р. Дніпро 500м нижче скиду ЦОС-1 КП «Водоканал»		256 км р. Дніпро м. Енергодар, Каховське водосховище		253 км ,р. Дніпро м. Енергодар, Каховське водосховище вплив Запорізької АЕС	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016	2015	2016
Іон амонію, г/м ³	0,255	0,263	0,283	0,374	0,236	0,252	0,245	0,270
Алюміній, г/м ³	<0,02	<0,02	<0,02	<0,02	<0,02	<0,02	<0,02	<0,02
АПАР, г/м ³	0,03	0,03	0,028	0,028	0,030	0,028	0,030	0,027
БСК ₅ , гО ₂ / м ³	2,7	2,6	2,6	2,6	2,7	2,6	2,8	2,8
рН	8,0	8,2	8,0	8,1	8,0	8,1	8,0	8,1
Жорсткість, мг-екв/ дм ³	4,0	3,8	4,3	3,9	4,0	3,9	4,1	4,0
Лужність, мг-екв/ дм ³	3,5	3,2	3,6	3,4	3,5	3,3	3,5	3,3
Запах, бал	1	1	1	1	1	1	1	1
Кольоровість, град.	15,3	16,7	17,1	17,9	14,4	16,5	14,3	16,2
Температура, град	12,5	11,9	18,8	20,2	12,8	12,1	13,2	13,6
Прозорість, см	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0
Завислі речовини, г/м ³	5,0	5,0	<5,0	<5,0	5,1	<5,0	5,10	<5,0
Залізо, г/м ³	0,248	0,231	0,196	0,286	0,253	0,226	0,251	0,227
Кадмій, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Калій, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Кальцій, г/м ³	52,2	50,1	55,5	51,4	53,0	47,7	53,2	50,5
Кисень розчинний, г О ₂ /дм ³	8,4	8,2	8,1	8,1	8,5	8,2	8,3	8,1
Кобальт, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Магній, г/м ³	16,9	15,8	17,4	16,3	16,8	17,2	17,6	17,4
Марганець, г/м ³	0,056	0,051	0,051	0,050	0,044	0,047	0,044	0,046
Мідь, г/м ³	0,019	0,019	0,023	0,017	0,017	0,018	0,018	0,017
Натрій, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-

Нафтопродукти, г/м ³	0,026	0,022	0,022	0,026	0,02	0,02	0,02	0,02
Нікель, г/м ³	0,0064	0,0064	0,0061	0,0064	0,0066	0,0071	0,0069	0,0079
Нітрати, г/м ³	1,30	1,59	1,36	2,83,	1,68	1,66	1,73	1,68
Нітрити, г/м ³	0,033	0,031	0,039	0,032	0,033	0,031	0,034	0,035
Роданіди, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Свинець, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Сульфати, г/м ³	58,4	47,9	72,9	42,3	54,4	51,3	55,4	52,9
Сухий залишок, г/м ³	346,4	293,3	368,7	307,0	343,4	329,9	349,4	346,3
Феноли, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Фосфати, г/м ³	0,383	0,360	0,328	0,312	0,375	0,334	0,389	0,329
Фториди, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлориди, г/м ³	39,8	36,0	47,4	34,5	40,4	37,6	42,1	39,5
Хром, г/м ³	<0,03	<0,03	<0,03	<0,03	<0,03	<0,03	<0,03	<0,03
ХСК, г/м ³	23,6	23,6	24,0	25,9	24,1	24,3	24,6	24,9
Цинк, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Цианіди, г/м ³	-	-	-	-	-	-	-	-
Стронцій-90, Пкн/л	0,53	0,53	-	-	0,64	0,50	0,65	0,050

У 2016 році було відібрано у створах спостереження 328 км, 256 км, 254 км, 253 км 12 проб води, у створах 312 км (ЦОС-1, ЦОС-2) 6 проб води та проаналізовано по 28 показникам. Найбільш характерними створами є створи: 328 км («вхідний» створ), 312 км (ЦОС-1), 256 км, 253 км («вихідний» створ) [14, с.58-59]. Інформація по даним створам наведена у таблиці 1.

КП «Водоканал» м. Запоріжжя здійснює контроль якості Дніпровського водосховища в районах водозаборів Дніпровської водопровідної станції № 1 (ДВС-1), Дніпровської водопровідної станції № 2 (ДВС-2) та р. Дніпро в зоні скидання очищених зворотних вод ЦОС-1 та ЦОС-2.

Дані спостережень суб'єктів державного моніторингу вод свідчать, що хімічні показники якості води у створах спостережень Дніпровського і Каховського водосховищ в межах Запорізької області протягом 2016 року не погіршилися і залишаються стабільними на протязі багатьох років. Мають місце деякі коливання по окремих речовинах, що залежить від сезонів року, погодних умов, фази гідрологічного режиму у створах спостереження та прийнятих Міжвідомчою комісією при Держводагентстві рішень з режиму роботи водосховищ Дніпровського каскаду.

За інформацією Запорізького регіонального управління водних ресурсів, значних змін якості води у місцях спостережень Дніпровського («вхідний створ») і Каховського («вихідний» створ) водосховищ у 2016 році в порівнянні з 2015 роком не спостерігається.

У створі спостереження Дніпровського водосховища по деяких речовинах спостерігається незначне, у порівнянні з минулим роком, підвищення середньорічних концентрацій речовин, а саме: іонів амонію, нітратів, кольоровості. По таких речовинах, як: магній, кальцій, сульфати, сухий залишок, хлориди, фосфати, БСК, ХСК, залізо загальне, марганець, нітрити, спостерігається скорочення концентрацій.

У створі Каховського водосховища по деяких речовинах спостерігається незначне, у порівнянні з 2015 роком, підвищення середньорічних концентрацій магнію, іонів марганцю, іонів амонію, нікелю, ХСК, міді, кольоровості. По низці речовин, у порівнянні з минулим роком, спостерігається зниження середньорічних концентрацій кальцію, нітратів, заліза загального, нітритів, фосфатів [14, с. 60].

Концентрації інших показників у вищезазначених створах залишаються на рівні минулого року, концентрації хрому, алюмінію менше нижнього діапазону методик визначення цих речовин.

Розташовані, згідно з критеріями басейнового принципу, місця спостережень (на вході і виході Запорізької області) дозволяють оцінити ступінь впливу всього промислового комплексу Запорізької області.

За результатами аналізів хімічні показники води р. Дніпро, Дніпровського та Каховського водосховищ в межах міста Запоріжжя не перевищували гранично допустимі концентрації для водойм господарсько-питного та комунально-побутового призначення, за винятком такого показника як ХСК, помітного погіршення якості води не спостерігалось.

Тенденцій до суттєвого погіршення якості води малих річок також не спостерігається, хоча загальний екологічний їх стан викликає занепокоєння в результаті забруднення стічними водами, замулення русел, зменшення водності через надмірну розораність і дуже низьку залісеність і залуженість їх водозборів.

В 2016 році моніторинг за станом водойм здійснювався ДУ «Запорізький обласний лабораторний центр Міністерства охорони здоров'я України» в 71 постійному створі р. Дніпро і водоймищ 2 категорії водокористування, включаючи зони рекреації. Лабораторні дослідження виконувались по 43 хімічних інгредієнтах і за бактеріологічними показниками. Усього досліджено 470 проб води водойм I категорії на санітарно-хімічні показники, з них нестандартних проб – 41, 229 проб води водойм II категорії, з них не відповідають гігієнічним нормативам 151 [14, с. 60].

В порівнянні з показниками 2013 року моніторингові показники санітарного стану р. Дніпро в 2014-2016 роках за хімічними показниками залишилися на незмінному рівні.

Вода Азовського моря досліджувалась у 26 постійних моніторингових точках, включаючи зони рекреації. Відібрано для дослідження на санітарно-хімічні показники 405 проб морської води, з них 43 проби – 10,6% (у 2015 році - 17,9%) не відповідають санітарним нормам [14,с.60].

У зв'язку з відсутністю будь-яких методик оцінки впливу якості питної води на здоров'я людини, без яких неможливо провести обґрунтований санітарно-гігієнічний аналіз впливу питної води по хімічних показниках, інформація щодо якості питної води надається за даними Запорізької обласної санітарно-епідеміологічної станції.

Більшість населених пунктів Бердянського, Василівського, Гуляйпільського, Мелітопольського, Михайлівського, Пологівського, Приазовського районів вимушено користуються питною водою, яка не відповідає гігієнічним нормативам за санітарно-хімічними показниками із-за її природного складу за вмістом ряду мікроелементів (сульфати, хлориди, залізо, марганець, жорсткість, сухий залишок) [14].

Дефіцит доброякісної питної води по області складає більше 600 тис. м³/добу. Більше 280 населених пунктів області (Оріхівський, Гуляйпільський, Пологівський, Приморський, Бердянський, Чернігівський, Приазовський райони) забезпечуються привізною водою, якість якої не контролюється.

За 2015 рік у цілому в Запорізькій області на мікробіологічні дослідження усього відібрано 9066 проб питної води, в т.ч. в рамках соціально-гігієнічного моніторингу 3491, з них – 51 – 1,45% (у 2014 році – 1,44%) не відповідають вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10 «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною», що свідчить про мінімальний ступінь потенційного епідризику питної води. На хімічні показники відібрано 7182 проби, у т.ч. в рамках соціально-гігієнічного моніторингу 3163, з відхиленнями від гігієнічних нормативів 758 – 23,9%, що вище рівня попереднього року (у 2014 році – 19,8%), і свідчить про підвищення рівня хімічного забруднення питної води. Найбільш високий показник відхилень за санітарно-хімічними показниками (від 1,62 до 78,6%) в питній воді реєструється в населених пунктах Бердянського, Михайлівського, Куйбишевського, Василівського, Пологівського, Мелітопольського, Гуляйпольського, Чернігівського, Приазовського районів [13].

На території Запорізької області контроль за екологічним станом Азовського моря здійснює Державна Азовського морська екологічна інспекція [13,14].

Оцінка екологічного стану Азовського моря проводиться за результатами моніторингу в пунктах спостереження, що знаходяться в акваторії Бердянської затоки в районах випусків зливової каналізації м. Бердянськ, Бердянського торговельного порту, в районі випуску глибоководного колектору очисних споруд каналізації міста Бердянськ та в моніторингових пунктах спостереження Молочного та Утлюцького лиманів. За інформацією Державної

Азовської морської інспекції значних відхилень від встановлених гранично допустимих концентрацій (ГДК) для водойм рибогосподарського водокористування не виявлено. Сольовий стан, гідрохімічні показники не зазнали значних змін в порівнянні 2014 роком. Протягом 2014-2016 років спостерігається зменшення вмісту хлоридів, сульфатів в поверхневих водах Молочного лиману Азовського моря [14, с. 65].

Складна екологічна ситуація залишається в рекреаційній зоні смт. Кирилівка Якимівського району через відсутність централізованого водопостачання та водовідведення [17, с. 53]. В межах Кирилівської оздоровчої зони, включаючи коси Пересип та Федотову, за відсутності системи централізованої системи каналізування і очистки стічних вод, функціонують близько 400 оздоровчих закладів, відходи накопичуються у вигребах в обсягах, що перевищують 1 м³/добу та вивозяться на полігон рідких побутових відходів, облаштований у прибережній захисній смузі Молочного лиману, що має статус гідрологічного заказника загальнодержавного значення та входить до складу Приазовського національного природного парку [1, с. 10].

Таким чином, постійно існує загроза забруднення Азовського моря, Утлюцького та Молочного лиманів і ґрунтових вод господарсько-побутовими стічними водами та втрати цінного природного рекреаційного ресурсу [15, с. 19; 16, с. 45].

З метою припинення негативного впливу забруднених стічних вод на довкілля, збереження екосистеми узбережжя Азовського моря в Кирилівській рекреаційній зоні Регіональною цільовою програмою «Питна вода Запорізької області на 2012-2020 роки» передбачено виконання заходів: «Зовнішні мережі та споруди водопостачання і каналізації смт. Кирилівка»; «Реконструкція водогону від с. Шелюги до сел. Кирилівка».

Виконуючи програму Державного моніторингу вод за 2016 рік, Запорізьким регіональним управлінням водних ресурсів контролюється активність радіонуклідів стронцію-90 у 3-х створах поверхневих вод Дніпровського та Каховського водосховищ. За результатами досліджень Запорізького регіонального управління водних ресурсів питома активність радіонуклідів у поверхневих водах Дніпровського та Каховського водосховищ значно нижча за допустимі рівні (ДР-2006). Результати визначень показують, що мінімальна радіоактивність стронцію-90 у 2016 році – 0,02 БК/дм³, максимальна – 0,04 БК/дм³ при гранично допустимому рівні – 2,0 Бк/дм³ [14, с. 63].

Також, постійно проводить дослідження радіаційного стану поверхневих вод ДУ «Запорізький обласний лабораторний Центр МОЗ України». В якості контрольних точок обрано р. Дніпро в К-Дніпровському районі (нижче скиду ВП «Запорізька АЕС») і в Запорізькому районі (вище скиду ЗАЕС). Контролюється два рази на рік вміст в воді стронцію-90 та цезію-137 [14, с. 64].

На підставі вищевикладеного можна зробити висновок, що радіаційний стан поверхневих вод р. Дніпро та Каховського водосховища в зоні спостережень за 2016 рік задовільний і не загрожує здоров'ю населення.

Погіршення стану здоров'я населення м. Запоріжжя у зв'язку з вживанням питної води може бути інфекційної і неінфекційної природи. У останньому випадку вплив на організм людини пов'язаний з особливостями хімічного складу води.

Доведений несприятливий вплив на здоров'я городян води з підвищеною мінералізацією, високою жорсткістю, підвищеним вмістом хлористого натрію, води з низьким рН. Не байдуже для здоров'я підвищений і, навпаки, понижений вміст в питній воді іонів кальцію, магнію, а також калію, міді, цинку, марганцю, хрому, ванадію і інших.

Хімічні речовини, що містяться в питній воді в різних сполученнях, часто є так званими «чинниками малої інтенсивності», сприяючими збільшенню частоти хвороб вже поширених серед населення. За результатами досліджень. це несприятливий вплив може викликати хронічну інтоксикацію, одним з проявів якої є зниження імунітету, вести до сенсibiliзації організму, визивати бластомогенну, тератогенну та мутагенну дію, впливати на обмінні процеси в організмі.

Зниження опірних сил організму до різних захворювань в результаті загально-токсичної дії питної води приводить до зростання загальної захворюваності, серцево-судинних, кишкових неінфекційних, ендокринних і інших захворювань.

Сенсибілізуючий вплив хімічних компонентів питної води на населення може виявлятися збільшенням частоти алергічних захворювань.

Фахівцями ВОЗ встановлено, що про характер впливу водного чинника на організм людини можна судити по хворобах органів кровообігу (зокрема гіпертонічній хворобі, ішемічній хворобі серця – ІХС, цереброваскулярним хворобам і т.ін.); хворобам органів травлення (зокрема виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, хронічному гастриту, жовчнокам'яній хворобі, холециститі), нефриту, ревматоїдному артриті і іншим захворюванням [2]. Вказана ситуація склалася внаслідок того, що біля 80 % води підземних джерел області мають перевищення показників по вмісту заліза, марганцю, загальної мінералізації та жорсткості і не відповідають вимогам ДСанПіН 2.2.4-171-10 «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною», що є значним фактором ступеня ризику для населення та потребує проведення відповідних заходів по доведенню їх до питної якості [13].

Проблема потребує цільового вирішення, шляхом якого може бути використання індивідуальних водоочищувачів (фільтрів) та впровадження групових і локальних водоочисних установок. Для вивчення питання необхідно залучення фахівців науково-дослідних інститутів та практиків.

Значний вплив на якість питної води має вторинне забруднення через водопровідні труби (старість, зношеність, аварії) – одна з головних проблем Запорізької області. У цілому, по області в аварійному стані знаходиться біля 40% водорозподільних магістральних мереж водопроводів, 32% вуличних водопроводів та 45% внутрішньо-квартирної та внутрішньодворової водорозподільної мережі. Аварійність на водопровідних мережах зростає кожного року з втратою питної води близько 35-45% [13].

З метою покращення екологічного стану водних об'єктів в м. Запоріжжя та Запорізькій області передбачено реалізацію водоохоронних заходів наступними програмами:

– Регіональною програмою розвитку водного господарства та екологічного оздоровлення басейну річки Дніпро в Запорізькій області на період до 2021 року, затвердженою рішенням Запорізької обласної ради від 28.03.2013 №26;

– Програмою «Питна вода Запорізької області» на 2012-2020 роки затвердженою рішенням Запорізької обласної ради від 31.05.2012 № 10 [13; 14, с. 66-67].

Література

1. Абдураман А.Ш. Особливості рекреаційного природокористування в межах об'єктів природно-заповідного фонду Запорізької області/А.Ш. Абдураман, О.В. Котова, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Регіональні проблеми України: географічний аналіз та пошук шляхів вирішення. Зб. наук. праць. – Херсон: П.П. Вишемирський, 2011. – С. 9-13.
2. ВОЗ [Електронний ресурс] - Режим доступу до ресурсу: <http://www.who.int/ru/>.
3. Даценко Л.М. Гідрогеологічні умови території Мелітопольського міського водозабору/Л.М. Даценко, Ю.М. Волоха, О.В. Непша// Мій рідний край Мелітопольщина: матеріали Міжнародної наукової конференції, присвяченої 100-річчю М.О. Алексеєва / ред. О.М. Алексеєв, О.С. Арабаджі, В.І. Резнік та ін. – Мелітополь: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2012. – С. 94-103.
4. Іванова В.М. Гідрогеологічні умови формування ресурсів підземних вод Запорізької області/В.М. Іванова, О.В. Непша// Матеріали науково-практичної конференції «Меліорація та водокористування» - екологічна безпека водних об'єктів//м. Мелітополь, Відділ з благоустрою та екології ММР ЗО, 30 березня 2018 р. – Мелітополь, 2018. – С.59-62.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник/Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с

6. Непша О.В. Місце водосховищ в організації короткочасної рекреаційної діяльності/О.В. Непша/ Проблеми раціонального використання, охорони і відтворення природно-ресурсного потенціалу України: тези доповідей Другої всеукраїнської науково-методичної конференції. –Чернівці: Рута, 2000. -С. 136-137
7. Непша О.В. Організація системи відпочинку в приміських зонах/О.В. Непша// Географія і сучасність. Збірник наукових праць Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П Драгоманова, 2000. Випуск 4. – С. 125-131.
8. Непша О.В. Гідрологічні особливості річок Північно-Західного Приазов'я//О.В. Непша//Екологічний шлях у майбутнє: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – К.: Наук. світ, 2012. – С. 95-96.
9. Непша О.В. Гідрохімічний режим річок північно-західного Приазов'я/О.В. Непша, А.О. Дидичкін// Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика// Збірник наукових праць. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. –Мелітополь, 2014. – С.29-32.
10. Непша О.В. Гідрогеологічна характеристика територій Мелітопольського, Михайлівського та Токмацького районів Запорізької області/О.В. Непша, І.Л. Князькова// Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика// Збірник наукових праць. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. –Мелітополь, 2014. – С.32-37.
11. Прохорова Л.А. Геолого-екологічна оцінка підземних вод у четвертинних відкладах басейну річки Молочної/Л.А. Прохорова, О.В. Непша, Т.В. Зав'ялова//Регіональні проблеми України: географічний аналіз та пошук шляхів вирішення. Зб. наук. праць. – Херсон: ПП Вишемирський, 2017. – С.62-66.
12. Північно-Західне Приазов'я: геологія, геоморфологія, геолого-геоморфологічні процеси, геоекологічний стан: монографія /Л.М. Даценко, В.В. Молодиченко, О.В. Непша. – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 308 с.
13. Регіональна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Запорізькій області у 2015 році [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://menr.gov.ua/files/docs/ЗАПОРІЗЬКА%20ОБЛАСТЬ.pdf>.
14. Регіональна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Запорізькій області у 2016 році [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://menr.gov.ua/news/31778.html>.
15. Сапун Т.О. Екологічна оцінка поверхневих вод басейну р. Молочна як результат сукупної дії антропогенних чинників/Т.О. Сапун/ Гуманитарное пространство науки: опыт и перспективы: матер. VII Междунар. науч.-практ. интернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2017. –С.19-28.
16. Сапун Т.О. Екологічна оцінка впливу хімічного, радіаційного забруднення річок на поверхневі води Молочного, Утлюцького лиманів/Т.О. Сапун// Розвиток промисловості та суспільства: матеріали міжнар. нак.-практ. конф. (24-26 травня 2017), - Кривий Ріг: Видавничий центр Криворізького національного університету, 2017. – С.45-50.
17. Стецишин М.М. Природно-рекреаційний потенціал курорту «Кирилівка» Запорізька область/М.М. Стецишин, О.В. Непша, І.В. Шастіна//Збірник тез VII всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених (Донецьк, 29 березня 2012 року). – Донецьк: ДІСО, 2012. – С.53-54.
18. Стецишин М.М. Гідрогеологічна характеристика водоносного горизонту бучацької світи Новопилипівського родовища підземних вод Мелітопольського міського водозабору/М.М. Стецишин, Т.В. Зав'ялова, О.В. Непша//Матеріали науково-практичної конференції «Меліорація та водокористування» - екологічна безпека водних об'єктів//м. Мелітополь, Відділ з благоустрою та екології ММР ЗО, 30 березня 2018 р. – Мелітополь, 2018 . – С.39-41.
19. Фізична географія Запорізької області: Хрестоматія/Відп. ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 200 с.

Руденко І.М. - кандидат філософських наук,
голова циклової комісії гуманітарних дисциплін, викладач суспільних дисциплін
Полтавський коледж нафти і газу
Полтавського національного технічного університету
імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ТА ЇЇ РОЛЬ У СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Нині світова спільнота визнає, що здорова нація є найвищою цінністю та показником соціального розвитку країни. Здоров'я є умовою інтелектуальної, творчої, професійної діяльності особистості. Тому гідне місце у глобалізованому світі здатна посісти та країна, населення якої буде більш соціально активним. Однак в інформаційну добу на шляху формування здорового способу життя населення постає ряд перешкод, пов'язаних з низьким рівнем моралі та відсутністю ціннісного ставлення до власного здоров'я. У зв'язку з цим проблема збереження та зміцнення здоров'я людини є одним із пріоритетних завдань кожної держави, що прагне до подальшого поступу. Зокрема, у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року відзначено, що основними завданнями державної гуманітарної політики є формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді; удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у закладах системи освіти та інших відомств (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів); оновлення методології фізичного виховання молоді з безпосереднім валеологічним супроводом усього процесу навчання і виховання дітей з різними фізичними та освітніми можливостями [4]. У ст. 4 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що спорт та фізична культура – істотні фактори фізичного та духовного розвитку людини, формування здорового способу життя [2].

Отже, становлення культури здоров'я є одним із визначальних завдань нашої країни. Під культурою здоров'я у науковій літературі розуміють систему знань, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я людини. Однак, як показує практика, далеко не всі особистості усвідомлюють цінність власного здоров'я. У цьому відношенні шкідливий вплив здійснюють мас-медіа, що досить часто подають інформацію, котра суперечить уявленням про необхідність ведення здорового способу життя.

Навпаки, данина моді, прагнення підкреслити свою дорослість і самостійність, вплив однолітків тощо нерідко є визначальними при обранні молоддю власного способу життя, де шкідливі звички (вживання тютюну, алкоголю, наркотиків) перетворилися на гірку буденність. Серед основних причин появи шкідливих звичок у молоді слід виокремити наступні: відсутність чітко окресленої життєвої мети; труднощі у спілкуванні з оточуючими; бажання уникнути життєвих проблем; відсутність внутрішньої дисципліни та почуття відповідальності; прагнення до експериментування. Тому вважаємо за необхідне здійснювати профілактику шкідливих звичок шляхом виховання і формування здорових життєвих потреб, становлення соціально значущої мотивації поведінки; надання молоді об'єктивної інформації про шкідливі звички, їх вплив на людину; формування стійкого негативного особистісного ставлення до психоактивних речовин; надання батьками та педагогами допомоги у набутті особистостями умінь щодо вирішення конфліктів, подолання проблем без залучення психоактивних речовин; прищеплювати молоді навички здорового способу життя.

Відповідно до даних соціологічного опитування, проведеного у 2015 році (було залучено 6 674 учнів і студентів (3 215 хлопців і 3 459 дівчат) віком 15-17 років сільських та міських загальноосвітніх шкіл, ПТУ й закладів освіти I-II рівнів акредитації) Українським інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка за підтримки Представництва ЮНІСЕФ в Україні та Європейського моніторингового центру з наркотиків і наркоманії (EMCDDA) в межах міжнародного проекту ESPAD, нині спостерігається поступове зменшення частки осіб, які вживають тютюнові та алкогольні вироби. Так, у 2015 році кількість курців серед юнаків

складала 60,4% і 46% серед дівчат (тоді як у 2011 році ці показники становили 67,7% та 55%) [3]. Однак такі позитивні зміни створюють лише ілюзію того, що молоде покоління почало більше дбати про збереження власного здоров'я. Насправді ж нині з'явилися нові види залежності, серед яких чільне місце відводиться Інтернет-залежності.

Породжуючи низку прогресивних начал для реалізації творчого потенціалу людини, Інтернет-мережа містить у собі приховану небезпеку для буття суспільства. Основними проявами феномену Інтернет-залежність є прагнення особистості якомога більше часу проводити в мережі Інтернет, відчуття роздратованості при вимушеній необхідності припинити роботу у всесвітній павутині, нездатність спланувати час роботи в Електронній мережі, нехтування власним здоров'ям (зокрема, різке скорочення тривалості сну у зв'язку з надмірною роботою у мережі в нічний час). Тобто, користуючись послугами Інтернет-мережі, людина здатна поставити під загрозу власне існування.

Незважаючи на те, що в Україні, порівняно з економічно розвиненими країнами, розвиток інформаційно-комунікаційних технологій відбувається повільно, однак Інтернет-залежність з кожним роком все більше охоплює молодь. Серед основних видів цього феномену виділяють: комп'ютерну залежність (computer addiction), що пов'язується з надмірною тривалістю роботи за комп'ютером; компульсивну навігацію в мережі (net compulsions), тобто нав'язлива поведінка людини, спрямована на пошук інформації в Інтернеті; перевантаженість інформацією (information overload): дії в мережі, пов'язані з здійсненням покупок в Інтернет-магазинах, участю в онлайн-аукціонах тощо; кіберсексуальну залежність (cybersexual addiction): відвідування Інтернет-ресурсів порнографічного характеру; кіберкомунікативну залежність (cyber-relational addiction), тобто залежність від спілкування у соціальних мережах, чатах, групових іграх тощо [5].

За результатами досліджень у нашій державі отримала поширення кіберкомунікативна залежність. Зокрема, молодь значну частину свого часу витрачає на спілкування у соціальних мережах та онлайн-ігри. Здавалося б немає нічого небезпечного, однак надмірне перебування у ірреальному світі здатне викликати емоційну стурбованість, депресію, стрес, відчуженість від членів родини на користь віртуальних друзів тощо.

Серйозною небезпекою є також вплив інформаційно-комунікаційних технологій на інтелектуальний розвиток молоді. Без особливих розумових навантажень і систематичної роботи думки, лише визначившись із власними потребами, індивід здатний знайти у Електронній мережі будь-яку інформацію.

Філософи наголошують, що отриманий за допомогою комп'ютерних технологій результат найпростішої арифметичної задачі зовсім не усвідомлюється людиною. У подальшому це може призвести не лише до розумової деградації людства, але й до все більшої залежності від комп'ютерних технологій. З цього приводу французький філософ Ж. Бодрійяр зауважував: «До цього додається інтелектуальна пустеля, населена мізками, які залишаються без роботи з причин ускладнення самих інформаційних мереж» [1, с. 98].

Отже, нині серйозну стурбованість викликає проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я людини. Головним завданням батьків та педагогів має бути становлення культури здоров'я особистості, здатної подолати негативні фактори сучасного світу та сприяти формуванню здорової нації. Істотна роль у формуванні культури здоров'я особистості має належати державі, політика якої повинна бути спрямованою на формування у громадян цінностей здорового способу життя. Зрозуміло, що це вимагає відповідного оновлення освітніх програм, котрі мають передбачати формування у молоді позитивної мотивації до фізичного розвитку. Забезпечення здорового способу життя є нагальним завданням сьогодення, від реалізації якого залежить не лише розвиток окремої особистості, але й перспективи поступу держави загалом.

Література

1. Бодрійяр Ж. Система вещей / Жан Бодрійяр ; [пер. с франц. и сопровод. ст. С. Зенкина]. – М. : Рудомино, 1995. – 173 с.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII / Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1994. – № 14. – Ст. 80 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
3. Мацьоха Т. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми [Електронний ресурс] / Т. Мацьоха. – Режим доступу : <https://commons.com.ua/en/internet-zalezhnist/>
4. Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
5. Янг К.С. Диагноз Интернет-зависимость [Электронный ресурс] / К.С. Янг. – Режим доступа : <http://sasl.at.ua/publ/22-1-0-71>

S. Rudenko,

Poltava Oil and Gas College of PoltNTU

FOCUS ON LIFESTYLE AND HEALTH RESEARCH

Health information and knowledge about diseases and about bodily conditions and functions are evident determinants of health status and outcomes. However, as information (learning to know) is only useful if reinforced by positive attitudes (learning to be) and useful skills (learning to do), the ability to recognize a potential problem must be accompanied by the will and the identification of the means necessary to avoid it. “Life skills are abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life”. They include the ability to negotiate and exercise good judgments, maintain self-esteem and handle pressure.

Unfortunately, globalization and scientific-technical progress have negatively affected spiritual, psychic and physical health of people. In recent decades, life style as an important factor of health is more interested by researchers. According to WHO, 60% of related factors to individual health and quality of life are correlated to lifestyle [2]. Millions of people follow an unhealthy lifestyle. Hence, they encounter illness, disability and even death. Problems like metabolic diseases, joint and skeletal problems, cardio-vascular diseases, hypertension, overweight, violence and so on, can be caused by an unhealthy lifestyle. The relationship of lifestyle and health should be highly considered.

Today, wide changes have occurred in life of all people. Malnutrition, unhealthy diet, smoking, alcohol consuming, drug abuse, stress and so on, are the presentations of unhealthy life style that they are used as dominant form of lifestyle. Besides, the lives of citizens face with new challenges. For instance, emerging new technologies within IT such as the internet and virtual communication networks, lead our world to a major challenge that threatens the physical and mental health of individuals. The challenge is the overuse and misuse of the technology [1].

Using Maslow terminology, orientation on health as a state of complete physical, psychological and mental wellbeing is one of the highest needs in general human needs hierarchy, and its fulfillment requires additional resources. Above that those who managed to be more adaptive to contemporary socio-economic conditions tend to be more inclined to incorporate such need into their daily life.

Generally, the major distinction between healthy way of living and health-oriented lifestyle is quite transparent – that is the distinction between idea and its practical embodiment. Nevertheless, it is important to explain more sophisticated and deep root for differentiation between these concepts. For this sake we are going to analyze “pure” concepts which are “the way of life” and “the lifestyle”. In order not to make this distinction look like an empty academic formality accompanied with a common confusion and discordant game of terminological

definitions, let us point out its general purpose. The thing is that in common-sense as well as in scientific use these concepts often are placed as synonyms [4].

However, our task is to show that they are enriched in meaningfully different ways. The terms “way” and “style” point out at variant aspects of the characterized phenomenon: “the way” stipulates a certain process and answers the question “how?”; meanwhile, “the style” leads us to the notion of form and allows for the possibility of variations in parameters, including in frames of the way. Thus, the way of life category reflects the power character of socio-cultural field, expressing the social structure as a scope of necessary and typical individual practices [3].

So, having given quite deep, even semantic, differentiation between the way of life and the lifestyle, we can move closer to health phenomenon. As we already made it clear, we are going to analyze the healthy way of life as the logic of practice and a certain ideological field which offers its consumers a set of principles and directions toward practical actions with respect to their body and health.

Young people are participants in the political evolution of society and occasional clients of the health system. They are people in their own right as well as protégés of families and communities. Religious traditions, values and cultures are essential sociological and psychological phenomena that play a role as risk and protective factors for health. However, the moderating influence of a safe and supportive environment and its contribution to sound mental health, the containment of violence and a sense of belonging can easily be lost for individual young people and the youth population cohorts as a whole [5].

A complete understanding of the stages of development in human life is drawn as much from religious writings, classical literature and philosophical texts as from endocrinology and psychology. Consequently, well-read parents, teachers and health professionals who are inspired by such materials can study, understand, accept and respond to the specific situations of pubescent children, of early, middle and late adolescents, and of youth.

References

1. Ziglio E, Currie C, Rasmussen VB. (2004). *The WHO cross-national study of health behavior in school aged children from 35 countries: findings from 2001–2002*. *J School Health*, 74 (6): 204–206.
2. WHO (2001). *Services for prevention and management of genetic disorders and birth defect in developing countries (Farhud DD. As committee member) (WHO/HGN/WAOPB-D/99.1)*.
3. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett W, Hu FB. (2011). *Changes in diet and life style and long term weight gain in women & men*. *N Eng Med J*, 364: 2392–2404.
4. C3 collaborating for health (2011). *The benefits of physical activity for health and wellbeing*. Available at: www.c3health.org/www-content/uploads/2009/09/C3-review-of-physical-activity-and-health-v-1-20110603.pdf. Accessed: 1 Oct 2014.
5. Thomee S, Harenstam A, Hagberg M. (2011). *Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptom of depression among young adults*. *BMC Public Health*, 11: 66–77.

Рупташ Н.В. – викладач кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВИШІВ

У статті аналізуються особливості формування особистості в юнацькому віці. Визначається роль педагога в розвитку особистості майбутнього фахівця-аграрника.

Ключові слова: особистість, комунікативна компетентність, соціалізація, мотивація, інноваційна система навчання, культура спілкування, психологічна готовність.

В статтє анализируются особенности формирования личности в юношеском возрасте. Определяется роль педагога в развитии личности будущего профессионала-аграрника.

Ключевые слова: *личность, коммуникативная компетентность, социализация, мотивация, инновационная система обучения, культура общения, психологическая готовность.*

In there's analyze the peculiarities of the formation of a personality in a youth period. It determines the role of a pedagogue in developing a personality of a prospective agrarian.

Key words: *personality, communicative competence, socialization, motivation, innovative educational system, communication culture, psychological readiness.*

Постановка проблеми. Сучасна освіта спрямована на підготовку фахівців, здатних позиціонувати себе й конкурувати на світовому ринку. Акценти все більше зміщуються у бік якості освіти, універсальності підготовки випускника та його адаптованості до світових тенденцій розвитку та запитів суспільства, на особистісну орієнтованість навчального процесу, його інформатизацію, визначальну важливість самоосвіти у забезпеченні сталого людського розвитку. Необхідність цих процесів зумовлена Європейською орієнтацією України загалом та співпрацею України з Європейським освітнім і науковим товариством.

Головним завданням вищих навчальних закладів на сьогодні є забезпечення майбутніх фахівців системою знань, умінь та навичок, що гарантують виконання ними своїх функціональних обов'язків, а також сприяння культурному й духовному розвитку особистості кожного студента, виховання молодих людей у дусі найкращих загальнолюдських цінностей.

З огляду на це важливим є формування особистості, здатної вільно оперувати набутими професійно-орієнтованими знаннями, вміннями й навичками з урахуванням процесів євроінтеграції, глобалізації та домінуючих тенденцій розвитку світової економіки.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Сучасна вітчизняна й зарубіжна психологія та педагогіка має в своєму арсеналі значну кількість праць, присвячених різним аспектам особистісного розвитку студентів у взаємозв'язку зі становленням професіоналізації. У контексті специфіки студентського віку як важливої стадії розвитку особистості цю проблему розглядали Б. Ананьєв, А. Бодальов, Д. Дворяшин, Н. Пейсахов, О. Степанова. З'ясуванню сутності, етапів і детермінуючих чинників становлення особистості присвятили свої дослідження К. Абульханова-Славська, В. Бодров, Є. Клімов, А. Маркова, Л. Орбан-Лембрик. Визначенням ролі й місця здібностей, інтересів, мотивів та індивідуально-особистісних рис у формуванні професійно важливих якостей займалися Е. Зеєр, Т. Кудрявцева, Б. Ломов.

Цілі цієї роботи включають визначення особливостей особистісного становлення студентів аграрних вищих навчальних закладів із перспективною проекцією на професійну діяльність у майбутньому; встановлення психологічних закономірностей набуття студентами професійних якостей; з'ясування психолого-педагогічних чинників формування професійних якостей студентів під час навчання у вищій школі; узагальнення методів і прийомів оптимізації формування психологічної готовності студентів до професійної самореалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток людини – процес становлення та формування її особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання.

Розвиток людини не можна зводити до засвоєння, простого накопичення нею знань, умінь та навичок з різних галузей науки і практичної діяльності. Його не слід розглядати лише з кількісного боку. Розвиток полягає передусім в якісних змінах психічної діяльності, в переходах від її нижчих щаблів до вищих, у виникненні нових рис пам'яті, сприймання, уявлення, мислення, волі, характеру тощо, у формуванні нових якостей особистості.

Формування особистості – становлення людини як соціальної істоти внаслідок впливу середовища і виховання на внутрішні сили розвитку. Поняття «розвиток особистості» та «формування особистості» дуже близькі, їх нерідко вживають як синоніми.

Проблема розвитку та виховання особистості належить до найактуальніших соціальних аспектів суспільного життя і завжди потребує глибокого наукового обґрунтування психологічної сутності чинників цього процесу.

Формування особистості людини триває все життя, втім період навчання у вищій школі відіграє особливу роль у цьому процесі. Саме в цей час у студента закладаються основи тих якостей спеціаліста, з якими він ввійде в нову для нього атмосферу професійної діяльності, де відбуватиметься його подальший розвиток як особистості. Тому питання особистісного становлення студентів в аспекті їхньої професійної діяльності має постійно знаходитися в центрі уваги викладачів вищої школи. Для цього система навчально-освітнього процесу повинна базуватися на ґрунті гармонізації розвитку студента і як особистості, і як фахівця.

Особистість – суспільна істота, наділена свідомістю і представлена психологічними характеристиками, які є стійкими, соціально зумовленими і виявляються у суспільних зв'язках, відносинах з навколишнім світом, іншими людьми та визначають поведінку людини [5].

Оскільки суттєвою ознакою сьогодення є актуалізація системного підходу до аналізу особливостей прояву соціально-психологічних властивостей особистості, то її розвиток і становлення розглядається в єдності внутрішньої психічної й зовнішньої практичної діяльності: з одного боку, соціально-психологічні властивості особистості проявляються, формуються й розвиваються в соціумі, з іншого – соціальне середовище, володіючи великою кількістю ступенів свободи, значною мірою визначається особистими комунікативними якостями й можливостями індивіда. Це сприяє посиленню вимог до комунікативної поведінки особистості, підвищує її комунікативну компетентність, робить залежним успіх її діяльності від власних комунікативних знань, умінь і навичок. Комунікативна компетентність у цьому контексті трактується як інтегральна якість особистості, що пронизує всі її професійно-особистісні утворення, як оформленість індивідуальної програми поведінки в системі соціальних відносин, мотиваційна приналежність до певного соціального середовища, спрямованість на розвиток комунікативних здібностей, прагнення до збереження й розвитку соціально-психологічних традицій конкретної соціальної інституції й тієї групи, в якій відбувається її соціалізація, загалом, як сформованість комунікативного стилю життя індивіда.

Коли йдеться про розвиток індивіда, то мається на увазі становлення не абстрактної особистості, яка перебуває поза простором і часом, а людини, що діє і розвивається в певному соціокультурному середовищі й на конкретному етапі розвитку суспільства. Таким чином, виявити, проаналізувати і зрозуміти ті основи, на яких ґрунтується знання про засвоєння людиною норм і цінностей суспільства, про її формування й розвиток, неможливо без вивчення соціокультурних, етнопсихологічних впливів на індивіда. При цьому слід підкреслити, що зміни відбуваються не лише в особистості, не лише особистість проявляє активність як стосовно себе, так і стосовно групи, соціального оточення, а й змінюється саме суспільство, в якому ця особистість розвивається, сам соціум активно впливає на неї. Соціально-психологічний, політичний, економічний процес може як сприяти прогресивному розвитку людини, так і гальмувати його. Отже, адекватні уявлення про розвиток особистості в соціумі можуть бути отримані тільки в процесі розгляду названих складових в єдності й за відсутності прибільшення чи применшення одних або інших (особи чи суспільства).

Отже, можна вести мову про нове бачення проблеми планування особистісного розвитку, системи становлення й формування індивіда в соціальному середовищі, урахування в цьому процесі індивідуальної своєрідності людини, можливості виконання нею однієї і тієї ж діяльності психологічно різними шляхами, рефлексії та внутрішнього механізму розвитку особистості, ставлення до індивіда як до найвищої цінності, як до носія національного світогляду, суспільних інтересів і настроїв. За такого підходу можна встановити низку чинників між поняттями «особистість» і «соціум», конкретизувати об'єктивні і суб'єктивні умови ефективності розвитку індивіда в суспільстві [3].

Процес навчання за своєю сутністю є рухом студента шляхом пізнання від незнання до знання, від неповного до повнішого, ширшого і точнішого знання. У процесі навчання

формується пізнавальні, практичні вміння і навички, відбувається розвиток і виховання студентів [5].

Отже, формування майбутнього фахівця в процесі навчання – це становлення особистості студента засобами навчання з метою формування пізнавальних, практичних вмінь і навичок з певної галузі науки або мистецтва, необхідних для встановлення суспільних зв'язків і відносин з навколишнім світом. Процес становлення особистості майбутнього фахівця припадає на віковий період ранньої юності. Саме в цьому віці починається усвідомлення та переживання людиною життєвої перспективи, що впливає на побудову особистістю життєвого шляху, розгортання процесу життєтворення, виступає показником зрілості особистості, тому юнацький вік заслуговує на більш пильну увагу, порівняно з іншими віковими етапами розвитку людини.

Початок третього тисячоліття характеризується тим, що одночасно з формуванням світової ринкової економіки відбувається процес народження фахівця сучасного типу, в якому набувають особливого значення взаємовідносини як між учасниками економічної діяльності, так і між викладачами, що передбачає невпинне і послідовне впровадження технологічних, управлінських та інших рішень, які спрямовані на підвищення ефективності використання сучасних методів і принципів педагогічної діяльності в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу. В умовах, коли світ переживає період розвитку високих технологій, країна, яка буде володіти такими технологіями, найближчими роками посідатиме провідне місце у світі та в економіці. І варто зазначити, що аграрні вищі навчальні заклади є осередками, де розвиваються перспективні технології майбутнього, оскільки все більшої актуальності набувають питання, пов'язані з можливою продовольчою кризою.

Аналіз головних чинників впливу на зміни в системі вищої освіти України дає нам змогу стверджувати, що система вищої освіти не повинна віддалятися від життя, перетворюватися на замкнений ринок «освітнянських послуг», вона має стати основою розвитку науки, економіки, культури та безпосередньо брати участь у розв'язанні завдань науково-технічного розвитку країни: освіта стає головним показником інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства та держави [4].

Соціалізація студентської молоді пов'язана передусім з навчанням у ВНЗ, з опануванням низки нових дисциплін, необхідних для подальшого професійного становлення особистості. Отже, важливим чинником, який впливає на процес соціалізації в цьому віці, є навчальна діяльність, під якою більшість соціальних психологів розуміють один із видів діяльності студентів, спрямований на засвоєння ними через засоби спілкування (діалоги, бесіди, дискусії тощо) теоретичних знань, умінь і навичок. Таке тлумачення навчання дає змогу розглядати його як двоєдину діяльність педагога і студента, яка має системний характер і предметом аналізу якої є взаємодія між тим, хто навчає, і тим, хто вчиться. Складна сукупність взаємодій і зв'язків викладача і студентів опосередковується через систему засобів, методів і організаційних форм навчання та спілкування. Таким чином, процес навчання охоплює не лише дидактичний компонент, пов'язаний із засвоєнням знань, але й соціально-психологічний, що відтворює характер взаємин у студентській групі, соціально-психологічну групову атмосферу, рівень розуміння в системі «педагог – студент» [3].

З професійно-педагогічної точки зору для сучасного викладача суттєвим є гуманне ставлення до студента, сприйняття розвитку його особистості, спрямованість на студентські потреби, інтереси й відповідно перетворення педагогічного процесу в особистісно орієнтований. Розвиток особистості студента – основна мета діяльності викладача нашого часу. Підготовка висококваліфікованого фахівця здійснюється як наскрізна, послідовна, цілісна система: учень > студент > фахівець (бакалавр, магістр). Тому завданням нинішнього дня для педагога є допомога студентові в організації навчальної й інших видів діяльності та чітке розмежування тих видів навчальних робіт, які виконуються в аудиторії та в позааудиторний час.

Реформування освіти України природно поширюється і на педагогічну освіту. В останні десятиріччя перед вищою школою стоїть завдання переходу до формування професіоналів, які б могли у своїй майбутній професійній діяльності поєднувати глибокі фундаментальні

теоретичні знання і практичну підготовку з постійно зростаючими вимогами інформаційного суспільства. Основні положення щодо національної освіти і ролі педагогічних кадрів знайшли відображення у законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI ст.), Національній доктрині розвитку освіти, Державній програмі «Вчитель», Концепції педагогічної освіти.

У юнацькому віці студенти, виступаючи вже як суб'єкт громадянського виховання, співвідносять власні громадянські орієнтації з подібними ж орієнтаціями викладача, і якщо їх збіг зафіксовано, особа викладача стає для них значущою та референтною. Оптимальними є педагогічно доцільні взаємини викладачів і студентів, які сприяють самоствердженню особистості й розвитку студента як майбутнього професіонала; створюють атмосферу психологічної захищеності, зниження внутрішнього емоційного напруження; формують позитивне взаємне оцінювання один до одного; передбачають взаємообмін окремими рольовими функціями в дидактичній взаємодії; забезпечують активну участь і співтворчість у спільній навчально-професійній і науково-пошуковій діяльності тощо.

Вивчення соціально-психологічних особливостей соціалізації студентської молоді передбачає аналіз власне педагогічного спілкування, в рамках якого і проходить навчальна діяльність. Ідеться про спільне розв'язання проблем навчання засобами спілкування, про чітку систему дій учасників педагогічного спілкування та їхню узгоджену комунікативну діяльність, тобто про співробітництво, яке характеризується:

- активністю учасників взаємодії, яка спрямована один на одного й на самих себе (змістом цієї активності є численні процеси міжособистісного пізнання, соціально-психологічного відображення, самопізнання та ін., а результатом цих процесів стає формування психологічної єдності учасників взаємодії, досягнення певного рівня взаєморозуміння між ними);

- предметною сутністю, яка набирає вигляду навчальних завдань (з цієї точки зору педагогічне спілкування можна описати як процес інтеграції предмета співробітництва, формування предметно-ціннісної і мотиваційної єдності його учасників);

- процесуальною сутністю, яка розглядає співробітництво як процес, у ході якого проявляються індивідуальні й колективні предметні дії його учасників (педагогічне спілкування постає як процес інтеграції індивідуальних дій педагога і студента в цілісний процес їхньої спільної діяльності).

Необхідною умовою ефективної соціалізації у процесі навчання є наявність зворотного зв'язку. Мається на увазі взаєморозуміння, тобто розуміння іншої людини, тих взаємин, які складаються на різних рівнях взаємодії: «педагог-студент», «студент-студент» і т.д. Щодо взаєморозуміння між педагогом і студентом, то його розглядають як стан внутрішньої згоди, який має певні особливості, викликані характером і умовами навчальної діяльності [3].

У системі вищої освіти України активізувалися процеси її реформування, пов'язані з входженням України до єдиного європейського та світового освітнього простору. Реалізуючи європейські підходи до освіти, дотримуючись світових освітніх стандартів (градація дипломів, єдина система додатків до дипломів, розвиток європейських стандартів якості, розширення мобільності студентів тощо) у підготовці майбутніх фахівців, вищі навчальні заклади мають урахувати і залишити один із важливих компонентів традиційної системи навчання, а саме: надання випускникам знань з історії, філософії, культурології (вивчення суспільно-гуманітарних дисциплін). Це забезпечує, насамперед, здобуття знань, необхідних для професійної діяльності, і водночас сприяє розвитку високого рівня культури особистості (Європейська система освіти передбачає для бакалавра більшість практично орієнтованих курсів, а дисципліни фундаментального напрямку вивчаються у магістратурі).

Мобільність студентів за умови євроінтеграції передбачає високий рівень культури спілкування, реалізацію компетентнісного підходу до процесу міжкультурної комунікації.

У цілому, культуру спілкування можна визначити як сукупність теоретичних знань та практичних вмінь і навичок взаємодії, етико-психологічних положень, принципів і норм, що мають загальний характеру у конкретному суспільстві. Це система комунікативних знань, що обслуговує практику спілкування як соціокультурний та етнопсихологічний феномен,

сукупність науки й мистецтва спілкуватися, різного роду рекомендацій, узагальнень щодо побудови комунікативного процесу, які мають науково-практичну цінність і органічно, системно взаємопов'язані. Недаремно культуру спілкування вважають одним з вирішальних чинників успіху в налагодженні соціальних контактів.

Висока культура спілкування – це гармонія професійних знань, комунікативних та морально-психологічних можливостей, що, безумовно, залежать від інтелектуально-культурних здібностей особистості, яка перебуває у стані взаємодії. Вона являє собою систему знань про способи передавання інформації, особливості сприйняття один одного у процесі взаємодії, будується на підставі загально-методичних принципів спілкування й можливостей конкретних учасників комунікації [3].

Висновки. Отже, особистісне становлення студентів вищих аграрних навчальних закладів полягає в оволодінні системою фахових знань і умінь їх застосовувати відповідно до змінних умов у професійній сфері, що передбачають можливість реалізації міжкультурних зв'язків. Набуття студентами професійних якостей відбувається поступово в ході розгортання навчально-виховного процесу, причому акценти зміщуються на визначальну роль студента як суб'єкта цього процесу. Основними прийомами формування психологічної готовності студентів до майбутньої професійної самореалізації є створення позитивної атмосфери в групі, налагодження конструктивної взаємодії викладача й студента для розвитку механізмів соціально-психологічної адаптації.

Література

1. Безкоровайна О.В. Виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: *Монографія*. – Рівне: РДГУ, видавець Олег Зень, 2009. – 470 с.
2. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. *Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни*. – К.: «ЕксОб», 2001. – 304 с.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: *Підручник: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування*. - К.: Либідь, 2004. – 576 с.
4. Проблеми освіти: *Наук. Метод. зб. / Кол. авт.* – К.: *Наук.-метод. Центр вищої освіти*, 2000. - Вип. 22. – 224 с.
5. Степанов О.М. Основи психології і педагогіки: *Навч. пос.* / Степанов О.М., Фицула М.М. – К.: Академвидав, 2006. – 520 с.
6. Степанов О.М. Педагогічна психологія: *навч. посіб.* / О.М. Степанов. - К.: Академвидав, 2011. – 416 с.
7. Яблонко В.Я. Психолого-педагогічні основи формування особистості: *Навч. пос.* – К.: *Центр учбової літератури*, 2008. – 220 с.

Савченко М.І. - доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Постановка проблеми. Питання підготовки молодого фахівця завжди актуальні. Не становить винятки і область спортивної гімнастики. При цьому важливий не тільки етап підготовки фахівця у вузі, але і практичне вдосконалення молодого педагога-тренера. Щоб оцінити рівень професійної підготовленості тренера-гімнаста, необхідно мати уявлення про модель, або еталон, фахівця.

Сучасна спортивна гімнастика - один з найкрасивіших і популярніших видів спорту, і в першу чергу - завдяки витонченості і граціозності, які супроводжують запаморочливі каскади "польотних" елементів які досконало виконують гімнастами. Але спортивна

гімнастика – найбільш екстремальний вид спорту, пов'язаний з ризиком і травмонебезпечністю. Від ризику не застережені як гімнасти-початківці, так і гімнасти, що виконують складні елементи необхідні для досягнення вищої майстерності відповідно вимог міжнародних правил змагань. За кожним вдалим і невдалим виступом гімнаста простежується робота тренера-викладача з його своєрідними професійними особливостями, які пред'являють певні вимоги до особи фахівця, якості його підготовки, знань, умінь і відношення до справи. Майбутнє гімнастики багато в чому залежить від того, як підготовлений викладач-тренер до майбутньої професійної діяльності.

Мабуть, ні в одному виді спорту тренер не виконує такого титанічного об'єму відповідальної роботи, як тренер по спортивній гімнастиці. В ході учбово-тренувальної і змагання діяльності йому доводиться постійно вирішувати величезну кількість проблем. Для цього потрібні спеціальні знання по теорії і методиці спортивної гімнастики, педагогіки, біомеханіки, вікової фізіології і психології, психології гімнастики, антропології і морфології, спортивної метрології.

Уявлення про це можна скласти, якщо перерахувати найбільш вагомі функції тренера (основні прояви його професійних обов'язків) - це: учбово-тренувальна; виховна; планування; контроль, облік і корекція підготовки; підготовка і участь в змаганнях; відбір для занять спортивною гімнастикою; матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу; забезпечення безпеки занять.

Можна виділити (певною мірою умовно) наступні психологічні особливості спортивної гімнастики:

- 1) зовнішніх умов рухової діяльності;
- 2) управління руховими діями;
- 3) пов'язані з фізіологічною специфікою рухової діяльності;
- 4) діяльності змагання;
- 5) спортивної творчості в гімнастиці;
- 6) особисті особливості гімнастів;

Діапазон проблем у виділених компонентах, що вимагають рішення тренера, настільки великий, що їх неможливо перерахувати, так само як і перерахувати спеціальні знання, уміння і навички, необхідні для ерудованого сучасного тренера, необхідні для забезпечення ефективного процесу навчання і тренування, виховання, розвитку, вивчення і формування особи гімнаста, підвищення його функціональних можливостей, направлених на досягнення високих спортивних результатів.

Дослідження і обговорення результатів

В ході дослідження проблеми професійної підготовки тренера виявлені та проаналізовані основні тенденції розвитку сучасної спортивної гімнастики; компоненти підготовки гімнастів; визначено зміст, специфіку та особливості діяльності тренера зі спортивної гімнастики. Конкретизовано зміст процесу підготовки студентів на заняттях з підвищення спортивної майстерності (ПСМ) та аналіз елементів процесу підготовки майбутніх тренерів. В процесі занять проведено аналіз формування професійних знань, навичок, умінь студентів.

Для вирішення питань проблеми використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; анкетування; бесіди; тестування фізичних якостей, практичних умінь та навичок необхідних для тренерської праці

Визначаючи професійну підготовку тренера визначено зміст та обсяг тих знань, умінь і навичок, які забезпечують дану підготовку. Наскільки повно представлені найважливіші уміння і навички та дієва методика їх формування, настільки надійніше і ефективніше буде подальша професійна діяльність тренера.

Професійна діяльність тренера-викладача. зі спортивної гімнастики пов'язана з низкою специфічних, труднощів, що впливають з особливостей діяльності, основні з яких виявляються: в методиці навчання складним гімнастичним елементам; в здійсненні

прийомів страховки і допомоги при навчанні складно-технічних елементів на всіх видах багатоборства; у використанні технічних засобів навчання.

Відомо, що здатність тренера навчати учнів руховим діям передбачає, зокрема, володіння певним комплексом умінь і навиків і їх застосування в практиці навчання, прояв особових педагогічних якостей, володіння достатніми знаннями в області предмету навчання, тобто гімнастичних вправ. Для розвитку і вдосконалення даної здатності тренера по гімнастиці необхідно визначити систему приватних умінь і навиків - той мінімум, без якого не може бути успішного навчання гімнастичним вправам.

Постійний атрибут навчально-тренувального процесу - корекція кожного руху. Багаторазові повторення та "шліфування" кожної вправи - необхідна умова вдосконалення виконавської майстерності гімнастів. Для освоєння та доведення до зразкового та впевненого виконання комбінацій необхідна висока концентрація уваги, точний розрахунок сил, здібність до орієнтації в просторі, висока активність психічних функцій.

У основу опису системи професійно-педагогічних навиків навчання гімнастичним вправам може бути покладена структура їх розучування, яка характеризується певною послідовністю рішення різних задач на кожному етапі навчання. У зв'язку з цим комплекс професійно-педагогічних умінь навчання гімнастичним вправам представляється у вигляді окремих груп приватних умінь і навиків, об'єднаних однією цільовою спрямованістю в конкретних умовах навчання вправам.

У підготовчому періоді навчання:

1. Дослідження техніки вправи. Глибоке знання закономірностей техніки виконання рухових дій гімнастичної вправи дає можливість тренеру, до її розучування мати повну уяву про її структуру. Часто для цього буває достатньо професійного досвіду, і тоді необхідно лише уточнити деталі техніки. Коли ж вправа для тренера виявляється новою, невідомою, необхідно уміти досліджувати (вивчити) структуру рухових дій. З цією метою використовуються різні методи: біомеханічний аналіз, моделювання і ін. При цьому вивчення техніки вправи повинне бути направлене на оцінку як загальних варіантів виконання руху, так і окремих елементів техніки.

2. Педагогічна оцінка вправи. Тренер повинен уміти зіставити складність вправи і рівень можливостей учня для оволодіння даним рухом і звідси визначити вимоги до здібностей гімнаста в цій учбовій ситуації. Вміння вибрати оптимальні варіанти виконання вправ при недостатньому розвитку будь-яких фізичних якостей учня суттєво усунуть можливі утруднення в навчанні, застосовуючи відповідні педагогічні прийоми і засоби формування рухового навичку.

Оцінка підготовленості гімнаста. Для оцінки готовності гімнаста до навчання необхідно володіти тестуванням і правильно підбирати контрольні вправи, уміти шляхом спостереження і спілкування з учнем визначити рівень його рухових здібностей, ступінь розвитку фізичних якостей, його особові якості.

Планування навчання. Уміння скласти програму навчання припускає вибір найбільш короткого шляху формування правильного і міцного рухового навичку. Методика навчання вправі повинна передбачати послідовність дій і завдань, дозування (повторення, спроби, час, заняття), способи контролю, виправлення помилок, засобів навчання, засобів відновлення після фізичного навантаження.

Дана група умінь і навиків відноситься до ведення підготовчої роботи перед розучуванням нового гімнастичної вправи.

Дії тренера при безпосередньому навчанні вправі:

Спостереження за виконанням завдання і аналіз дій учня. Спостерігаючи виконання рухових дій учнем, тренеру необхідно уміти бачити як загальну картину рухів, так і різні деталі реалізації техніки, зокрема, побачити і запам'ятати момент виникнення помилки. Таке спостереження, доповнене аналізом отриманої інформації, дозволяє узагальнити результати дій гімнаста, знайти дійсну причину помилки і намітити способи її виправлення, тобто ухвалити правильне рішення по подальшому розучуванню вправи.

Інформування учня про дії. Тренер повинен уміти довести до учня точну і повну інформацію про результати виконання їм рухових дій. Для цього у тренера є безліч прийомів, якими він повинен володіти: розповідь, показ, пояснення, порівняльний опис і ін. Але перш ніж дати учневі вказівку для подальших дій, необхідно оцінити ступінь засвоєння інформації про рухи. Для цього може бути використаний опит гімнаста, графічне або інше моделювання з відтворенням повної структури рухових дій або її окремих компонентів

Надання безпосередньої допомоги і страховки. Насиченість спортивної гімнастики великим числом складних, ризикованих елементів відрізняє цей вид спорту від інших. Знання страховки, постійна готовність використовувати цей методичний прийом – неодмінна складова педагогічного успіху тренера.

Практичні дії тренера пов'язані перш за все із створенням безпечних умов для виконання рухових завдань учнем. Для цього необхідно володіти широким колом приватних навиків: проводкою, фіксацією, підштовхуванням, підтримкою, тощо. Щоб допомога учню була ефективною, тренер повинен уміти передбачити результат дії гімнаста, вибрати правильне місце у снаряда і знайти кращий спосіб надання допомоги.

Полегшення виконання руху. Тренер повинен при необхідності уміти полегшити виконання рухових дій гімнаста для успішного освоєння вправи. В цьому випадку важливо володіти різними прийомами: простою мовною підказкою моменту вирішальних дій, подачею супроводжуючих ритмічних сигналів, визначенням орієнтирів й тощо. Крім цього, полегшення виконання рухових завдань можливе використання тренажерів, допоміжних снарядів і пристосувань.

Дані навиків і умінь мають велике значення в умовах активної практичної роботи тренера-гімнаста, в процесі безпосереднього вивчення вправи.

Управління діями учня:

1. Корекція дій гімнаста. В процесі освоєння вправи учень може допускати різні неточності і помилки. Шляхом спостережень і подальшого аналізу результату виконання завдань, визначення неточностей і помилок техніки, можлива зміна програми навчання, що зачіпає наступні спроби, серії підходів, заняття і т.п. Але крім цього може потрібно і термінове втручання тренера у виконання вправи гімнастом для запобігання падінню, виправлення дій гімнаста і допомоги в вірному продовженні виконання вправи. Таке уточнення по ходу виконання руху є важливим об'єктом навчання для тренера. Це вимагає достатньо повного знання техніки руху, наміченої програми навчання, готовності тренера до ухвалення рішення і термінових практичних дій (страховки і допомоги).

2. Контроль за ходом навчання. Освоєння гімнастичної вправи повинне постійно контролюватися. Контролюючи процес навчання тренер повинен уміти оцінити рівень навченої руху, визначати складнощі, помилки використовуючи контрольні завдання, уточнюючи уявлення учня про техніку рухових дій.

3. Прогнозування ходу і результатів навчання. Дане завдання передбачає умінь передбачати можливі зміни в ході вивчення вправи, шляхи і способи виправлень, типові утруднення і їх наслідки, а також облік можливих варіантів розвитку і ускладнення вправи, що вивчається.

Дані навиків управління навчанням вимагають від тренера активної діяльності протягом всього процесу навчання. Вони можуть відноситися до управління поведінкою як одного гімнаста так і групи спортсменів.

Дії, супутні навчанню вправі:

1. Спілкування з учнем. Тренер повинен уміти забезпечити достатньо контактне гнучке спілкування з гімнастом при вирішенні головної задачі навчання. Тут важливе умінь вести діалог і давати пояснення, втручатися у виконання завдань і відповідно надавати правильні вказівки. Коло такого спілкування не замикається в межах тренер-учень. У нього можуть бути залучені і інші особи (гімнасти, тренери, спостерігачі), що розширює можливість використання різних прийомів (підказка, порада, переконання, наказ і ін.). Особливе місце при цьому слід відвести мовній підготовці тренера. Культура мови

викладача надає на учнів велику виховну і освітню дію. Тренер повинен звертати увагу на зміст, доступність і образність своєї мови.

2. Організація навчання вправі. Тут виявляється перш за все уміння повністю використовувати наявні засоби навчання, підтримувати порядок на занятті, дотримувати режим навчання.

3. Професійне самовдосконалення. Прояв творчої ініціативи в пошуку нових гімнастичних елементів, вивчення тенденцій розвитку світової і вітчизняної гімнастики, оволодіння новими методами навчання, вивчення досвіду провідних фахівців.

Серед професійно-педагогічних умінь і навиків можна виділити основні, такі, що вимагають першочергового освоєння в процесі підготовки тренера з гімнастики.

Зорові: стеження, вимірювання, порівняння, виділення, перемикування.

Мовні: обговорення (співбесіда), пояснення (опис), підказка (супровід), установка (інструкція), порівняння (зіставлення).

Рухові: фіксація, проводка, підтримка, підкручення, підштовхування, володіння засобами страхування, показу, імітації вправи.

Це далеко не повний перелік тих навиків, якими повинен володіти тренер по гімнастиці і які багато в чому визначають успішність навчання гімнастичним вправам.

Висновки. Аналіз особливостей діяльності тренера, облік специфічних труднощів у його роботі та виявлення їх причин дозволяють оптимізувати процес підготовки майбутніх спеціалістів за рахунок максимального приближення його до реальної професійної діяльності.

Основними особливостями професійної діяльності тренера зі спортивної гімнастики є: готовність якісно вести роботу на всіх видах гімнастичного багатоборства з чітким уявленням кінцевого результату, який повинен бути досягнутий кожним з його учнів; знання технічних характеристик снарядів; глибоке знання закономірностей техніки виконання рухових дій; вміння вибрати оптимальні варіанти виконання вправ при недостатньому розвитку будь-яких фізичних якостей; здатність передбачати рухову програму дій гімнастів в процесі навчання; віртуозне володіння прийомами страховки і вміння передбачати зриви; вміння вибрати програму навчання складних вправ з урахуванням сенситивного розвитку рухових здібностей, учнів.

Раціональна підготовка тренера по спортивній гімнастиці залежить від вирішення багатьох проблем. В даному випадку був зроблений акцент на професійно-прикладні навички навчання гімнастичним вправам. Саме даний розділ підготовки тренера в першу чергу визначає професіоналізм молодого фахівця. Це одна з ланок моделі тренера по гімнастиці, детальна і повна розробка якої, безумовно, вплине на успішність підготовки молодих фахівців в області гімнастики.

Література

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте /Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А.// - М.: Физкультура и Спорт, 2006. - 192 с
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям / Гавердовский Ю.К. // - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 911 с.
3. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной подготовке /Запорожанов В.А.// - К.: Здоров'я, 1988. – 144с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и спортивной подготовки спортсменов /Матвеев Л.П.// К.: Олимпийская литература, 1999. -317 с
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте /Платонов В.Н.// К.: Олимпийская литература, 1997. - 583с.
6. Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В. М. Смолевского// - М.: Физкультура и Спорт, 1987. - 328 с.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ Филин В.П., Фомин Н.А.// – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 255 с.

8. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / Якимов А.М.//– М.: Terra спорт 2003. - 175 с.

Самошкін О. А. - старший викладач кафедри фізичного виховання
Херсонський національний технічний університет, м. Херсон, Україна

ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПІВДЕННОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ

У наш сучасний час – час комп'ютеризації, час сучасних технологій, час появи багатой кількості мобільних телефонів, а також забруднення навколишнього середовища під час розвитку нових напрямків промисловості перед суспільством усієї України постала негайна і головна проблема – це самопочуття та стан здоров'я наших громадян та старіння нації. Якщо взяти сучасну статистику, то в Україні помирає кожен день від 10 до 12 тис. людей, а приріст населення складає на порядок менше. Тобто йде поступове і стабільне зниження кількості населення нашої країни. Це пов'язано з багатьма негативними факторами, що існують в нашому суспільстві та впливають на стан здоров'я української нації. Ці фактори впливають на всі ланки нашого життя і тому потрібно кожен день рахуватися з ними та розробити ефективну програму дій, спрямовану на покращення стану здоров'я та якості життя наших людей.

На першому місці стоїть екологічний фактор (забруднення повітря вихлопними газами машин, наявність відходів на території Херсонської області (у тому числі I-III класів небезпеки) та зосередження сховищ не утилізованих сільськогосподарських хімікатів, викид нечистот та хімічних речовин у водні ресурси півдня України, масова вирубка лісів, погіршення якості питної води, відсутність достатнього контролю за якістю їжі, глобальне потепління тощо).

На другому місці стоїть людський фактор – широке розповсюдження інформаційних і комп'ютерних технологій у всі сфери людського життя, що дуже негативно впливає на фізичний та психологічний стан нашої нації.

Третій фактор – це економічний. Наша Херсонська область залишається на передостанньому місці в Україні по промислому розвитку, а також ліквідовано багато великих підприємств нашого краю або знаходяться у недбалому стані та працюють на дуже малих потужностях. Це такі підприємства як Суднобудівний завод, ХБК, консервний завод, комбайновий завод, нафтопереробний завод тощо).

Четвертий фактор – відсутність сформованих сталих традицій та незалежного рівня мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, дотримання здорового способу життя і збільшення його тривалості.

Ці всі вище перераховані фактори негативно впливають на майбутнє нашої області і України в цілому, що уособлює в собі підростаюче покоління. За статистикою на даний період в Україні зі 100% дітей тільки 2-3% мають добрий стан здоров'я, а 97-98% молодого покоління мають незначні та дуже великі відхилення у стані свого здоров'я.

Якщо брати наш південний регіон, то на першому місці стоять серцево-судинні захворювання (ВСД, інсульти, інфаркти, ішемічна хвороба), потім йдуть захворювання дихальної системи (бронхіальна астма, бронхіт, туберкульоз), захворювання шлунково-кишкового тракту (тонзиліт, виразка, холецистит, панкреатит, коліт тощо) та захворювання ОРА (сколіоз, остеопороз, різні травми суглобів та інше). Такий стан по групам захворювань у студентів є і в нашому університеті (ХНТУ).

За останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, відмічені початкові стадії захворювань. За період навчання стан здоров'я студентів погіршується. Серед студентів як перших, так і старших курсів зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Багато випадків виявлення медичних довідок про звільнення студентів від фізичних навантажень за

станом здоров'я або відношення до спеціальної медичної групи (СМГ) в той час, коли студенти відносяться до основної медичної групи.

Основними причинами поганого відношення до занять фізичними вправами у студентів є: шкідливі звички, нестача часу для підготовки до інших занять; немає бажання займатись фізичною культурою або недостатні умови.

З кожним роком збільшується загальна кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), які займаються окремо від основної групи студентів під час занять з фізичного виховання. Викладачі нашої кафедри пропонують наступні дії та кроки для покращення стану здоров'я студентів:

1. Прививати цим студентам на заняттях у СМГ навички самостійних занять та самоконтролю протягом кожного дня. Однієї пари з фізичного виховання на тиждень замало для рухової активності студентів.

2. Навчати правильно виконувати комплекси вправ спеціальної та лікувальної фізичної культури, спеціальні дихальні вправи, що взяті на озброєння викладачами нашої кафедри з східних та європейських систем дихальних вправ.

3. Прививати культуру виконання цих комплексів вправ та інших корисних занять в домашніх умовах.

4. Виробляти у студентів СМГ рухові вміння та навички для чіткого виконання спеціальних комплексів ЛФК у правильному поєднанні з диханням під час виконання вправ.

Викладачами нашої кафедри застосовуються як популярні у наш час, так і нетрадиційні форми фізичного виховання: йога, дихальні вправи систем східних та європейських країн, спеціальні пальцеві вправи (мудри), оздоровчий фітнес, аеробіка та лікувальний масаж.

Особлива увага приділяється контролю за фізичним навантаженням студентів СМГ на заняттях з фізичного виховання за допомогою вимірів ЧСС (на початку, в середині та в кінці заняття) та вимірювання тиску на кожному занятті. Студенти СМГ обов'язково ведуть щоденники самоконтролю свого самопочуття, фізичного стану та інших параметрів здоров'я. Зі студентами СМГ ведеться пояснювальна робота у формі бесід та лекцій зі здорового та раціонального харчування, тому що здоров'я кожної людини залежить на 59% від правильного харчування та вживання чистої джерельної або очищеної води.

Для студентів, що страждають на різні види захворювань, дуже важливо включати у повсякденний раціон такі продукти: морську рибу, морську капусту, білокачанну капусту, моркву, буряк, яблука, цитрусові; а також споживати такі як гречану, вівсяну, рисову, ячневу тощо. Кожного дня таким хворим треба випивати 1-2 склянки чистого свіжовичавиноного соку з фруктів, ягід та овочів, вживати такі фрукти, як хурма, ківі, банани, інжир, курага, горіхи тощо. Також хворим студентам, які належать до СМГ, дуже корисні щоденні прогулянки по парках, особливо, де ростуть хвойні породи дерев, біля річки та озера. Тривалість таких прогулянок повинна бути не менше 40-50 хвилин за 2-3 години перед сном.

Викладачами нашої кафедри на практичних заняттях з фізичного виховання застосовуються навички та вміння масажу і самомасажу біологічно активних точок (БАТ). БАТ дуже добре стимулюють стан здоров'я та самопочуття організму всіх людей, особливо важливо це для студентів спецмедгрупи. Вони мають різні типи та види захворювань на які можливо впливати за допомогою підбору комплексу біологічно активних точок (БАТ) в залежності від хвороби. Кожній хворій людині знання цілої системи БАТ знадобиться у практичному житті для поліпшення стану свого здоров'я. Метою фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до СМГ є: зміцнення здоров'я, підвищення фізіологічної активності органів і систем організму, ослаблених хворобою, оптимізація фізичної і розумової працездатності, формування правильної постави та корекція плоскостопості, вдосконалення основних рухових умінь і навичок, прискорення ліквідації патологічних процесів.

Підсумовуючи вище написане, треба підкреслити, що з захворюваннями треба боротися тільки у комплексному підході до цієї проблеми. Комплексний підхід повинен враховувати правильне харчування, відмову від шкідливих звичок, споживання чистої води кожен день, виконання помірних фізичних навантажень, дозовану рухову активність, а також прогулянки,

туристичні походи на природі та дотримання гігієнічних норм і режиму дня та масаж і самомасаж тіла людини і БАТ. Від всіх цих заходів буде залежати стан здоров'я не лише студентів СМГ, а також усіх людей в цілому.

Література

1. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – М.: «Владос», 2004. – 624 с.
2. Дубровський В.І. Усі види масажу. – М.: Молода гвардія, 1992.
3. Дубровський В.І. Лікувальний масаж. – М.: Медицина, 1995.
4. Журнали «Здоров'я» за 2005-2007.
5. Кацудзо Ніші. Енергетичний подих. – С-Пб.: Невський проспект, 2006. – 124 с.
6. Поль С. Брегг. Програми по оздоровленню хребта. – М. – С-Пб.: «Діля», 2007. – 134 с.
7. Поль С. Брегг. Шокуюча правда про воду. – М. – С-Пб.: «Діля», 2007. – 395 с.
8. Ранджит Сен Гупта. Пранаяма: свідомий спосіб подиху. – М - С-Пб.: «Діля», 2005. – 187 с.
9. Скурехін І.Л., Шатерніков В.А. Як правильно харчуватися. – М.: В Агропромідат, 1989. – 255 с.
10. Смоляр В.І. Раціональне харчування. – К.: «Наукова думка». 1991.- 365 с.
11. Спичак І.Г. Подих: кращі практики здоров'я Сходу і Заходу. – С-Пб.: «Невський проспект», 2005. – 160 с.

*Свирида В.С. - старший викладач кафедри фізичного виховання
Херсонська державна морська академія, м. Херсон, Україна*

ПРОБЛЕМИ ТА ЗНАЧЕННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ ВНЗ

Постановка проблеми. Підвищення ефективності життєдіяльності курсантів морського вузу тісно пов'язане зі зміцненням стану його здоров'я. Так, здоров'я курсантів є важливим показником його працездатності. Міцне здоров'я дає можливість курсанту успішно приймати участь в будь-якому виді діяльності, у тому числі і освітній. Міцне фізичне здоров'я – основа його успіхів у навчанні. І, навпаки, нездоров'я найчастіше є причиною неуспішності курсантів, так як від загального стану здоров'я багато в чому залежать його психічні пізнавальні процеси: відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мова, мислення, уява, які є основою педагогічного процесу.

Міцне здоров'я курсанта – це передумова для реалізації свого особистісного загальнолюдського потенціалу, для досягнення життєвого успіху. Повноцінне здоров'я курсанта є одним з найважливіших його особистих надбань, які забезпечують йому довге й активне життя. Курсант, який втратив здоров'я, не зможе повністю повноцінно проявити себе навіть у самій сучасній соціальній системі.

Здоров'я молодого покоління – це соціальна проблема розвитку всього суспільства. Брехман, засновник учення про здоров'я (валеологія), стверджував, що збереження і відтворення здоров'я залежить від рівня культури, яка є мірою усвідомлення й оволодіння людиною свого ставлення до самої себе, суспільства, природи, а також ступенем і рівнем саморегуляції її власних потреб. Тому треба прагнути, щоб викладачі допомагали курсантам набувати такі знання про здоров'я й навички його зміцнення, які б увійшли в їхню культуру, побут, звички [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблемою валеологічної освіти займалися багато зарубіжних та вітчизняних вчених, таких як Амосов Н.М., Брехман І.І., Грушко В.С., Петренко В.П. та ін.

У сучасних умовах проводять ґрунтовні дослідження покращення ефективності фізичного виховання (М.О. Носко, 2013; А.В. Цьось, 2014). У працях висвітлено світоглядні засади фізичного виховання, програмно-нормативні основи фізичного виховання (І.В. Бакіко,

2002; В.В. Білецька, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2006; О.С. Куц, 2002), технології навчання руховій діяльності (А. П. Гаврилюк, 2010; Я.І. Кравчук, 2010; О.В. Міщенко, 2002; В. Сембрат, 2003); зміст фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять (М.М. Борейко, 2002; А.В. Віндюк, 2002, О.О. Власюк, 2006; І.І. Вовченко, 2003; Н.В. Карачевська, 2007; Ю.М. Носко, 2014); організаційно-методичне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльності (С.А. Білітюк, 2006; О.М. Бондарчук, 2013; С.М. Корнієнко, 2001; Ю.Ю. Цюпак, 2013; Н.О. Фролова, 2003; І.О. Когут, 2006; Р.О. Ярій, 2010).

Метою даної статті є висвітлення значення валеологічної освіти у курсантів морських ВНЗ.

Методи дослідження: аналіз теоретичної й методичної літератури.

Результати дослідження. Важливий і невід'ємний складник фізичного виховання курсантів – формування валеологічних знань, що дають змогу розвивати дбайливе ставлення до здоров'я як умови реалізації духовного й фізичного потенціалу, застосовувати засоби збереження та відновлення здоров'я з використанням природних оздоровчих методів і технологій, запобігати інфекційним, соматичним та психічним захворюванням, а також набути навичок безпечної життєдіяльності.

Валеологічна культура щодо здорового способу життя населення України постійно інтегрувала, варіювала в процесі свого становлення. Вона ще й далі формується у підсвідомості людей. Тому мають місце вияви валеологічного безкультур'я, наслідком якою є поширення серед молоді шкідливих звичок[1].

Навчання в академії повинно не погіршувати, а покращувати здоров'я курсантів. Збереження і зміцнення здоров'я курсантів – найважливіший обов'язок всього педагогічного колективу академії, кожного окремо взятого викладача, батьків і самого курсанта. Однак погіршення здоров'я курсантів простежується від початку до кінця їх навчання в академії, тобто освітньо-виховна діяльність викладачів мимоволі завдає шкоди здоров'ю курсантів. Завдання, яке повинно бути поставлене перед викладачами, полягає в тому, щоб змінити наявний стан речей. Навіть якщо до академії приходять курсанти зі слабким здоров'ям, обов'язок викладачів і медичних працівників – зробити все можливе, щоб вони закінчили академію здоровими людьми, здатними за станом здоров'я витримувати будь-які життєві та професійні випробування.

До нагальних проблем формування здоров'я курсантів, що повинні розв'язуватися в комплексі у вузі: створення для них сприятливих умов освітньої життєдіяльності; підготовки їх до профілактики хвороб і підтримки свого організму на високому рівні працездатності; збереження і зміцнення, доступного відновлення та корекції здоров'я, що дозволить їм досягти гармонійного фізичного та морально-психологічного комфорту, стану організму, відповідного оптимально високого рівня працездатності, високої культури здорового способу життя.

Здоров'я – це невід'ємна умова для ефективної діяльності курсанта в будь-якій галузі матеріального виробництва або духовної культури. У тому числі ефективність освітньо-виховного процесу залежить від здоров'я курсантів, так як стан здоров'я тісно пов'язаний з працездатністю моряка.

В даний час лише незначна частина випускників є повністю здоровими. Погіршення здоров'я випускників стає в наш час національною проблемою. До її вирішення мають бути залучені всі зацікавлені особи: вчені, лікарі, викладачі, батьки і самі курсанти [4].

Допомогти вирішити цю проблему покликана педагогічна валеологія – інтегративна наука про духовне, психічне і фізичне здоров'я людини.

Безперервна валеологічна освіта є цілком інноваційним і найбільш ефективним на сучасному етапі підходом до проблеми формування здоров'я кожної людини і створення здорового суспільства в цілому.

Здоров'я людини на 20% залежить від спадковості; 20% – від навколишнього середовища (стан повітря, води, ґрунту); 30% – від харчування і 30% від способу життя. Тобто здоров'я людини тільки на 20% некеровано, що пов'язано з спадковими хворобами. Інші 80% знаходяться в руках людини.

У зв'язку з цим виділяють два напрями збереження і розвитку здоров'я людини: загальне – поліпшення соціально-економічних умов життєдіяльності людини, сім'ї, роду, суспільства та світового співтовариства; індивідуальне – підвищення активності самої людини.

В даний час практично кожна людина у своїй життєдіяльності використовує своє здоров'я. Організм людини, борючись з перевантаженнями, в силу своїх можливостей відновлює його. Проте його можливості не безмежні, і в певний час людину починають наздоганяти хвороби.

Кожен курсант повинен навчитися дбати про своє здоров'я. Турбота про своє здоров'я повинна бути природною потребою кожного курсанта. Виховати у курсанта відповідальність за своє здоров'я, сформувані активну життєву позицію по відношенню до власного здоров'я – головне завдання викладачів.

Культура збереження, зміцнення та відновлення здоров'я – одна із складових частин загальної культури курсанта.

Причинами слабого здоров'я курсантів є:

- розрив між теорією і практикою збереження, зміцнення та відновлення здоров'я курсантів в академії – недооцінка викладачами кропіткої, систематичної та послідовної щоденної комплексної роботи по збереженню, зміцненню і відновленню здоров'я кожного курсанта;

- недостатня підготовка викладачів до збереження, зміцнення і відновлення здоров'я курсантів і, як наслідок, недостатня підготовка курсантів до самозбереження, самозміцнення і, при необхідності, самовідновлення свого здоров'я;

- перевантаження навчальних програм;

- інтенсифікація освітнього процесу;

- низький рівень індивідуалізації освітньо-виховного процесу і, як наслідок, стресові впливи авторитарної педагогіки;

- недолік рухової активності курсантів;

- недотримання елементарних фізіолого-гігієнічних вимог освітньо-виховного процесу та особистої гігієни курсантів;

- нераціональне харчування та інші.

Завдання академії полягає в збереженні і зміцненні здоров'я курсантів в умовах педагогічного процесу.

Аналіз документації та літератури свідчить, що до методів валеологічного виховання курсантів відносять наступні:

1. Методи формування валеологічної свідомості курсантів, відповідальності за своє здоров'я:

- переконання (розповідь, пояснення, бесіда, лекція, диспути, громадську думку та ін);

- навіювання (пряме, непряме, самонавіювання).

2. Метод створення проблемних педагогічних ситуацій (аналітичних, оціночних, прогностичних, альтернативних).

3. Методи організації валеологічної діяльності і формування досвіду ведення здорового способу життя (вправи, режим, доручення, практичні заняття).

4. Методи педагогічного стимулювання валеологічної поведінки і діяльності: педагогічні вимоги (прямі (вказівка, наказ, розпорядження), непрямі (натяк, порада, прохання), перспектива (близька, середня, дальня), заохочення (моральне, матеріальне), покарання (словесне засудження, зниження оцінки за поведінку), критика (пряма, непряма)), змагання, метод «вибуху».

5. Контроль за валеологічною вихованістю: оцінка, самооцінка.

Впровадження програми з валеології в навчальному закладі буде успішним за умов її функціонування як цілісної системи, спрямованої на гармонійний розвиток курсанта. Саме тоді вона допоможе виробити у курсантів власні системні валеологічні знання.

До нагальних проблем, що повинні розв'язуватися в комплексі навчальними закладами належать: запобігання впливу чинників, які шкодять здоров'ю, створення гігієнічних і соціально-психологічних умов навчання в академії, сприятливих для гармонійного розвитку

курсантів, розвиток у них високої системної активності, санітарної культури, навичок здорового способу життя, реорганізації системи медичного забезпечення[2].

Висновки. Підсумовуючи проведений нами аналіз проблеми валеологічного виховання курсантів морських ВНЗ, доходимо висновку, що основними завданнями, на розв'язання яких має спрямовуватися така робота, мають бути формування інтересу до здорового способу життя і стану свого здоров'я; оволодіння знаннями і навичками дотримання здорового способу життя, основ гігієни, профілактики захворювань тощо.

Зважаючи на викладене, доходимо висновку, що валеологічне виховання виступає важливим структурним компонентом підготовки курсантів – майбутніх моряків, складовою їх професійної діяльності.

Вирішення проблем оздоровлення і зміцнення здоров'я курсантської молоді має бути пріоритетним як державної політики в галузі освіти та охорони здоров'я, так і в спільній роботі лікарів і педагогів-практиків.

Література

1. Волкова С. С. *Методика використання валеологічних знань при самоорганізації здорового способу життя* / С. С. Волкова // *Валеологія*. – 1997. – № 1 (2) – С. 11 – 14.
2. Іванова А. Є. *Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти* / А. Є. Іванова. – Луцьк, 1999. – С. 9 – 11.
3. Карпова І. Б. *Фізична культура та формування здорового способу життя* / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов // *Навч. посіб.* – К. : КНЕУ, 2005. – С. 4 – 6.
4. *Концепція неперервного валеологічного виховання та освіти в Україні* // *Валеологія*. – 1999. – № 2. – С. 2–14.

Степанюк С. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,
Гаргола М. - викладач фізичного виховання
Херсонське морське училище рибної промисловості, м. Херсон, Україна

СТИМУЛЮВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Більшість наслідків сучасного життя та навчання пов'язані з тим, що вони характеризується відносно малою фізичною рухливістю протягом дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави, тому оздоровлення молоді повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвитком і вдосконаленням рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у повсякденній діяльності для підвищення працездатності, та сприяти підвищенню рівня сформованості їхньої культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації [1,2].

Більшість часу молодь знаходиться у навчальних закладах і тому ціннісне відношення до здоров'я не може формуватися без участі викладачів. Довгий час наша освіта не приділяла належної уваги зміцненню, збереженню й розвитку здоров'я молоді, не вивчала вплив педагогічного процесу на стан їх здоров'я, не розглядала освітні технології з точки зору здоров'язберігаючої спрямованості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання. Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я учнів шкіл та студентської молоді, оскільки навчання у загальноосвітньому та вищому навчальному

закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нерациональною організацією режиму навчання і відпочинку [1,3].

В економічно розвинених країнах у зв'язку з постійною потребою у підвищенні продуктивності праці у роботодавців виникла проблема здоров'язбереження своїх робітників та формування їхнього відповідного світогляду; до оздоровчих програм входить виробнича гімнастика, заняття фізичною культурою, нормалізація ваги, раціональне харчування, відмова від паління та алкоголю, профілактика стресів тощо, означені заходи є досить ефективними. В цих країнах збереження здоров'я стало для роботодавців складовою виробництва, вимушеною, але дуже вигідною справою. На жаль, в Україні ця практика недостатньо застосовується, що, безумовно, впливає на безвідповідальне ставлення працівників і, зокрема молоді, до свого здоров'я [2]. Останнім часом зазначена проблема все більше привертає увагу науковців. Формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів та взагалі громадян різних груп населення досліджували такі вчені: В.Горашук, С.Кириленко, В.Климова, Л.Сущенко, А.Нагорна та ін.; «здоров'язберігаючі технології» були предметом дослідження М.Безруких, О.Бутакової, Є.Пужасвої, І.Соколової та ін.; сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали: М.Безруких, В.Зайцев, С.Крамський, А.Севрук та ін.

Мета дослідження – виявити особливості стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді

Результати дослідження та їх обговорення. Структурними компонентами фізкультурно-оздоровчої активності є [3]:

✓ афективний, що визначає емоційне ставлення до занять фізичною культурою і спортом, наявність емоційного досвіду, захоплення фізичною красою і досконалістю, задоволеність фізкультурно-оздоровчою діяльністю, а не тільки від досягнення результатів; посилений інтерес до здорового способу життя, особистої гігієни; оптимістичний стан у процесі фізично-оздоровчої діяльності;

✓ когнітивний, який включає обсяг наукових знань про організм людини і способи його зміцнення, особисту гігієну і санітарію, згубну дію шкідливих звичок на здоров'я людини, організацію здорового способу життя;

✓ аксіологічний (мотиви занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, ціннісні орієнтації в ній, що проявляються в суб'єктивному ставленні до цілей, завдань, змісту і форм фізкультурно-оздоровчої роботи; інтерес і потреба у заняттях фізкультурою, оздоровчими вправами; розуміння значущості фізичної культури і спорту, здорового способу життя для розвитку особистості і суспільства в цілому);

✓ праксеологічний – забезпечує формування фізичних, гігієнічних умінь і навичок; досвіду в організації різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, зміцненні власного здоров'я; формування виконавчих та організаторських умінь і навичок; кількісні та якісні показники у фізкультурно-оздоровчій діяльності, які спрямовані на фізичний розвиток особистості, вияв при цьому ініціативи; розвиток творчих здібностей, необхідних для самореалізації особистості в різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

На основі даних критеріїв можливо встановити рівні характеристики фізкультурно-оздоровчої активності молоді: нульовий, низький, середній, високий.

Нульовий рівень – стійка фізкультурно-оздоровча пасивність молодої людини, байдуже ставлення до власного здоров'я, фізичної культури і спорту. Відсутність елементарних фізичних умінь і навичок. Неспроможність займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, нерозуміння найпростіших понять, пов'язаних із фізіологією, гігієною і санітарією; регресивна динаміка фізичної підготовленості; схильність до розвитку непрофільних тенденцій.

Низький рівень – ситуативна, нестійка, імпульсивна фізкультурно-оздоровча активність молоді, що спонукається зовнішніми чинниками і залежить від певних обставин. У різних ситуаціях проявляється по-різному. Зовнішні мотиви домінують над внутрішніми. Невміння захоплюватися фізичною досконалістю людини. Епізодичні заняття фізкультурою, поверхове знання з анатомії, фізіології, гігієни і санітарії. Відсутність елементарних фізичних умінь і

навичок. Слабе бажання займатися власним оздоровленням. Нерозуміння цінності фізично-оздоровчої діяльності в житті людини. Нестійкий інтерес до фізичної культури і спорту.

Середній рівень – стійка репродуктивна фізкультурно-оздоровча активність, яка, з одного боку, є задоволенням потреби у фізичному вдосконаленні, а з іншого – спонукається внутрішніми раціональними, прагматичними мотивами. Постійне бажання займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Уміння оперувати знаннями з фізіології, анатомії, гігієни і санітарії. Розуміння необхідності, значення і цінності фізкультурно-оздоровчої діяльності в житті людини. Наявність елементів самостійності, творчості та ініціативності в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Високий рівень – стійка, особистісно зорієнтована фізкультурно-оздоровча активність з високою частотністю самостійності та ініціативи в діях, що спонукається внутрішніми мотивами творчого змісту. Постійний інтерес і потреба займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Прагнення добитися високих результатів у спорті. Захопленість певним видом спорту, ініціативність, бажання ним займатись, готовність долати труднощі під час виконання фізичних навантажень. Добра фізична підготовленість. Творчий підхід до організації різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Таким чином, кожен наступний рівень включає в себе позитивні ознаки попереднього, доповнює їх на більш високому рівні і має особливі прикмети, що відрізняють його від першого.

Предметом діагностики рівня фізичного розвитку мають бути кількісні та якісні зміни у розвитку форм і функції організму:

- рухливість, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість, розвиток органів чуття (слух, зір, мовленнєвий апарат);
- сформованість гігієнічних умінь і навичок;
- потреба у здоровому способі життя.

На практиці завдання діагностики рівня фізичного розвитку найуспішніше вирішуються спільно з учителями фізкультури, тренерами, лікарями та батьками. В умовах проведення періодичної діагностики актуального рівня розвитку головним показником є динаміка росту фізичної підготовленості молоді та його фізкультурно-оздоровча активність [4].

Для психолого-педагогічної діагностики фізичного розвитку та активності використовується ряд спеціальних методик у поєднанні з загальними методами вивчення.

На основі даних, отриманих за допомогою загальних методів діагностики, зокрема під час спостереження за молоддю, їх опитування, незалежних характеристик, експертних оцінок, можна побачити реальні зміни в їх фізичній активності, виявити рівень знань з фізіології, гігієни, санітарії, сформованість умінь та навичок фізичного загартування, догляду за тілом, прояву здорового способу життя тощо [2].

У широкому розуміння фізичне виховання – це багатогранний процес організації активної пізнавальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді, спрямованої на формування потреби у заняттях фізичною культурою та спортом, розвиток фізичних сил і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок, здорового способу життя [4].

Педагогічне моделювання фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка виступає дієвим засобом формування потреби в здоровому способі життя і передумовою психічного здоров'я, вирішує ряд завдань, а саме:

- виховання в молодій людини любові до життя в усіх його проявах і усвідомлення того, що чогось значнішого й ціннішого за життя і здоров'я людина не має;
- формування у вихованні потреби фізичного вдосконалення і загартування на основі їхнього відповідального ставлення до свого здоров'я;
- забезпечення профілактичного і реабілітаційного захисту молоді, охорони її життя, здоров'я, настрою, гідності та честі;
- здійснення статевого виховання;
- вироблення в молодій людини навичок і умінь збереження та зміцнення власного здоров'я тощо [2,4].

Модель змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності має відповідати таким педагогічним вимогам:

- бути спрямованою на формування в молоді таких якостей як: свідомого ставлення до свого здоров'я і фізичного розвитку; інтересу до фізичної культури та спорту, вміння ними займатися; потреби у регулярних фізичних вправах, виховання спритності, сили, витривалості, гнучкості в різних видах фізичної роботи; оволодіння технікою рухових дій, рішучість, наполегливість тощо;

- до занять фізичною культурою і оздоровленням мають бути залучені всі молоді люди. Кожен з них має вибрати такий вид, який відповідає його нахилам, інтересам, здібностям, рівню фізичного розвитку. Допомогти молоді у визначенні характерних рис їхнього фізичного та психічного здоров'я, здібностей, показати перспективи подальшого вдосконалення, правильно відібрати і використати різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності – важлива умова успішної реалізації змодельованої програми фізичного розвитку молоді людини [1].

Педагогічне моделювання організації фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає й врахування типу організації способу життя в навчальному закладі з погляду наявних оздоровчих можливостей та результатів попередньої діагностики.

Педагогічна модель фізкультурно-оздоровчої діяльності має включати в себе такі напрямки [3]:

- ❖ діяльність з формування санітарно-гігієнічних умінь та навичок;
- ❖ діяльність з попередження травматизму, порушень з здоров'я молоді людини;
- ❖ діяльність з впровадження національної системи фізичного загартування і самовдосконалення;
- ❖ туристично-краєзнавчу роботу;
- ❖ роботу з батьками (роз'яснення, залучення до різних видів спортивно-оздоровчої діяльності тощо);
- ❖ консультативну та профілактичну роботу медпрацівників та ін.

Висновки. Реалізація в єдності всіх напрямків фізкультурно-оздоровчої діяльності забезпечуватиме: формування переконань у необхідності ведення здорового способу життя через озброєння молоді знаннями про роль фізичної культури в житті людини і значення фізичного, психічного та морального здоров'я; розвиток потреби у веденні здорового способу життя; самоаналіз стану свого здоров'я, рівня фізичної підготовки та пошук шляхів їх поліпшення; формування навичок фізичного самовдосконалення з урахуванням психофізичних особливостей молоді та озброєння її оздоровчими знаннями, вміннями й організаційними навичками з опорою на ідеї народної системи здорового способу життя; використання різних форм і засобів фізичного виховання під час активного відпочинку, що сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності молоді.

Література

1. *Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Г.Л. Апанасенко //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №1 (16). – С.66-69.*
2. *Горащук В.П. Сутнісна характеристика "культура здоров'я особистості" // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. пр. – К., 2000. – Вип. 4. – С. 23 – 28.*
3. *Кочубей О.В. Аспекти застосування здоров'язберігаючих технологій / О. В. Кочубей // Біологія (Основа): Науково-методичний журнал. – Харків: Вид. група "Основа", 2007. – № 8. – С.1-8.*
4. *Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентин, В.А. Подлесский и др. – М.: Медицина, 1988. – 192с.*

*Степанюк С.І. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,
Ломака Ж.М. – кандидат медичних наук, доцент, лікар-гастроентеролог
КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С. Луцанського», м. Херсон, Україна*

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ У СТАВЛЕННІ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Актуальність даного дослідження обумовлена потребою людини та суспільства у здоров'язбереженні. Більшість часу молодь знаходиться у навчальних закладах і тому ціннісне відношення до здоров'я не може формуватися без участі викладачів. Довгий час наша освіта не приділяла належної уваги зміцненню, збереженню й розвитку здоров'я молоді, не вивчала вплив педагогічного процесу на стан їх здоров'я, не розглядала освітні технології з точки зору здоров'язберігаючої спрямованості [4].

Більшість наслідків сучасного життя та навчання пов'язані з тим, що вони характеризуються відносно малою фізичною рухливістю протягом дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави, тому оздоровлення повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвитком і вдосконаленням рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у повсякденній діяльності для підвищення працездатності, та сприяти підвищенню рівня сформованості їхньої культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації [1,2,5,6].

Здоров'я і життя людини ще з прадавніх часів вважалося основною цінністю і метою будь-якого суспільства, критерієм його соціального стану. У сучасному суспільстві життя й здоров'я людини визначаються як найвищі людські цінності. Вони є показником цивілізованості, що відбиває загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головним критерієм доцільності й ефективності всіх без винятку сфер державної діяльності (резолюція ООН №38/54 від 1997 року).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом зазначена проблема все більше привертає увагу науковців. Формування культури здоров'я учнівської молоді, студентів та взагалі громадян різних груп населення досліджували такі вчені: В. Горащук, С. Кириленко, Л. Хижняк, А. Нагорна та ін.; «здоров'язберігаючі технології» були предметом дослідження М. Смирнова, І. Чупахи та ін.; сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали: М. Безруких, В. Зайцев, С.Крамський та ін.

Мета – узагальнити вітчизняний досвід формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення вітчизняного досвіду формування правильної життєвої позиції у ставленні до власного здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Природна й культурна еволюція людства заснована на виділенні ядра фундаментальних цінностей, серед яких найважливішими є життя й здоров'я. Без них була б неможливою трансформація основних форм живої матерії в соціальні, перетворення людини в активного, свідомого суб'єкта історичного процесу.

У наш час, на думку вчених, людство знаходиться перед рядом загрозливих чинників планетарного масштабу: світова війна, екологічні катаклізми, контрасти економічного розвитку різних країн, демографічний дисбаланс, скорочення сировинних ресурсів, наслідки неконтрольованої науково-технічної революції. Погіршення здоров'я населення більшості країн планети складає ще одну суспільну проблему, що вимагає комплексного, системного розуміння й вирішення.

У даний час тисячі жителів України мають високий рівень культури здоров'я, однак це не є нормою, скоріше, це виняток з правил. Занепокоєння про здоров'я в більшості населення

виникає тільки тоді, коли здоров'я погіршується й починається хвороба. Щоб високий рівень культури здоров'я став нормою для більшості людей, необхідні значні зміни у свідомості населення й одночасне реформування соціальної політики. Ці два процеси (зміна поглядів на цінності здоров'я й формування здорової соціальної політики) взаємообумовлені й повинні здійснюватися одночасно й паралельно, бути взаємодоповнюючими і взаємодіючими.

Перш ніж приступити до оздоровчого тренування, людям незалежно від віку слід пройти медичний огляд із записом ЕКГ до і після (або під час проведення) функціональної проби навантаження, щоб виявити можливі порушення в діяльності системи кровообігу. Лікарський контроль в процесі занять фізичною культурою спрямований на вирішення трьох основних завдань: виявлення протипоказань до фізичного тренування; визначення загальної фізичної підготовленості для призначення адекватної тренувальної програми; контроль за станом організму в процесі занять (не менше двох разів на рік) [2].

У зв'язку з можливістю варіювати величину тренувальних навантажень (починаючи з ходьби) в широких межах, абсолютні протипоказання до тренування на витривалість: вроджені вади серця і стеноз (звуження) передсердно-шлуночкового отвору; серцева або легенева недостатність будь-якої етіології; виражена коронарна недостатність, що виявляється у спокої або при мінімальному навантаженні; хронічні захворювання нирок; високий артеріальний тиск; гіперфункція щитовидної залози (тиреотоксикоз).

Заняття фізичною культурою тимчасово протипоказані також після будь-якого гострого захворювання або ж загострення хронічної хвороби. Важливим засобом лікарського контролю є діагностика серцево-судинної системи шляхом проведення субмаксимальної проби для визначення верхнього рівня толерантності фізичного навантаження. Додаткова цінна інформація при медичному огляді буде одержана також при вимірюванні артеріального тиску, записи електрокардіограми у спокої і після навантаження, визначенні життєвої ємності легенів і маси тіла [5].

Не менш важливе значення при вирішенні питання щодо дозування тренувальних навантажень, їх ефективності має і грамотний самоконтроль, який дозволяє людям, які займаються регулярно, контролювати поточний функціональний стан [2]. Він включає визначення об'єктивних показників діяльності серцево-судинної системи і оцінку суб'єктивних відчуттів. Основним об'єктивним критерієм ступеню навантаження і ефективності тренування є частота серцевих скорочень (ЧСС). Величина ЧСС, одержана за перші 10 секунд після закінчення навантаження, характеризує її інтенсивність. Вона не повинна перевищувати середніх значень для даного віку і рівня тренуваності.

Сумарним показником величини навантаження (об'єм плюс інтенсивність) є величина ЧСС, вимірювання якої відбувається через 10 і 60 хвилин після закінчення заняття. Через 10 хвилин пульс не повинен перевищувати 96 уд/хв, або 16 ударів за 10 с, а через 1 годину повинен бути на 10-12 уд/хв (не більше) вище до робочої величини. Якщо ж протягом декількох годин після тренування значення ЧСС значно вище за початкових, це свідчить про непомірність навантаження, – його необхідно зменшити. Тривале збільшення ЧСС (протягом декількох діб) звичайно спостерігається після подолання марафонської дистанції.

Об'єктивні дані, що відображають сумарну величину тренувальної дії на організм (за тижневий і місячний цикл занять) і ступінь відновлення, можна одержати, щодня підраховуючи пульс вранці після сну, в положенні лежачи. Якщо його коливання не перевищують 2-4 уд/хв., це свідчить про нормальну дозу навантажень і повне відновлення організму. Якщо ж різниця пульсових ударів більше цієї величини, – це сигнал перевтоми, що починається, в цьому випадку навантаження слід негайно зменшити. Ще більш інформативна ортостатична проба: підраховують пульс, лежачи в ліжку; потім поволі встають і через 1 хв. знову підраховують пульс у вертикальному положенні за 10с з подальшим перерахунком за 1 хв. (для цього одержану величину потрібно помножити на 6). Якщо різниця пульсу у вертикальному і горизонтальному положеннях не перевищує 10-12 уд/хв., то навантаження цілком адекватне і організм відмінно відновлюється після тренування. Якщо приріст пульсу складає 18-22 уд/хв., то стан задовільний. Якщо ж ця цифра більше вказаних величин, це явна ознака перевтоми, яка

крім надмірного об'єму тренування може бути викликана іншими причинами (великі навчальні і побутові навантаження, перенесене захворювання і т. п.).

Незадовільні результати ортостатичної проби звичайно спостерігаються у людей, які страждають від гіподинамії і повністю де треновані, а також у початківців. Із зростанням тренуваності поступово знижується реакція серцево-судинної системи на цей тест – так само, як і ЧСС в стані спокою (у любителів оздоровчого бігу, що починають, перехід у вертикальне положення (після сну) викликає збільшення ЧСС на 20-30 уд/хв., а у добре підготовлених бігунів з багаторічним стажем занять – всього на 8-16 уд/хв. [2].

Для оперативного контролю за інтенсивністю навантаження, крім даних ЧСС, доцільно використовувати також показники дихання, які можуть визначатися безпосередньо під час бігу. До них відноситься тест носового дихання. Якщо під час бігу дихання легко здійснюється через ніс, це свідчить про режим аеробного тренування. Якщо ж повітря не вистачає і доводиться переходити на змішаний носо-ротовий тип дихання, значить, інтенсивність бігу відповідає змішаній аеробно-анаеробній зоні енергозабезпечення і швидкість необхідно декілька понизити. Так само успішно може використовуватися розмовний тест. Якщо під час бігу ви можете легко підтримувати невимушену розмову з партнером, значить, темп оптимальний. Якщо ж ви починаєте задихатися і відповідати на питання односкладовими словами, це сигнал переходу в змішану зону. Ці тести підтверджує заповідь родоначальника оздоровчого бігу, знаменитого новозеландського тренера Артура Лідьярда - «бігти легко»[1].

Не менш важливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму (сон, самопочуття, настрої, бажання тренуватися). Міцний сон, хороше самопочуття і висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевантаження. В цьому випадку слід на декілька тижнів припинити заняття і звернутися до лікаря. Після зникнення вказаних симптомів і відновлення занять необхідно починати з мінімальних навантажень, використовувати реабілітаційний режим тренувань. Велику допомогу тим, хто займається може надати регулярне ведення щоденника самоконтролю, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи в тренувальний процес [3].

Висновки. Отже, в теперішній час особливо актуальною є проблема здорового способу життя, формування у молодих людей звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, прищеплення їм необхідних знань і умінь у галузі фізичної культури і спорту, засобів загартування, виконання режиму дня та дотримання гігієни тіла. Виходячи із аналізу педагогічної, соціологічної, культурологічної, медичної, валеологічної літератури, ми можемо стверджувати, що постала необхідність оптимізації розвитку галузі фізичної культури і спорту та оздоровлення, оскільки це пов'язано з проблемою погіршення здоров'я нації, необхідністю призупинити ці негативні тенденції та створити умови для кардинального поліпшення. У вирішенні цих питань великого значення необхідно надавати формуванню навичок здорового способу життя у молоді засобами фізичною культури і спорту та загартування, привчати її до регулярних занять фізичними вправами протягом всього життя.

Література

1. *Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления/ Г.Л. Апанасенко //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №1 (16). – С.66-69.*
2. *Башавець Н.А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посіб. для студ. та виклад вищ. навч. закл.] / Н.А. Башавець. – Одесса: вид. Букаєв В.В., 2009. – 160 с.*
3. *Горащук В.П. Сутнісна характеристика "культура здоров'я особистості" // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб. наук. пр. – К., 2000. – Вип. 4. – С. 23 – 28.*
4. *Кочубей О.В. Аспекти застосування здоров'язберігаючих технологій / О. В. Кочубей*

// Біологія (Основа) : Науково-методичний журнал. - Харків : Вид. група "Основа", 2007. - N 8. - 1-8 (внесок № 23).

5. Мартыненко А.В. *Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты)*. / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентин, В.А. Подлесский и др. – М.: Медицина, 1988. –192с.
6. Назаренко Л.Д. *Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д.Назаренко*. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240 с.
7. *Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Під заг. ред. Ю.В. Вороненка, В.Ф.Москаленка*. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 680 с.

Степанюк С.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Яркова Н. - студентка
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ПОПУЛЯРНІСТЬ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ

Постановка проблеми. Актуальність роботи зумовлена необхідністю висвітлення спортивно-масової роботи, яка сприяє нормальному фізичному розвитку організму дітей, прищепленню та вдосконаленню різних рухових навичок, що веде до зміцнення здоров'я та сприяє масовому охопленню учнів заняттями фізичною культурою та спортом [1].

О.М. Ващенко і В.Ф. Медведєв цілком слушно вважають, що організація й ефективна реалізація масових форм фізичного виховання школярів, підвищення їхньої якості багато в чому залежить від ретельно продуманого і вмілого планування вчителем спортивно-масової роботи на весь навчальний рік [2,5]. Із вересня 2003 року впроваджено систему організації спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і позашкільних навчальних закладах, де визначено обов'язкові спортивно-масові заходи, які повинні проводитись у загально-навчальних закладах, їх періодичність, що передбачається регламентом цього ж документа. Діє положення про фізичне виховання в навчальних закладах усіх рівнів, у якому визначаються конкретні функціональні обов'язки всіх суб'єктів навчального процесу [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Стан здоров'я школярів в значній мірі визначається оптимально організованою руховою активністю. Очевидно, що причини сучасного стану здоров'я школярів полягають не тільки в недостатній ефективності уроків фізичної культури, які компенсують лише 13,3% необхідної рухової активності учнів (С. В. Хрущов 1991), оскільки протягом вкрай обмеженого часу уроку неможливо вирішити оздоровчі завдання фізичного виховання школярів. Тому у 1986 р. в якості обов'язкових організаційних форм занять з фізичної культури в школі були введені позаурочні заняття (В. Г. Ареф'єв 1997): у режимі навчального дня, позакласні і позашкільні, завданням яких було доповнювати навчальні заняття, створюючи можливість для додаткового вирішення низки оздоровчих завдань (О. Д. Дубогай 2001).

Мета дослідження – визначити форми фізичного виховання, які користуються популярністю серед учнів НВК.

У роботі використані **методи дослідження**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивно-масова робота повинна сприяти вирішенню низки таких важливих взаємопов'язаних завдань, як: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності школярів; розвиток і корекція фізичних і рухових можливостей учнів; удосконалення життєво важливих рухових вмінь та навичок, застосування їх у різних за складністю умовах; формування звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової

діяльності; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; покращення психоемоційного стану, моральних і вольових якостей, а також естетичне виховання; задоволення комунікативних запитів учнів; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці й захисту інтересів Вітчизни.

Недооцінювання важливості позаурочних форм фізичного виховання в сучасних умовах призводить до збільшення кількості шкільних захворювань, серед яких вади зору, порушення постави і нервово-психічні відхилення.

В ході дослідження ми провели анкетування з учнями середнього шкільного віку, аби встановити організаційні форми фізичного виховання, які доцільно застосовувати у школі.

Нами було встановлено, що серед усіх форм фізичного виховання (рис.1.) **учням** середнього шкільного віку найцікавіше брати участь в заняттях спортивних секцій (41,9%). Кожен шостий школяр (37,6%) любить брати безпосередню участь у спортивних змаганнях. Суттєве лідерство цих організаційних форм серед інших підтверджує переваги спортивно-орієнтованого (спортизованого) фізичного виховання.

Значення змагань – головного спортивного атрибуту у фізичному вихованні школярів, важко переоцінити. Змагання є гарною школою життя, засобом формування особистості. Застосування змагань у навчальній та позанавчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення активності й покращення емоційного стану учнів.

Добре відомий факт, що специфічні змагальні відносини мають властивість виявляти граничні фізичні та психічні можливості кожного учня, аж до екстремальної мобілізації функціональних резервів організму і тим стимулюють їхній розвиток. Саме завдяки цьому різні варіанти змагальних форм є доволі поширеними не тільки у спортивному русі, а й у більшості сфер фізкультурної практики.

У фізичному вихованні змагальні форми занять є не стільки способом досягнення значного спортивно-технічного результату або спортивної перемоги, скільки формою емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги.



Рис.1. Організаційні форми фізичного виховання, в яких подобається брати участь школярам середнього шкільного віку

Беручи участь у змаганнях, особливо разом з батьками, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, разом з батьками переживають радість

перемог та гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами.

Відтак варто частіше в уроках фізичної культури застосовувати елементи змагань і проводити уроки з пріоритетним застосуванням окремих видів спорту.

Інші форми фізичного виховання суттєво «відстають» у популярності від двох означених вище. Другу у списку популярності групу форм фізичного виховання складають фізкультхвилинки, рухливі перерви, гімнастика до занять а також – дні здоров'я й теоретичні уроки фізичної культури. Очевидно, що учні відчують фізіологічну потребу в застосуванні фізичних вправ для розвантаження після інтелектуальних навантажень і оздоровлення засобами фізичного виховання.

Виконання елементарних фізичних вправ під час уроків (фізкультхвилинки чи фізкультпаузи), а також рухливих ігор між уроками (під час рухливих перерв) може суттєво підвищити розумову працездатність учнів, не допустити передчасного її пониження наприкінці навчального дня, зниженню гостроти зору, покращити емоційний стан школярів.

Проте в сучасних школах «малі» форми фізичного виховання практично не організуються; особливо – у середніх і старших класах. Учні також не виконують вправ комплексів фізкультхвилинки в домашніх умовах: 28% підлітків не виконують фізичних вправ взагалі, а 53% школярів дотримуються перерви для відпочинку тільки з появою втоми у прагненні скоріше виконати домашнє завдання. Під час виконання домашніх завдань фізкультпаузи для відпочинку регулярно виконують лише 8% підлітків, нерегулярно – відповідно 11% .

Інші форми фізичного виховання набрали менше 12-ти відсотків, що свідчить про те, що вони увійшли до третьої за популярністю групи.

Висновки. Отже, до організаційних форми фізичного виховання, в яких подобається брати участь школярам середнього шкільного віку можемо віднести: на першому місці знаходяться заняття в спортивних секція (41,9%), другими за значущістю стоять заняття з видів спорту (37,6%). Інші форми фізичного виховання суттєво «відстають» у популярності від двох означених вище. Другу у списку популярності групу форм фізичного виховання складають фізкультхвилинки (24,1%), рухливі перерви (24,4%), гімнастика до занять (16,5%) а також – дні здоров'я (20%) й теоретичні уроки фізичної культури (15,2%). Інші форми фізичного виховання набрали менше 12-ти відсотків, що свідчить про те, що вони увійшли до третьої за популярністю групи.

Література

1. Арєф'єв В. Г. *Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. для студ. навч. закладів II – IV рівня акредитації* / В. Г. Арєф'єв, А. Г.Єдинак – 2-е вид., перероб. і допов. – Кам'янець – Поділ. : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Ващенко О.М. *Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник* / О.М. Ващенко. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – 192с.
3. Дубогай О.Д. *Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів* / О.Д.Дубогай, Б.П. Панчелов. – К.: Оріони, 2001. - 154с.
4. Кобилянський В.О. *Спортивні та оздоровчі заходи в школі* / В.О. Кобилянський // *Фізичне виховання в школі.* – 2001. – № 2. – С.30.
5. *Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе. Методические рекомендации для студентов факультетов физического воспитания.* / Сост. В.Ф. Медведьев.– Харьков: ХПМ, 1987. – 32 с.
6. Храмов В. В. *Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий* / В. В. Храмов // *Физическая культура и спорт в системе образования – Красноярск, 2003.* – 200 с.

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ТА ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА І ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ

Сучасні лідери *глобальних трансформацій* і провідні західні діячі „*нової глобальної революції*”, прагнучи об'єднати, зінтегрувати світ відповідно до своїх моделей та інтересів, вже починаючи з 1960-х років стверджують свої наміри і плани. „Наша епоха не просто революційна. Ми ввійшли в фазу нової метаморфози всієї людської історії. Світ стоїть на межі трансформації, яка за своїми історичними і людськими наслідками буде драматичнішою, ніж та, що була спричинена французькою і більшовицькою революціями” [2,89]. І дійсно, вже десятиліттями Захід методично і послідовно просуває та реалізує свою ідеологію і стратегію, спрямовану на уніфікацію системи глобального світоустрою. Цей новий глобальний суспільний лад повинен, за їх замислами, працювати виключно на Захід. Нав'язуючи світу свої уніфіковані стандарти, правила торгівлі, умови інтеграції, Захід захищає свої високі конкурентні переваги і міжнародну конкурентоспроможність. Така нерівноправність і несправедливість викликає негативну реакцію менш конкурентоспроможних країн і процеси, протилежні інтеграції, веде до дезінтеграції і цивілізаційних конфліктів.

Соціально-економічний досвід ХХ-го століття, попри оптимістичні очікування провідних західних учених (Гелбрейт Дж.К. „Кінець ери імперіалізму: виступ на сесії Дипломатичного клубу Женеви”.–Женева, 1983.), показав, що новим етапом розвитку глобального корпоративізму став *глобалізм як світова мегасистема*, що склалася у результаті інтенсивних процесів глобальних трансформацій, глобалізації розвитку та нової стадії світової інтеграції в рамках глобального капіталізму.

Глобалізм виріс із глобального капіталізму і класичного імперіалізму. Він є специфічною формою сучасного імперіалізму, новою, надвисокою стадією глобального капіталізму силового характеру, що також неминуче матиме своє продовження. Ми стоїмо перед небаченим викликом людству та загрозою його існуванню. Чи здатне світове співтовариство відвернути і подолати цю смертельну небезпеку? Відповідь на це головне питання ще не знайдена. Наука несе велику відповідальність за вирішення цієї проблеми.

Глобалізм як нова злаякісна система світопорядку і світовлаштування спричиняє системний кризовий цикл світового суспільства, руйнує стійкість ціннісних форм світоустрою, підриває державно-центричну структуру міжнародних відносин. Зростаюча віртуальна глобальна геоеконіміка фінансових спекулятивних технологій деформує не лише традиційну індустріальну економіку, а й постіндустріальну. Руйнуються світові економічні захисні механізми, застосовується глобальний інформаційний моніторинг, тотальна транспарентність слабкіших економік. Світова економіка, що глобалізується, стає, за висновками не лише вітчизняних, а й зарубіжних дослідників, дедалі більш нестабільною, схильною як до циклічних криз, так і *криз нециклічного характеру*. Головні фігури глобальної економіки – ТНК, не здатні забезпечити стабільність розвитку, оскільки нестабільність, строкатість світу дає їм можливість більшої свободи і більші доходи.

Фактично з посиленням влади ТНК світ повертається, на нашу думку, до часів феодалізму, коли всіма діями, помислами, життям людей володів Сюзерен. Тільки якщо в часи феодалізму це був місцевий диктатор, то нині це глобальний диктат ТНК.

Багатьма зарубіжними фахівцями та сучасними українськими вченими і дослідниками, зокрема, О.Г.Білорусом, глобалізм поданий як система силового нав'язування розвитку людства. Відповідно до такого розуміння, – глобальна системна криза, яка розпочалася в другій половині 2008 р. у США, стала першою нециклічною кризою глобалізації і системи глобалізму, тому в сучасному науковому дискурсі особливий інтерес викликають проблеми природи й ефективності світового інтеграційного процесу, що викликано зростаючими глобалізаційними викликами і загрозами. Нинішній інтеграційний цикл світової інтеграції напряду пов'язують з

переходом до *постіндустріальної, технотронно-інформаційної ери* та з небаченими за масштабами і впливом глобалізаційними процесами. Навколо проблем контролю за світовими інтеграційними процесами зосереджені гігантські політичні і економічні інтереси. Прибічники системи глобалізму, визнаючи його сучасну кризу, стверджують, що глобальний топменеджмент корпорацій здатний вивести глобалізм з кризи. „Одна з найбільш важливих робіт, що чекає на топменеджмент великих, особливо багатонаціональних компаній в майбутньому, буде концептуватися на балансуванні конфліктного попиту з боку бізнесу, спрямованого на досягнення як короткострокових, так і довгострокових результатів, і різних корпоративних інституцій: споживачів, акціонерів (особливо інституційних інвесторів і пенсійних фондів), працівників інтелектуальної праці і суспільства”[5,56]. Фетишизація та ідеалізація системи менеджменту глобальних корпорацій не може приховати подальше поглиблення кризи глобального корпоративізму, бо це, перш за все, глибока криза суспільної моралі і культури корпорацій. Скандали 2002 року з тінізацією фінансових потоків мільярдів доларів у великих конгломераціях США з натяками на причетність Президента – кращий тому доказ [14].

Злоякісний характер глобальної фінансової економіки полягає і в тому, що вона схильна надавати перевагу і примат „виробництву” паперових фінансових документів над виробництвом реальної продукції. Вже сьогодні колосальний ринок вторинних цінних паперів у кілька разів перевищує вартість світового валового продукту, підриваючи глобальну фінансову систему і світову економіку в цілому. Так, наприклад, повністю виходить з-під контролю такий механізм, як пряма залежність між грошовою масою і динамікою ВВП відповідної країни. Раніше, регулюючи грошову масу, уряди мали можливість забезпечувати неінфляційне зростання економіки.

Кінець ХХ-го століття ознаменувався остаточним становленням постіндустріальної світогосподарської системи з небаченим нарощуванням хвиль глобалізації й регіоналізації, різким падінням ролі та статусу націй-держав із низьким рівнем міжнародної конкурентоспроможності й зростання впливу наймогутніших країн. Світ вступив у небачений складний трансформаційний етап, вивчення суті якого опинилось у центрі уваги світового інтелектуального співтовариства. Дедалі більше дослідників, політичних і державних діячів доходять висновку, що ця нова система світопорядку невідворотно призведе до глобального апокаліпсису [11].

Одним із перших, хто заговорив про наближення глобальної кризи, був Джордж Сорос. У 1995 році в інтерв'ю, опублікованому в книзі „Сорос про Сороса”, відомий фінансист стверджував, що світові фінанси вкрай нестабільні, що капіталізм ось-ось увійде в стан глибокої кризи, що ця криза зруйнує і систему світових фінансових ринків, що склалася, і систему глобальних торговельних зв'язків, тобто все те, що вибудовував Захід протягом останніх десятиліть.

З одного боку, на цьому новому етапі в найбільш розвинутих країнах світу капіталізм почав трансформуватися в новий соціально-економічний лад, який об'єктивно міг би посилити соціалізацію розвитку. Сутність його визначають як посткапіталізм, постіндустріалізм, постеконізм, інформаційне суспільство, інтелектуальне суспільство, суспільство знань, ноосферне суспільство. З іншого боку, поглиблення та поширення процесів глобалізації наближують *суспільний лад, який ми називаємо глобалізмом, або глобоімперіалізмом*. Він реально стає негативною альтернативою очікуваному соціалізованому і ноосферному світовому устрою.

Тут виникає два питання: а) чи може суспільний лад соціалізації перемогти суспільний лад глобалізму і досягти при цьому позитивного ефекту? б) чи можлива конвергенція двох суспільних устроїв (соціалізації та глобалізму) в інтересах людства? Наші дослідження глобальних трансформацій і процесів глобалізації показують, що глобалізм набуває великих переваг відносно соціалізації, він руйнує її як суспільний лад. Це пояснюється економічним всесиллям та гігантськими фінансовими інтересами глобальних корпорацій. Соціалізація розвитку, суспільний лад соціального Постмодерну (П. Дракер), ще не має під собою

відповідної економічної бази. Створюється враження, що світова спільнота може дорости до соціалізації, лише пройшовши через етап глобалізму, конфлікти і кризи глобалізації.

На першому етапі, особливо у XXI столітті, переважатимуть процеси силової глобалізації з боку політичних та економічних структур країн „золотого мільярда”, що неминуче призведе до глибокої кризи глобалізму як суспільного ладу. І лише подолавши цю кризу, людство вийде на шлях ноосферного розвитку, де відбудеться корінна трансформація суспільного виробництва в напрямі його інтелектуалізації. Інститути власності, вартості будуть заміщені інститутами інтелектуальної власності та інтелектуальної вартості, що зумовить небачений ефект економічної мультиплікації і вибухового економічного розвитку.

До останнього часу вважалося, що головними суб'єктами глобалізації є „країни-глобалізатори” та їх уряди. Але дослідження останнього десятиріччя, у тому числі наші напрацювання, показали, що уряди наймогутніших країн уже втратили реальний контроль над процесами глобалізації. З головних суб'єктів глобалізації вони перетворюються в її об'єкти, фактично потрапивши в пастку глобалізації, їх місце впевнено займає світова промислово-фінансова еліта, яка вже сьогодні керує новоствореним світовим економічним порядком. Але, як свідчить світовий досвід, економічно знищуючи малі нації-держави, глобальна еліта (новий світовий уряд) не може існувати без держав та їх об'єднань, які фактично є сучасними політичними та економічними імперіями.

Сучасний глобалізм є специфічною формою політичного і економічного імперіалізму XXI століття. Він являє собою симбіоз модерного державного імперіалізму з імперіалізмом глобальних корпорацій і міжнародних організацій. Імперські держави діють спільно з транснаціональними глобальними корпораціями, які, у свою чергу, посилюють свій вплив на держави і використовують їх як механізм власної експансії та впливу на міжнародні організації, такі як СОТ, МВФ, СБ та ін.

В останні десятиріччя різко посилюється **тенденція зростання інтересів безпеки розвитку імперіалістичних держав і глобальних корпорацій**. Провідні західні країни, особливо США, активно реалізують так звані стратегії для захисту інвестицій. З цією метою створені й діють системи антикризового менеджменту. Досить часто і за допомогою великих ресурсів імперська держава відігравала провідну роль в антикризовому менеджменті, рятуючи (своїх) головних інвесторів від банкрутства, підтримуючи неплатоспроможні транснаціональні корпорації та запобігаючи краху валют. Очевидно, що більше ніж будь-коли ТНК і так звана глобальна економіка залежать від постійного й масового втручання імперських держав з метою керування кризою та отримання економічних вигод (купівля місцевих підприємств) [12].

Втягуючись у систему глобального економічного імперіалізму, національні компрадорські режими зраджують національні інтереси. Характерно, що в країнах перехідного періоду експансія глобального корпоративно-державного імперіалізму тісно пов'язується з державною корупцією та злочинним світом. Втрачена безпека розвитку на національному рівні. У таких умовах світове суспільство й, особливо, національні демократії вимагають від науки нових теоретичних концепцій, глобальних узагальнень та чіткого окреслення перспектив глобального розвитку.

У 2000 році вийшла у світ монографія під назвою „*Empire*” („Імперія”), видана Гарвардським університетом [15]. Автори книги, з одного боку, стверджують, що в результаті наукового та технічного прогресу сформувалася *система нового глобального капіталізму, яка перетворилася в глобальну імперію*. Але з другого боку, вони вважають її незалежною від націй-держав, „автономною”, самокерованою тільки глобальним ринком та наймогутнішими транснаціональними корпораціями.

Погоджуючись із постулатом, що в період другої половини ХХ століття капіталізм перетворився в „глобальну імперію” і, як визначив Дж. Сорос, увійшов у стан глибокої кризи [13, 33], ми не маємо ніяких підтверджень того, що капіталізм уже став чи може стати „автономною” світовою імперією. Цей „науковий” постулат є неприйнятним з точки зору вимог *окресленого О.Г. Білорусом закону глобальної інтеграції*, який висуває на перший план закономірність і об'єктивний характер інтеграції всіх складових структур та інститутів

глобального розвитку – політичних (нації-держави), економічних (корпорації), недержавних (міжнародні об'єднання та міжнародні організації).

У 2001 році була видана книга Дж. Петраса (США) за назвою „Імперіалізм в новому тисячолітті під маскою глобалізації” („*Unmasking globalization: imperialism in the millennium*”). У цій монографії проводиться думка, що глобалізація – це трансформована форма економічного імперіалізму, базованому на імперіалізмі провідних націй-держав. Вона містить чимало нових ідей.

В одній зі своїх наступних робіт Дж. Петрас наполягає, аргументує твердження, що „...не можна, по-перше, недооцінювати роль імперської держави в капіталістичному відтворенні, а по-друге, завищувати рівень впливу інновацій, наукового й технічного прогресу на продуктивність капіталістичної економіки” [12, 14].

Вивчення робіт Дж. Петраса дає змогу перекоонатися, що сучасна категорія імперської держави дуже важлива для розуміння глобального економічного імперіалізму і такої його модифікації, як глобальний корпоративний імперіалізм.

Таким чином, у рамках американської політології, економіки та соціології ми бачимо невдалу спробу викреслити імперіалізм із процесів розвитку світової економіки, відкидаючи цю важливу концепцію у чорну діру „постісторії”. Такий підхід, за визначенням Дж. Петраса, веде до політичної деградації постмодерного теоретичного аналізу.

Особливий інтерес викликають висунуті Дж.Петрасом положення про те, що сучасні імперські держави сформувалися і стали вагомими компонентами світової політико-економічної системи завдяки поширенню міжнародної експансії глобального капіталу. Концепція автономної світової імперії глобального капіталу принижує роль імперської держави, а через це применшує владу глобальних транснаціональних корпорацій, що не відповідає дійсності.

Водночас Дж. Петрас відкидає твердження М. Хардта та А. Негрі про початок „нової капіталістичної епохи” – епохи інформаційної революції, що викликає сумнів. Постулату „автономної імперії корпорацій” Дж. Петрас протиставляє концепцію „нового імперіалізму” як симбіозу влади держави і влади глобальних корпорацій та міжнародних організацій. Про які нації-держави і про які саме корпорації йдеться? Звичайно, про так званих глобальних лідерів. Система глобалізму була породжена США і, насамперед, в інтересах США.

Сьогодні єдиною супердержавою у світі залишаються США. Їм належать майже 50% із 500 найбільших глобальних корпорацій. США контролюють діяльність МВФ, СБ, СОТ і навіть ООН. „В останні роки центральна позиція імперської держави (Сполучених Штатів) була очевидною в усіх фундаментальних сферах політико-економічної, культурної та фінансово-економічної діяльності, що посилювало позиції імперських (корпоративних) сил, особливо США” [12, 14]. Водночас США непокоять зростаючі амбіції Китаю та інших країн, бажання брати активнішу участь у вирішенні світових проблем. Основою американського стратегічного мислення після закінчення „холодної війни” став ірраціональний страх перед появою на Євразійському континенті нової наддержавної сили. Цей страх підтримується усвідомленням недостатності фінансових і енергетичних ресурсів Сполучених Штатів.

Надзвичайно великою є роль провідних імперських держав у завоюванні ринків для своїх ТНК у державах, що розвиваються. Допмагаючи таким глобальним корпораціям, імперські держави тиснуть на підконтрольні їм міжнародні фінансові організації, а ті, використовуючи позики, денаціоналізують і приватизують національні підприємства, захоплюють внутрішні ринки.

Новий економічний імперіалізм характеризується різноманітними формами. Проте незмінними залишаються його цілі: забезпечення стабільності національної валюти, захист внутрішніх ринків та інтересів своїх ТНК, завоювання нових ринків. Найбільший набір торговельних обмежень і „добровільних самообмежень” нав'язують своїм партнерам США. Вимагаючи повної лібералізації торгівлі, Сполучені Штати водночас обмежують експорт сталі на внутрішній ринок під надуманими звинуваченнями у демпінгу.

Американські дослідники свідомо чи несвідомо ухиляються від розкриття глибинної

соціальної суті глобалізму, розглядаючи його як механізм подолання протиріч між американізацією виробництва і споживання та національними економічними особливостями різних країн. Але саме ці дослідники підводять нас до дуже важливих висновків, що заперечують їх концепти.

Перший висновок: якщо глобалізація є політичною, економічною і соціальною системою постмонополістичного капіталізму (імперіалізму), то вона неминуче веде до суспільного соціально-економічного устрою, який являє собою ніщо інше, як новий імперіалізм.

Таким чином, постмонополістичний капіталізм/глобалізм – це імперіалізм нової ери розвитку людства, який має особливі політичні та соціально-економічні якості. Старий імперіалізм, як відомо, базувався на національних монополіях і був обмеженим, а глобалізм спирається на силу всесвітніх, глобальних монополій, яка зростає до гігантських масштабів, враховуючи *синергетичний ефект* глобальної інтеграції. Суверенні нації-держави, якщо вони хочуть вижити в умовах нового глобального імперіалізму, можуть протиставити йому лише два контраргументи – величезну соціальну силу народного підприємництва у формі малого і середнього бізнесу та конструктивний регіоналізм у формі висококонкурентних регіональних виробничо-економічних структур і комплексів. Тільки в такому разі сила внутрішньої соціальної інтеграції націй-держав буде більшою за силу зовнішніх атакуючих факторів імперіалістичної глобалізації, мета якої зруйнувати національну оболонку, розкрити кожну країну як новий сегмент глобального ринку, на якому без обмежень панують глобальні монополії – носії нового корпоративного глобалізму-імперіалізму.

Це – економічний імперіалізм, який навряд чи пов'язаний із військовими діями, спрямованими на захоплення чужих територій [3].

Цікавим є те, що багато в чому риси сучасного глобалізму ще на початку ХХ ст. передбачав ще В.І. Ленін, який писав так: „концентрація виробництва і капіталу, яка дійшла до такого високого рівня розвитку, що вона створила монополії, котрі відіграють вирішальну роль в господарському житті; злиття банківського капіталу з промисловим і створення на цій основі фінансового капіталу, фінансової олігархії; вивезення капіталу, на відміну від вивозу товарів, набуває виняткового значення; утворюються міжнародні монополістичні союзи капіталістів, що ділять світ; закінчений територіальний поділ землі найбільшими капіталістичними державами.” [9, 346].

Як би хто не трактував поняття глобалізації, але безсумнівно є те, що поки що вона в основному сприймається відносно процесів, які йдуть на світовому економічному просторі і які поки що багато в чому сприяють зростанню розриву між бідними і багатими країнами. Тому почала формуватися і набувати розмаху течія, що отримала назву „антиглобалізм”.

Відомий американський економіст індійського походження, професор Колумбійського університету Дж. Бхагваті розділяє прибічників антиглобалістського руху на дві великі групи. Перша – це ті, що відносяться до глобалізації з великою антипатією. Належачи до різних інтелектуальних та ідеологічних течій, вони поєднані спільним менталітетом щодо антикапіталізму, антиглобалізму та антикорпоративізму, оскільки, на їх думку, глобалізація веде до глобального поширення капіталізму, а транснаціональні компанії виступають головними знаряддями його насадження.

Друга – це група критиків глобалізації, позиція яких зведена до засудження економічної глобалізації як причини низки соціальних хвороб сучасного світу – злиденність у бідних країнах та виснаження природних ресурсів в усьому світі.

На думку Дж. Бхагваті, якщо з першою групою мало що можна зробити для ініціювання діалогу, то друга здатна до діалогу щодо проблем глобалізації [4].

За свідченням авторів російського підручника „Глобализация”, вперше антиглобалізм, як соціально-політичне явище, проявив себе 1 січня 1994 року, коли у Мексиці почалося збройне повстання, причиною якого була Угода щодо створення „НАФТА” і посилення наступу іноземних компаній на права селян-індійців, яких виганяли з їх одвічних родючих земель. Тобто, це можна вважати початком руху антиглобалістів. Тим більше, що їм через Інтернет вдалося створити „глобальну мережу солідарних груп” [6].

Реально дійсним першим значним виступом антиглобалістів стала протестна акція американської молоді у листопаді 1999 р. в Сіетлі (США), яка зірвала міністерську конференцію СОТ. Якраз з цього виступу і почалися протестні акції антиглобалістів всюди, де мали місце зустрічі керівників держав, міжнародних установ та інститутів, що формують глобальну політику.

За кілька років до появи зазначеного підручника колектив учених МДУ підготував монографію „Глобализация мирового хозяйства и национальные интересы России”, в якій зазначив, що антиглобалізм – це новий „ще не сформований і недостатньо вивчений рух, в якому діє група „глобофобів”, що виступають не проти глобалізації взагалі, а проти її неоліберальної моделі та негативних наслідків” [7,36-38].

Соціальна база антиглобалістського руху досить різнобічна, але ядром його вважають організацію АТТАС-France, що сформувалася у червні 1998 року навколо ідеї оподаткування фінансових трансакцій („податок Тобіна”, запропонований професором Йельського університету, лауреатом Нобелівської премії Дж. Тобіном у розмірі 0,1% від обсягів угод на світовому фінансовому ринку) на допомогу громадянам. У наступному році була прийнята Програма дій, яка оголосила широку мету глибокої перебудови світової фінансової системи, її інститутів, а також підпорядкування її контролю політичній демократії (Зазначимо, що такий контроль над діями міжнародних фінансових інститутів нині фактично встановлений урядами країн G-20. Але для цього була потрібна прірва економічно-фінансової кризи 2008-2009 рр.). Спираючись на те, що в антиглобалістському русі вже є власна парламентська мережа і що ідея „податку Тобіна” стала предметом урядових і законодавчих ініціатив низки країн, автори вважають, що ідея зміцнення громадської влади і демократичного контролю над ринковою глобалізацією буде реалізована [7].

На іншу думку, антиглобалістський рух є не менш органічним породженням глобалізації, ніж світова фінансова чи телекомунікаційна спільнота. Більше того, автор вважає, що цей рух є „вбудованим стабілізатором” технологічного та соціального розвитку не тільки розвинутих країн, а й всього людства [8, 206].

Розглядаючи проблеми глобалізації, зауважують, що все більше людей починають розуміти необхідність „обмеження дикої глобалізації” і структурували сили, що протестують проти глобалізації та ті заходи, які повинні знизити негативні прояви цих процесів глобалізації [1, 233].

Протягом початку нового тисячоліття відбулася низка Міжнародних соціальних форумів антиглобалістів. Головною подією 5-го форуму, в якому взяли участь понад 150 тис. осіб із 136 країн, що представляли більше, ніж 6500 організацій, було прийняття Маніфесту, який складається з 12-ти пунктів:

1. Анулювати зовнішній борг Півдня.
2. Оподаткувати міжнародним податком транснаціональні фінансові операції, прямі закордонні інвестиції, прибутки ТНК, продаж зброї і виробничу діяльність, що створює парниковий ефект.
3. Послідовно демонтувати всі форми податкових, юридичних і так званих банківських раїв.
4. Оголосити право кожного жителя Землі на зайнятість, соціальний захист і пенсію.
5. Розвивати всі форми справедливої торгівлі, відкидаючи правила „вільної торгівлі”, встановлені СОТ.
6. Гарантувати право на продовольчий суверенітет кожної країни через розвиток сімейного землеробства.
7. Заборонити будь-який тип власності на знання і живу природу (людина, тварина, рослини), також як і на будь-яку приватизацію спільних благ людини і, насамперед, води.
8. Поступово проводити всі види політики, спрямовані проти расизму, дискримінації, сексизму, ксенофобії та антисемітизму.
9. Приймати термінові заходи, щоб покласти край руйнуванню природного середовища та загрози кліматичних змін, пов'язаних з парниковим ефектом.
10. Вимагати демонтаж військових баз за межами національних кордонів і виводу військових з

будь-якої країни, крім тих, що діють за дозволом ООН.

11. Гарантувати право громадян на інформацію шляхом законодавства, яке:
 - припинить концентрацію мас-медіа у потужних групах комунікацій;
 - гарантує автономію журналістам;
 - сприяє пресі, яка не має за мету отримати зиск, особливо комунітарним та альтернативним виданням.
12. Реформувати і глибоко демократизувати міжнародні організації, включаючи ООН. У випадку, якщо порушення норм міжнародного права з боку США буде продовжуватися, перевести місцеперебування ООН із Нью-Йорка в іншу країну [10].

Як бачимо, маніфест за змістом має багато радикальних вимог, спрямованих на припинення негативних дій глобалізму.

Література

1. Азроянц Э. Глобализация: катастрофа или путь к развитию? Современные тенденции мирового развития и политические амбиции / Азроянц Э. – М.: ИД „Новый век”, 2002. – 416 с.
2. Бжезинский Зб. Великая шахматная доска / Бжезинский Зб. // Международные отношения. – М., 2009. – 478 с.
3. Білорус О. Глобалістика – нова синтетична наука / О.Білорус, В. Власов // Вісник Національної академії наук України. – 2010. – № 3. – С.17-26.
4. Бхагвати Дж. В защиту глобализации: пер. с англ. / Бхагвати Дж. – М.: Ладомир, 2005. – 448 с.
5. Глобализация: взгляд с периферии. – К.: Агентство гуманитар. технологий, 2002. – 62 с.
6. Глобализация: [учебник] / [под общ. ред. В.А. Михайлова и В.С. Буянова]. – М.: Изд-во РАГС, 2008. – 544 с.
7. Глобализация мирового хозяйства и национальные интересы России / [под. ред. В.П. Колесова]. – М.: Экономический факультет МГУ, ТЕИС, 2002. – С. 36-38.
8. Делягин М.Г. Мировой кризис : Общая теория глобализации : [курс лекций] / Делягин М.Г. – (3-е изд., перераб. и доп.). – М.: ИНФРА-М, 2003. – 768 с.
9. Ленин В.И. Империализм, как высшая стадия капитализма // Ленин В.И. Полное собрание сочинений: в 55 т. / Ленин В.И. – 5 изд. – М.: Политиздат, 1969. – Т.27. – С. 299-426.
10. Майданик К. Пути к другому миру / Майданик К. // Свободная мысль – XXI. – 2005. – № 5. – С. 110-115.
11. Мартин Г. Западня глобализации / Г.Мартин, К.Шуман. – М.: АЛЬПИНА, 2001. – 335 с.
12. Петрас Дж. Інше ім`я рози? Аромат імперіалізму / Петрас Дж. // Екон. часопис. – 2002. – № 3. – С. 13-18.
13. Сорос Дж. Кризис мирового капитализма / Дж. Сорос. – М.: 1999. – 262 с.
14. Хохберг Ф. Зворотний бік американського капіталізму / Хохберг Ф. – К.: 1999. – 240 с.
15. Hardt M. Empire / Hardt M, Negri A. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000. – 478 p.

Суханова Г.П. - старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін, голова секції з фізичного виховання кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Ушаков В.С. - старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Здоров'я підлітків в будь-якому суспільстві є актуальною проблемою і предметом першочергової ваги, так як воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та

економічний потенціал суспільства, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку країни. Якість життя учнівської молоді, поряд зі станом здоров'я, визначається способом життя, що включає так само і тривалість використання стільникового зв'язку [1,с.180; 2,с.135].

Однією з важливих проблем є шкода мобільних телефонів. Думки вчених з цього приводу розійшлися. Одні говорять про згубний вплив «трубок», інші ці повідомлення спростовують. Не всяка сім'я замислюється про вплив мобільного телефону на організм підлітка і може виховати у нього дбайливе ставлення до свого здоров'я. Переважна більшість студентів використовують мобільні телефони, не знаючи про їх вплив на здоров'я.

Основною метою нашої роботи було виявлення впливу мобільних телефонів на якість здоров'я студентів 1 курсу Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Опитування студентів включав такі пункти:

1. Скільки часу на добу ви витрачаєте на розмови по мобільному телефону?
2. Чи потрібно дотримуватися запобіжних заходів, користуючись мобільним телефоном?

Аналіз результатів анкетування студентів показав:

1. Зі 100 опитаних респондентів:

- практично всі мають мобільний телефон;
- 22 студенти розмовляють по телефону від 30 до 60 хвилин;
- 12 осіб – від 1,5 до 2 годин;
- 32 студенти - від 2,5 до 3 годин;
- 8 осіб - від 3,5 до 5 годин;
- 26 осіб - від 5 до 14 годин.

2. Зі 100 опитаних респондентів:

- 78 студентів вважають що не треба дотримуватись запобіжних заходів, користуючись мобільним телефоном;
- 22 не знають про вплив електромагнітних полів на організм людини.

У сучасних телефонах багато різних функцій. Студенти назвали 20 видів функцій, які вони використовують на своїх телефонах. Найбільш затребувані - це Інтернет (63%), прослуховування музики (31%), ігри (31%), СМС (28%). Не використовують додаткових функцій, крім дзвінків, тільки 2% опитаних студентів.

У телефоні екранне випромінювання дуже низьке. Вся справа зовсім не в випромінюванні, а саме в цих самих маленьких розмірах екрану. Наше око влаштоване таким чином, що йому надзвичайно складно фокусувати свій погляд на мінімальному за розмірами об'єкті. М'язам ока доводиться докладати нелюдських зусиль, щоб передавати в наш мозок чітку картинку, особливо, якщо це стосується мобільного чату або мобільних ігор, коли напруга досягає межі при максимально тривалому проведенні часу з телефоном в руках. Останні дослідження з цього приводу показали, що досить двогодинного спілкування (поспіль) в день з вашим мобільним другом, щоб через рік ваш зір впав на 12-14% [4, с.34].

При тривалій розмові спостерігається збільшення температури вуха, барабанної перетинки, прилеглих тканин і прилеглої ділянки мозку. Напевно, багато хто з вас могли помітити відчуття тепла в вусі після довгої розмови. Це є не що інше, як результат впливу електромагнітного поля, створюваного передавачем телефону. Ще одна проблема: ми швидко підносимо телефон до вуха, а в цей момент трубка видає різкий сигнал (у кого з'єднання, у кого повідомлення про отримане СМС і т. ін.), то наслідки можуть бути дуже неприємними для барабанної перетинки. В даний час вченими-медиками доведено негативний вплив ЕМП на імунну систему. Вироблення антитіл (аутоантитіл) проти власних клітин і тканин лежить в основі аутоімунних захворювань, до яких відноситься тиреоїдит (захворювання щитовидної залози), цукровий діабет, захворювання кришталика [6].

Численні дослідження вчених підтвердили, що тривале використання стільникового зв'язку може привести до ослаблення пам'яті, погіршення здатності до навчання, поганого сну,

головних болів, стомлюваності, підвищеної нервозності і стомлюваності, порушення пізнавальної діяльності при проведенні занять.

Аналіз сучасних джерел літератури, дозволив виділити кілька загальноприйнятих рекомендацій щодо зменшення шкоди від випромінювання стільникових телефонів [3,4,5,6]:

- Щоб зменшити шкоду мобільного телефону, треба якомога менше часу говорити по телефону, тому що чим більше час розмови по телефону, тим більший вплив він робить на людину.

- Говорити необхідно тільки найважливіше, забудьте про довгі дискусії по телефону.

- Підліткам треба привчити себе вимикати мобільний телефон в нічний час, пам'ятати, що при встановленні зв'язку випромінювання досягає максимального піку, тому не можна підносити в цей момент телефонний апарат близько до вуха.

- Не підносити телефон до голови відразу ж після натискання кнопки початку набору номера. У цей момент електромагнітне випромінювання в кілька разів більше, ніж під час розмови.

- Тримати телефон в сумці, оскільки на відстані 30-40 см вплив ЕМП значно менше.

- Використовувати мобільні телефони з гарнітурами.

- Не розмовляти і не перебувати близько заряджаючого телефону ближче ніж 0,7 метра.

- Використовуйте гарнітури. Будь-яка гарнітура частково знімає з вас деякий об'єм випромінювання. Головним чином, ви знижуєте опромінення мозку [5].

На завершення слід зазначити, що багато хто з наведених тут відомостей містяться в інструкціях по використанню мобільних телефонів. І якщо не нехтувати ними, телефон буде приносити тільки користь.

Література

1. Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві/В.В. Іваненко, О.В. Непша, Г.П. Суханова// Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.)/ Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького; за заг. ред. д. філос. н, проф. Р. Олексенка. – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С.180-182.
2. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл/О.В. Ковальчук, О.В. Непша//Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції із міжнародною участю «Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті», Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року / За ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши, А.М. Крилової. – Мелітополь: Вид-во МДПУ імені Богдана Хмельницького, 2017. – С.135-138.
3. Дослідження впливу мобільних телефонів на імунний статус їх користувачів та перевірка можливості його захисту за допомогою пристрою «Spinor»[Електронний ресурс]// Звіт за результати науково-пошукової роботи. – К.: Відкритий міжнародний університет розвитку людини (ВМУРoЛ) "Україна". – 2008. Режим доступу: <http://www.spinor.kiev.ua/ua/index.php?p=48>.
4. Бірдус Л.В. Негативний вплив електромагнітного випромінювання на здоров'я та працездатність людини/Л.В. Бірдус//Матеріали V науково-практичної конференції, 17 грудня 2013 р., Київ/ Концептуальні засади формування менеджменту в Україні. – К.: Вид. дім «Персонал», 2013. – С. 34-37.
5. Моторна Ю. Електромагнітне излучение мобильного телефона повышает риск возникновения опухолей головного мозга[Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://politiky.net/content/elektromagnitnoeizluchenie-mobilnogo-telefona-povyshaet-risk-vozniknoveniya-opukholei-golov>
6. Дія електромагнітних полів та випромінювань на організм людини www.br.com.ua/referats/Bgd/133713.htm.

Танцеров М.О. – студент,
Голяка С.К. - кандидат біологічних наук,
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ

Вступ. Молоді люди та підлітки у сучасному суспільстві відображають відображають стан соціального благополуччя, рівня медичного забезпечення та результат впливу сьогоденного способу життя. Тому стан здоров'я і сучасний образ життя молодих людей є одним головних критеріїв розвитку в Україні.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я» - це не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного, соціального благополуччя. Здоров'я це стан, що означає оптимальну саморегуляцію організму, взаємоузгоджену дію всіх органів та рівновагу між його функціями та зовнішнім середовищем. Виходчи з цього, здоровий спосіб життя («ЗСЖ») — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій [1, 3].

Спосіб життя найсуттєвіше впливає на здоров'я людини. Він передбачає дотримуватися основних правил, зокрема раціонального харчування; достатньої фізичної активності; відсутність шкідливих звичок; правильний розпорядок дня, повноцінний сон; особиста гігієна; профілактика захворювань [4].

Оскільки здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я, тодо його основних складових належать: рівень культури суспільства й особистості; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження і зміцнення здоров'я; зворотні зв'язки; настанова на довге здорове життя; навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я [2, 4].

Мета роботи: ознайомитися з проблемами, що виникають при формуванні здорового способу життя жителів нашої країни.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі проблеми підтримання здоров'я виходять на перший план. Проблеми вживання наркотичних речовин, алкоголю серед молоді виходять на вищий рівень. Ці проблеми вимагають негайного вирішення і для їх подолання потребуються чіткі програми зі сторони держави. Ці проблеми отримали розголос і сформувались під впливом сучасних тенденцій. Все частіше ми бачимо рекламу алкогольної та тютюнової продукції. Все це відкладається у підсвідомості дітей і підлітків, що спостерігають за цим і є найбільш чутливими до впливу.

Всесвітня організація охорони здоров'я провела анкетування серед дітей шкільного віку в 41 країні світу, чи вживають вони спиртні напої. Згідно статистики Україна перша в цьому ганебному рейтингу, адже 40% дітей на Україні вживають алкоголь.

При розгляді стану здоров'я населення треба відмітити що за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я Україна займає п'яте місце за вживанням алкоголю і друге місце за рівнем смертності від цієї ж проблеми. За думкою вітчизняних медиків в Україні налічується близько 700 тисяч лише офіційно зареєстрованих людей, хворих алкоголізмом. А алкоголь є причиною передчасної смерті майже у 30% чоловіків. Крім цього слід відмітити, що в Україні шоста частина дітей у віці 11-12 років вже знають, що таке алкогольне сп'яніння [1].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, сьогодні 1% підлітків 12-13 років кожного дня вживають спиртні напої. Ситуація погіршується зростом «деструктивної поведінки». Приблизно в 60%, причиною споживання алкоголю є наявність компанії друзів.

Серед багатьох факторів, що впливають на стан здоров'я, важливо відмітити фактори, якими можна керувати: зовнішнє середовище, санітарно-гігієнічні умови проживання та навчання. Необхідно враховувати той факт, що здоров'я людини лише на 10% залежить від

стану медицини, на 20% від генетичних факторів, 20% від впливу навколишнього середовища і 50% від способу життя самої людини.

Здоровий образ життя треба розуміти як цілісний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну єдність всіх функцій. ЗСЖ базується на багатьох факторах життя людини: сім'я, праця, відпочинок. Від того, наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню у свідомості навички ЗСЖ, потім залежить реальний спосіб життя, котрий буде перешкоджати, або сприяти розвитку особистого потенціалу. Розуміння того, які причини вживання наркотичних засобів і як взагалі відбувається залучення до шкідливих звичок має особливе значення для планування і проведення профілактичної роботи, а також формування свідомого світосприйняття [1-4].

Вивчення суспільної думки і соціологічні дослідження в галузі профілактики мають зайняти провідне місце. За їх допомогою можна буде виявити недоліки, створити правильний підхід для їх вирішення, краще використовувати людські ресурси, оцінювати умови, що сприяють підвищенню ефективності охорони здоров'я в Україні і формуванню позитивної думки щодо здорового способу життя у населення.

Особливо це стосується дітей та підлітків, оскільки саме в цій віковій категорії в силу фізіологічних, психологічних і функціональних особливостей порушення здоров'я часто носять функціональний характер і найкраще піддаються корекції, тому оборотні. Але в силу цих же вікових особливостей діти, які занадто знаходяться під впливом середовища, під впливом котрого, часто роблять невірні рішення щодо образу життя. Більшість підлітків пробували наркотичні засоби виходячи з їх інтересу, бо хотіли відчувати нові відчуття, тобто одною з головних причин є цікавість і відсутність об'єктивного розуміння щодо шкідливості. Багато хто пробував «за компанію». Тому дуже гостро стоїть питання збереження і покращення здоров'я підростаючого покоління.

Одним з основних критеріїв якості системи охорони здоров'я в індикаторах Всесвітньої організації охорони здоров'я є середня тривалість життя. За підсумками рейтингу, складеному в 2015 році, Україна займає 111 місце з 190 країн з середньою тривалістю життя - приблизно 71 рік. Всі роки незалежності України смертність перевищує народжуваність, а різниця в тривалості життя між чоловіками та жінками в деяких регіонах сягає 10-12 років.

В дослідженнях, що проводив Київський міжнародний інститут соціології в травні 2017 року, методом особистого інтерв'ю було опитано 2040 респондентів, що проживають у 108 населених пунктах України, окрім АР Крим. На територіях Луганської і Донецької областей опитування проводилось лише на територіях, підконтрольних Україні. Результати показали, що 32% оцінили стан свого здоров'я як добре, 6% - дуже добре, 41% як середнє, 20% як погане (в тому числі 4% - дуже погане).

Очевидний висновок, що стан здоров'я українців незадовільний. До цього призвели декілька основних факторів: погане матеріальне положення населення, погіршення стану екології, недостатня медична допомога. Але найголовніший фактор – в недостатньому усвідомленні необхідності правильного способу життя, недостатній фізичній активності, правильного харчування, боротьби з шкідливими звичками. Тобто здоров'я кожної людини на 50% залежить саме від її способу життя.

В Україні склалася без перебільшення критична ситуація, пов'язана з тютюнопалінням. Так за даними ВОЗ поширеності тютюнопаління Україна посідає перше місце серед юнаків (41%), випереджаючи Росію (39,9%) і Білорусь (33,2%), і дев'яте серед дівчат (22,2%) 15 років. Від ожиріння (індекс маси тіла більше 30 кг/м²) в Україні страждає 5% 13-річних хлопців і 3% дівчат цього віку, у той же час поширеність цієї недуги серед дорослих становить 7% серед чоловіків та 19% серед жінок [1, 5].

Існує проблема фізичного виховання у підлітків, а саме невелика кількість годин, відведених на фізичне виховання, підтримання та розвиток фізичних якостей. А це прямо впливають на здоров'я дітей, погіршуючи адаптаційні функції, зниження імунітету. В цілому, проблема мотивації і збереження здоров'я, формування ціннісного відношення до життя залишається недостатньо вивченою в сучасній літературі. Сьогодні немає єдиного соціального

підходу до вирішення проблеми формування здорового способу життя, а є одиничні дослідження в різних галузях науки валеології, медицини, педагогіки.

Необхідно проводити профілактичну роботу по формуванні здорового способу життя і планувати її з урахуванням вікових, типологічних, статевих, психофізичних і інших особливостей людини.

Пропонується ввести основи валеології в освітніх закладах для забезпечення позитивного впливу щодо знань підлітків та молоді про здоровий спосіб життя, його важливість в сучасному світі, особливості реалізації в побуті.

У сучасних умовах ринкової економіки треба заохочувати приватний капітал до індустрії, пов'язаної з покращенням стану здоров'я. Для вирішення економічної проблеми у органах місцевого самоврядування, що сприяла б популяризації ЗСЖ, можна передивитись систему податкових пільг для підприємств, що відраховують частину свого прибутку на підтримання дитячо-юнацького спорту, проведення фізкультурно-масових заходів і пропаганди ЗСЖ. Також здоровий спосіб життя передбачає наступні соціально-економічні принципи, а саме забезпеченість житлом; сприятливі житлово-побутові умови; достатній рівень заробітної плати; доступність медичного обслуговування; забезпечення гідного пенсійного забезпечення.

Для успішної реалізації стратегії збереження і зміцнення здоров'я молоді необхідно переорієнтувати політику державних органів управління на профілактику захворюваності і асоціальної поведінки, зробити акцент на використання різних форм залучення людей до ЗСЖ, в тому числі і фізкультурно-спортивна діяльність.

Велику роль також мають ЗМІ, в формуванні ЗСЖ серед підростаючого покоління та дорослих. Треба створити масову інформаційно-пропагандистську компанію, використовуючи широкий спектр засобів і форм. Формувати престиж спортивного і здорового способу життя, створювати правильну уяву про вплив куріння, вживання спиртних напоїв, висококалорійної їжі, малорухливого способу життя. Впроваджувати конкретні рекомендації з використання тих чи інших методів фізичної культури і спорту. Повсякчасно рекламувати спортивні товари, створювати та використовувати актуальні фізкультурно-спортивні фото-відеоматеріали.

Висновки. Формування звичок ЗСЖ зробить неоціненний внесок у рішення проблеми здоров'я й фізичного потенціалу нації, без якого не тільки стане неможливим здійснення євроінтеграційних намірів України.

Врятувати ситуацію може лише цілеспрямована державна політика до формування активної життєвої позиції, направленої до усвідомлення необхідності зберігати та покращувати стан власного здоров'я. Надзвичайно важливо, щоб до вирішення цієї проблеми підключилися не тільки державні органи, а й засоби масової інформації, громадськість.

Література

1. *Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Аникеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 2. – С. 6 – 9.*
2. *Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания / Г.Л.Апанасенко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. - Рівне: „Принт Хауз”, 2001. - Випуск 2. - С. 106-107.*
3. *Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (школа - ВУЗ): Монография. / Н.П. Абаскалова. — М., 2001.*
4. *Кундиев К.И. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения Украины / К.И.Кундиев, В.И. Чернюк, Л.А.Добровольский. // Int. Scient. Conf.: Health its Essence, Diagnostic and Strategies for improving, May 10-12, 1999. – Polska P. 13-17.*

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

У статті розглянуто проблему психологічного здоров'я людини та його критеріїв. Проаналізовано взаємозв'язок здоров'я і способу життя в контексті суб'єктивної якості життя, стилю життя та здорового способу життя.

Ключові слова: психологічне здоров'я, критерії психологічного здоров'я, спосіб життя, суб'єктивна якість життя та стиль життя, здоровий спосіб життя.

The article deals with the problem of the person's psychological health and its criteria. The interconnection between health and way of life was analysed in the context of subjective life quality, life style and healthy way of living.

Keywords: psychological health, criteria of the psychological health, way of life, subjective life quality, life style, healthy way of living.

Постановка проблеми. Значення здоров'я в житті кожної людини та суспільства набуває сьогодні все більшої ваги. Проблематика його в сучасному суспільстві розглядається в контексті стану навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, способу життя. Центр профілактичних зусиль сьогодні зміщується із конкретних розладів на загальне зміцнення здоров'я. Все більшого значення набувають дослідження здоров'я в контексті гуманітарних дисциплін, особливо соціальної психології, яка займається дослідженням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, пропагандою превентивної поведінки. Показники здоров'я розглядаються у сучасному соціумі, як кумулятивні індикатори рівня благополуччя (якості життя) суспільства в цілому та окремих його прошарків. Численні дослідження показують, що стан здоров'я людей в Україні постійно знижується, тому збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною проблемою і турботою нашої держави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед українських та російських дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. В. Алексєєв (настрій і здоров'я); М. Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б. С. Братусь (аномалії особистості); І. В. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л. Д. Дьоміна, І. О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, О. В. Наскова, І. В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С. Д. Максименко (генетична психологія); Г. С. Никифоров (психологія здоров'я); В. М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д. Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші. Серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу: В. Франкл, А. Маслоу (психологічне здоров'я як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації); А. Адлер, Е. Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я); а також дослідження С. Московичі, К. Ерзміш у яких проблема хвороби та здоров'я розглядається в руслі теорії соціальних уявлень та інші. Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше - способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя, якості його та стиль. Урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, не викликає сумніву. Питання, пов'язані із дослідженням якості життя, способу життя, стилю життя, здорового способу життя та його формування, розглядаються в

різноманітних соціологічних, педагогічних та соціально-психологічних дослідженнях як закордонних, так і вітчизняних дослідників. Проблема якості життя розкривається у соціологічних дослідженнях Дж. Гелбрейта, Д. Бела, Ж. Фурастьє та інших; в соціальнопсихологічних дослідженнях Т. Савченко, Г. Головіної, Г. Зараковського та інших. Дослідження стилю життя представлені в роботах французького соціолога П. Бурдьє, в соціально-психологічних дослідженнях Ю. Швалба, Т. Петровської та інших. Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіревої, Е. Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях Т. Титаренко, Л. Лепіхової, О. Кляпець та інших. Як показує аналіз досліджень, проблема здоров'я людини, як фізичного так і психічного, збереження та підвищення їх рівня, а також урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, є **актуальною** та потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження- розкрити поняття психічного та психологічного здоров'я людини, визначити критерії психологічного здоров'я; проаналізувати взаємозв'язок здоров'я та способу життя, в контексті суб'єктивної якості життя, задоволеності життям та стилю життя.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. У сучасних дослідженнях проблеми здоров'я виокремлюються біомедичний, соціальний та гуманітарний підходи. У сучасних гуманітарних уявленнях здоров'я представлено як «здоров'я для», що дає можливість говорити про ті можливості, які здоров'я надає людині. Здоров'я в рамках цього підходу є одним з найважливіших ресурсів, які необхідні людині для того, щоб реалізовувати свій потенціал, свої можливості в усіх сферах життєдіяльності. В основу гуманітарних досліджень покладено цілісну людину в своєрідності її фізичного, психічного, соціального та духовного прояву. Критерієм здоров'я є розвиток та самореалізація людини у сучасному світі. Такий підхід визначає особистісну відповідальність людини за своє здоров'я та благополуччя. Людина має право обирати стратегії збереження та зміцнення свого здоров'я. Сьогодні здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних факторів, які забезпечують внутрішнє благополуччя індивіда. Фізичне здоров'я є фундаментом загального здоров'я людини, та передбачає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність та відсутність патологічних симптомів. Соціальне здоров'я будується на взаємовідносинах із соціумом та визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини в суспільстві. З розвитком гуманітарної методології пов'язане виникнення поняття «психологічне здоров'я». Сам термін «психологічне здоров'я» неоднозначний. Він має широке тлумачення і включає в себе ряд чинників функціонування особистості, в тому числі підпорядковує собі психічне здоров'я особистості. І. Дубровіна визначає психічне здоров'я як нормальне функціонування окремих психічних процесів, а психологічне здоров'я відносить до особистості в цілому, до прояву людського духу та вважає, що саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою. Б. С. Братусь, аналізуючи тенденції сучасного суспільства, стверджує, що для все більшої кількості людей стає характерним діагноз «психічно здоровий, та особистісно хворий». Р. Ассаджолі описує психологічне здоров'я як баланс між різними аспектами особистості; С. Фрайберг - між потребами індивіда та суспільства; О. Хухлаєва, Г. Нікіфоров розуміють психологічне здоров'я як динамічну рівновагу між індивідом та середовищем тощо. Та здебільшого думка дослідників збігається у тому, що психологічне здоров'я пов'язане зі стійкістю до стресу, гармонією та духовністю. Що стосується критеріїв здоров'я та здорової особистості, то можна говорити про двоформатну структуру - це структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної й емоційно-вольової сфер. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану),

оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії із людьми. Психологічне здоров'я стосується його семантичних аспектів, властивостей «Я» та охоплює сутнісні властивості ціннісно - мотиваційної та ноогенної сфер людини. Таке розуміння зумовлює необхідність розгляду структури та змісту психічного та психологічного здоров'я, їх критеріїв, умов його формування та збереження. Досить продуктивною в цьому напрямку є концепція Б. Братуся, яка розкриває проблему нормального й аномального психічного розвитку та визначає психічне здоров'я, як складне утворення, що має три рівні відповідно до рівнів функціонування психічного апарату:

1) особистісно-смисловий рівень, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відношень людини;

2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини здобувати адекватні засоби смислових прагнень;

3) рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної реальності. Кожен із цих рівнів має як свої критерії, так і особливі закономірності протікання [1, с. 72]. Психофізіологічний рівень безпосередньо пов'язаний зі спадковими біологічними характеристиками, інші два - є власне психологічними рівнями, які залежать від соціальних умов, навчання та виховання. У проблемі психологічного здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовими. Якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання, тому ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є більш перспективною. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, можна розподілити відповідно до форм прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Найчастіше перелічують такі критерії психологічного здоров'я : - серед властивостей особистості: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбавлятися образ), працелюбство (не лінивість), незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль; - серед психічних станів: стійкість, зрілість почуттів, володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба, заздрість та ін.), вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття; - серед психічних процесів: адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна розуму (управління думками) [2, с. 20]. Особливого значення серед критеріїв психологічного здоров'я особистості надається мірі інтегрованості особистості, її гармонійності, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості [2, с. 21]. З поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя». Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше - способом життя людини [3, с. 29]. Поняття «спосіб життя» відображає ті засади організації життя, які є безумовними передумовами соціального буття. Сьогодні доведено, що із усіх чинників, що впливають на здоров'я людини, 50% припадає саме на спосіб життя. Спосіб життя включає в себе такі складові, як рівень життя, якість його та стиль.

Рівень життя - більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій, хоча останнім часом усе більше привертає увагу психологів, щодо аналізу поняття «суб'єктивна якість життя». Стиль життя треба розуміти як стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості. Це соціальнопсихологічна категорія. У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий спосіб життєдіяльності, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, і який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення, у традиціях.

При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя». Категорія способу життя є однією із центральних для соціальної психології. Як зазначає Ю. Швалб, проблема способу життя недостатньо розроблена у вітчизняній науці, хоча поняття способу життя має важливе прикладне значення, адже розкриває динаміку змін соціально-психологічних норм і вподобань людей та груп населення. Ним були визначені базові характеристики категорії способу життя: по-перше, сукупність стійких способів та форм організації соціокультурного життя людей; по-друге, в соціокультурному плані є об'єктивною характеристикою способів соціальної взаємодії у найважливіших сферах життя суспільства. В психологічному плані спосіб життя являє собою набір цінностей і норм, що детермінують поширення та передачу від покоління до покоління певних моделей поведінки; по-третє, спосіб життя являє собою певну цілісну характеристику буття індивіда та соціуму. Однак це внутрішньо диференційована цілісність, зміст якої визначається за лініями або параметрами основних відносин особистості, в яких вона отримує можливість діяльній реалізації свого бачення світу і ставлення до нього [6, с. 16]. Розкриваючи психологічний зміст поняття здоров'я, слід також говорити про почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя чи суб'єктивної якості життя. Здоров'я є одним з найважливіших показників якості життя. Оцінка саме суб'єктивної якості життя є важливою соціально-психологічною проблемою. Так в дослідженнях Г. Савченко якість життя визначається як інтегральний показник життєдіяльності людей, який включає як об'єктивні (рівень життєдіяльності людини), так і суб'єктивні (ступінь задоволення потреб та ціннісних структур) показники [4]. На сприйняття якості життя впливають культурні особливості, ціннісні орієнтації різних груп, але, з іншого боку, існують інваріантні фактори, що притаманні різним групам (економічні та соціальні фактори, індивідуальні особливості). Результати досліджень показують, що існує взаємовплив суб'єктивної якості життя, задоволеністю життям та суб'єктивного економічного благополуччя, інтегральна характеристика яких визначається психологічними характеристиками, способом життя, стилем поведінки. Поняття «якість життя» в західній психології ототожнюється з поняттям щастя, суб'єктивного відчуття благополуччя.

Так, суб'єктивне відчуття благополуччя А. Фернхем визначає як функцію, що залежить від рівня радості або страху, яких зазнає людина. Ще одним компонентом суб'єктивного відчуття благополуччя є задоволеність життям, що визначається як когнітивний процес оцінювання (оцінка власного життя в цілому). Щодо параметрів благополуччя, то до них відносять автономність, уміння взаємодіяти із середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої перспективи та адекватна самооцінка. Між цими компонентами й оцінками щастя, задоволеністю життям виявлено кореляційну залежність. Аналіз різних підходів до оцінки якості життя, дозволяє виокремити загальні тенденції, що впливають на суб'єктивне відчуття загального й економічного благополуччя - це свобода вибору, незалежність від зовнішніх обставин і контроль над ситуацією. Такої волі вибору позбавлені соціально незахищені верстви українського населення, оскільки трансформаційні зміни, що відбуваються у всіх сферах життя, у тому числі й у сфері здоров'я, перевищують індивідуальну можливість контролювати свою життєву ситуацію та управляти нею. Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших чинників. Зв'язки, що існують між здоров'ям та поведінкою людини обумовлюють дослідження тих культурних цінностей та способу життя, які розглядаються суспільством, як такі, що зберігають здоров'я та заохочуються; тих цінностей та форм, яких треба уникати, щоб зберегти здоров'я. Поведінкові фактори можуть бути як сприятливі, так і шкідливі для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. При цьому слід враховувати, що протягом життя людина змінює моделі своєї поведінки під тиском суспільства, сім'ї, друзів, комерційної реклами тощо. Можна стверджувати, що будь-яка поведінка чи діяльність людини впливають на стан її здоров'я. Тому слід розрізняти свідому поведінку, спрямовану на розвиток та зміцнення здоров'я та поведінку, якої дотримуються незважаючи на можливі наслідки. Поведінку, що сприяє здоров'ю, відрізняють від поведінки, що викликає ризики та завдяки якій зростає можливість послаблення здоров'я. Саме поведінка, що сприяє здоров'ю, та поведінка,

що викликає ризики, пов'язані між собою у складній моделі поведінки, яку називають стилем життя. Визначаючи факторну вагу таких складових способу життя, як рівень та якість життя у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити ще й поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами. Проблематика стилю життя висвітлена у роботах соціологів Д. Бела, Ж. Фурастьє, П. Бурдьє, представників теорії постіндустріального суспільства. Так, П. Бурдьє вважає стиль життя структурованою системою позицій соціального простору, що їх посідає індивід, який належить до певної групи (класу), а також його уявлень про ці об'єктивні позиції, які, в свою чергу, визначаються практиками, що властиві індивідам. Щоб визначити стиль життя, треба диференціювати людей на групи, що розрізняються за набором властивих їм практик.

У роботах С. Рубінштейна, Б. Ананьєва, К. Абульханової-Славської, Т. Титаренко та інших поняття «стиль життя» пов'язується також з ідеями концепції життєвого шляху людини. Стиль життя - це той бік організації життя особистості, де особистість виявляє себе через вибір, світогляд, цінності, ідеали, через самоствердження. Стиль життя - це певний рольовий стандарт, під який підлаштовується психологія, психосоматика індивіда. Таким чином, стиль життя виступає як соціально-психологічна категорія. Характеризуючи категорію стилю життя, для його виміру й опису Ю. Швалб будує соціально-психологічний простір способу життя та пропонує використовувати такі вектори, як вектор можливостей, вектор захищеності, вектор відповідальності, вектор вимушеності, які в сукупності утворюють цілісний простір соціокультурної ситуації. Об'єктивна або суб'єктивна неможливість самореалізації та досягнення значимих цілей, почуття соціальної й економічної незахищеності або втрата відповідальності і контролю над ситуацією переводять стиль життя в площину «вимушеності», що є показником негативної адаптації до несприятливих рівнів життя [6].

Висновки. Отже, використовуючи дослідження авторів, що вивчали стиль життя, можна зробити висновок, що не тільки наслідки соціально-економічної адаптації змушують змінювати стиль життя, але й свідомо обраний стиль обумовлює адаптацію чи дезадаптацію до соціально-економічних змін, викликає ризики для здоров'я чи сприяє його зміцненню. Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям представлений у структурі поняття «здоровий спосіб життя».

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя - це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я, що є основним персональним капіталом кожної людини. Здоровий спосіб життя, як зазначають Т. Титаренко, Л. Лепіхова, О. Кляпець, є підґрунтям високої якості життя, соціального та особистого добробуту, фундаментом самореалізації, гарантом суб'єктивного благополуччя та здорового довголіття, умовою відчуття задоволеності життям. Здоровий спосіб життя включає соціальні настанови на психофізичне здоров'я, особистісне зростання, професійне становлення, реалізацію себе в соціумі [5, с. 10]. Таким чином, поняття «здоровий спосіб життя» це концентрований вираз взаємозв'язку способу життя, поведінки і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя є фундаментом психологічного здоров'я. Слід зазначити, що здоров'я в цілому та особливо психологічне здоров'я є такою формою життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, тому здоровий спосіб життя повинен стати активною життєвою позицією, коли здоров'я розглядається як усвідомлена життєва цінність. Це потребує складної та специфічної внутрішньої діяльності людини з оцінки свого життя. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні ціннісних уявлень людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, у виявленні мотивів та стереотипів поведінки, що спрямовані на підтримання, збереження та покращення здоров'я у людей із різним рівнем, як об'єктивної, так і суб'єктивної якості життя.

Література

1. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.

2. Школа здоров'я . Частина 1./уклад.В. В. Григораши. – Х.: «Основа»,2010.–208 с.
3. Боришевський М.Й.Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: Навч-метод. посібник / За заг. ред. М.Й. Боришевського. – К.: ІЗМН, 1998. – 192 с.
4. Мурашко М., Почерніна М., Кривенко О.Інтерактивні технології у формуванні здорового способу життя студентської молоді // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 8. – С. 25– 29.
5. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За заг. ред. М. Лук'янченка,В. Курши, Ю. Мігасевич. – Дрогобич, 2009. – 592 с.
6. Коцан І. Психологія здоров'я людини / І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич // За ред. І. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.– 316 с.

Федоров А.О. - старший викладач
Херсонський національний технічний університет, м. Херсон, Україна

СПОСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ СТАБІЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

Показники здоров'я сьогодні розглядаються як накопичені індикатори якості життя. Багато досліджень вказує на зниження стану здоров'я і психологічного стану українців. Це робить проблему їх збереження актуальною не тільки для кожного особисто, але і на державному рівні. Вона досліджується багатьма вченими, які вирізняють декілька її аспектів. Так, Боришевський М.Й. вивчає психологію самоактивності і суб'єктний розвиток особистості; Братусь Б.С. звертає увагу на аномалії особистості; Панкратов В.М. досліджує саморегуляцію психічного здоров'я; Федотов Д.Д. - збереження психічного здоров'я; Чебикін О.Я. займається проблемами емоційної стійкості та інші. Серед багатьох дослідників поширені погляди, згідно з якими здоров'я розуміється, як здатність особистості до самоактуалізації, адекватного сприйняття світу, самовдосконалення із врахуванням особистого і соціального досвіду[1, с.263]. Як показує аналіз досліджень, проблема збереження психічного здоров'я, а також урахування важливості корекції поведінки у сфері психічного здоров'я - актуальна і потребує подальшого вивчення.

Тому в даній роботі ставиться за мету розкрити необхідність використання простого, але дієвого способу, а тому необхідного в застосуванні саме на початку використання багатьох методик вирішення різноманітних психологічних проблем особистості, незалежно від їх виду, які певним чином впливають на збереження стабільності психічного стану людини. Це, на думку багатьох, дозволить спростити підготовку і проведення різних способів надання психологічної допомоги, підвищити їх ефективність, сприятиме покращенню результативності роботи практичних психологів [2, с.38].

В психології проблема засобів оперативної регуляції під час профілактичних заходів знаходиться під пильним наглядом фахівців. Леонова А.Б. (2004) у своїх роботах провела аналіз різних методів і засобів управління, регуляції психічних станів. Вона дійшла висновку, що радикальним рішенням попередження розвитку небажаних станів є усунення причин їх розвитку. Це досягається вдосконаленням або поліпшенням вже існуючих методик. Аналіз прийомів протидії несприятливим впливам на психічний стан свідчить про те, що до профілактичних і корегувальних методів і засобів слід віднести також способи раціональної поведінки в умовах можливого розвитку або реального прояву вказаних впливів. Загальні закономірності способів раціональної поведінки реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей суб'єкта та його звичок у організації своїх дій, що формуються в процесі виховання. Раціональна поведінка, крім іншого, передбачає використання самооцінки, як способу полегшення встановлення контакту із особою, знаходження чутливих точок для налагодження спілкування із людиною, точного з'ясування проблем і причин їх появи, спрощення знаходження рішення негативних ситуацій [3, с.70].

Функціонування самооцінки засновується на взаємодії загальної й часткової самооцінки, результатом яких є постійна зміна й корекція обох її форм. Умови розвитку самооцінки представлені чинниками - спілкуванням з оточуючими й власною діяльністю суб'єкта, кожний з яких робить свій внесок у її формування. Самооцінка виступає необхідною внутрішньою умовою організації особою своєї поведінки, діяльності, відносин. Часто можна зустріти думку, що самооцінка являється своєрідним центром особистості. Вивченням даної області психології займалися багато вітчизняних і зарубіжних дослідників. Серед них цікаві роботи Р. Бернса, І. С. Кона, А. І. Липкіної, Г. В. Лозової, С. М. Петрової, К. Роджерса, Т. Шибутані.

Вважається, що величезну роль відіграє самооцінки в корекції поведінки та адаптації людини до життя. Однак існує ряд теоретичних та практичних проблем, що залишаються невирішеними. По-перше, це величезна «розпорошеність» проблеми. Існує велике різноманіття експериментальних даних, але вони важко піддаються систематизації, оскільки багато з них протирічають один-одному. По-друге, на сьогодні доволі мало методик, що вимірюють насправді самооцінку особистості. При цьому насправді діагностуються зовсім інші психічні явища. По-третє, не до кінця вирішеними залишаються питання методологічного характеру.

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. За оптимальної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої здібності і можливості, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити реальні цілі, які можна реально досягти. При оцінці досягнутого він намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди. Іншими словами, оптимальна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. Але самооцінка може бути неоптимальною – надмірно завищеною або занадто заниженою [4, с.255].

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу «реального Я» з образом «зовнішнього Я». Тобто з образом, який створює людина для використання в спілкуванні з іншими людьми, визначення своєї ролі і положення в суспільстві, в родині, на роботі. Вважається, що термін «ідеальний Я», який використовують інші дослідники, не зовсім точно відповідає функції самооцінки, яка полягає в управлінні та регуляції поведінки, що дає змогу найкращим чином пристосуватися до умов існування. Термін «зовнішній Я» більше наближений до реального очікування людиною, ставлення до неї інших, визначення форм соціальних відносин, формування поведінки, встановлення пріоритетів і способів досягнення мети. Водночас, термін «реальний Я» також потребує певного уточнення. Можна сказати, що йому відповідає внутрішня організація особи, яка об'єднує в єдиний комплекс її дійсні моральні переконання; справжнє ставлення до світу і суспільства; реальна оцінка власної поведінки та інших людей; фактичні уподобання і моральні принципи та інше. Використання таких визначень вище зазначених термінів дозволяє отримувати інформацію про особу з більшою достовірністю в оцінці її психологічного портрету. Це, в свою чергу, надає можливість поради більш практичні та конкретні способи збереження стабільності психологічного стану.

Головною особливістю вбачається використання на початкових стадіях надання психологічної допомоги методу «відверта самооцінка» [5, с.440]. Цей метод полягає в тому, щоб пропонувати особі самій надати оцінку власних вчинків, поведінки, ставлення до інших і до роботи з обов'язковим виконанням однієї умови. Цю оцінку вона робить не для психолога, а для себе і робить це повністю відверто, не обманюючи саму себе. Тобто, застосовується принцип «не брешти собі». Адже, хто краще може знати людину ніж вона сама. Тільки вона сама здатна дати точні оцінки і висновки відносно себе. Чим більш відвертою по відношенню до себе буде особа, тим простіше буде визначення причин її психологічних проблем, тим швидше будуть знайдені дієві способи їх вирішення. Це дозволяє скоротити час на знаходження відповідей на головні питання «Чому так відбувається?» і «Що треба робити?». Звичайно, крім відвертості до самої себе, особі потрібно виявити таку ж відвертість і до психолога. Приховування правдивих відповідей від нього, значно ускладнить його завдання, а якщо відвертість буде зовсім відсутня, то й унеможливить надання допомоги. В цьому випадку можна говорити про небажання людини будь що визначати чи змінювати.

Запропонований метод є доповненням до існуючих методик і не протиречить їх суті. Його відзначають: універсальність застосування, оперативність, наявність реальної можливості отримувати достовірну інформацію про особу, значне скорочення часу на встановлення контакту із нею, повна узгодженість з різними науковими теоріями. Застосування методу «відверта самооцінка» дозволить підвищити якість психологічної допомоги, адже підвищиться довіра до висновків психолога, які будуть ґрунтуватися на відвертості самої особи, а це, в свою чергу, сприятиме забезпеченню стабільності її психологічного стану.

Література

1. *Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. - СПб: Питер, 2001.-263 с.*
2. *Боришевский М. И. Теоретические вопросы самосознания личности / Психологические особенности самосознания подростка. – К. Вища школа, 1980 – 38 с.*
3. *Волянюк Н.Ю. Економічна психологія. / Н.Ю.Волянюк, Г.В. Ложкін, В.Л. Комаровська. - К.: Професіонал, 2008. – 70 с.*
4. *Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. - М.: ИНФРА-М, 1997. -255 с.*
5. *Котик М.А. Психология и безопасность. Таллин «Валтус», 1987. – 440 с.*

Федько В.С. - студентка,
Герасименко М.В. - кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

На організм людини постійно посилюється вплив оточуючого середовища з його негативними соціально-психологічними (низька матеріальна забезпеченість, економічна нестабільність), генетичними (спадкові хвороби) і екологічними (антропогенне забруднення навколишнього середовища) чинниками. Для того щоб протистояти цим факторам, необхідно постійно підвищувати адаптаційний потенціал кожної особистості, покращувати рівень її функціональних резервів, які визначають стан соматичного здоров'я.

У дисертаційному дослідженні Т.Г. Кириченко з'ясував, що біля 70% студентів характеризується низьким рівнем сформованості потреби у веденні здорового способу життя, відсутністю конкретних знань в цій області, низькою активністю при виконанні вимог здорового способу життя, нераціональною організацією праці, низькою культурою особистої гігієни, шкідливими звичками та іншими факторами ризику, пов'язаними з низькою культурою способу життя [6]. Високий рівень сформованості здорового способу життя серед студентів практично відсутній.

Вихід із такої ситуації науковці вбачають переважно не в економічній площині, а більшою мірою у програмній стратегії ставлення кожного студента до власного здоров'я, в бажанні його бути здоровим і спроможним за рахунок самоорганізації зберегти та підтримувати здоров'я протягом усього свого активного соціального життя [5, с.140]. Тому ставлення до проблеми здоров'я має змінитися принципово як з боку студентів так і з боку сім'ї, громадських і спортивних організацій, служб охорони здоров'я, департаментів уряду, суспільства в цілому.

Ще одним із досить важливих і нових шляхів збереження здоров'я є формування емоційного благополуччя, на що звертають особливу увагу Г.В. Ложкін, І.В. Толкунова, В.І. Ковальчук [7]. У формуванні емоційного благополуччя активно бере участь здатність людини ефективно задовольнити свої потреби і вміння компенсувати ті, які неможливо задовольнити на даний момент або взагалі. Нерозуміння або заперечення своїх потреб робить людину нещасною. Тому виникає необхідність вчити студента самостійно приймати рішення, планувати

своє життя і керувати ним, йти за власними планами, усвідомлювати обмеженість цієї свободи. При цьому досить важливо сформувавши у студентської молоді власну точку зору щодо ставлення до власного способу життя.

Орієнтація на цінності здоров'я формується у студентів з урахуванням таких психолого-педагогічних умов: зорієнтованість студентів на відтворення і розвиток валеологічних цінностей; посилення оздоровчих функцій у сферах навчання і дозвілля студентів; творче ставлення до використання у валеологічному вихованні і професійній освіті сучасних підходів; активізація розвитку, розширення і збагачення орієнтирів майбутніх фахівців на основі включення їх у творчу оздоровчу діяльність [1, с.26].

Цілим рядом наукових розробок (А.Д. Дубогай, М.М. Амосов, В.А. Масляков, В.С. Матяшов та ін.) доведено, що систематичні заняття фізичними вправами повинні відбуватися протягом всього життя людини. Особливим етапом в бутті людини є студентські роки. Студентська молодь завжди відрізнялася високим рівнем інтелектуального розвитку, бажанням набути професійні знання, соціальною самостійністю та високою руховою активністю. У студентські часи для більшості із нас закінчується вікове формування організму, рухові і вегетативні функції досягають найвищої взаємодії і свого розвитку. Студентський вік вважається завершальним етапом поступального вікового розвитку рухових і психічних функцій. Ось чому у цей період біологічного розвитку організм студентів є достатньо пластичним і володіє високою адаптацією до фізичних вправ. Саме в цей період становлення людини фізичні вправи є найважливішим засобом фізичного і психічного здоров'я, природно-біологічною основою для гармонійного розвитку особистості, ефективної життєдіяльності.

Найголовнішим напрямком зусиль щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді як під час навчання у ВНЗ, так і після його закінчення є дотримання основних факторів здорового способу життя. Далеко не завжди поведінка молоді спрямована на збереження здоров'я. У молодіжному середовищі поширено багато так званих саморуйнівних практик. Саморуйнівну поведінку можна визначити як активність індивіда, що призводить до погіршення здоров'я та зменшення тривалості життя. Відомо, що основні пріоритети, мотивації, світогляд та спосіб життя формуються ще в дитячі та юнацькі роки, але, на превеликий жаль, життя показує зворотню картину. Тому важливе місце в системі оздоровчо-профілактичних заходів та навиків дотримання здорового способу життя повинні посісти вищі навчальні заклади (ВНЗ) з їх авторитетом і впливом.

На жаль, існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах «не змогла закріпити у половини студентів правильне відношення до занять фізичними вправами, сформувала негативне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та засобів фізичної активності» [4, с.97]. Разом з тим, метою фізичного виховання, окрім формування рухових вмінь, навичок, фізичних якостей, повинна стати ще й велика освітня робота. Ця робота має сприяти становленню позитивних установок і факторів, що покращують здоров'я та формують негативне відношення до шкідливих звичок. Головну роль у ній повинна займати пропаганда здорового способу життя, тобто цілеспрямована діяльності по поширенню і популяризації фізкультурних знань, методичних концепцій, науково обґрунтованих порад і рекомендацій за допомогою сучасних засобів масової інформації. Основними завданнями такої пропаганди у процесі навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ, як вірно стверджує Г.П. Грибан, є: формування у студентів свідомого ставлення до засобів фізичного виховання і спорту та факторів здорового способу життя; озброєння студентів комплексом фізкультурно-спортивних переконань, знань, умінь та навиків у сфері фізичного виховання та, зокрема, у дотриманні здорового способу життя; забезпечення студентів під час навчання у ВНЗ методичними порадами, рекомендаціями, навчальними посібниками з основ дотримання здорового способу життя, проведення оздоровчих заходів з своєю сім'єю, співробітниками, підлеглими тощо; вироблення у студентів інтересу до яскравих подій у спортивному житті свого району, міста, країни та в цілому у світі [3, с.490].

Модель, яка може забезпечити фізичну готовність випускників ВНЗ до активної життєдіяльності та продуктивної праці, на думку А.В. Домашенка, повинна обов'язково

включати в себе наступні компоненти: теоретичну, методичну і практичну підготовки, що базуються на навчальних та позанавчальних заняттях, професійно-прикладні фізичній підготовці, спортивних тренуваннях, фізичній реабілітації, фізичних вправах, у режимі дня тощо; дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор; соціально дієві комплекси методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрові заліки, відбір для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганда фізичного вдосконалення, регулярна діагностика фізичного стану, щорічне державне тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення ВНЗ [2, с.14-15].

Вивчення стану дотримання та формування здорового способу життя студентською молоддю має досить багато різних трактувань і рекомендацій, це свідчить про те, що немає єдиного шляху дотримання здорового способу життя та активної життєдіяльності. Для формування установки на здоровий спосіб життя та його дотримання студентами як під час навчання у ВНЗ, так і в подальшому житті слід починати з: оцінки наявності знань та навиків здорового способу життя; оцінки стану здоров'я, шкідливих звичок, хвороб та порушень опорно-рухового апарату і шляхів їх ліквідації; усвідомлення кожним студентом необхідності дотримання здорового способу життя, виявлення інтересу до конкретних видів його прояву; оцінки активності студентів при виконанні вимог здорового способу життя, виконання оздоровчих заходів в життєдіяльності; формування позитивного ставлення студентів до засобів фізичної культури та спорту; формування психологічної установки на майбутнє щодо збереження високої рухової активності, негативного ставлення до шкідливих звичок, збільшення власної маси тіла тощо; визначення видів фізичної активності, які найбільш відповідають індивідуальним можливостям студента та його темпераменту; формування впевненості в тому, що час затрачений на заняття фізичними вправами компенсується добрим станом здоров'я; постановки мети і дотримання її виконання, не зважаючи на втому, нестачу часу, погану погоду тощо; наявності різних варіантів індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.

Література

1. Грибан Г. П. *Життєдіяльність та рухова активність студентів* / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
2. Грибан Г. П. *Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання* / Г. П. Грибан // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* – 2014. – Вип. 118(3). – С. 97–101.
3. Домашенко А. В. *Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»* / А. В. Домашенко. – Л. : Львівський державний інститут фізичної культури, 2003. – 20 с.
4. Кириченко Т. Г. *Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01* / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. – 188 с.
5. Корінчак Л. *Психолого-педагогічні аспекти формування ціннісного ставлення до здоров'я у підготовці майбутніх вчителів* // *Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту.* – № 2. – 2006. – С. 25–27.
6. Ложкін Г. В., Толкунова І.В., Ковальчук В.І. *Емоційне благополуччя як складова психології здоров'я* // *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні.* / *Зб. наук. праць.* – Вип. 2. – Рівне: «Принт Хауз», 2001. – С. 138–140.
7. Магльований А. В. *Виховання програмної стратегії ставлення молоді до власного здоров'я* / А. В. Магльований // *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні.* / *Зб. наук. праць.* – Вип. 2. – Рівне: «Принт Хауз», 2001. – С. 140–143.

Хомолук Ю. Ю. – студентка,
Науковий керівник - Маляренко І. В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

АНАЛІЗ ІНСУЮЧИХ ТЕСТІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

Постановка проблеми. Перехід України до нових стандартів освіти, у тому числі і дошкільної, що відображені у Базовому компоненті та нових базових програмах, активізує потреби пошуку та перегляду вже існуючих форм фізичного виховання дошкільників як здорових, так і з порушеннями психофізичного розвитку, які б сприяли їх фізіологічному та особистісному становленню. Для цього необхідно регулярно здійснювати індивідуалізований медико-педагогічний контроль за фізичним розвитком та фізичною підготовленістю дітей дошкільного віку. Сучасні розробки та методичні рекомендації, а в окремих випадках і освітні програми, спираються на усередненні показники фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей з обмеженими можливостями, у тому числі і дітей з порушеннями зору, що в значній мірі ускладнює індивідуальну оцінку їх можливостей. Особистісний підхід передбачає врахування вікових індивідуальних та типологічних особливостей дитини з порушенням зору, виявлення її потенційних можливостей для успішної організації та проведення корекційно-розвивальної роботи, індивідуалізації навчально-виховного процесу фізичного виховання. Під час проведення оцінки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дошкільників з вадами зору необхідно суворо враховувати розподіл дітей за фізичним навантаженням, встановленим за станом зору (основна, підготовча та спеціальна медичні групи), так само як і на заняттях з фізичної культури, оскільки ураження зорового аналізатору впливає на роботу вестибулярного апарату, ускладнює просторове орієнтування, затримує формування рухових навичок та веде до зниження рухової і пізнавальної активності. У зв'язку з труднощами, при зоровому наслідуванні, оволодінні просторовими уявленнями і руховими діями, порушується правильна поза при ходьбі, бігу, у природних рухах, у рухових іграх, порушується координація і точність рухів. Усе це вказує на необхідність індивідуалізації системи оцінки фізичної підготовленості дошкільників з порушенням зору, підбору спеціалізованих доступних тестів та нормативів [3,4].

Мета дослідження - проаналізувати існуючі тести та нормативи з оцінки фізичних якостей дошкільників з вадами зору.

Методи дослідження. В даній роботі використані методи теоретичного дослідження, а саме аналізу і синтезу, узагальнення наукових публікацій. **Виклад основного матеріалу.** Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок в результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [2]. Розвиток фізичних якостей дітей традиційно оцінюється за динамікою показників сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості.

При фізичному вихованні дітей з порушенням зору існують певні обмеження та протипоказання до фізичних вправ та фізичного навантаження. При регулюванні фізичного навантаження слід дотримуватись таких рекомендацій:

- Варіювати фізичне навантаження, чергуючи його з паузами для відпочинку, заповнюючи вправами для зорового тренінгу, на релаксацію, на регуляцію дихання, пальчикову гімнастику;

- Утримуватися від тривалого статичного навантаження з підняттям ваги, вправ високої інтенсивності, які можуть призвести до підвищення внутрішньоочного тиску, погіршення працездатності циліарного м'язу, ішемію;

- Враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей;

• Обмежені: різкі нахили, стрибки, стійка на голові, плечах, руках, вис головою донизу, зіскоки зі снарядів, вправи зі струсом тіла і нахиленим положенням голови, пересування на ковзанах.

Дітям із високою близорукістю (висока міопія), глаукомою, афакією, підвивихом хрусталика, з аномаліями рефракції та патологічними змінами очного дна, із захворюваннями сітківкової та судинної оболонки ока, з атрофією зорового нерву та супроводжуваними захворюваннями ЦНС протипоказанні вправи пов'язані з тривалими та різкими нахилами голови (нахили тулуба) переміщення тіла у вертикальній площині (присіди, стрибки у висоту, зістрибування) та струсами тіла (підскоки, біг із максимальною швидкістю).

П.В. Шликов розробив методичні рекомендації проведення занять із фізичного виховання при різних захворюваннях, в тому числі і при міопії (табл.1), які містять показання та протипоказання щодо виконання фізичних вправ [6].

Таблиця 1

Показання та протипоказання щодо виконання фізичних вправ при захворюваннях (за П.В. Шликовим, 2002)

Рекомендується	Обмежується	Не рекомендується
При міопії		
1. Ходьба. 2. Біг у повільному темпі. 3. Прогулянки на лижах. 4. Катання на ковзанах. 5. Плавання. 6. Велосипед. 7. Настільний теніс. 8. Туризм	Навантаження на зоровий аналізатор	1. Піднімання вантажів. 2. Стрибки.
При міопії високого ступеня		
1. Циклічні плавні вправи, що не висувають великих вимог до органів зору. 2. ЛФК. 3. Загартування.	Навантаження на зоровий аналізатор	1. Стрибки. 2. Різкі рухи тулуба. 3. Присідання. 4. Значні струси тіла. 5. Удари по голові. 6. Вправи силового характеру, що супроводжуються натужуванням і різким напруженням м'язів. 7. Положення при нахиленій голові. 8. Вправи з напруженням зорового аналізатора

Нами було розглянуто та складено порівняльну таблицю (табл.2) з деяких існуючих посібників та підручників з фізичного виховання дошкільників які містять перелік стандартних тестів та методичні рекомендації з проведення моніторингових процедур з оцінки фізичної підготовленості дітей.

Тож, враховуючи усі обмеження та протипоказання, під час проведення занять з фізичної культури, діти з вадами зору недоотримують певний руховий досвід та відстають у розвитку фізичних якостей. Враховуючи це, при об'єктивній оцінці фізичної підготовленості дітей з порушенням зору інструктор з фізкультури має певні труднощі що до підбору доцільних та результативних тестів.

Порівняльна таблиця переліку тестів для оцінки фізичної підготовленості дошкільників

Автор, видавнич група та рік	Назва	Рекомендовані тести				
		Гнучкість	Швидкість	Сила	Спритність	Витривалість
Швайка Л.А., Вид. група «Основа», 2014	«Моніторинг стану здоров'я дошкільників»	Нахил тулуба вперед з основної стійки	Частота рухів кистю, біг на 30 м	Динамометрія рук	Смуга перешкод	Статична: вис на перекладині Динамічна: біг без зупинки, фіксують відстань у метрах
			Швидкісно - силові: метання мішечка; стрибки у довжину з місця, стрибки у гору з місця; стрибок у гору з розбігу.			
Рунова М.О. Вид. група «Ранок», 2007	«Рухова активність дитини у дитячому садку»	Нахил тулуба вперед з основної стійки	Біг на 10 м із ходу, біг на 30 м зі старту	Динамометрія кистей рук	Човниковий біг 3 рази по 10 м; статична рівновага; підкидання й ловіння м'яча; відбивання м'яча від підлоги; стрибки через скакалку.	Біг на витривалість, фіксують час
			Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту з місця; стрибок у довжину з розбігу; кидок набивного м'яча вагою 1 кг способом через голову двома руками, стоячи; кидок тенісного м'яча зручною рукою. Силова витривалість: підйом з положення лежачи на спині			
Осокіна Т.І., Видавництво «Просвещеніє», 1973	«Фізическая культура в детском саду»		Біг на 10 м або 30 м			
			Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця; метання у дальину			
Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін. Видавництво «Олімпійська література», 2017	«Методика фізичного виховання різних груп населення», том 2		Біг на 10 м з ходу або на 30 м з високого старту (для старшої групи)		Човниковий біг (3*10 м)	Ходьба і біг на дистанції 300 м; човниковий біг на 20 м зі швидкістю що поступово збільшується (методика «Єврофіт»)
			Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця; метання тенісного м'яча на дальність.			

Проаналізувавши та врахувавши усі протипоказання та рекомендації щодо фізичного виховання дошкільників з вадами зору, ми склали таблицю з переліком конструктивних нестандартних тестів для оцінки фізичних якостей дітей з вадами зору (табл.3).

Таблиця 3

Перелік нестандартних тестів для оцінки фізичної підготовленості дошкільників з вадами зору

Фізична якість	Перелік рекомендованих тестів
Швидкість	<ul style="list-style-type: none"> швидкість рухової реакції визначають за реакцією на падіння предмета (тест з лінійкою); човниковий біг 3x10 (Лях В.І., Мейксон Г.Б., Батарея тестів для оцінки фізичної підготовленості дітей, 1991-1993 р.р.)
Спритність/координація/бистрота	<ul style="list-style-type: none"> човниковий біг з перенесенням кубиків (за: Л.П. Сергієнко); проба Ромберга; біг "змійкою" 10 м (Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. та ін. Теорія та методика фізичного виховання, 2 т.); теппінг тест (Європейський тест з фізичної підготовленості "Єврофіт", 1988 р.); тест Фламінго (Європейський тест з фізичної підготовленості "Єврофіт", 1988 р.); утримання рівноваги на одній нозі (Європейський тест з фізичної підготовленості "Єврофіт", 1988 р.)
Гнучкість	<ul style="list-style-type: none"> рухливість в плечовому суглобі: випробуваний, взявшись за кінці гімнастичної палиці (мотузки), виконує викрутити прямих рук назад (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Основні педагогічні тести для оцінки рухливості різних суглобів); рухливість хребетного стовпа: нахил тулуба вперед сидячи (Європейський тест з фізичної підготовленості "Єврофіт", 1988 р.; та за Л.П. Сергієнко).; непряме вимірювання активної рухливості в кульшових суглобах при виконанні поздовжньо шпагату та поперечного шпагату (за Л. П. Сергієнко)
Силова витривалість	<ul style="list-style-type: none"> м'язів спини: піднімання тулуба із положення лежачи на животі (батарея тестів мінімальної сили Клауса-Вебера); м'язів живота: піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, руки за головою; піднімання ніг у положенні лежачи на спині. (батарея тестів мінімальної сили Клауса-Вебера)
Загальна витривалість	<ul style="list-style-type: none"> ходьба і біг на дистанції 300 м (Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. та ін. Теорія та методика фізичного виховання, 2 т.); човниковий біг на 20 м зі швидкістю що поступово збільшується (Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. та ін. Теорія та методика фізичного виховання, 2 т.); Гарвардський степ-тест (розроблений у Гарвардському університеті, 1942 р.); Проба Мартіне-Кушелєвського (20 присідань за 30 секунд).

Було виключено такі тести як: стрибки у довжину з місця, стрибки у довжину з розбігу, стрибки у висоту оскільки під час фази приземлення відбувається значний струс тіла що протипоказаний навіть з невисокою міопією та іншими захворюваннями очей (глаукома, захворювання сітківки та судинної оболонки ока тощо). Також, при захворюваннях зору

протипоказанні вправи з тривалими та різкими нахилами голови, а саме нахилами тулуба, то ж нахил тулуба вперед з основної стійки ми замінили на нахил тулуба вперед з положення сидячи, та запропонували тести для визначення гнучкості не тільки у хребтовому стовпі, а й у плечових суглобах, тазостегновому суглобі та у колінних суглобах.

При збіжній косоокості підбирають вправи які не вимагають напруження акомодациї та конвергації, пов'язані з напрямом зору вгору та удаль. А, при розбіжній косоокості, навпаки, лікувальними є заняття, що викликають напруження акомодациї і конвергації, які супроводжуються напрямом зору вниз на близьку відстань. Тож метання мішечку з піском або набивного м'яча є досить проблематичним та недоцільним якщо не враховувати конкретну ваду очей дитини.

Висновки. В результаті проведеного нами аналізу та порівняння існуючих посібників, методичних рекомендацій та підручників з фізичної культури, ми з'ясували, що:

1. У своїй більшості вони спираються на усередненні показники фізичного розвитку та рухової підготовленості здорових дітей, або дітей з обмеженими можливостями взагалі, що в значній мірі ускладнює індивідуальну оцінку їх можливостей.

2. Для активізації ефективного процесу фізичного виховання дітей з вадами зору необхідно здійснювати регулярний медико-педагогічний контроль за станом фізичної підготовленості дітей, та зробити його більш особистісно спрямованим. Особистісний підхід передбачає врахування вікових індивідуальних та типологічних особливостей дитини.

3. Під час проведення оцінки рівня фізичної підготовленості дошкільників з вадами зору необхідно суворо враховувати розподіл дітей за фізичним навантаженням, встановленим за станом зору, тож і підбір тестів повинен бути з врахуванням нозології дитини, адже не усі стандартні загальноприйняті тести є доступними для таких дітей.

Перспективи подальших досліджень. У подальших наших дослідженнях ми плануємо апробувати запропоновані нестандартні тести та розробити оціночну шкалу з рівнями розвитку фізичних якостей за результатами тестів у дітей з вадами зору.

Література

1. Швайка Л.А. Моніторинг стану здоров'я дошкільників/ упорядник М77 Л.А Швайка. – Х. : Вид. група «Основа», 2014. – 192 с.
2. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.С., Кривчикова О.Д. та ін. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.С. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.] – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. – 384 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
4. Блошкина, Н. М. Эффективность применения средств развития функции равновесия в физическом воспитании детей с нарушением зрения 5-6 лет / Н.М. Блошкина, М.А. Вершинин // Адаптивное физическое воспитание. – 2011. – № 3 (47). – С. 50-53.
5. Тинькова Е.Л., Козловская Г.Ю. Анатомио-физиологические и нейропсихологические основы обучения и воспитания детей с нарушениями зрения: Учебное пособие / Е.Л. Тинькова, Г.Ю. Козловская - Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009.
6. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / І. Р. Видавництво, 2013. – 187 с.

ТЕКСТ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В КОНТЕКСТІ ФІЛОСОФІЇ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Філософія як багаторівневе за змістом і тлумаченням поняття у своєму найбільш загальному сенсі допомагає нам зрозуміти світ. Вона сприяє знаходженню пояснення для наших дій і проливає світло на середовище, в якому ми живемо, навчаємося, працюємо. Наша філософія світу формує нашу віру і системи цінностей, за допомогою яких ми діємо.

Філософія освіти забезпечує вивчення визначень, цілей та ланцюгів смислу, що використовуються в навчанні. Це може включати в себе вивчення окремих розумінь або підходів дослідників у галузі освіти щодо інновацій та практики у викладанні та навчанні шляхом розгляду викликів професії в більш широких філософських або соціокультурних контекстах.

У викладацькій професії загалом, і в викладанні іноземної мови зокрема, можна говорити про п'ять основних напрямків освітянської думки: *ліберальна філософія*, центром якої є інтелектуальний розвиток, коли навчальні курси спрямовані на підвищення здатності до критичного мислення та логіки; *поведінкова філософія*, де освіта повинна стимулювати "навички виживання" у студента, які він зможе використовувати для орієнтування у будь-якій ситуації; *прогресивна філософія*: освіта - це сприяння культурному та соціальному розвитку та змінам відповідно до прогресивної думки; *гуманістична філософія*: згідно гуманістичного підходу цілісна особистість має розвиватися через освіту; *радикальна філософія*: подібно до прогресивної філософії, радикальна освітня філософія стверджує, що освіта повинна бути засобом формування у студентів бажання боротися за політичні та економічні зміни.

У межах цих п'яти загальних сфер існує багато різних варіантів освітньої філософії. Багато викладачів виявляють, що не підпадають під якусь одну сферу. Ці п'ять напрямків - це більше рекомендації, ніж правила. Абсолютно прийнятно, якщо філософія навчання трохи запозичує з декількох різних шкіл мислення.

За останні кілька десятиріч років спостерігалася ціла низка різних підходів до сучасного викладання мови: викладання мови на основі граматики, наприклад, метод граматики і перекладу, а також аудіо-візуальний і аудіо-мовний метод тощо.

Розвиток у навчанні іноземних мов частково зумовлений новим методологічним сприйняттям, а також зміною ролі вищого навчального закладу (ВНЗ) як мовного провайдера. Викладання курсів англійської мови характеризувалося переважно з рівня А+, шляхом перекладу на цільову мову та з неї, написанням академічного есе, та "розмовних занять". Сьогодні мови пропонуються *ab initio*, і приділяється набагато менше уваги перекладу, особливо на ранніх етапах ступеня бакалавра. Йдеться також про посилення використання цільової мови як засобу навчання та розширення спектру заходів, що використовуються для включення усних презентацій, групових обговорень, дебатів, резюме, листів, оглядів та звітів. Також змінилися нелінійні компоненти з впровадженням відео та медіа, а також соціокультурних, політичних та історичних досліджень.

Комунікативний підхід до викладання сучасних іноземних мов в наш час можна знайти в різних видах в усіх секторах освіти, зокрема у немовних вищих навчальних закладах. Основна мета комунікативного підходу полягає в тому, щоб полегшити незалежну комунікацію студента [3, с. 24].

Навчання - це спільні зусилля, в яких студенти - це активні учасники, а не пасивні одержувачі. Тенденції, які різноманітно називаються "студент-центр навчання" або "викладання, орієнтоване на навчання", допомагають розвивати мовні і мовленнєві компетенції, необхідні для повноцінного спілкування в будь-якій сфері, зокрема професійній.

При орієнтуванні на практичне оволодіння іноземною мовою студентами немовних спеціальностей текст повинен розумітися як комунікативна одиниця, що відображається усіма

аспектами навчального процесу - при складанні навчальних матеріалів, виборі форм і видів роботи тощо.

Питання складання і відбору текстів слід вирішувати з урахуванням репрезентації жанрів, якими повинен оволодіти студент того чи іншого учбового закладу. Так, в аграрному університеті варто зосередитися на особливостях функціонування і перекладу англійських науково-технічних текстів, вміння розуміти які є складовою професійної діяльності майбутніх спеціалістів в сфері економіки та сільського господарства, особливо на сучасному етапі європеїзації вищої освіти.

Одним з найбільш загальноприйнятих принципів викладання є почати з того рівня, яким володіють студенти, з метою використовувати їхні сильні сторони для зміцнення довіри, одночасно звертаючись до їхніх слабких сторін. Чітке розуміння шкільного контексту важливе для всіх викладачів у сфері вищої освіти.

Особливої уваги з цієї точки зору заслуговують спеціальні тексти початкового ступеню, що мають бути аналогами реально існуючих жанрів. Доцільним є лише мінімальне спрощення навчального тексту з метою збереження базових характеристик оригінального тексту щодо його структурно-сислової організації і мовної сторони. Зокрема, загальна будова тексту, розподіл інформаційного навантаження по абзацах, засоби зв'язку між ними повинні показувати типові риси наукового стилю. Також мають бути дотримані характерні для цього жанру пропорції між службовими та значущими словами, частинами мови, кореневими словами, дериватами, простими та складними реченнями тощо, а також структури речень та типи зв'язків між ними.

Мова текстів, що пропонуються для читання, повинна бути доступна студенту – це має бути читання, а не розшифровування тексту. Від виконання цієї вимоги залежить успішність протікання читання як мовленнєвої діяльності, бо тільки в такому випадку увага студента може бути зосереджена на змісті тексту. Доступність мови тексту створює умови для автоматизації механізмів читання – швидкості впізнавання мовного матеріалу, цілісного сприймання слів і словосполук, зростання поля впізнавання, читання тощо.

При оцінюванні мовної складності англійського тексту спеціального призначення можна виділити два фактори: його лексичні та граматичні характеристики.

Лексичний зміст тексту залежить від наявного в ньому незнайомого матеріалу, який впливає на процес читання, але не настільки прямолінійно. Його дія різна в різних умовах читання і залежить від кількості нових слів, їх якісної характеристики, їх ролі в передаванні змісту тексту та мети читання. При цьому усі фактори діють одночасно, і дія одного може нейтралізувати або підсилити вплив іншого. Швидкість і легкість впізнавання слів пов'язана з їх суб'єктивною частотою вживання. Тому при оцінці лексичної складності тексту треба враховувати не тільки наявність нових слів, але й якісну характеристику словника студента.

Граматичні складнощі тексту містять такі фактори, як середня довжина речень, співвідношення простих і складних речень, складність їх структур. Найбільші проблеми викликають ті з них, що не мають аналогів в рідній мові або яскраво виражених зовнішніх ознак, а також ті, які допускають двояке розуміння. Що стосується ядерних речень та їх трансформ, то їх розуміння залежить від конкретного лексичного наповнення. Студенти мають труднощі не стільки в самому факті існування трансформ, скільки в неспівпадінні їх з аналогічними структурами рідної мови і ступенем володіння ними. Рідна мова є інструментом мислення і життєво важливою точкою відліку для тих, хто вивчає іноземну мову [2, с. 22, 1, с.29], і не повинна бути забороненою на занятті. Її роль, однак, повинна бути чітко визначена, і обмежена, і обмежується тим, що необхідно для підтримки навчання.

Отже, при виборі англійських текстів спеціального призначення треба пов'язувати оцінку їх мовної складності (доступності) не тільки з наявністю або відсутністю в них нового матеріалу, але з урахуванням ступеню цієї складності. Це досягається шляхом варіювання в них складності синтаксичних структур речень і співвідношення слів з різною суб'єктивною частотою. Загалом, розвиток навичок професійної іншомовної компетенції на базі текстів вузькогалузевого спрямування проходить в широкому філософському і соціокультурному контексті викладання іноземної мови.

Література

1. Butzkamm W. 'We only learn language once. The role of the mother tongue in FL classrooms: death of a dogma', *Language Learning Journal*, 28, 2003.- p. 29–39.
2. Klapper J. 'Language learning at school and university: the great grammar debate continues (II)', *Language Learning Journal*, 18, 1998. – p. 22–28.
3. Pachler N. and Field K. (1997) *Learning to Teach Modern Foreign Languages in the Secondary School*, London: Routledge, 1997 – 328 p.

Четвериков І.О. – старший викладач,
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет»,
м. Херсон, Україна

ЗНАЧЕННЯ МЕТОДИЧНОГО СУМНІВУ У СТАНОВЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ НАУКОВОГО ПІЗНАННЯ

Як показує історія пізнання сумнів невідхильно слідує за протиріччям. Це викликано тим, що, пробуджує сумнів, – завжди протиріччя. Так, античні філософи намагалися довести, що протиріччя у пізнанні подолати неможливо. Направленість і дія сумніву визначаються у залежності від оцінки смислу і значення протиріччя. Все це переконує у безпосередній залежності сумніву від протиріччя. Але щоб підняти сумнів до рівня понятійного, логічного, необхідно передусім довести його предметне, реальне походження. У протилежному випадку це тільки психологічний феномен, якому заборонений доступ у сферу логіки.

Вияснити об'єктивне джерело сумніву знову ж таки можна, лише звернувшись до історії його формування, до живого процесу пізнання. Перехід від міфологічної до раціоналістичної свідомості. До філософії як першої теоретичної форми освоєння світу, де речі оцінюються вже не згідно ситуації, традиції, а у відповідності з їхнім стійким, предметним буттям, завершився в античній філософії догматизмом, що перебував в ілюзії власної всемогутності, непогрішності. Софісти одними з перших зруйнували цю ілюзію. Виявляється, про одну й ту ж річ існує кілька думок, співдумок, кожна з яких може бути прийнята за істину. Таке протиріччя не розкриває змісту самого предмету, лише виявляючи його різні відношення, що однобічно абсолютизуються й приймаються за всезагальне. Але тут вперше накреслюється об'єктивне походження сумніву.

У філософії скептицизму можна прослідкувати подальший, хоча й не усвідомлений, розвиток цієї думки. Для античного скептика сумнів далеко не миттєва забаганка. «Чи повинна дана конкретна людина впасти у сумнів, – це для скептика-філософа так же мало цікаво, як мало цікавить математика питання, чи в змозі дана, конкретна людина вчислити площу сферичного трикутника». Примусовість, беззаперечність доводяться логічно прицільною скептичною аргументацією. Філософ-скептик, як би він не хотів суб'єктивно, не в силах ухилитися від цього методичного і систематичного сумніву, що невблаганно нав'язується ходом логічних побудов. Сумнів проявляється й набуває сили необхідності, логічності саме тому, що у пізнанні незворотно борються співдумки, протилежні думки про річ саму по собі. Сумнів породжується співдумками, протиріччям у самому пізнанні.

Однак встановити об'єктивне джерело сумніву можливо лише з позиції, за якої протиріччя у пізнанні трактується як відображення предметного протиставлення. Будь-яка основа у самій собі заперечлива, кінцеве саме знімає свій власний догматизм внутрішнім запереченням. Момент плинності, подолання жорсткої визначеності предмета, факт реальної заперечливості відображується у пізнанні у формі співдумки, протилежних думок про предмет. Ці протилежні думки, тобто співдумки, безпосередньо пов'язані з реальним протиріччям, і породжують

феномен сумніву. Останнє, таким чином, має, на наш погляд, об'єктивну основу, предметний зміст у реальному протиріччі, але пов'язане з ним опосередковано.

Причому об'єктивним джерелом сумніву є саме момент роздвоєння єдиного, здійснення внутрішньо властивого об'єкту заперечення, самозаперечення, свого іншого. Власне сумнів веде своє походження від антиномічності. У скептицизмі ця обставина абсолютизується. Оскільки протиріччю тут відводиться лише суб'єктивна сфера, воно представляється лише як антиномія, протиставлення різних сутностей. Полярність у трактовці протиріччя призводить до того, що не враховується найголовніше у протиріччі – вирішення, яке тільки й одухотворяє нерухому, застиглу антиномію. Сумнів скептицизму відповідно представляє логічну антиномію, що не має потенцій до полегшення від нестерпної розірваності свідомості [1].

Протиріччя виходить з єдиної основи. Саме тому воно має можливість руху, росту, може бути зрозумілим як дійсне, живе протиріччя, весь смисл якого – саме процес руху. Антиномія – лише перший крок у цьому руху. Тут напруження протиставлення невблаганно зростає. Але якщо попередити прагнення протиріччя до вирішення, якщо вимушено вихопити тільки антиномію, протиріччя зникає. Якщо ж однобічно зафіксувати лише вирішення, протиріччя тут уже немає. Тільки єдність антиномії і вирішення охоплює сутність самого протиріччя. Головне в протиріччі те, що дає ключ до таємниці саморуху – вирішення.

У відповідності з таким розумінням протиріччя трактується сумнів – як процес, рух. Власне сумнів, що веде походження від об'єктивної, є тільки першим кроком сумніву. Другий, настільки ж необхідний – вирішення, подолання. Тільки єдність власне сумніву як логічної антиномії і його вирішення дає дійсно об'єктивний погляд на сумнів. Знати – означає подолати, вирішити сумнів. Сумнів є необхідним, загальнозначущим. Об'єктивна логіка предмета, об'єктивне протиріччя як би примушують суб'єкта, що пізнає навіть незважаючи на його бажання. Інакше сумніву не був би властивий методологічний характер, адже метод не є дещо суб'єктивне, що підпорядковується бажанням окремого суб'єкта.

Але визначення об'єктивного походження поняття сумніву ще недостатньо для утвердження його логічного статусу. Необхідно проаналізувати суб'єктивний смисл цього поняття як однієї з форм рефлексії, тобто розвинути на новій основі глибоку думку Декарта про логічний зміст сумніву.

Вихідне і визначальне значення рефлексії – об'єктивна рефлексивність. Сам по собі предмет є тільки можливістю сутності. Лише включений у певну цілісність, що є історично його відокремленою, розчлененою визначеністю, він здійснює можливість сутності, тобто предмет опосередковує рефлексує сам у себе. Сутність висвітлюється тільки опосередкуванням, рефлексією у більш широкій організації, де речі відводиться певна функція. Людина, будучи одиничністю, є лише біологічною істотою, можливістю своєї сутності. Зняття безпосередності рефлексія здійснюється у соціальному бутті, у сукупності суспільних відносин, що представляють сутність людини. «Внутрішнє, істотне, на відміну від зовнішнього, набуває існування лише у відношенні, має не безпосереднє, але рефлектироване буття, буття, опосередковане у самому собі».

Від вихідного, предметного розуміння рефлексії відбувається трактовка її як звернення суб'єкта на самого себе роздумом. Історично перша і найбільш примітивна ступінь рефлексії, що ще не прийняла теоретичної форми, – самосвідомість, осмислення людиною свого «я». Надалі людина усвідомлює свої дії та їх закони, зміст і форму чуттєво-предметної і соціальної діяльності.

Рефлектируюча активність суспільно-розвиненої людини направляється й на сам процес пізнання. Вся гносеологія у сутності рефлексивна, прослідковує, що є знання. Іще Платон у «Теететі» поставив цю проблему – роздуми над самим знанням, виявлення його сутності та критеріїв. Логіка теж за своєю сутністю рефлексивна, направлена на саме пізнання, виробляючи поняття про поняття, поняття про судження тощо. Вивчення розумом походження пізнання, його достовірності, здібностей і можливостей, рефлексію над самим пізнанням є однією з характерних ознак розумного мислення.

Сумнів є однією з безумовних форм самосвідомості, рефлексії. Ця форма використовувалась спочатку неусвідомлено. Не було ще створене поняття сумніву, не було виявлене його походження. Декарт уперше зрозумів, що сумнів є формою рефлексії, формою думки, зверненою насамперед не зовні, а на себе. Однак він утворює поняття сумніву, рефлектуючи тільки над самим процесом пізнання, що затушовує об'єктивні корені цього поняття, примушує ставитися до нього тільки як до суб'єктивного феномену.

Дійсно, сумнів не є прямим відображенням об'єктивної рефлексивності. Він утворюється при рефлексії над самим процесом пізнання. Але вся справа в тому, як розуміти цей процес. Для Декарта, для всього розумового мислення характерне прагнення до аналізу пізнання в межах самого пізнання. Діалектичний матеріалізм виводить пізнання з цієї обмеженої сфери, визначає практику як субстанцію мислення. У такому випадку, хоча розуміння сумніву й утворюється лише за рефлексії над процесом знання, виявляється об'єктивний, предметний зміст сумніву, опосередковано пов'язаного з дійсністю.

На наш погляд, специфіка сумніву на відміну від інших форм діалектичної рефлексії заключається в тому, що він завжди відображує ставлення суб'єкта до свого пізнання (а тим самим опосередкований до об'єкта) або безпосереднє ставлення до об'єкта, а також ставлення до власних принципів.

Будучи формою розпредмечування успадкованого матеріалу, сумнів може бути охарактеризований як можливість заперечення. Можна підкреслити, що заперечення є основою будь-якого становлення, занепокоєння, руху. Сумнів як можливість заперечення забезпечує рух думки, перехід до нового. Ця характеристика сумніву дозволяє визначити його своєрідність. Попередній результат підлягає із самого початку не запереченню, а сумніву, що містить можливість вибору. Сумнів є тому живий процес пошуку, діяльного освоєння наукового матеріалу.

Якщо ж учений намагається уникнути цього важкого, тернистого шляху пошуків, відібравши «найкраще», те, що не містить заперечення й не викликає сумнівів, він добровільно ставить себе поза істинною наукою.

Друга особливість сумніву як форми рефлексії – органічне, нерозривне злиття логічного й психологічного моментів. Неможливо вловити тонку своєрідність сумніву, якщо намагатись визначити його суто логічно, забуваючи про його рівну приналежність до сфери психології. Хоча виявлений у предметі парадокс і примушує до сумніву, кожний суб'єкт по-своєму переживає сумнів у залежності від своїх психологічних особливостей. Для одних це обтяжлива тортура сумнівом, інші відносно легко та швидко вирішують конфлікт думки.

У психології сумнів вважається одним із пізнавальних інтелектуальних почуттів наряду з іронією та подивом. « Існування інтелектуальних почуттів – здивування, з якого починається будь-яке пізнання, цікавості та допитливості, почуття сумніву й упевненості в судженні тощо – є яскравим доказом взаємопроникнення інтелектуальних та емоційних моментів» [2]. Стан роздвоєння думки приводить до душевного розладу, розгубленості, нерідко супроводжується відчаєм, сум'яттям, розкаянням, побоюванням, розчаруванням.

У плані психологічному сумнів виникає в так званих проблемних ситуаціях, будучи певною підготовкою до наукового пошуку. Як вважає Є.С. Жариков, один із засновників принципів оптимізації наукової творчості – принцип свободи мислення (нове знання вчений отримує лише за межами заборон, законів) – з психологічної точки зору забезпечується здатністю свідомості до уявлення і сумніву [3].

Специфіка сумніву заключається й у тому, що він є логічним протиріччям, єдністю ствердження та заперечення. Сумнів у сумніві спирається на це поняття і стверджує сумнів. Сумнів містить заперечення думки, але саме це заперечення є ствердженням сумніву, тобто думки.

Таким чином у науковому пізнанні сумнів можна розглянути на емпіричному та теоретичному рівнях. Емпіричне пізнання є знанням безпосереднього у дійсності, тієї її сторони, що виражається категорією буття, саме тому воно здійснюється безпосередньо. Сумнів

тут стосується в основному даних експерименту, окремих фактів, не торкається ще глибинних, фундаментальних принципів, основ теорії.

Теоретичне осягнення є проривом від цієї об'єктивної безпосередності, зовнішності до внутрішнього, істотного; осягнення опосередкованості самого предмету, рефлексованих визначень, що проявляються в об'єктивно існуючій системі, цілісності, в яку залучений предмет. На теоретичному рівні, де виявляються внутрішні фундаментальні протиріччя теорії, сумнів набуває в основному загально-значущого, логічного характеру. Тут найбільш повно і чітко проявляється його активна пізнавальна функція.

Література

1. Рихтер Р. *Скептицизм в філософії*. – Спб., 1910, С. 27.
2. Гегель. *Наука логіки*. – М., 1971, Т. 2, С. 7.
3. *Философская энциклопедия*, М., 1961, Т. 2, с. 449.

Шалар О.Г. - кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна,

Рогачов Ю.В. - вчитель-методист вищої категорії
Великопетиська ЗОШ №2 Херсонської обл.,

Череповська Г.О. - методист навчально-методичної лабораторії акмеології МОППО
Миколаївський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти, м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ОЗДОРОВЛЕННІ ШКОЛЯРІВ

Актуальність. Фізична культура - це система зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей людей за допомогою фізичних вправ у поєднанні з природними чинниками природи і заходами суспільної і особистої гігієни.[1;3]

Найголовніше місце у фізичній культурі займає система фізичного виховання. В процесі його вирішуються завдання зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку фізичних якостей, формування і вдосконалення рухових навиків і спортивної майстерності, розвиток моральності, здорових естетичних смаків і прищеплення гігієнічних знань і навиків [4].

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, тобто спеціальні рухи і більш менш складні види рухової діяльності. Фізичні вправи відрізняються великою різноманітністю як за змістом, так і формою.

У практиці фізичного виховання фізичні вправи застосовуються у вигляді гімнастики, різних видів спорту і ігор [1, 3, 4].

Крім фізичних вправ, у фізичному вихованні використовуються спортивні ігри, зарядка, загартовування за допомогою природних чинників (сонце, повітря, вода), створення гігієнічних умов праці і побуту [2].

Особи, що регулярно займаються фізичним тренуванням, володіють кращими функціональними показниками, більшою фізичною витривалістю і більш довершеною пристосованістю до нових, не завжди сприятливих умов. Під впливом фізичного тренування помірної інтенсивності підвищуються природний імунітет. Вправи по фізичній культурі мають на меті профілактичну, коригуючу і тонізуючу дію.

Профілактичне значення фізичних навантажень полягає в тому, що вони благотворно впливають на процеси кровопостачання органів і тканин, знижуючи ризик атеросклерозних і ішемічних змін, поява яких неминуче при гиподинамічному способі життя. Необхідно відзначити благотворний вплив фізичних вправ на опорно-рухову систему. Воно виражається в зміцненні навантажень на м'язи, скелет і зв'язки, обумовлюючи правильний розвиток і нормальне їх функціонування.[1, 3,4]

Мета роботи: виявити роль і місце фізичних вправ у оздоровленні школярів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводились в трьох різних школах, а саме: в сільській школі – Миролубівська ЗОШ I-III ступенів Білозерського району Херсонської обл., в районній школі – Великолепетиська ЗОШ №2 I-III ступенів Херсонської області, та в міській школі ЗОШ №52 I-III ступенів міста Херсон.

Дослідження проводилося у вигляді анкетування, в якому приймали участь учні дев'ятих класів у віці від 14 до 15 років. З сільської школи були опитані 17 учнів, а саме 12 хлопців і 5 дівчат; з районної школи 19 учнів (8 хлопців і 11 дівчат); а з міської школи 20 учнів, а саме 8 хлопців і 12 дівчат.

Завданням анкети було визначити відношення учнів до занять фізичними вправами, відношення до уроків фізичної культури, рівень власного здоров'я та застосування засобів фізичної культури та оздоровлення в повсякденному житті.

Вивчаючи відношення до занять з фізичної культури і до здорового способу життя учнів сільської Миролубівської ЗОШ I-III ступенів, ми відмітили наступне. Більш ніж половина хлопців (58,3%) відвідують спортивну секцію, серед дівчат тільки частина (20%). На відмінно та добре оцінюють своє здоров'я однакова кількість учнів (близько 80%). Якщо хлопці знають до якої медичної групи вони належать (основна 100%), то цього не знають дівчата. Для занять фізичними вправами, а саме спортивну форму та взуття мають більше ніж (80%) всіх учнів. Але домашній спортивний куточок мають тільки третина хлопців (33,3%), а у дівчат він взагалі відсутній.

Щодо користі рекреаційних заходів в житті сільських підлітків, то всі дівчата вважають відпочинок в таборах або санаторіях, на дачі та вдома – найкращими заходами. А хлопці у 83,3% перевагу надають відпочинку на морі або біля річки.

Щодо терміну використання різних фізичних вправ сільськими підлітками у вільний час, то половина хлопців витрачає на це 4-6 годин на тиждень, а стільки дівчат по 2- 3 години. Виникає занепокоєння щодо використання підлітками у вільний час комп'ютерними іграми та захоплення телевізором і ігровими приставками, тільки 16,7% хлопців та 20% дівчат ігнорують ці шкідливі звички. Досить критично підлітки поставились до оцінки своєї фізичної підготовленості, оцінивши її на задовільному рівні: 66,7% - хлопці, та 80% - дівчат і тільки чверть хлопців вважають свій рівень високим. Байдужість до оцінок з фізичної культури виявлено у 60% дівчат і тільки у 16,7% хлопців. В той же час більш ніж 80% сільських підлітків бажають мати 3 і більше уроків фізичної культури на тиждень. Хоча задоволеність від уроків фізичної культури відчувають тільки 60% дівчат і 100% хлопців. Також в цій школі дві третини хлопців займаються в спортивних гуртках, а дівчата навпаки не бажають це робити.

Вивчаючи відношення до занять з фізичної культури і до здорового способу життя учнів Великолепетиської ЗОШ №2 I-III ступенів, ми відмітили наступне. Більше половини хлопців не відвідують ніяких секцій та гуртків. Половина дівчат відвідує гуртки та секції, інша не відвідує. На відмінно та добре оцінюють своє здоров'я (90%) дівчат і (100%) хлопців. Половина хлопців і (63,3%) дівчат відносяться до основної медичної групи. Для занять фізичними вправами, а саме спортивну форму та взуття мають всі (100%) учнів, і третина всіх учнів (36%) мають і активно використовують велосипед, як засіб рухової активності.

Щодо користі рекреаційних заходів в житті підлітків райцентру, то всі учні вважають відпочинок на морі і на річці – найкращими заходами, і також більше половини хлопців і половина дівчат вважають додатково кращим відпочинком перебування в сільській місцевості або на дачі.

Щодо терміну використання різних фізичних вправ міськими підлітками у вільний час, то половина хлопців витрачає на це 4-6 годин на тиждень, а серед дівчат таких чверть. Виникає занепокоєння щодо використання підлітками у вільний час комп'ютерними іграми та захоплення телевізором і ігровими приставками, тільки 9,1% дівчат ігнорують ці шкідливі звички, як мінімум 25% хлопців і 19% приблизно по 2 години і більше на день проводять за цими заняттями. Досить позитивно підлітки поставились до оцінки своєї фізичної

підготовленості, оцінивши її на високому і задовільному рівні : всі (100%) хлопці і майже всі дівчата (91%)

Відповідальність до оцінок з фізичної культури проявлено у 45,5% дівчат і 62,5% хлопців, решта хлопців та дівчат вважають оцінки з фізичної культури не дуже важливою. В той же час більшість учнів (75%) хотіла би мати три і більше уроків з фізичної культури на тиждень. Задоволеність від уроків фізичної культури відчують (88%) хлопців і (28%) дівчат, решта частково задоволені уроками фізичної культури. Також в цій школі менше половини дівчат і більше половини хлопців не відвідують ніяких секцій та гуртків

Вивчаючи відношення до занять з фізичної культури і до здорового способу життя учнів ЗОШ №52 I-III ступенів м. Херсона, ми відмітили наступне. Половина хлопців не відвідують ніяких секцій та гуртків. Більше половини дівчат відвідують спортивні гуртки та секції. На відмінно та добре оцінюють своє здоров'я 88% хлопців і 100% дівчат. Більше половини хлопців і 83% дівчат відносяться до основної медичної групи. Для занять фізичними вправами, а саме спортивну форму та взуття мають більше ніж 70% всіх учнів. Гантелі та інший дрібний спортивний інвентар мають всі хлопці і майже половина дівчат

Щодо користі рекреаційних заходів в житті міських підлітків, то всі дівчата вважають відпочинок на морі і на річці – найкращими заходами, більше половини також вважають кращим відпочинок в таборах і санаторіях. А хлопці більше половини вважають кращим відпочинком відпочинок в таборі і санаторії, в сільській місцевості і на дачі або провести канікули вдома.

Щодо терміну використання різних фізичних вправ міськими підлітками у вільний час, то четверть хлопців витрачає на це 2-3 годин на тиждень, а третина дівчат 4-6 годин на тиждень. Виникає занепокоєння щодо використання підлітками у вільний час комп'ютерних ігор та захоплення телевізором і ігровими приставками, тільки 16,7% дівчат ігнорують ці шкідливі звички, як мінімум 25% хлопців приблизно по 2 години і більше на день проводять за цими заняттями. Досить критично підлітки поставились до оцінки своєї фізичної підготовленості, оцінивши її на задовільному рівні: 62,5% – хлопців, та 41,6% – дівчат, тільки 12,5% хлопців і 50% дівчат вважають свій рівень високим, а 25% хлопців оцінили свій рівень низьким.

Байдужість до оцінок з фізичної культури проявлено у 16,6% дівчат, 75% хлопців вважають оцінки з фізичної культури не дуже важливою, а 75% дівчат навпаки вважають оцінки з фізичної культури важливою. В той же час більш ніж 50% міських підлітків бажають мати 3 і більше уроків фізичної культури на тиждень, а 58,3% дівчат бажають мати 2 уроки з фізичної культури. Хоча задоволеність від уроків фізичної культури відчують тільки 62,3% хлопців і більше половини дівчат частково задоволені.. Також в цій школі половина дівчат і більше половини хлопців не відвідують ніяких секцій та гуртків

Висновки. Діти сільської школи оцінюють рівень здоров'я на добре та відмінно, всі мають спортивну форму та взуття для занять фізичними вправами, лише дві третини хлопців відвідують спортивні гуртки, всі учні відносяться до основної медичної групи, оцінюють свою фізичну підготовленість на задовільно, надають перевагу активному відпочинку дівчата в таборах та санаторіях, а хлопці активному відпочинку на річці або на морі.

Діти районної школи оцінюють рівень здоров'я на добре та відмінно, всі мають спортивну форму для занять фізичними вправами, більшість дітей відносяться до основної медичної групи, оцінюють свою фізичну підготовку на високому рівні, більше половини відвідують спортивні секції, за комп'ютером та телевізором проводять більше 2 годин на день, віддають перевагу активному відпочинку на річці або на морі.

Діти міської школи в переважній більшості оцінюють своє здоров'я на добре та відмінно, більше половини дітей мають спортивну форму та взуття для занять фізичними вправами, більшість відносяться до основної медичної групи, лише половин відвідують спортивні секції, всі хлопці та половина дівчат мають вдома додатково гантелі, дівчата віддають перевагу активному відпочинку на річці або на морі, деякі хлопці вважають кращим активним відпочинком санаторії та табори, сільську місцевість чи відпочинок на дачі, а половина вважають за краще посидіти вдома, більшість хлопців мають задовільний рівень фізичної

підготовки, чверть хлопців мають низький рівень фізичної підготовки, а дівчата половина вважають що мають високий рівень фізичної підготовки, переважна більшість дітей проводить за комп'ютером та телевізором більше 2 годин на день.

В цілому у всіх трьох школах підлітки поважають фізичну культуру і розуміють користь занять фізичними вправами. Все це можна пов'язати з ефективною роботою вчителів фізичної культури, В районній та міській школі – це вчителі-методисти вищої категорії, а в сільській – вчитель I категорії. Але, напевне, їхньої роз'яснювальної та профілактичної роботи щодо здорового способу життя серед учнів замало. Тому така робота має обов'язково проводитися із батьками та класними керівниками учнів.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / —Олимпийская литература, 2003. - Том 1. - 423с
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич. - К.: Поліграф-Експрес, 2005. - 195 с.
3. Курамышин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамышин. — М.: Советский спорт, 2004. — 463 с.
4. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). - Львів: Світ, 2002. - 184 с.

Шаповал С.І. – старший викладач кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ЕКОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

З теорії формування здорового способу життя (ФЗСЖ) відомо, що одним з п'яти комплексів (груп) заходів, є заходи щодо створення сприятливого середовища. Крім того, теоретично середовище існування людини як явище визначено за двома складовими - природного довкілля і соціального оточення. Саме тому заходи з ФЗСЖ будуються за принципом урахування ефектів у двох напрямках - екологічному і соціальному. Це є соціоекологічним підходом до ФЗСЖ. Соціоекологічний підхід до здоров'я передбачає побудову гармонійних відносин між суспільним і природним оточенням людини; це і є сутністю процесу створення сприятливих середовищ.

Нині дисциплінарний підхід до вивчення екологічних проблем різними науками (біологією, медициною, хімією, геологією, географією, економікою, юриспруденцією, технічними науковими дисциплінами тощо), змінив міждисциплінарний підхід, що породило відносно нову науку - соціоекологію. За визначенням провідного вітчизняного фахівця з соціоекології професора Г.О. Бачинського, це є інтегральна міждисциплінарна наука, що вивчає закономірності взаємодії суспільства і природи, розробляє наукові принципи гармонізації цієї взаємодії. Соціоекологія складається з галузевих підрозділів і інтегративного ядра. Галузеві підрозділи соціоекології – це спеціалізовані підрозділи традиційних наук: біології (екологія), медицини (екологія людини), хімії (біогеохімія), геології (інженерна геологія), географії (геоекологія), економіки (економіка природокористування), юриспруденції (соціоекологічне право), технічних наук (екологічна технологія), що вивчають відповідні аспекти взаємодії суспільства з навколишнім середовищем. Інтегративне ядро соціоекології становить єдність її теоретичного і прикладного напрямів. До теоретичної функції належить вивчення закономірностей взаємодії природного та соціального компонентів у соціоекосистемах, а до прикладної функції - моделювання соціоекосистем з метою їх оптимізації і керування

розвитком із забезпечення гармонії між природою і соціумом. Таке моделювання здійснюється провідним методом соціоекології - математико-картографічним моделюванням соціоекосистем.

Процеси несприятливого антропогенного впливу на території України тривали десятиріччями і спричинили різке погіршення стану здоров'я людей, зменшення народжуваності та збільшення смертності, а це загрожує вимиранням та біологічно – генетичною деградацією народу України. Спеціалісти вважають, що стан здоров'я в середньому на 20 – 30% визначається станом навколишнього середовища, а онкологічні захворювання визначаються станом навколишнього середовища на 80%. Клініко – епідеміологічні дослідження свідчать про пряму залежність забруднення навколишнього середовища, а особливо повітря і смертністю населення. Найбільша захворюваність та смертність народу України припадає на промислові регіони країни, де зосереджена найбільша кількість економічного потенціалу країни. Це Дніпропетровська, Київська, Донецька, Одеська області. В Харківській області трохи нижчий процент, але також великий.

Серед промислових об'єктів основними забруднювачами атмосферного повітря є підприємства теплоенергетики (близько 29 % усіх шкідливих викидів у атмосферу). Загалом, на рахунок енергетичної, металургійної та вугільної промисловості можна віднести відповідно 33, 25 і 23 % усіх забруднюючих речовин, що викидаються в атмосферу, підприємств хімічної та нафтохімічної промисловості - 2. Автотранспорт в Україні витрачає великі обсяги палива і є джерелом викидів понад 49 % оксидів вуглецю, близько 30 % вуглеводнів та 20 % окислів азоту загальної кількості викидів цих речовин у атмосферу щорічно. Крім того, автотранспорт є забруднювачем свинцем. У деяких містах викиди автотранспорту становлять від 60 до 90 % загальної кількості викидів (Луцьк, Житомир, Ужгород, Івано-Франковськ, Фастів, Кіровоград, Полтава, Рівне, Тернопіль, Хмельницький, Умань, Чернівці).

Щорічно в атмосферу викидається велика кількість забруднюючих речовин. Разом з тим аналіз динаміки їх надходження за останні роки свідчить про зниження викидів від стаціонарних джерел.

Особливо негативно позначилась на стані здоров'я населення нашої країни аварія на Чорнобильській атомній станції.

Виявляючи злочинну безпечність, людина, впливаючи на природу, швидко змінює природне середовище існування. На місці природного середовища, що залишалось відносно незайманим, виникають культурні ландшафти та міські агломерації. Озера та річки, "кровоносні судини суходолу", перетворюються в стоки нечистот та промислових відходів. Атмосфера все більше і більше забруднюється аерозолями та газами, при чому нерідко отруйними. В результаті швидко бідніє тваринний та рослинний світ. Людина – найбільш обдарований та могутній представник всього живого на Землі – спричинила у нашому столітті перетворення природного обличчя планети, і перш за все, її рослинного і тваринного царства. Визнання того, що людина є невід'ємною частиною природного середовища, породило нову науку – "екологію людини". Для біологів, екологів та інших природознавців підхід до природи, що витікає лише із утилітарних інтересів людини, звичайно, уявляється занадто вузьким та одностороннім. Екологію людини можна розглядати як науку, що зараз робить перші, дуже незначні кроки на шляху до своєї майбутньої значущості - повного затвердження принципово іншого пріоритету в системі взаємостосунків "людина-природа", нового погляду на місце і роль людини у природних процесах. Для більшості політичних та економічних діячів швидке усвідомлення пріоритету вічних інтересів природи перед тимчасовими інтересами людини є певною революцією мислення і, відповідно, практичних дій. Сучасні знання про природні процеси потребують розглядати всю різноманітну сукупність оточуючого середовища як єдине ціле. Було б нереальним очікувати, що такий поворот у свідомості людей, у тому числі тих, хто приймає рішення, відбудеться не сьогодні-завтра. Очевидно, потрібен час, поки правильний підхід до розуміння відносин природи і людини стане загальноновизнаним, але біда формування "екологічного" типу мислення в тому, що воно майже завжди запізнюється, особливо у недостатньо розвинутих, з економічної точки зору, суспільствах.

Питання, чи можуть люди завдавати лиха своєму біологічному виду, змінюючи природу, в другій половині ХХ століття вже не потребує відповіді. Перелік екологічних катастроф світового масштабу, започаткованих атомними вибухами у Хіросімі і Нагасакі, постійно поповнюється. Наприкінці століття, коли зменшилася імовірність глобального застосування атомної зброї, на перший план висувуються інші чинники. Так, застосовуючи більш нові та більш досконалі техніку і технологію, люди прагнуть створити середовище існування по можливості не залежне від “капризів” природи. Має місце протиставлення інтересів людини і природи, і у певних колах й досі панує хибна теза стосовно того, що люди дійсно є володарями природи. Ігнорується положення про те, що людина, хоча й є творчою істотою, проте сама є творінням природи і залишається її невід’ємною, залежною частиною. Вона не випадає із загального екологічного кругообігу біосфери планети. Навіть лише те, що її існування залежить від наявності у достатній кількості кисню в атмосфері, сонячного світла і води, доводить, якою значною мірою цей творець підпорядкований законам природи. “Всі живі істоти, включаючи людину, – підкреслює американський еколог Б.Коммонер, – як і вся її діяльність на поверхні Землі, пов’язана з розвитком техніки, промислового виробництва та сільського господарства, підпорядковуються загальним взаємопов’язаним циклічним процесам, кругообігу чотирьох відомих елементів, основних складових будь-якого життя та навколишнього природного середовища: кисню, вуглецю, водню та азоту”.

В таких районах часто виникаючі димові смоги вражають органи дихання, сприяють утворенню емфіземи легень, бронхіту, астми; викликають подразнення слизових оболонок очей і гортані.

Півгодинне перебування на повітрі з 0,3% концентрацією оксиду вуглецю викликає задуху і смерть. Сигналом можливого негативного впливу атмосферних забруднень на здоров’я населення стали , токсичні тумани пов’язані з різким зростанням в повітрі концентрації диоксиду сірки. Під час таких туманів спостерігається збільшення зареєстрованих смертних випадків.

Нехтування інтересами природного середовища на користь господарській вигоді призводить до трагічних наслідків. Загально відомі деякі випадки отруєння навколишнього середовища, наприклад, катастрофічний смог (густий туман із домішкою диму і промислових газів) у Лондоні 1952 року за 5 днів спричинив загибель близько 5 тис. мешканців.

Радіоактивні ізотопи (йод – 131, фосфор – 32, кобальт – 60, стронцій – 90, радій – 226, цезій – 137, уран - 231) вражають тканини і органи людини, викликають зміну крові, вражають легені, приводять до ракових захворювань.

Забрудники спричиняють зниження стійкості організму проти вірусних захворювань. Забрудники мають кумулятивний ефект – можливість накопичення в людському організмі.

Генетичні зміни викликають такі речовини, як формальдегід, перекис водню, радіоактивні аерозолі.

Аналіз факторів, що можуть вплинути на репродуктивну поведінку населення свідчить, що основними факторами, які сприяють відстроченню народженню дитини – це страх народити хвору дитину у зв’язку з загальним станом екологічної ситуації (27%), матеріальне зубожіння, невпевненість в завтрашньому дні, незадовільний стан здоров’я.

ЕКОЛОГІЯ ЄВРОПИ ТА ДІТИ

Нині, за узагальнюючими даними, характерний вплив умов екології навколишнього середовища на дитину виявляється у зростанні частоти вроджених пороків розвитку, нервово-психічних розладів, в прогресивному рості хронічних захворювань, відродженні таких «старих» інфекцій, як туберкульоз. Цілком закономірно, що зростання екологічно залежних захворювань серед дітей найбільше у великих промислово забруднених регіонах і містах.

23—25 липня 2004 р. в Будапешті відбулась важлива подія в житті європейських країн — вперше міністри з проблем навколишнього середовища Європи під егідою Всесвітньої організації охорони здоров’я (всього 52 міністри) зібрались на форум, який був присвячений одній із найважливіших проблем нашого сьогодення — довкілля та здоров’я дітей. Конференція міністрів остаточно визнала, що найбільш залежними від довкілля є саме діти, бо не може бути

здоровою дитина, коли її організм формується і розвивається в умовах забрудненого довкілля, коли батьки дитини мають проблеми із здоров'ям, коли сама природа хвора людиною.

Конференція міністрів розробила конкретні національні плани дій «Довкілля та здоров'я дітей», реалізація яких повинна початись не пізніше 2009 р. Її важливість і значимість полягає в наступному.

Вперше визнано, що число дітей Європейського регіону, які користуються такими благами, як адекватне харчування, більш чиста вода, більш ефективні профілактичні заходи і більш високий рівень життя, вище, ніж будь-коли раніше. Проте в цілому стан здоров'я дітей в 52 країнах Європейського регіону продовжує постійно погіршуватись, залишаючись при цьому різними в різних країнах.

На здоров'я значної й постійно зростаючої долі дитячого населення негативно впливають наслідки, які пов'язані з несприятливими екологічними умовами, бідністю, руйнуванням систем соціального захисту і охорони здоров'я, воєнними конфліктами, насиллям тощо.

У відповідності з Конвенцією ООН з прав дитини (від 1989 р.) діти повинні мати можливість рости і жити в здоровому середовищі. Охорона здоров'я дітей та їхнього навколишнього середовища — це основна умова стійкого розвитку будь-якої країни.

У порівнянні із дорослими, діти, організм яких розвивається, особливо активно під час внутрішньоутробного періоду і в перші роки життя, значно більш вразливі до негативного впливу численних факторів навколишнього середовища, таких як забруднене повітря, хімічні речовини, заражена і забруднена вода, харчові продукти і ґрунти, радіація, нездорове житло, шум в середовищі проживання, фактори ризику, що пов'язані з транспортом, наслідки збройних конфліктів та екологічних катастроф. Забруднення та небезпека довкілля впливає на всіх дітей, проте діти, що живуть в бідних країнах і які належать до найбільш неблагополучних груп населення, піддаються самому високому ризику.

Згідно із результатами досліджень «Визначення тягаря екологічно зумовлених захворювань серед дітей», саме для Європейського регіону близько однієї третини всіх хвороб у віковій групі до 18 років пов'язані з небезпечними і нездоровими умовами життя як удома, так і в родинних більш широкій спільноті. Це призводить до таких соціальних і екологічних втрат, як:

- * травматизм як головна причина смертності в цій віковій групі. В структурі смертності й захворюваності питома вага травматизму складає одну шосту. В деяких країнах ця цифра доходить до однієї третини;

- * вплив на організм дитини забруднення води, повітря, харчових продуктів і ґрунтів ведуть до шлунково-кишкових хвороб, вроджених дефектів і порушень розвитку нервової системи, що складає одну шосту всіх хвороб;

- * далеко не всі діти отримують безпечне і збалансоване харчування, що викликає більше, ніж у дорослого населення, таких хвороб, як порушення обміну речовин, включаючи діабет та серцево-судинні захворювання;

- * проблеми віддалених токсичних ефектів (канцерогенні, нейротоксичні, імунотоксичні, генотоксичні, алергічні та порушення функцій ендокринної системи), безліч хімічних речовин, які присутні в оточуючому середовищі. Особлива увага має приділятися таким екологічним небезпекам, якими є тютюновий дим, стійкі органічні забруднювачі, важкі метали, фізичні фактори (ультрафіолет, іонізуюча радіація, шум), для дітей слід віднести також генетично-модифіковані продукти харчування.+

Відзначається, що суспільство не має уявлення щодо повної картини про характер і масштаби впливу факторів навколишнього середовища на організм дітей, від внутрішньоутробного періоду до підліткового віку.

Необхідно всім державам, не лише в Європі, взяти сьогодні на себе зобов'язання здійснювати, планувати скоординовані й стійкі дії з метою охорони здоров'я дітей із перспективою на майбутнє.

ЄВРОПЕЙСЬКІ ЕКОЛОГІЧНІ РЕГІОНИ

Конференція визнала, що всі держави Європейського регіону за станом здоров'я і смертності населення (дорослого й дитячого) можна поділити на такі регіони.

Євро-А — дуже низька смертність серед дорослих / дуже низька дитяча смертність. Це Австрія, Андорра, Бельгія, Німеччина, Греція, Данія, Ізраїль, Ірландія, Ісландія, Іспанія, Італія, Люксембург, Мальта, Монако, Нідерланди, Норвегія, Португалія, Сан-Марино, Словенія, Сполучене Королівство, Фінляндія, Франція, Хорватія, Чеська Республіка, Швейцарія, Швеція.

Євро-Б — низька смертність дорослих / низька дитяча смертність. Це Албанія, Вірменія, Азербайджан, Болгарія, Боснія і Герцеговина, колишня Югославська Республіка Македонія, Грузія, Киргизстан, Польща, Румунія, Сербія і Чорногорія, Словенія, Таджикистан, Туркменістан, Туреччина, Узбекистан.

Євро-В — висока смертність дорослих і низька дитяча смертність. Це Білорусь, Угорщина, Казахстан, Латвія, Литва, Республіка Молдова, Російська Федерація, Україна, Естонія.

Відповідно до цього державам-учасницям конференції було запропоновано розробити регіональні програми екологічно безпечних умов життя, дітей в першу чергу.

УКРАЇНА — КРАЇНА ЕКОЛОГІЧНОЇ ДЕПОПУЛЯЦІЇ НАСЕЛЕННЯ

Україна серед країн Європейського регіону належить до групи Євро-В, а по суті це означає, що екологічний стан країни катастрофічний, і відповідно, для країни має місце демографічна катастрофа, яка з кожним роком поглиблюється. Справді, з 1993 року корінне населення України вимирає. За роки незалежності з карти України зникло 305 сіл, із 52 мільйонів українців залишилось 46, це справді демографічна криза. Здавалось би, рекомендації держав Європейського регіону для України повинні були б бути почутими на державному рівні, треба розробити національний план дій, зробити все, щоб наші діти, онуки мали можливість користуватись їхнім конституційним правом — правом на екологічно безпечне для здоров'я довкілля. Поки що не видно стурбованості уряду таким жакливим станом здоров'я людини.

На різних регіональних рівнях різні структури, як державні, так і громадські, благодійні, проводять різні можливі заходи, щоб хоч якось протистояти цьому екологічному геноциду.

Висновки:

Економіці України притаманна висока питома вага ресурсномістких та енергоємних технологій, впровадження й нарощування яких здійснювалось найбільш дешевим способом — без будівництва відповідних очисних споруд. Ці причини зумовлюють високий антропогенний тиск на навколишнє природне середовище та його забруднення.

Розширення масштабів зрошення і внесення в ґрунт мінеральних добрив призвело до деградації ґрунтів на території всієї країни.

В Україні ліс відіграє винятково важливу природоохоронну роль (очищає повітря, підвищує його вологість, акумулює опади і зберігає вологу, більш рівномірно в часі розподіляє поверхневі стоки, захищає круті схили від розмивання, тощо) . Першочергового значення набуває захист лісів від шкідників, хвороб та пожеж. Площа уражених хворобами та шкідниками лісових масивів в Україні досить значна: найбільше страдають масиви у лісостеповій та степовій зонах, а також у ряді районів Полісся.

Нерівномірність розміщення водних ресурсів по території країни та зростаючий їх дефіцит потребує негайного запровадження водозберігаючих технологій, організації безстічних виробництв, економного витрачання води для зрошення, а також в комунальному господарстві, побуті.

В слабо солоне Азовське море останніми роками стала поступати через Керченську протоку більша кількість солоної чорноморської води, що погіршує умови життя флори і фауни моря, знижує його рибопродуктивність.

Ці та інші чинники, зокрема відсутності ефективно діючих правових, адміністративних та економічних механізмів природокористування, законодавства з охорони довкілля, низький рівень екологічної свідомості суспільства, призвели до значної деградації довкілля України, надмірного забруднення поверхневих і підземних вод, повітря й земель, нагромадження у дуже великих кількостях шкідливих, у тому числі високотоксичних відходів виробництва.

Несприятливий антропогенний вплив на природне середовище території України тривав десятиріччями і спричинив різке погіршення стану здоров'я людей, зменшення народжуваності

та збільшення смертності, а це загрожує вимиранням та біологічно – генетичною деградацією народу України.

Людина існує, і може існувати лише як елемент унікальної саморегульованої системи – біосфери. Щоб рівновагу порушити, достатньо невеликих в глобальних рамках процесів – дій. Звичайно, рано чи пізно ці процеси розбалансу знову придуть до рівноваги: стабілізуючі сили природи сильні. Але нова рівновага зможе змінитися в ту сторону, де людині просто не бути місця – діапазон існування людини дуже вузький.

Небезпеку, що загрожує людству у зв'язку з сучасною екологічною кризою, можна подолати, лише реалізувавши комплекс заходів щодо екологічної безпеки. Під екологічною безпекою слід розуміти такий стан системи “природа – техніка – людина”, котрий забезпечує збалансовану взаємодію природних, технічних та соціальних систем, формування природно-культурного середовища, що відповідає санітарно-гігієнічним, естетичним та матеріальним потребам жителів кожного регіону Землі при збереженні природно-ресурсного та екологічного потенціалу природних систем і здатності біосфери в цілому до саморегулювання.

Важливою складовою екологічної безпеки є стан захищеності особистості, суспільства та держави від загроз, що створюються стихійними лихами та техногенними чинниками.

Н.Ф. Реймерс вважає, що якість життя досягає максимуму, коли збігаються життєві стереотипи і можливості їх реалізації. Він же дає таку класифікацію потреб людини:

1. елементарні, базові: їжа, вода, житло, повітря, земна поверхня як базис для життя та діяльності;
2. вторинні, інформаційні (позбавлення людини адекватної інформації спричинює органічні захворювання);
3. псевдопотреби (шкідливі звички).

Література

1. Бачинский Г.А. Социэкология: теоретические и прикладные аспекты. - К.: Наук. думка, 1991.
2. Екологічна освіта та виховання учнівської молоді: Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. Конф. (м. Кам'янець-Подільський, 25-26 лютого 1998 р.). - Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інф.-вид. відділ, 1998. -104 с.
3. Никитин Д.П. , Новиков Ю.В. Окружающая среда и человек: Учеб. пособие для студентов вузов. -2-е изд., перераб. и доп.. - М.: Высш. шк., 1986. -415 с.
4. Основи соціоекології: Навч. посібник/Г.О. Бачинський, Н.В. Беренда, В.Д. Бондаренко та ін.; За ред. Г.О. Бачинського. - К.: Вища шк., 1995. - 238 с. :іл.
5. Боков В.А., Луцук А.В. Основы экологической безопасности: Учебное пособие.- Симферополь: СОНАТ, 1998.-224 с.
6. Экологические очерки о природе и человеке / Под ред. Б.Гримека. - М.: Прогресс, 1988.-639
7. Алфьоров М. А. Урбанізаційні процеси в Україні в 1945–1991 рр: Монографія/ М. А. Алфьоров — Донецьк: Донецьке відділення НТШ ім. Шевченка, ТОВ «Східний видавничий дім» 2012. — 552 с.
8. Екологічна безпека навколишнього природного середовища України. Контури проблеми / Г. І. Рудько, Б. Ю. Депутат // Екологія довкілля та безпека життєдіяльн. - 2003. - № 4. - С. 22-29. - Бібліогр.: 20 назв.
9. Екологічна безпека та геохімічна спеціалізація компонентів техногенних ландшафтів України / Т. М. Єгорова // Екологія довкілля та безпека життєдіяльн. - 2006. - № 1. - С. 57-65. - Бібліогр.: 12 назв.
10. Екологія довкілля та безпека життєдіяльності населення у промислових регіонах України / А.М. Сердюк, В.П. Стусь, В.І. Ляшенко ; Ін-т гігієни та мед. екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України [та ін.]. - Д. : Пороги, 2011. - 486 с. : табл., іл. - Бібліогр.: с. 464-480.
11. Економічні проблеми екології в Україні / М. Чумаченко // Людина і політика. - 2000. - № 6. - С. 74-77. - Бібліогр.: 14 назв.

Шеремет С.С. - студент,
Камінська М.О. - старший викладач кафедри іноземних мов
Державний вищий навчальний заклад
«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я: ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей - її майбутнє. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. За словами І.П. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслужити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя» [1, с.112]. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Людство з давніх-давен усвідомило ціну здоров'я, присвячуючи цій темі мудрі думки, які слугують засобом передачі знань і досвіду старшого покоління молодшому. З розумінням цінності здоров'я і руйнівних наслідків хвороб впливає думка про необхідність дбайливого ставлення до власного здоров'я.

Багато висловів дійшло до нашого покоління від древніх лікарів філософів, вчених, дослідників, письменників, в яких стверджується верховенство здоров'я над усім іншим у житті. Вони не тільки констатують факти, а рекомендують або відкидають, застерігають або повчають, схвалюють або засуджують.

- Щоб насолоджуватися здоров'ям, потрібно працювати над собою. (П. Брегг)
- Здоров'я - такий же унікум, як картина Рафаеля. Знищити його легко, відновити неможливо. (І. Бородін)
- Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому – здоров'я. (І. Вільде)
- Здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі й не у всіх однакові. (Гален)
- Усі здорові люди люблять життя. (Г. Гейне)
- Знай, що хвороба, яка відповідає натурі, віку, порі року менш небезпечна, ніж хвороба, яка не відповідає цьому і трапляється як результат значної причини. (Гіппократ)
- Замало мати гарний розум, головне – вміти його застосовувати. (Р. Декарт)
- Здоров'я – це стан життєдіяльності, що відтворює необхідну повноту атрибутів життя людини, що розвиваються. (В. Жирнов)
- Здорова людина – найдорогоцінніший здобуток природи. (Т. Карлейль)
- Якщо твій розум на місці, ти зобов'язаний бути здоровим. (С. Косиков)
- Головним засобом попередження хвороб є гармонійний розвиток духовних і фізичних сил людини. (П. Лесгафт)
- Людина своїми звичками приводить в рух сили, які зрештою її й гублять. (Піфагор)
- Я переконаний, що наші нащадки матимуть не стільки довгу старість, скільки триваліший період повного розквіту сил. (Е. Россет)
- Жити красиво і жити у злагоді з природою – одне й те саме. (Л. Сенека)
- Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо. (Сократ)

• Здоров'я коли немає – мудрість мовчить і мистецтво не народжується, сила спить, багатство не потрібне і розум безсилий. (Хирофелес)

На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму[2, с.224].

За довго до Гіппократа, який вважається батьком медицини, люди жили в природі та користувалися природними засобами, якщо виникали проблеми з здоров'ям. Міфи про батька медицини надто перебільшені, оскільки до нього і під час його життя було багато цілителів, досвід яких приписується Гіппократові. Поступово медицині та лікарям вдалося відвести людей в сторону від природних засобів та нав'язати їм рабську залежність від ліків, які насправді є отрутою для людського організму. Школа Гіппократа була школою медикаментозного лікування, де панує жорстка конкуренція за медикамент, який використовується. Тут починається фармацевтичний бізнес, що за своєю сутністю, нічим не відрізняється від продажу наркотиків, тютюну, алкоголю або іншої отрути.

Про натуральну гігієну вперше заговорив американський вчений Сильвестер Грехем. Причиною була секта біблейських християн, яка переїхала з Англії і утримувалась від всякої тваринної їжі, кави, тютюну, алкоголю, спецій та інших стимуляторів. Під час епідемії холери у Філадельфії на початку XIX століття ніхто з членів секти не захворів, що підштовхнуло Грехема до думки про лікувальні властивості харчування. Ті, хто за порадою Грехема, перейшов на вегетаріанське харчування під час епідемії, теж не захворів! Герберт Шелтон створив власну школу та зробив наголос на закони природи та гігієну і тим відкрила дорогу сучасним досягненням в сфері природного оздоровлення і профілактики хвороб. Шарлатани існували завжди, але їхнє процвітання почалося з часів Гіппократа і Шелтон відкрив маски. В медицині панує один з найбільших обманів, виражений в гаслі: „Екстремальні засоби найбільш підходять в екстремальних ситуаціях.” Це означає, що чим більше хворий та ослаблений пацієнт, тим більша потреба приймати самі радикальні міри ніби то на його ж благо. Часто це закінчується катастрофою і тоді лікарі розводять руками і говорять, що робили все можливе для порятунку.

Натуральна гігієна по суті була наступницею аюрведі, базується на тій же філософії та принципах. В основі Натуральної гігієни лежить комплексне оздоровлення людини, природними засобами, методами, факторами природи (повітря, вода, сонце, природне харчування, фізичні вправи, відпочинок) До середини 19 століття в медицині панував хаос та невизначеність, але в 1856 році появився термін Натуральна Гігієна, який визначив свій зв'язок з аюрведою та відкрив шлях до розвитку нових систем природного оздоровлення. Це було насправді революційною подією, що виникла з необхідності перебудови медицини того часу.

Грехем приділяв велику увагу гігієні людини і говорив, що винуватцем хвороб і власних страждань є сама людина. На протязі півтора століття рух за Натуральну Гігієну поширювався та стверджувався в жорсткій боротьбі з традиційною медициною, що не признавала її філософії та принципів. Серед борців за ідею природного оздоровлення можна назвати десятки імен по всьому світу: С. Грехем, І. Дженнінгс, Р. Тролл, Т. Ніколе, Дж. Джексон, Х. Остин, Ч. Пейдж, Р. Уолтер, С. Доддс, Ф. Освальд, Дж. Тилден, та інші. В XX столітті Б. Макфедден, П. Брегг, К. Джеффри, Дж. Роджерс, К. Ніси, С. Ватанабе, Г. Шелтон, Г. Шаталова, Ю Ніколаєв та інші.

В своєму просування Натуральна Гігієна змінювалася, вдосконалювалася та формувалася. Сприятливою умовою для поширення цієї філософії є відсутність воєн та вільна творчість в другій половині XX століття. В 1861 році Р. Тролл сформулював кредо Натуральної Гігієни:

1. Система медикаментозної медицини хибна з філософської точки зору, абсурдна з наукової, ворожа природі, суперечить здоровому глуздові, катастрофічна за результатами. Вона є прокляттям для роду людського.

2. Система гігієнічної медицини, яку ми стверджуємо та практикуємо, знаходиться в гармонії з природою, відповідає законам живого організму, правильна з наукової точки зору, позитивна за результатами і є благодійною для роду людського.

На одній з лекцій Р. Тролл говорив: „Ми не реформатори, ми – революціонери, оскільки заміна одних ліків іншими є нічим іншим як фарс. В багатьох випадках ми замінюємо більше зло на менше, але це не усуває причини. Нічого не змінюється при заміні великої брехні на меншу, крадіжки на обман або привласнення чужого, алопатію на гомеопатію, ром на бренді, джин на пиво, тваринні білки на молоко, вершкове масло на сир. Ми не признаємо жодного підручника, окрім того, який написаний рукою Богів та Матінки Природи.

З самого початку Натуральна Гігієна ствердила себе як противник всякої медикаментозної терапії та зовнішнього насилля над людським організмом. Головний акцент Натуральної Гігієни робиться на само відновлюванні сили організму (імунітет), який запускається в дію шляхом використання комплексу оздоровлюючих умов. Повернення до здоров'я відбувається шляхом повернення до здорового способу життя і це є основним правилом Натуральної Гігієни.

Самооновлення слизової шлунку відбувається за 3-4 доби, еритроцитів за 90 днів а всього організму за 7 років. Вся формула Натуральної Гігієни в словах: „Бережи чистоту думок, бажань, слова, поступків, їжі. Будь скромним та дотримуйся Законів Природи.”

До основних принципів Натуральної Гігієни відносяться наступні:

А) Здоров'я. Феномен здоров'я трактується як стан цілісності та гармонійного розвитку, росту та адаптації усіх органів. Слово лікувати означає відновити цілісність системи. В основі здоров'я лежить принцип взаємодії та взаємозалежності органів. Ознаки та симптоми здоров'я не вивчаються в жодному медичному закладі тому, що медицині здорові люди не потрібні. Медицина говорить про профілактику хвороб тільки між іншим, не визначаючи ключових засад в державній політиці всеохоплюючого здорового способу життя. Сучасна медицина, як і вся політична система, реформуванню не підлягає, потрібна революція, щоб змінити принципи її побудови!

Б) Хвороби. Всі натуралісти єдині в думці про те, що причиною хвороб є токсемія, тобто наявність в організмі людини токсинів зовнішнього, харчового, медикаментозного, внутрішнього біологічного походження. Якщо зважити на те, що людина сама творить своє найближче середовище, то токсемія є нічим іншим, як самоотруєнням. Токсемія є причинно наслідковою і більшість хвороб є наслідком токсемії, а вона – наслідком порушення законів Природи, людиною, які залежать прямо або опосередковано від неї самої.

В) Порушення Законів Природи. Люба хвороба є результатом порушення законів Природи в частині життєдіяльності людського організму, тому лікування має відбуватися шляхом відновлення дії біологічних законів і це є науковою основою Натуральної Гігієни.

Г) Хвороба завжди є хворобою всього організму. Люба хвороба є хворобою всього організму, а не окремого органу, тому потрібний комплексний та системний вплив на організм природними методами, що забезпечує самоочищення та самовідновлення всього організму. Тільки так можна запустити механізм самоочищення та само оздоровлення.

Д) Справжнє і повне оздоровлення потребує усунення причин хвороби. Для оздоровлення організму потрібно усунути причини хвороб а не симптоми. В зв'язку з тим, що в процесі оздоровлення діють закони накопичення та перерозподілу енергії. Натуральна Гігієна особливу увагу приділяє чотирьом видам відпочинку та спокою:

- фізичний відпочинок;
- фізіологічний відпочинок;
- духовний відпочинок;
- розумовий відпочинок

Е) Здоров'я безпосередньо пов'язане з харчуванням[5]. Жодний оздоровлюючий комплекс не може вважатися повноцінним без чіткого дотримання правил природного харчування. Їжа

формує не тільки склад крові, лімфи, слизової, секретів залоз, а і світогляду людини. В організмі людини діє Закон кислотно-лужної рівноваги і його порушення веде до серйозних змін в усьому організмі. Харчування безперервно пов'язане з постійним очищенням організму біомеханічним, біохімічним та іншими способами. Людське тіло містить усе те, що ми споживаємо, тому природне харчування не лікує а запускає механізм самолікування.

Ж) Психічна рівновага. Натуральна Гігієна приділяє значну увагу психічному станові людини, позитивному настрою та емоціям, збереженню нервової енергії. Злоба, жадоба, заздрість як ржа роз'їдають організм і стимулюють появу абсолютної більшості хвороб.

З) Широка спеціалізація. Прибічники Натуральна Гігієна виступають проти вузької спеціалізації в питаннях здоров'я та хвороб, оскільки не можнавилікувати окремо один орган, коли хворий організм так само, як підтримувати його здоровим.

И) Заперечення медикаментозного лікування. Натуральна Гігієна відкидає любую медикаментозну терапію тому, що така суперечить законам Природи. Всі медикаменти або штучні продукти харчування є отрутою для організму, що руйнують його цілісність.

І) Хибність принципів сучасної медицини. Медицина з самого початку базується на хибних принципах, відкинувши фізіологію та замінивши її патентованими ліками. Натуральна Гігієна має викинути з вжитку ліки та замінити їх природними засобами, оскільки ліки – це отрута, яка не може повернути здоров'я. В медицині відсутній єдиний принцип, який можна було б продемонструвати раціонально або експериментально тому вона є не науковою. Результати Натуральної Гігієни можна передбачити за умов дотримання основних законів Природи.

Ї) Навчання та просвітництво. Натуральна Гігієна вважає своїм першочерговим завданням навчання та просвітництво серед людей та для людей. Якщо людина буде усвідомлено сприймати життя, то дотримання правил для неї стане звичною нормою і її організм буде самоочищатися та само оздоровлюватися. Така людина „приречена” бути здоровою. Здорові люди творять свій здоровий світ, оздоровлюють оточення здоровим духом та тілом, своїм особистим прикладом. Справжня Свобода та Щастя можливі тільки в здоровому суспільстві і вона базується на Соті Свободи та Щастя кожної конкретної людини[3, с.200].

Концепція та правила поведінки лікаря закріплені в клятві Гіппократа, якій сьогодні присягають лікарі в цілому світі. Однак ця клятва є всього лиш відновлена етнічна настанова, сформульована Єгипетськими жерцями, або тими, хто приніс життя на Землю. Такі клятви існували за 14 ст. до Гіппократа і були введені значно пізніше після його смерті. В ній містяться кланові настанови, не навчати медицині нікого, окрім членів сім'ї лікаря та родичів. В кодексі мовчання говориться: „...передавати знання настановами, лекціями або іншими способами моїм синам, синам мого учителя та учням, пов'язаним відповідними зобов'язаннями та клятвою. Але нікому більше... Щоб не було почуте під час лікування та поза ним не може бути відкритим, я буду мовчати, вірячи, що про це говорити не можна... Якщо я порушу цю клятву, нехай буду відповідно покараним.”

Натуральна Гігієна базується на індійській аюрведі, що в перекладі означає „наука життя”. Тепер самі задумайтесь над історичним і науково доказаним фактом того, що ці та багато інших знань в Індію принесли переселенці, які я називаю староевропейською цивілізацією, то зрозумієте звідки древні орії черпали знання та мудрість. Не хочу тут дратувати тих. Хто не бажає признати найбільші помилки людства у фальсифікації історій земної цивілізації. Класична індійська медицина сформувалась на протязі 5 тисяч років і є найбільшим досягненням індійського (орійського) наукового та теоретичного мислення.

Вона була складовою філософії життя та відкидала теологію, молитви, ворожбу. Замість них вона шукала причини недуги, щоб правильно підібрати природні методи лікування. В основу закладалося стимулювання внутрішніх сил організму на самоочищення та самовідновлення. Колонізація відкинула країну далеко назад не тільки в розвитку економіки, а і медицини. З 1947 року почалося відродження країни і за цей час тривалість життя індусів виросла в півтора рази, що є безперечною заслугою індійської медицини.

Сьогодні є достатньо публікацій різних авторів, в яких пропонуються різні підходи до харчування. Однак більшість з них мають фрагментарний характер і часто є повторенням з

класичних видань. Систему Природного Оздоровлення пропонує Галина Шаталова і ця система сьогодні визнана в Росії та інших країнах. Система дає можливість відновити своє здоров'я навіть в безнадійних для медицини випадках. Вона передбачає цілісний підхід до організації повсякденного життя і переходу до стану Абсолютного здоров'я. Однак Система не є панацеєю хоча б тому, що потребує сили Волі кожного, хто хоче стати здоровим і підтримувати цей стан постійно.

Як говорить Галина Шаталова, сьогодні накопичено достатньо фундаментальних знань та досвід, однак все це не стало відомим більшості людей. Можливість перебувати протягом всього життя в повному духовному, психічному та фізіологічному здоров'ї дарується нам Богами при народженні, але ця можливість залишається нереалізованою абсолютною більшістю людей на Землі. З однієї сторони зростання благополуччя і широкий вибір всього, що потрібно людині, з іншої сторони зростання захворювань та все нових хвороб. Сучасній медицині не потрібні здорові люди, тому кількість аптек невпинно зростає, а з ними і кількість людей, які стають залежними від ліків. Людина не задумується, що ліками не можна усунути причини хвороби, а тільки вплинути на симптоми. Цей вплив є тимчасовим, а ліки часто тільки заганяють хворобу в середину.

Разом з тим порушена єдність людини та природи, при цьому до нас переноситься чужий нам іноземний досвід симптоматичного лікування. Результат очевидний і він проявляється в зростанні захворювань, появі все нових хвороб та їх невпинному поширенні. Спостерігається духовний занепад людини, яка надає перевагу матеріальним цінностям[4, с.208]. Криза в житті земної цивілізації очевидна і це реальна загроза життю на Землі. Однак все більше і більше людей починає задумуватися над своїм життям та налагоджувати відносини з оточуючим середовищем і ці тенденції є стабільно позитивними. Життя знищити неможливо, бо воно є вічним, але від нас залежить, якою буде Земля в наступні століття і тисячоліття. На нас лежить велика відповідальність за майбутнє прийдешніх поколінь і це заставляє думати та діяти. Де шукати винуватих в тому, що кількість хворих та смертність зростають? Проблема в тому, що ми часто не задумуємось про те, що здоров'я – це велике благо і основна складова комплексного почуття свободи і щастя[6, с.80]. Тільки здорова людина здатна продукувати і впроваджувати в життя нові і сміливі ідеї, долати перешкоди і впевнено іти до мети. Можна купити ліки, але не можна купити здоров'я. Саме тому ця категорія виходить за межі соціального стану, національності та наявності грошей. Здоровими хочуть бути усі, але найгострішими такі бажання, на жаль, стають в моменти важких недуг і смертельної небезпеки. Важкі недуги проявляються різними способами, але ми на них уваги не звертаємо, в надії на те, що загроза нас обмине.

Головною помилкою є саме байдужість до себе, бо ніхто не може примусити жити і споживати так, як ми живемо і споживаємо. Людство деградує в своїх прагненнях мати усе і вдосталь, незважаючи на ціну, яку за це платимо. Саме тому із ростом віртуального добробуту, зростають витрати на ліки та медичне обслуговування. Хронічні хвороби стали нерозлучними супутниками нашого життя. Появляються все нові, невідомі досі віруси, які виникають як результат мутації під дією ліків. Хвороби молодшають, а кількість інвалідів обчислюється мільйонами. І все це тому, що ми добровільно проміняли своє здоров'я на хворобливу ситість на дивані біля телевізора, з екрану якого ллються все нові потоки брехні щодо чудодійних якостей непотребу. Дуже рідко окремі канали показують фрагменти справжньої якості всього, що ми споживаємо і що нас оточує.

Земна цивілізація надала технічному прогресові однобокий характер і він позбавив нас розуму, пам'яті, приспав інстинкт самозбереження, вбив волю та атрофував фізичну силу. Ми стали рабами свого шлунку, слугами своїх квартир, авто і забули, що на початку еволюції були плодоїдними. Весь наш організм створений для споживання рослинної їжі, і тисячоліття не можуть змінити цього. Споживання тваринних білків, які зазнали кулінарної обробки, прискорило розвиток раціонального мислення, але позбавило людину свободи та здоров'я. Не було і немає в історії людства суспільного ладу, який би не експлуатував залежність людини від якості та кількості їжі, перетворював їх в символ соціального статусу та влади. Однак гнобителі та гноблені виявились пов'язаними одним ланцюгом відданості своїм смакам, звичкам та придуманим традиціям.

Надія оживе тоді, коли людство загалом усвідомить свої помилки і повернеться на шлях до свого природного стану. Важко повернути його на цей шлях агітацією без усвідомлення потреби змінити себе і цей світ на краще. Діючі політичні системи ніколи не будуть сприяти процесу відновлення природного стану, бо їй непотрібні свідомі, а медицині здорові люди. Ці системи принесли людству безліч бід, але зупинити їх можна тільки шляхом зміни принципів відносин людини з навколишнім оточенням, включаючи відношення між людьми. Зміни не потребують над зусиль, а тільки усвідомлення та волі.

Література

1. Олена Шевчук. *Основи здоров'я*. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
2. Навроцькі Г. *Це треба знати всім: Навч. посіб.* – К.: Дошкільник. 1998. 224 с.
3. Шевчук О. А. *Валеологія. Розробки уроків для 5-7 класів. Метод. росіб. для вчителів та учнів.* – Рівне.: Ліста, 2001. -200с.
4. Яцук Г. Ф., Барна Л. С., Фука М. М. *Інтегрований предмет "Основи здоров'я" 7 кл.* – Тернопіль: СНА "Астон", 1997. – 208 с.
5. Новикова О.І., Ладодо К.С., Бренц М.Я. *"Харчування дітей", М., 1989 р.*

Юськів С.М. - старший викладач

Херсонська державна морська академія, м. Херсон, Україна

ЗМІСТОВНІ І ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ МОРСЬКОГО ВУЗУ

Постановка проблеми. В червні 2010 року на дипломатичній конференції в Манілі був прийнятий ряд поправок до Міжнародної конвенції про підготовку, дипломування моряків та несення вахти 1978 року, відомої нам усім як ПДНВ, і пов'язаного з нею кодексу. Цей інструмент описують як один з чотирьох стовпів, на яких стоїть нормативно-правова система морського транспорту, разом з двома іншими конвенціями ІМО-СОЛАС і МАРПОЛ - і з Конвенцією МОТ про працю в морському судноплавстві. Прийняті поправки знаменують собою першу велику ревізію документа після 1995 року, коли вихідна ПДНВ-1978 була відредагована повністю.

Морський транспорт залежний від компетентних, добре підготовлених моряків, які забезпечують безпеку людського життя на морі, морську безпеку, ефективність навігації, захист та збереження морського середовища. ПДНВ в новій редакції пропонує нові міжнародні стандарти, необхідні для морських інститутів і викладачів, щоб давати сучасному моряку настільки затребувані навички і знання.

У формуванні професійно важливих якостей у майбутніх моряків, зміцненні їхнього здоров'я, а відтак і покращенні продуктивності праці належить професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). Вона спрямована на загальний фізичний розвиток, підготовку і швидке, якісне засвоєння професійних навичок, сприяє кращому засвоєнню спеціальних рухів, психічних і фізичних якостей, формуванню професійних навичок, від яких залежить професійна діяльність моряків.

Реалізація ППФП у системі фізичного виховання курсантів морських вузів пов'язана з рядом проблем, основна з яких – суттєві відмінності в умовах та характері праці моряків різних спеціальностей, а звідси – необхідність різного змісту цього розділу програми з фізичного виховання для курсантів. Такий підхід дозволяє більш повно враховувати особливості умов та характеру праці майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна підготовка морських фахівців на сьогоднішній день вирішує ряд важливих завдань: це і підвищення конкурентоспроможності на світовому ринку праці, і оволодіння глибокими професійними знаннями, і різнобічна професійно-практична готовність до освоюваного виду діяльності (В.

Алексєєв; В. Зубков; О. Шаріна). У наукових роботах В. Карпова, В. Мініна, О. Полухіна наголошується на необхідності подальшого вдосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) курсантів морських вузів.

Мета статті - провести аналіз компонентів ППФП курсантів морських вузів, розглянути умови підвищення ефективності ППФП.

Методи та організація дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- вивчення нормативної документації та програмно-нормативної з фізичного виховання;
- аналіз результатів дослідження стану фізичних якостей курсантів.

Результати дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів в морських вузах традиційно здійснюється в процесі академічних та інших форм занять фізичною культурою (Р. Раєвський, С. Халайджі). Вчені відзначають, що програма з фізичної культури, яка реалізується в даний час не виділяє спеціального за змістом, організації та методиці етапу фізичної та функціональної підготовки морських курсантів. Ставлячи завданням підвищення ефективності ППФП курсантів морського вузу, нам необхідно провести компонентний аналіз структури ППФП, зробити акцент на формування і вдосконалення тих фізичних якостей, які є пріоритетними в морській справі.

Нами вивчені результати оцінювання основних фізичних якостей курсантів за останні три роки [1]. Отримані дані говорять про те, що з року в рік зростає зниження показників витривалості, сили і швидкісно-силових якостей. Так, у порівнянні з 2015-2016 роком, більш ніж в два рази зросла неуспішність по кросовому бігу (з 14% до 36% в 2017-2018 навчальному році); з підтягування зросла з 23% в 2015-2016 до 38% в 2017-2018 році). Залишається в межах 23-25% тих, що не задовільно здали норматив швидкісного бігу на 100 і 200 метрів. Це показує майбутню неспроможність морського фахівця в різноманітних побутових і професійних процесах, які описані у вимогах до фізичних кондицій моряків, які оцінюються при прийомі на роботу (ПДМНВ-78/95) з Манільськими поправками 2010 року[2].

На сьогоднішній день в морських вузах відсутні вступні іспити з фізичної культури, це призводить до невідповідності рівня фізичного розвитку і підготовленості абітурієнтів, які часто мають дефіцит маси тіла і низькі показники фізичного розвитку, мають високий рівень тривожності, не мають достатньої мотивації до самовдосконалення і самовиховання[3]. Програма ППФП не враховує необхідність розвитку психомоторних здібностей морських фахівців, таких як статодинамічну стійкість, точність відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів, а також швидкість оперативного мислення[1].

У робочих програмах з фізичного виховання в морських вузах відсутні такі розділи, як прикладне плавання, вправи на спеціальній смузі перешкод; до мінімуму зведена програма легкоатлетичної підготовки. В теорії з фізичної культури на розгляд теми «Професійно-прикладна фізична підготовка» відводиться від 2 до 4 годин. Проаналізувавши реальний процес фізичної підготовки в морському вузі, вивчивши змістовні і організаційні умови підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів, ми виділили такі її компоненти:

1. Когнітивно-психологічний компонент ППФП – усвідомлення і розуміння значення фізичної підготовки для успішної професійної праці моряка; відповідні знання, отримані курсантом на теоретичних заняттях; смислове і змістовне значення основних понять ППФП, їх зв'язок з вимогами Конвенції ПДМНВ-78 (95) з Манільськими поправками 2010 року.

2. Діяльнісно-операційний компонент ППФП передбачає оволодіння методико-практичним матеріалом; освоєння навичок виконання професійно-орієнтованих дій; вміння виконувати необхідний обсяг фізичної роботи в складних морських умовах; самостійна робота з удосконалення основних фізичних якостей; здійснення функції самоконтролю і самокорекції фізичного стану курсантами.

3. Мотиваційно-вольовий компонент ППФП – наповнення ціннісно-смісловим значенням фізичної підготовки моряків. Це складний процес формування моральних і вольових якостей курсантів, ціннісного ставлення до здоров'я і свого фізичного розвитку; цілеспрямована самостійна робота по самовихованню і самовдосконалення фізичних якостей майбутніх моряків.

Педагогічними умовами підвищення ефективності ППФП курсантів морського вузу можна виділити наступні змістовні і організаційні аспекти:

1. Підвищення загальної та спеціальної фізичної працездатності курсантів, як можливості виконувати роботу з найменшими фізіологічними витратами і з найвищими результатами. Це той оптимальний рівень фізичних можливостей, який може бути досягнутий без перенапруги і виснаження механізмів адаптації, що важливо враховувати при складанні довгострокових програм фізичної підготовки курсантів[1].

2. Удосконалення професійно-значущих психомоторних здібностей курсантів: якісного відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів; тренування точності рухів, функціональної можливості виконувати рухи відповідно до визначених параметрів.

3. Корекційна спрямованість ППФП – підвищення стійкості організму до захворювань (в т.ч. і професійним), використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності морських фахівців; методика підбору фізичних вправ і видів спорту в цілях боротьби з виробничим стомленням.

Висновки. Таким чином, ППФП курсантів (студентів) – це складний процес, пов'язаний з виховною, освітньою, науковою та оздоровчою роботою, що проводиться кафедрою фізичного виховання і спорту. Здійснення систематичної роботи по впровадженню в практику фізичної підготовки курсантів спеціальних змістовних форм і методів ППФП дозволяє скоротити термін професійної адаптації, підвищити професійну майстерність, збільшити продуктивність праці і професійну працездатність.

Для успішного впровадження педагогічних умов вдосконалення ППФП курсантів морського вузу необхідно удосконалювати матеріально технічну базу, забезпечити наявність навчально-методичної літератури з профілем підготовки; організувати просвітницьке середовище в вузі; забезпечити відповідну науково-методичну базу для проведення оцінки ефективності професійної підготовки.

Література

1. Платонова Н.О., Букуша С.Б. Аналіз рівня фізичної підготовленості курсантів морського вузу // *Питання функціональної підготовки в спорті вищих досягнень*. 2015. № 1. Т.3. С. 144-151.
2. Міжнародна Конвенція про підготовку і дипломування моряків та несення вахти 1978 року (З поправками 2010 р.) (ПДМНВ-78/95).
3. Шаріна Є.П. *Методика прикладної психофізичної підготовки курсантів морських вузів до навчальної практики на вітрильному судні. Автореферат дисертації. Хабаровськ, 2011. 24 с.*

Юськів К.В. – викладач кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін
Державний вищий навчальний заклад

«Херсонський державний аграрний університет», м. Херсон, Україна,

Свирида В.С. - старший викладач кафедри фізичного виховання
Херсонська державна морська академія

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення [3].

Невипадково педагоги останнім часом виявляють глибокий інтерес до проблеми здоров'я студентів, виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих і здоров'я майбутніх поколінь [4].

Однією з актуальних проблем є проблема управління процесом формування здорового способу життя майбутнього професіонала. В рамках педагогічного аспекту вирішення зазначеної проблеми стає актуальним дослідження теоретичних основ формування здорового способу життя студентів професійної школи, а також визначення управлінських структур для досягнення ефективності названого процесу. Як спосіб вирішення цієї проблеми є ідея створення, обґрунтування і реалізації моделі управління процесом формування здорового способу життя студентів у вузі як умова їх підготовки до професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато вчених із різних галузей наук – педагогіки (О.Гришко, В.Кремень, В.Родигіна, В.Шпак та ін.), психології (В.Ананьєв, Г.Нікіфоров, Л.Перетятко та ін.), валеології (Е.Булич, А.Голобородько, В.Горащук та ін.), медицини (М.Амосов, А.Волик, А.Мальований, В.Мухін, С.Яковлева та ін.), фізичного виховання (С.Канішевський, В.Лабскір, А.Любієв, Б.Шиян та ін.) спрямовували та спрямовують свої зусилля у вирішенні питань поліпшення здоров'я студентської молоді, забезпечення здорового способу життя, але останнім часом стан студентської молоді ВНЗ з кожним роком погіршується.

Мета статті:

Теоретично обґрунтувати та розробити модель варіативного управління процесом формування здорового способу життя студентів у вузі і визначити організаційно-педагогічні умови її ефективної реалізації.

Методи та організація дослідження.

У процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз літератури з проблеми дослідження, систематизація та узагальнення отриманих матеріалів; теоретичне моделювання.

Результати дослідження. Здоровий спосіб життя людини – це великий комплекс біологічно й соціально цілеспрямованих, доцільних методів і засобів життєдіяльності, відповідних потребам і можливостям людини, яких вона сама дотримується з метою забезпечення формування, збереження і зміцнення здоров'я, здатності до продовження роду і досягнення активного довголіття. Методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і чинників, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя базується на наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартування організму, Актуальні проблеми сучасної медицини гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб (головним чином хронічних). Здоровий спосіб життя, як відомо, є визначальним фактором здоров'я молодого покоління, і за оцінкою фахівців, близько 75 % хвороб дорослої людини є наслідком способу життя в юнацькі роки [4].

Студентська молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні зміни стану здоров'я студентів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно – політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань[2].

Відповідно до зазначеного вище, основними сучасними ризиками для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на

нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричинюють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя).

Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме:

1. поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів;
2. знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя;
3. формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями). Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві. Фізичне навантаження в обсязі 8-10 годин на тиждень є нормою рухової активності студентів, що запобігає фізичній деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності.

Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [3]. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості.

Будь-який процес управління, в тому числі і варіативного управління процесом формування здорового способу життя, вибудовується на основі категоріальних моделей. Ефективність варіативного управління процесом формування здорового способу життя студентів вузу залежить від розробки та реалізації моделі варіативного управління формуванням здорового способу життя студентів, що відображає сутність і структуру процесів проектування управління спільної діяльності студентів, викладачів та інших фахівців, що беруть участь у освітньо-виховному процесі професійного навчального закладу [2]. Під моделлю управління прийнято розуміти теоретично вибудовану цілісну сукупність уявлень про те, як виглядає і як повинна виглядати система управління. Ми розглядаємо модель варіативного управління як певні рамки, в які покладено процесуальний аспект управлінської дії, а варіативного управління процесом формування здорового способу життя - як особливий вид управлінської педагогічної діяльності, заснований на гнучкому і оперативному реагуванні на швидкоплинні вимоги керованого середовища, що забезпечує цілеспрямованість, організованість її життєдіяльності.

Розроблена модель включає в себе наступні компоненти: мета, методологічні походи, педагогічні принципи, зміст варіативного управління, процесуальні характеристики моделі, а також організаційно-педагогічні умови ефективного реалізації моделі варіативного управління процесом формування здорового способу життя. Цільовий компонент визначає напрямок реалізації моделі варіативного управління формуванням здорового способу життя студентів вузу. Основним критерієм оцінки ефективності варіативного управління процесом формування здорового способу життя є якість постановки цілей. Тут важливі дві характеристики:

раціональність вибору загальної та приватних цілей і їх інтегрованість. Серед ключових цільових орієнтирів, що забезпечують ефективне функціонування моделі, нами були виділені наступні: наявність мети, розділяється всіма суб'єктами простору; єдина науково-теоретична педагогічна концепція, орієнтована на пріоритети формування здорового способу життя; «Гнучка» структура простору, наповненості, розгалужена система відносин між різними компонентами.

Методологічний компонент моделі складають підходи і принципи формування здорового способу життя студентів. В процесі розробки і реалізації моделі використовуються сукупність і інтеграція наступних методологічних підходів: процесного, комплексного, валеологічного, проектного, соціокультурного, компетентнісного. Основними педагогічними принципами є: ефективність, прогностичність, принцип зворотного зв'язку, системність, цілісність і варіативність управління.

Реалізація процесного підходу в проектуванні моделі пов'язана з розумінням того, що управління та організація здорового способу життя - це процес управління формуванням культури здоров'я, що включає в себе ряд процесів: формування культури харчування, культури рухів, культури емоцій, інтелектуальної культури, психосексуальної і статевої культури і ін.

Комплексний підхід передбачає бачення системи управління процесом формування здорового способу життя комплексно, в єдності сторін освітнього процесу у вузі: управління, навчання, виховання, розвитку; врахування всіх факторів, що визначають здоровий спосіб життя; здійснення організації здорового способу життя з використанням методів комплексу наук (педагогіки, психології, теорії управління та ін.).

В якості вирішення проблеми організації здорового способу життя на основі комплексного підходу може бути здійснена розробка та реалізація проектів, програм [1].

Сутність поняття «проектний підхід» пов'язана з такими науковими поняттями і категоріями, як «проект», «проектування», що мають різноплановий характер як з точки зору різних галузей наукового знання, так і з точки зору різних рівнів методології науки. Проектування в управлінні освітою - це процес вибору нових форм спільності педагогів, учнів, педагогічної громадськості, нових змістів і технологій освіти, нових способів і технік педагогічної діяльності та мислення різних учасників освітнього простору.

Валеологічний підхід і його різновиди: здоров'язберігаючий, здоров'яформуючий, ортобіотичний і ін., припускають розуміння проблем організації здорового способу життя студентів через процес формування культури здоров'я на основі міждисциплінарних наукових зв'язків, організації здорового способу життя, технології збереження здоров'я і оптимістичного настрою до життя.

Виходячи з переліку умінь і здібностей, якими повинен характеризуватися випускник, необхідно враховувати компетентнісний підхід при розробці моделі - описової моделі варіативного управління процесом формування культури здорового способу життя студентів вузу, узагальнено представляє знання, вміння, навички, досвід, професійно значущі якості особистості, якими повинен володіти студент по завершенні освітньої програми.

При соціокультурному підході пріоритетне становище набуває орієнтація на навчання в контексті діалогу культур, що припускає створення дидактико-методичних умов для формування здорового способу життя.

Методологія системного підходу в варіативному управлінні формуванням здорового способу життя студентів спонукає керівника мати чітке уявлення про керований об'єкт як системі, припускати взаємодію і взаємозв'язок управлінських функцій в діяльності керівника та педагогічного колективу [5].

Принципи моделі варіативного управління процесом формування здорового способу життя виступають в якості основних положень, що орієнтують керівника в практичній діяльності. Основними принципами є: системність, прогностичність, зворотній зв'язок, ефективність і цілісність управління; варіативність.

Принцип системності - основоположний принцип побудови, який передбачає, що кожне явище (процес, об'єкт) розглядається і оцінюється у взаємозв'язку з іншими процесами і

об'єктами як єдине ціле, а не сукупність його окремих частин. Принцип системності означає, що в кожен даний момент часу об'єктом управлінських рішень повинні ставати все найбільш значущі проблеми, здатні істотно вплинути на стан і результати формування здорового способу життя студентів. При цьому підлягають вирішенню практичні проблеми необхідно розглядати в їх реальному взаємному зв'язку. Для їх вирішення необхідно підбирати такі методи, інструменти та прийоми, кожен з яких позитивно впливає відразу на рішення декількох проблем.

Принцип прогностичності характеризує можливість передбачити результати управління процесом виховання навчання студентів через призму професійно-прикладної спрямованості. Все прогнозовані результати частково ідеальні. Однак даний принцип дозволяє в процесі практичної діяльності вносити в зміст і процес управління корективи з метою отримання очікуваного результату. Даний принцип враховувався нами при розробці контрольно-діагностуючих і результативних компонентів моделі.

Принцип ефективності означає, що при досягненні кращого результату враховуються засоби управлінням процесу формування здорового способу життя студентів, поточний моніторинг, виявлення сильних і слабких сторін процесу варіативного управління; визначення умов, можливостей і факторів - підвищення результативності; обґрунтування відбору кадрового забезпечення процесу формування здорового способу життя студентів. Під ефективністю варіативного управління ми будемо розуміти характеристику, яка відображатиме відношення між досягнутою і можливою продуктивністю. Це визначення може застосовуватись і до управління функціонуванням, і до управління розвитком.

Принцип зворотного зв'язку - основа всіх стійких процесів. Це поєднання ієрархічного, багаторівневого, послідовного зв'язків. Представляє поєднання зв'язків по «ланцюжку» «супідрядність» між керівником організації та виконавцями. Для того щоб знати все, керівнику треба або безпосередньо бути на місці дій, або особисто налагодити канали зворотного зв'язку з виконавцями: обзавестися штатною і добровільною агентурою на місцях, особисто проводити суцільні і вибіркові перевірки. Ці взаємозв'язки повинні бути відображені в теоретичній моделі.

Принцип варіативності передбачає побудову системи варіативного управління процесом формування здорового способу життя на новітніх досягненнях науки управління, що враховує закономірності, об'єктивні тенденції педагогічних систем і технологій. Чим продуктивніша і різноманітніша значуща для особистості діяльність, тим ефективніше відбувається оволодіння загальнолюдською і професійною культурою. Реалізація цього принципу передбачає процес планування, організації, мотивації, контролю, необхідного для досягнення цілей формування здорового способу життя студентів, а також реалізацію наявних ресурсів і переведення їх на новий рівень.

Змістовний компонент описує управління процесом формування здорового способу життя на основі індивідуальних, психолого-фізіологічних особливостей, схильностей і потреб. Він містить повний життєвий цикл реалізації процесу і реалізується через функції планування, організації, мотивації і контролю зазначеного процесу.

Процесуальний компонент моделі містить ряд послідовних етапів:

- діагностичний етап містить аналіз вихідних умов організації здорового способу життя, рівня здоров'я, рівня культури здоров'я студентів (емоційний, когнітивний, психофізіологічний);

- організаційний етап складається з розробки концепції, стратегії здорового способу життя, організаційного механізму, організаційної структури, програм, проектів, акцій, факультативних курсів на основі сукупності підходів; технологічний етап включає реалізацію процесу за допомогою різних форм, засобів, методів, прийомів управління управлінням, здоров'язберігаючих, здоров'яформуючих технологій;

- контрольно-оцінний етап представляє забезпечення оперативного зворотного зв'язку між усіма блоками і оцінку результативності організації здорового способу життя студентів.

Завершує розглянуту модель контрольно-коригувальний компонент - контроль результату і коригування зазначеного процесу.

Для ефективної реалізації моделі були виявлені наступні організаційно педагогічні умови: організація виховного процесу, адекватного формування здорового способу життя, що характеризує такий аспект управління, як його якість і результативність; розробка нормативно-правових документів з формування здорового способу життя студентів вузу, пов'язана з аспектом інформаційної забезпеченості процесу управління; кадрове забезпечення варіативного управління процесом формування здорового способу життя студентів, що підкреслює проблему кадрової ефективності процесу управління.

Організаційно-педагогічні умови розглядаються як сукупність процесів і відносин, які дають можливість керівному складу і педагогам ефективно керувати процесом формування здорового способу життя студентів. Розроблена модель варіативного управління процесом формування здорового способу життя студентів може бути рекомендована для використання в системі вищої школи.

Висновки. Представлена модель відображає сутність і структуру варіативного управління процесом формування здорового способу життя студентів вузу. Управління процесом формування здорового способу життя студентів в просторі його взаємодії з освітнім середовищем представляється як процес і результат встановлення внутрішніх структурно-органічних зв'язків усередині даної системи або з іншими системами, які беруть участь в цілісній системі управління.

Таким чином, формування здорового способу життя студентів реалізується шляхом оздоровчої діяльності, створенням сприятливих для здоров'я санітарно-гігієнічних, психологічних і соціальних умов, а також вихованням позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у здоровому способі життя, сприянням у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, і є невід'ємним елементом у навчально-виховному процесі. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти на місцевому та державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

Література

1. *Абросимов В.Н. Професійні якості викладача // Стандарти і моніторинг. - 2003. - № 6.*
2. *Анісімов В.В., Грохольська О.Г., Нікандров Н.Д. Загальна педагогіка - М.: Освіта, 2006. - 340с.*
3. *Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009-2015 роки. Кабінет Міністрів України. Постанова від 28 січня 2009 р. N 41.*
4. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. К., 2004. 9 с.*
5. *Раєвський Р.Т. Здоров'я, здоровий і оздоровчий спосіб життя студентів / Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський. - О.: Наука і техніка, 2008. -556 с.*

Ясінський М. М. - кандидат історичних наук, доцент,
докторант кафедри філософії
Житомирський державний педагогічний університет
імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Вивчаючи світ людина пізнає себе в ньому, пізнаючи себе вивчає, тим самим, світ, що її оточує. Результатом взаємодії людини зі світом є продукування знань. Суспільство, затиснуте цивілізаційними обставинами, які воно саме створило, змушене все більше уваги приділяти досвіду взаємодій з метою виживання в природному, техногенному, духовно-моральному, суспільному, політичному, правовому, етнічно-національному, а тепер ще й у космічному та віртуальному середовищах. Практичні та емпіричні знання, як теоретичний набуток, та досвід, що є практичним надбанням у сферах виробництва, отримання нових знань, психічного,

соціального та іншого поведіння, потребують невпинного плекання з тим, щоб кожне наступне покоління людей, перейнявши знання та досвід своїх попередників розвивало мислення й далі, створювало нові форми організованого буття, відкривало нові закономірності.

Відсутність прогресу в освітній галузі може призвести до того, що наявні технології співіснування людини і природи, людини і техніки, людини і суспільства, людини і культури та інші перестануть відповідати зростаючим вимогам до людства в умовах інтенсифікації його різнопланових взаємодій. Вже сьогодні існує суспільна потреба розвитку та інтенсифікації мислення кожної людини на планеті Земля. Звісно, що потреба цілеспрямованого розвитку мислення не нова: подекуди, що проблему першочергового запровадження логосу-мислення при реалізації розумно організованого життя вперше підняв Господь Бог при створенні ним світу. У XXI столітті проблемою розвитку мислення стали перейматися також і Європейський парламент та Рада Європейського союзу. Так 18 грудня 2006 року була затверджена рекомендація «Про основні компетенції для навчання протягом усього життя» [1]. Практичним результатом роботи Європейського парламенту та Ради (ЄС) стали «Європейські еталонні рамки» як «довідковий апарат», спрямований на забезпечення отримання початкової освіти; уможливлення розкриття освітнього потенціалу усіх категорій людей; можливості навчання впродовж всього життя; налагодження інфраструктури освітніх закладів; формування системи освітніх закладів освіти дорослих та реагування на потреби держави, суспільства і інших зацікавлених сторін.

«Еталонні рамки визначають вісім основних компетенцій:

- 1) Спілкування рідною мовою;
- 2) Спілкування іноземними мовами;
- 3) Знання математики та загальні знання у сфері науки і техніки;
- 4) Навички роботи з цифровими носіями;
- 5) Навчання заради здобуття знань;
- 6) Соціальні та громадські навички;
- 7) Ініціативність та практичність;
- 8) Обізнаність та самовираження у сфері культури» [1].

Основним завданням загальноосвітньої школи є завдання навчити дітей мислити. Набутий у школі досвід мислення має бути мінімально достатнім для дорослої людини при умові її знаходження в традиційних умовах суспільного, природного, технічного чи іншого середовища. На жаль, представники Європейського економічного та соціального комітету, а також Комітету регіонів, які підготували висновки для Ради Європейського співтовариства щодо зміни системи європейської освіти, керувалися при цьому політичними, етнічними, соціальними, економічними та іншими локальними і достатньо практичними інтересами народів Європи, проте не використовували, чи практично не використовували досвід філософського мислення при формуванні вже згадуваної тут програми «Європейські еталонні рамки».

На наш погляд, є недоцільним пристосування системи європейської освіти до насущних потреб Європейського Союзу. Звісно. При реалізації певних колективних зусиль можна добитися практичних досягнень у сфері загальноєвропейської освіти, а також у сфері економічної діяльності, мовної толерантності чи соціальної рівності. Разом з тим, можна і треба пристосувати стару Європу до нового мислення її кращих представників. Здоров'я суспільства в цілому, як і здоров'я окремої людини, залежать не лише від їх здатності до різноманітних пристосувань, але також, по-перше, від вміння протистояти негативному впливу середовища, по-друге, від здатності формувати своє власне, сприятливе для життя середовище. Щодо європейської освіти, то її реанімація, яку пропонується провести шляхом пристосування до хворобливого стану освітніх послуг в період відсутності міжетнічної толерантності, професійної компетентності численних емігрантів з Азії, Африки та Східної Європи, в умовах релігійного та політичного екстремізму, є досить сумнівною без радикальної зміни мисленневих пріоритетів у елітарних груп суспільства.

Представники українського уряду у своїх намаганнях наблизити українське суспільство до європейських умов суспільно-економічного буття пішли європейським шляхом і при

реформуванні вітчизняної освіти ними було відредаговано все ті ж компетентнісні підходи та визначено нагальні українські проблеми, як такі, що на думку просвіропейськи налаштованих представників українського МОНу, можуть бути вирішені при умові прийняття нових програмних положень в освітній сфері.

Запровадження компетентнісного підходу при реформі вітчизняної освіти вилилося найперше у написання «Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року» [2]. «Метою Концепції є забезпечення проведення докорінної та системної реформи загальної середньої освіти» [2]. Позитивним у даній Концепції є те, що Кабінет Міністрів України визнав потребу «докорінної та системної реформи» в освітній галузі. Щодо шляхів і способів розв'язання навчально-освітньої проблеми, то в Концепції, окрім відомого вже нам з тексту «Європейських еталонних рамок» набору восьми компетенцій проглядають варті уваги, проте далеко не концептуальні і з огляду на десятилітній період їх впровадження досить сумнівні рекомендації щодо збільшення заробітної плати вчителям чи, наприклад, повторного повернення до дванадцятирічної шкільної освіти. Насторожують міністерські побажання змінити юридичний статус навчальних закладів через утвердження статусу неприбуткової організації взамін нинішнього як бюджетної установи, адже за ними може бути прихована часткова відмова держави від фінансування освітніх послуг також і на рівні загальноосвітніх навчальних закладів. Викликають іронію заяви уряду про «право розробляти і впроваджувати власні освітні програми» представниками загальноосвітніх шкіл.

Концепцією «Нової української школи» передбачено запровадження інклюзивної освіти. Щодо інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами, то, на наш погляд, прийняттю такого рішення урядом мала б передувати значна за обсягом робота по недопущенню дитячого алкоголізму та наркоманії, будівництву спеціальних закладів для розумово відсталих та психічно хворих дітей а також підготовка освітніх закладів до прийому дітей з особливими потребами, навчання відповідного персоналу тощо. Найголовнішим, проте, залишається питання чи потрібна дітям, як хворим, так і здоровим, інклюзивна освіта. Питання, звісно, не у тотальній ізоляції дітей, що мають певні проблеми зі здоров'ям від решти суспільства, лише в тому, яку користь і яку шкоду може принести спільне навчання дітей з різними фізичними потребами. Найперше, що в разі присутності в школі навіть однієї дитини з особливими потребами необхідно створити їй комфортні умови перебування у навчальному закладі. Потенційно такими закладами, у яких мають право навчатися діти з особливими потребами є всі без виключення школи в Україні. Якщо ж ми створюємо мережу шкіл для потреб інклюзивної освіти, то, по-перше, це питання мало б бути достатньо якісно висвітлене вже у представленій урядом Концепції, по-друге, створення окремих шкільних закладів для дітей з особливими потребами, навіть при умові, що там також перебуватимуть і повносправні діти, є таки обмеженням свободи вибору навчального закладу дітьми з особливими потребами та їх батьками. (Спроби зобов'язати дітей відвідувати школи за місцем їхнього проживання є ще менш толерантними та вже точно, що далеко не демократичними). На загал, інклюзивна освіта має як свої переваги, так і недоліки. З однієї сторони, дитина з особливими потребами, перебуваючи в колективі з іншими дітьми не є соціально обмеженою, вона може спілкуватися з членами соціуму, користуватися на рівні з іншими суспільними благами тощо. З іншої сторони, дитина разюче спостерігає за своєю відмінністю від інших ровесників і, тим самим, травмує свою психіку, щораз визнаючи свою власну неповноправність. Так само може травмувати психіку окремих здорових дітей і їхнє постійне відчуття жалю до своїх обділених долею ровесників. Ми вже й не піднімаємо питання про наявні та імовірнісні випадки необізнаності здорової дитини з особливостями сприйняття дітей-інвалідів та правил поведінки з ними чи навіть лише у їхній присутності.

Існує ряд моральних проблем, пов'язаних із запровадженням інклюзивної освіти. Зокрема, дитина з особливими потребами потребує до себе особливого морального ставлення, але ж інше завдання інклюзивної освіти полягає в тому, щоб визнати дитину з особливими потребами повноправним членом суспільства, а отже – людиною з такими ж моральними установками, які

вже притаманні або тільки прищеплюються здоровим дітям. В одному випадку жалість до дитини з особливими потребами може бути додатковим фактом визнання її неповносправності та викличе моральні страждання у цієї дитини, в іншому ж визнання дитини з особливими потребами такою, що нічим не відрізняється від ровесників, може призвести до байдужого ставлення до неї з боку її оточення та змусить її страждати від відсутності так необхідної їй додаткової для підтримання її морального статусу уваги ровесників. Автору цих рядків неодноразово доводилось бути в різних загальноосвітніх навчальних закладах а також спостерігати за поведінкою школярів під час перерв. Відвідавши ряд шкіл ви зрозумієте, що в окремих школах іноді не повністю ситуація перебуває під контролем вчителів та керівництва навчальних закладів. Звісно, що забезпечити належний моральний мікроклімат у колективі чисельністю кількості, а то й більше чоловік школа сьогодні не здатна. Але ж діти з особливими потребами на аморальне поводження ровесників імовірно реагуватимуть також по-особливому. Думка щодо аморальності окремих підлітків, звісно, є лише моїм особистим припущенням, але ж Міністерство освіти і науки повинно керуватися не припущеннями, а достатньо обґрунтованими й зваженими даними щодо особливостей перебування дітей з особливими потребами за межами власного класу але в приміщеннях школи чи навіть на її території.

Важливою освітньою проблемою є передбачене Концепцією реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти формування мережі опорних шкіл. З Концепції стає зрозумілим, що опорні школи в Києві чи містах обласного підпорядкування формувати немає потреби, а тому згадувана реформа покликана вирішити проблемні питання шкільної освіти в сільських населених пунктах. Відповідно до Конституції кожна сільська дитина має таке ж право на освіту, як і будь-які інші громадяни України. Було б гуманно навчати дітей у школах, що знаходяться в межах тих населених пунктах, де проживають діти. Щоб розтлумачити мою думку наведу приклад: У Малошпаківській загальноосвітній школі I-III ступенів Рівненського району Рівненської області навчаються діти з восьми сіл. До місця навчання дітей довозить єдиний шкільний автобус, який змушений через особливості розташування різних населених пунктів курсувати різними маршрутами. За півтори години до початку занять діти, яких забирають першим рейсом автобуса, пішки дістаються до місця збору (у селі Дворовичі місце збору знаходиться за два з половиною кілометри від найбільш віддалених хат) і після приїзду до навчального закладу ще більше години очікують на початок занять. Після закінчення уроків процедура розвезення дітей по селах повторюється. Звичайно, що можна було б залишити малокомплектні школи у віддалених селах, або навіть організувати навчання таким чином, щоб вчителі-предметники або приїжджали в малокомплектні школи, або ж вели окремі предметні курси за умови присутності в класі разом з дітьми також і вчителя-організатора дистанційно. Зрештою, в залежності від потреб керівники малокомплектних шкіл або батьківські комітети самі могли б вибирати для своїх дітей вчителів для проведення колективного дистанційного навчання. Щодо створення мережі опорних шкіл, то в їх концептуалізації, як бачимо, існують певні проблеми, а саме від таких організаційних реформ постраждають найперше діти з віддалених населених пунктів. Зовсім не дивно, що у згадуваній тут Малошпаківській загальноосвітній школі до дев'ятого класу навчаються діти у двох паралельних класах, а після дев'ятого залишається троє-четверо учнів. Шкільні автобуси не вирішують проблему навчання дітей з віддалених сільських населених пунктів, а лише видозмінюють її.

Сільські школи з їх вже традиційно низьким рівнем якості освіти є проблемними. Проблемні питання у розумно організованому світі прийнято вирішувати приділяючи більше уваги цим проблемним питанням. У зв'язку з проблемою якості освіти у віддалених сільських населених пунктах не зовсім логічно обґрунтованою виглядає реформа шкільної освіти, яку розробники Концепції некваліфіковано назвали «гроші за учнем». Чим більшою є проблема тим більше заходів необхідно вживати для її подолання - така теза, здається, не потребує доведення. Натомість, очевидну потребу виділення більшого фінансового ресурсу для збереження і

зміцнення сільських шкіл пропонується вирішувати шляхом створення неприбуткових організацій.

Зауважимо, що матеріалу для роздумів у Концепції вітчизняної освіти є достатньо багато. Спробуємо, проте, з'ясувати чи є в «Концепції...» сама концепція.

«Концепція (від лат. сопсергіо - сприйняття) - система понять про ті чи інші явища, процеси; спосіб розуміння, тлумачення якихось явищ, подій; основна ідея будь-якої теорії. Термін «концепція» вживають також для позначення головного задуму в науковій, художній політичній та інших видах діяльності людини» [3, с.301]. Ми наводимо цю енциклопедично-довідкову інформацію з тією метою, щоб наочно довести відсутність будь-якої науково обгрунтованої концепції реформи системи освіти, концепцій, які б призвели до реформи законодавства у сфері освіти, реформи економіки на користь вітчизняних освітніх закладів та реальної реформи шкільних навчальних програм, що могла б змінити якість освітнього процесу, а відтак принести зміни у національно-суспільне мислення.

Відповідно до рекомендацій Ради ЄС метою початкової освіти є досягнення основних компетенцій, необхідних у дорослому житті. Учень початкових класів повинен навчитися мислити не лише критично, але також, логічно, конструктивно, аналітично, отримати навички економічного, соціального, екологічного, політичного, художнього мислення. При цьому ми маємо його, перш за все, навчити читати, писати, рахувати, запам'ятовувати, відповідати, виконувати завдання. Чи не є це завдання з огляду на відсутність спеціально підготовлених педагогічних кадрів та спеціальних освітніх програм або таким, що завідомо не може бути виконане, або ж формальним, тобто таким, яке б по формі задовольняло вимоги відповідних європейських комісій? Не можна, насправді, вважати лише знання кольору прапора, малюнку герба та тексту гімну нашої держави політичною компетентністю дитини. Здається, що більш достовірних чи більш фахових тлумачень поняття «політика» у підручниках, створених для учнів початкових класів годі й шукати. Не слід також прирівнювати окремі досягнення освітян у справі виховання бережливого ставлення до речей та майна як до отримання дітьми навичок економічного мислення. Наявність програм з курсу «Християнської етики», що пропонують вивчення християнського світогляду від другого до одинадцятого класу включно, наводить на думку про певний паралелізм у свідомості організаторів навчальних програм: школа дає навички наукового мислення, а наявність у дитини і наукового і релігійного світогляду неодмінно призведе до внутрішнього конфлікту, нездатності приймати єдино вірні та раціонально обгрунтовані рішення. Крім того, церква в Україні відділена від держави, школа, що фінансується державою, повинна б реалізовувати політику невторчання держави у церковно-релігійні справи. Релігійні протистояння, що мали місце кілька десятиліть тому можуть бути і неодмінно будуть використані противниками Незалежності. Вивчення християнської етики, основ релігієзнавства загострюють проблематику релігійних протистоянь. Крім того, МОН пропонує скорочувати кількість навчальних годин, необхідних для підготовки учнів у школі, а тому з точки зору економії шкільного часу виключити з шкільного розкладу ті заняття, які можуть або ж не проводитися взагалі, або проводитися з окремими групами дітей незалежно від віку та місця і часу проведення таких занять. Створення мережі релігійних навчальних закладів є історично обгрунтованим і можна тільки з прикрістю констатувати, що питання релігійної освіти для дітей шкільного віку у представленій МОН та затвердженій Урядом України «Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року залишиться невирішеним.

Нам слід зробити висновок, що дитина у ранньому шкільному віці ще не має змоги отримати початковий досвід диференційованого мислення. Дитину необхідно навчати мислити, а не лише виконувати, запам'ятовувати чи розуміти. Навчити мислити – значить надати дитині досвід загальнолюдського мислення у доступній для неї формі. Дитина має сприймати образ світу, у якому вона живе. Зрозуміти, впізнати, відчутти світ – означає порозумітися з ним у перспективі дорослого життя. Навчити дитину мислити – означає – навчити сприймати, розуміти, відтворювати та творити образи світу, що її оточує, сприяти створенню окремого, індивідуального внутрішнього світу дитини. Розвиваючи мислення розвиваємо пам'ять, уяву,

наполегливість, допомагаємо реалізовувати наміри, формуємо систему естетичного та морального контролю. Навчити дитину мислити – це навчити її самостійно створювати у свідомості образи, що є завершеними уявленнями дитини про світ, його матерію, закони, конструктивні, соціальні, релігійні, культурні та інші складові. Образ навколишнього світу дитини з часом буде доповнений, деталізований, змінений, але він назавжди залишиться основою її майбутнього світорозуміння.

Надзвичайно актуальною у всьому цивілізованому світі є потреба професійної освіти. У згадуваних нами документах Європейського Співтовариства наявні чисельні рекомендації щодо організації програм професійного навчання, перенавчання та навчання протягом всього життя. Останнє, щоправда, стосується не лише професійного навчання, але й надання певних шансів отримати доступ до освіти у будь-якому віці кожній людині, яка цього потребує. У зв'язку з можливістю безвізового в'їзду в країни ЄС очевидно, що невдовзі появиться проблема, пов'язана з перекваліфікацією українських спеціалістів для потреб європейського ринку праці, а у більш віддаленому майбутньому може також виникнути і ряд освітніх проблем у зв'язку з неврегульованістю питань, що пов'язані з перекваліфікацією іноземних працівників в Україні. Оскільки програма Міністерства освіти і науки складена на перспективу до 2029 року то у ній мали б бути передбачені і національно-державні шляхи розв'язання даних загальноєвропейських проблем. Більше того не слід пов'язувати питання професійної підготовки лише з потребами вітчизняного ринку праці. Україна може також надавати навчально-освітні послуги емігрантам.

До проблем професійної освіти розробники «Концепції реалізації державної політики» віднесли і проблему отримання першої робітничої спеціальності молодими людьми. Разом з тим проблема «професіоналізації» молодої людини є не лише і не стільки навчальною проблемою, як проблемою професійно-етичного виховання. Повага до праці є основою трудового виховання. Займатися вихованням, та зокрема, прищепленням поваги до праці, до трудової людини необхідно повсякчас. Можливо, що розпочинати трудове виховання в старших класах загальноосвітньої школи вже трохи запізно. Інша справа – професійна підготовка, основи якої закладені Концепцією. Пригадується, що на початку нашого століття вже були спроби запровадити уроки професійної підготовки в школах. Перед учнями старших класів тієї чи іншої середньої школи в той час міг, наприклад, постати вибір отримати професію перукаря чи швеї. Бажання дітей щодо отримання інших робітничих професій не бралися до уваги в силу цілком зрозумілих матеріальних та фінансових причин. Аналізуючи згадуване тут професійне навчання підлітків спробуємо зробити висновок: а) примушування до отримання тієї робітничої професії, що не припала до вподоби, могло викликати нехіть учнів до робітничих професій в цілому; б) втрата власного часу тими дітьми, які обрали собі інші професії, була цілком очевидною; в) професійне навчання було організовано на низькому якісному рівні; г) пропозиції роботи дітям, що закінчували навчальні курси в навчальних комбінатах, не поступали; д) ідея впровадження професійної освіти в системі шкільної освіти виявилася провальною. Професійні якості майбутніх працівників були досить низькими через неналежні умови навчання у міжшкільному навчальному комбінаті та незначну кількість годин, що були відведені для згадуваних навчальних цілей. Матеріальна база міжшкільних навчальних закладів була мінімальною. Підручників з певних робітничих професій або не було зовсім, або їх, як між іншим і шкільних підручників, в той час не вистачало. В даний час МОН задекларована друга спроба запровадження професійного навчання в школах. Якщо однією з імовірних причин відкриття позашкільних навчальних комбінатів була спроба створити альтернативу професійно-технічним закладам освіти, що могли бути підпорядковані різним відомствам, то позиція нинішнього Уряду може бути зведена до скорочення кількості так званих академічних навчальних закладів. Ідея платної середньої освіти є цілковито антисоціальною і не може бути впроваджена в цілому через те, що може викликати бурхливу негативну реакцію в суспільстві, але, попри те, запровадження платної освіти для тих кращих учнів, що залишаться в десятому-дванадцятому класах, при умові впровадження ряду пільг для окремих категорій батьків є цілком імовірним і таким, що не йде в розріз з намаганнями нині

діючої влади перекласти весь тягар економічних негараздів на плечі наших співвітчизників із середнім достатком.

Ідея оздоровлення національної освіти в цілому та професійної освіти зокрема є гідною того, щоб її піднімати науковим товариством ще і ще раз, обговорювати як у наукових колах, так і в середовищі просвітян, декларувати як політичну вимогу до майбутньої влади та, зрештою, реалізовувати на найвищому рівні. Проте ідея професійної освіти має бути кардинально обґрунтована, професійно досліджена, матеріально забезпечена та методологічно довершена. Як на наш погляд, попри те, що підприємствам різних галузей в наш час не вистачає мулярів, сантехніків чи різноробочих, суспільству більше необхідні оператори новітніх 3-D принтерів, що друкують будинки, необхідні будівничі космодромів, складальники роботизованих комплексів. Ідея впровадження перспективної системи національної освіти щонайперше мусить бути життєздатною.

Рекомендації Ради ЄС передбачають можливість розвивати та вдосконалювати основні компетенції впродовж життя. Звісно, що програмою «Нова українська школа» мало б бути передбачено організацію мережі шкіл для дорослих, розвиток андрагогіки, створення навчальних програм для розвитку освіти дорослих тощо. Якщо положеннями «Концепції» передбачено розвиток професійних компетенцій у старших класах загальноосвітньої школи, то отримання професії дорослими пов'язане з розвитком вже не так освітніх, як соціальних програм. Щодо розвитку інфраструктури навчання протягом життя, то ми сьогодні навіть приблизно не можемо собі уявити які заклади, на яких правових засадах та в якому обсязі надаватимуть доступ дорослим, в тому числі людям пенсійного віку, до якісної освіти.

Рекомендаціями Ради ЄС передбачено забезпечення послідовності освіти та її відповідності ринку і політиці держави. Політика держави повинна бути спрямована на уможливлення доступу всіх верств населення до отримання освітніх послуг. Натомість концепцією реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти передбачено створення двох систем незалежного оцінювання якості освіти, здатних забезпечити не так доступ до отримання освітніх послуг, як обмеження доступу до отримання освіти певними категоріями школярів. Відповідно до Ст. 53 Конституції України кожен має право на освіту [4]. Обмеження у наданні освітніх послуг є обмеженням прав громадян на освіту. Держава, що обмежує вступ абітурієнтів до державних вищих навчальних закладів шляхом організації конкурсів, не повинна, разом з тим, обмежувати право навчання на платній основі громадян України, осіб без громадянства, а також громадян будь-яких інших держав. Відповідними нормативними документами має бути передбачений і розвиток недержавних навчальних закладів, в тому числі і закладів з іноземними інвестиціями.

Наявність головного задуму-концепції передбачає цілісність та взаємне підпорядкування програм шкільної освіти. Головним завданням школи є завдання навчити дітей мислити так, щоб вони у дорослому житті могли вирішувати усі без винятку завдання, що постануть перед ними, як членами суспільства. В школі дитина повинна навчитися мислити як логік чи математик, як правознавець, еколог, інженер, політик, культурний діяч, вона повинна оволодіти основами тих знань, якими вже володіє людство. Дитина повинна навчитися продукувати нові знання. На превеликий жаль, в Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти немає чітких посилань на те хто, коли, як і чому має реалізовувати кожен з окреслених тут програмних засад успішного навчання. Маємо скоріше не концепцію, а збірник вимог, побажань, пропозицій та намірів щодо реформування шкільної освіти. Для оздоровлення ж української освіти держава повинна передбачити не так заходи реалізації європейських програм, як здорові ідеї всебічного розвитку мислення її громадян.

Концепція є ідеєю, оформленою в рами досвіду. Концепція не є реалізацією досвіду, вона є, скоріш за все, елегантним запереченням частини наявного досвіду з пропозицією глянути на світ по-новому. Концепція є закликком змінити світ зміною власних уявлень про нього. Розробникам «Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти» не завадило б більш чітко визначити вихідні та прикінцеві положення своєї протограми: маємо констатувати, що беремо від «старої» системи освіти, а з чим не

погоджуємося, так само мусимо і описати ті кінцеві цілі, до яких прагнемо прийти. Формулювання висновків про перехід на дванадцятирічну освіту є достатньо туманними та не переконують ні педагогів, ні школярів, ані їхніх батьків. Не є достатньо обґрунтованими і плани щодо реформування освітнього процесу в старших класах загальноосвітніх шкіл. Так, коли у одній із шкіл Рівного батькам дев'ятикласників повідомили про можливість платного навчання в десятому-одинадцятому класах, то батьки більшості дітей у відповідь принесли заяви, що їхні діти не продовжуватимуть навчальний процес у наступному навчальному році. Процесу реалізації ідеї має передувати пізнання очікувань.

«Європейські еталонні рамки» передбачають запровадження можливості спілкування рідною мовою. Зрозуміло, що в умовах масового напливу емігрантів з країн Азії та Африки лідери Об'єднаної Європи змушені враховувати їхню присутність у європейському мовному просторі. Ігнорування проблем мовної, та не лише мовної, культури прибульців у європейські країни може призвести до культурної самоізоляції емігрантів, а звідси й неможливості розвивати не лише власну культуру, що завжди була основою для будь-яких наступних культурних запозичень, але й до наступної культурної ізоляції взагалі, через унеможливлення асиміляції з культурами європейських аборигенів у зв'язку з суттєвими відмінностями рівня розвитку обох культур, етнічної та загальноєвропейської. З іншої сторони, розвиток мовної культури будь-якого народу в полі етнічному суспільстві є проявом демократії та взаємоповаги. Щодо українського суспільства, то розвиток української мови в різні періоди вітчизняної історії супроводжувався примусовим запровадженням різних державних мов та, у зв'язку з цим, визнанням української мови другорядною, простонародною, а то й діалектною. Отже маємо відмінні від європейських умови розвитку в українському культурно-державному просторі саме української етнічно-мовної культури, а звідси й наплив русизмів, англіцизмів, а на заході України ще й полонізмів, а також локальних вкраплень в українську мову угорських, німецьких, румунських і інших слів та мовних зворотів. Отже при створенні концепцій державної політики, в тому числі і в галузі освіти, необхідно було враховувати і першочергову потребу розвитку і підтримки української мови, як мови, що зазнавала дискримінації впродовж останніх двох з надлишком століть. (Умовною датою мовного геноциду проти українців можна було б назвати 1772 рік з його першим розподілом Речі Посполитої та запровадженням у державному діловодстві відповідно німецької і російської мов). Щодо розвитку мов національних меншин, то, на наш погляд, було великою помилкою запровадження в українських державних школах, що є окрім того практично єдиними україномовними навчальними закладами для навчання дітей шкільного віку, занять для навчання мовами національних меншин і, тим самим, до акцентування на етнічних відмінностях школярів. На сьогоднішній день фактично представники МОН знаходилися у безвихідному становищі: розвивати мови меншин необхідно, розвитку мов національних меншин в Україні очікує ЄС, а будь-які навчальні структури, додаткове фінансування та комплекс засобів практично відсутні. Втім, документ «Нової української школи» розроблявся на перспективу і тому можна було б запропонувати, наприклад, створення навчальних закладів етнічного типу для учнів перших-четвертих класів з тим, щоб діти могли вивчати не лише рідну мову, але й рідну культуру, її культуру, історію тощо. У середніх класах мала б відбуватися інтеграція дітей, що є представниками різних етнічних культур, в українську поліетнічну національну культуру з її верховенством української мови, знаннями української історії, українського законодавства і тому подібного. Подальше ж навчання представників етнічних меншин у закладах етнічного типу могло б відбуватися за сприяння та на основі фінансування навчальних закладів тими державами, з якими могли б співвідноситися конкретні етнічні меншини, при умові доброї волі урядів цих держав. Зрозуміло, що дозволити створення альтернативних конкурентоздатних навчальних закладів можуть собі дозволити лише ті уряди, які успішно розвивають національно-державне шкільництво. Нинішній український уряд, якому, як видається, не під силу навіть фінансування невибагливих у своїх потребах загальноосвітніх шкіл і їхнє фінансування уряд намагається покласти на плечі новостворюваних об'єднаних громад, створення ще й закладів етнічно-культурного типу є непосильним.

Спілкування іноземними мовами в європейському середовищі, до якого нас намагається приєднати Уряд України, звісно, є справою на часі. Вивчення мов розвиває інтелект, з цим важко не погодитись. Разом з тим, в найближче десятиліття можна спрогнозувати появу трьох масових категорій людей, по-перше, тих, які іноземною мовою спілкуватися не будуть і в їхньому післяшкільному житті ця іноземна мова їм буде непотрібна; по-друге, тих людей, які потребуватимуть виїзду за межі України з метою працевлаштування чи продовження навчання; по-третє, успішних випускників шкіл, для яких іноземна мова буде необхідною та завдяки якій вони будуть розширювати свої знання, спілкуватися з різними людьми, вивчати та створювати ділові папери, організувати міжнародний документообіг тощо. При зваженому аналітичному підході ці особливості мовно-соціальної стратифікації можна було та необхідно було б врахувати при підготовці концепції «Нової української школи».

Один з пунктів «основних компетенцій для навчання протягом усього життя» розробники однойменних рекомендацій ЄС назвали «Знання математики та загальні знання у сфері науки і техніки». Йдеться про розвиток трьох типів раціонального мислення – наукового мислення, репрезентованого математикою, прикладного, представленого як «загальні знання у сфері науки», та технічного мислення, як науково обґрунтованого практичного типу мислення. Дитина повинна навчитися в школі мислити. Дитина взагалі повинна навчатися в школі для того, щоб вміти мислити. Адже саме мислення, а не ті чи інші конкретні знання їй обов'язково знадобляться в житті. Математика, яку вивчають у школі, власне ще не є теорією мислення, проте вивчення мисленнєвих операцій, мисленнєві дії, які діти вивчають на уроках математичного циклу, є тотожними з тими мисленнєвими операціями (або найбільшою мірою наближеними до них), які здійснюють у дорослому житті як будь-які науковці, так і розумні машини. Загальні знання у сфері науки дозволяють школярам зрозуміти походження різних наук, дізнатися їх історію тощо, тобто інформація, отримана учнями на уроках з різних предметів є, по своїй суті, мисленням, прикладеним до певного роду діяльності, проте мисленням ще не їх власним, а лише таким прикладним мисленням, з яким вони мають змогу ознайомитися, переконуючись у його раціональності, доцільності, доведеності, можливостях та необхідності. Практичний тип мислення, який діти повинні засвоїти під час навчання в школі, дозволяє їм у дорослому світі створювати власні продукти мислення. Ми називаємо даний тип мислення саме практичним у зв'язку з можливістю застосування дітьми власних знань про мислення (теоретичного мислення), чужого вже реалізованого, прикладеного до певних конкретних видів розумової діяльності мислення, набутого дітьми через ознайомлення шляхом вивчення різних навчальних дисциплін (прикладного або ж теоретично-практичного мислення) та практичного мислення як такого, що може бути застосоване у практичній розумовій діяльності. Назвемо останній з наведених типів мислення практикою мислетворчості та розумітимемо під технічним винаходом будь-який творчий замисел, реалізований завдяки наявності теоретичних знань та практичного досвіду у сфері технологій раціонального мислення.

Якщо науковий, науково-практичний та практичний типи раціонального мислення все ж таки існують, то цілком логічно було б припустити, що навчання дітей тому чи іншому навчальному предмету мало б бути організоване стадіально: а) всі учні класу проходять етап навчання теоретичному мисленню, згодом ті, що успішно пройшли даний етап, переходять на етап теоретично-практичного мислення і на третьому етапі навчаються самостійно мислити в практичних умовах та реалізовувати здобутий ними досвід мислення на практиці. Учні, які не знають теорії мислення, продовжують набувати теоретичні знання при умові наближення цієї теорії до того культурного простору, у якому може бути реалізоване їхнє менш організоване за допомогою наукових теорій мислення. Зрештою, діти не зобов'язані раціонально і по-науковому мислити. Третій групі дітей можна запропонувати реалізацію мисленнєвої активності у ненауковій сфері (наприклад, сфері побутового мислення), де, звісно, теж проходять етапи пізнання теоретичного, теоретично-практичного та практичного мислення.

Наявність у одному і тому ж класному колективі дітей з різними обсягами знань є, по суті

своїй, моральним та психічним травмуванням усіх дітей класу: по-перше, здатні до успішного навчання учні не отримують всього обсягу необхідних їм знань та звикають до зверхнього ставлення до своїх менш успішних однолітків; по-друге, учні з низькими показниками успішності в певний період навчання або починають драматизувати наявні у них недоліки, або ж формують у собі скептичне або й зневажливе ставлення до знань, навчання та вчителів; по-третє, учні, що їх у школі жаргонно називають «середнячками», в умовах безпосереднього сусідства з їх морально травмованими «успішними» однолітками та психічно знівеченими і закомплексованими однокласниками-«двійочниками», не маючи окремого власного середовища спілкування та навчання, змушені проявляти неоднозначне ставлення до отримання знань, до своїх ровесників, сприймати власну невизначеність як спосіб входження у суспільство, та у дорослому житті ставати нерішучими та не схильними до радикальних вчинків та дій поміркованими й посередніми особистостями. З іншої сторони, існує вітчизняний досвід вдалого навчання дітей з відставанням у розумовому розвитку, коли в результаті завершення шкільного курсу навчання ці діти стають суспільно корисними, окремі з них продовжують навчання у професійно-технічних закладах тощо. Школа має бути місцем для розвитку дітей, а не для їх оцінювання та розумового ранжування.

Розглядаючи «Концепцію реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти» у плані її кардинально відмінного підходу до створення певного якісно нового середовища для навчання можемо резюмувати, що такого кардинального підходу у ній немає і, більше того, пошук такого кардинально відмінного підходу навіть не намічався.

Ще однією важливою проблемою вітчизняних шкіл є впровадження навичок роботи учнів з цифровими носіями. Проблемною ця галузь, яку у нас ще називають галуззю інформатики, є з наступних причин:

- Відсутня достатня матеріальна база для навчання. Нерідко учні навчаються на комп'ютерах, що були у вжитку вже років десять назад. Сумнівно, що у віддалених сільських населених пунктах, де відсутній інтернет-зв'язок, інтернет-бібліотеки працюватимуть на достатньо високому і вкрай необхідному для технології такого інформаційно забезпеченого типу навчання рівні.

- Відсутнє програмне забезпечення, яке б дозволяло, наприклад, поставити учневі оцінку так, щоб не травмувати його в присутності однолітків, але щоб про якість його навчання з того чи іншого предмета обов'язково дізналися батьки цього учня. Відсутні у достатній кількості програми ігрового навчання, при тому, що запровадити в школах систему ігрової освіти при умові наявності комп'ютерних програм можна було б досить успішно.

- До цього часу діти у школах на уроках інформатики вивчають основи користування комп'ютером попри те, що користувачами смартфонів, ноутбуків та іншого ці діти стають уже в чотири-п'ятирічному віці., а отже йдеться про потребу кардинальної зміни ставлення у школі до інформаційних технологій.

Діти повинні ставати не лише грамотними користувачами тих чи інших технічних засобів, вони мають навчитися створювати сайти, програми, документи, інсталяції, мультфільми тощо, тобто вони мають вміти творити за допомогою цифрових носіїв нову реальність. Програма, якою мають оволодіти діти шкільного віку, має бути достатньо наповненою та матеріально забезпеченою. Звідси випливає, що у «Концепції реалізації державної політики...» має бути достатньо багато уваги приділено саме розвитку навичок роботи з цифровими носіями. Фактично, щоб українській освіті увійти у простір європейської культури, їй необхідно при цьому оволодіти також і таємницями цифрового та, зокрема, віртуального простору.

Ще один, задекларований Рекомендаціями ЄС, концепт нової європейської освіти представлено своєрідною формулою «Навчання заради здобуття знань». Під здобуттям знань ми розуміємо як отримання інформації про предмет від зовнішніх джерел, так і створення аналогічної інформації особою, що мислить. Навчання повинно перестати бути лише здобуттям знань. Навчання повинно стати школою отримання знань, або, іншими словами, людина повинна не так знати чим є той чи інший предмет, як знати те, яким чином можна отримати знання про предмет. Декларація зміни основоположних принципів навчання насправді варта

суспільної уваги. Розглянемо проте на прикладі анонсованих урядом програм потенційні можливості зміни основоположних принципів навчання. Так програмою реформування загальної середньої освіти передбачено скорочення кількості урочних занять, яке, звісно, тягне за собою перегляд специфіки програмного матеріалу. Натомість Міністерство освіти і науки та Уряд України пропонують створення окремих програм у шкільних навчальних закладах. Вважаємо, що жодний контроль за підготовкою навчальних програм не уможливить кардинальної зміни принципів навчання без реформування системи шкільної освіти в цілому. Не можна змінити те, чого немає. Наразі тієї системи навчання, яка б дозволяла вчитися здобувати знання, в українських загальноосвітніх школах ще немає і початку такої освітньої революції перешкоджає як відсутність революційних кадрів у загальноосвітніх школах, так і невиразність ідей, які б могли стати гаслами вітчизняної революції освіти.

Торкаючись питання революції ми, власне, і підійшли до проблеми соціально орієнтованих знань. Якщо хтось з МОНу всерйоз думає, що впродовж виховної години, що проводиться раз на тиждень, можна створити соціально активну особистість, то він не має нічого спільного з реаліями української середньої освіти та, зокрема, не знає скільки коштів потрібно здати на ремонт школи, коли нарешті у вчительки появиться ноутбук кому із учнів доведеться повторно прибирати клас. Звичайно не у всіх і правда, що не так, але ж не створюють діти та й не реалізують свої власні соціальні проекти, не досліджують відмінності соціальних програм наших численних урядів.

Виховання соціалізує мислення, бо воно, це виховання є навчанням співжиттю, розумінню один одного, толерантності, любові до інших. Отримуючи соціальні та громадські навички учні навчаються жити у злагоді з іншими представниками власної шкільної громади, розуміти як представників окремих соціальних страт, так і особливості організації суспільства в цілому. Результатом виховання є отримання досвіду соціальної взаємодії та соціального реагування на оточення. На жаль ні віртуалізація суспільства, ні втрата традицій не сприятимуть соціальному становленню юного покоління. Сім'я, школа та церква перестали бути моральними орієнтирами для значної кількості школярів, а отже колективна мораль перестала бути соціальним організатором та індикатором соціальності єдності. Передавати соціальний досвід школярам повинні фахівці-соціологи з досвідом організаторської та пропагандистської роботи шляхом реалізації соціально орієнтованих навчально-виховних програм. Про таких фахівців у програмі «Нової української школи, а отже й про перспективу соціалізації підлітків наразі не йдеться.

Ініціатива організації позаурочних курсів в українських школах може належати як учням чи їх батькам, так і адміністрації і вчительському колективу школи. Здавалось би, що у вітчизняному освітньому просторі панує потяг до ініціативності та креативу. Насправді ж навіть у обласних центрах школи ще не забезпечені інтерактивними дошками, електронними мапами чи такими ж ілюстративними матеріалами. Ініціативу у школі проявляють лише ті, хто має можливість її проявити. Школа з її постійними ініціативами матеріального забезпечення та шкільна молодь з її ініціативами виходу за межі нормативних вимог та навчальних програм – два непоєднані джерела ініціативності, що безумовно викликає дисонанс, який веде до відстороненості частини учнів від будь-яких навчальних, творчих та інших ініціатив. Школа ще не стала названою матір'ю учнів, а отже до розв'язання конфлікту ініціатив в загальноукраїнському масштабі наразі ще далеко. Втім і конкретних перспектив, окрім не підкріплених конкретними програмами декларацій, ще не видно. Практика співжиття дитини і школи доводить, що без їх взаєморозуміння будь-який розвиток ініціативи приречений на невдачу.

Про виховання практичності у школярів ми можемо судити з того, який досвід практичного життя діти отримують в школі. Досвід школи, батьків і ровесників – це в перспективі і є тим практичним досвідом, що його діти та підлітки отримують в школі. Практичність є пізнанням практичних норм життя та їх використання індивідом у здійснюваній ним діяльності. Прикро, що потреба практичності, її доцільності та можливих наслідків її тотального запровадження в школі у «Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної освіти» практично навіть не піднімалась.

Самовираження є мірою обізнаності людини. Знання школярами особливостей етнічно-культурного розвитку народу України вкрай необхідне. Практична відсутність загальноосвітніх навчальних закладів із наявністю додаткових занять з хореографії, музики, архітектури, образотворчого та акторського мистецтв, запровадження уроків з вивчення національних традицій, прикладного мистецтва тощо доводять про відсутність реальних кроків, спрямованих на уможливлення достатнього самовираження осіб шкільного віку у сфері культури.

Чи є здоровою освіта у хворому від чисельних проблем суспільстві – питання доволі риторичне. Проте, освіта мусить бути здоровою, бо саме від якості освіти залежить майбутнє нації. Оздоровлення системи шкільної освіти та зміна особливостей надання освітніх послуг мають стати основою державної політики в освітній галузі. Для розвитку освіти в Україні мають бути політично відредаговані питання доступу до знань всіх категорій населення: а) право на навчання у 10-12 класах повинна отримати кожна особа шкільного віку, а право вступу у вищі навчальні заклади (в залежності від рівня знань та матеріальних можливостей – на платній або неоплатній основі) має бути невіддільним правом кожного громадянина; б) виключне право вибору освіти належить громадянину, держава зобов'язана надавати громадянам можливість вибору типу, форми та спрямування освітнього закладу. Освіта є привілеєм народу, а не інструментом політиків.

Література

1. Рекомендація 2006/962/ЄС «Про основні компетенції для навчання протягом усього життя» від 18 грудня 2006 року. [Електронний ресурс] Режим доступу: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/994_975 Дата доступу: 16.04.2018.
2. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р). [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.kmi.gov.ua/ua/npras/249613934> Дата доступу: 16.04.2018.
3. Концепція // Філософський енциклопедичний словник : Довідкове видання. Завідуюча редакцією М. Т. Максименко. Редактори О. А. Дітель, О. В. Климентова, О. А. Прищепя. Київ: Видавництво гуманітарної літератури «Абрис», 2002. 744 с.
4. Конституція України (в редакції від 30 вересня 2016 року). Ухвалена Верховною Радою України 28 червня 1996 року. (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1996, № 30, ст. 141).