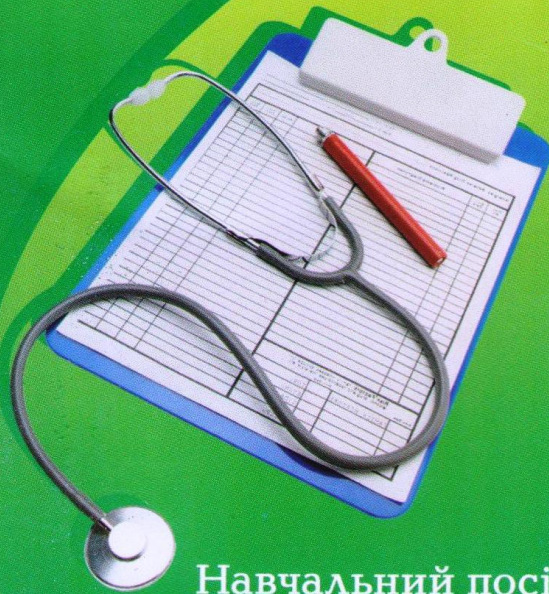


В. О. ГЕТМАН  
Ю. В. НОВИЦЬКИЙ  
О. П. ПИТОМЕЦЬ

Методологічні  
та організаційні  
засади

ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ



Навчальний посібник



УДК 613(477)  
ББК 51.4 (4Укр)  
Г44

*Навчальний посібник  
«Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини»  
пройшов обговорення на засіданні методичної комісії  
міжуніверситетського медико-інженерного факультету  
Національного технічного університету України «КПІ»  
(Протокол М25 від 21.03.2008 р.)  
та на засіданні навчально-методичної комісії  
Інституту фізичного виховання та спорту  
Національного педагогічного університету ім. М.Н. Драгоманова  
(Протокол М94 від 14.04.2008 р.)  
і рекомендований до видання*

**Рецензенти:** Похоленчук Ю. Т., доктор педагогічних наук, професор;  
Клименко В. В., доктор психологічних наук, професор;  
Канішевський С. М., кандидат педагогічних наук, професор

**Гетман В. О., Новицький Ю. В., Питомець О. П.**

Г44      Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини:  
Навч. посіб. / Занаук. ред. К. Б. Ставицької. - К.: Основа, 2008. - 200 с.  
ISBN 978-966-699-431-1

Навчальний посібник «Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини» містить цікавий і корисний матеріал щодо нетрадиційного напрямку - методології Антропоетики здоров'я та нормативно-організаційні засади побудови оздоровчих технологій.

Посібник призначений не тільки для студентів, аспірантів, викладачів і фахівців у галузі фізичної культури та спорту, а й для широкого кола читачів, які цікавляться питаннями здоров'я людини та станом навколишнього середовища.

**УДК 6134{477}  
ББК 51.1(4Укр)**

Передрукування заборонено  
\*Гетман В. О., Новицький Ю. В.,  
Питомець О. І., 2009  
\* «Основа», оригінал-макет видавництва, 2009

ISBN 978-966-699-431-1

Вступ.....7

**Частина I**

**МЕТОДОЛОГІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЯ**

**АНТРОПОЕТИКИ ЗДОРОВ'Я..... 11**

**Розділ 1**

**РЕТРОСПЕКТИВА ПРОБЛЕМИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ**

**СУТНОСТІ ЗДОРОВ'Я. ....11**  
11. Історія філософії культури здоров'я. ....11  
12. Різноманіття світів людини і природи  
як філософська парадигма здоров'я ..... 19  
13. Єдність структури світів. .... 21  
14. Об'єкти суб'єкт реальності дійсності ..... 23  
1.4.1. Любов - енергія всіх початків .....24  
1.5. Мислєдіяльність людини.....26

**Розділ 2**

**ГРАДАЦІЯ ПОНЯТЬ ТА УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я ..... 34**

2.1. Поняття здоров'я і його критерії. ....34  
2.2. Визначення понять і сутності здоров'я ..... 39  
2.3. Значення здоров'я і підходи до його визначення..... 43

**Розділ 3**

**ОБРАЗИ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ..... 50**

3.1. Загальні уявлення про здоровий образ життя ..... 20  
3.2. Спосіб поведінки людини - якість її життя -основа  
здорового способу життя .....23  
3.3. Спосіб життя та потреби людини ..... 59  
3.4. Змістовні характеристики складових здорового  
образу та способу життя людини. .... 28

**3**

3.4.1. Основи раціонального харчування та здоровий  
спосіб життя.....60  
3.4.2. Особиста гігієна та здоров'я. ....66  
3.4.3. раціональна рухова активність і здоров'я.....69  
3.4.4. Кодекс здоров'я.....73

**Розділ 4**

**КОНЦЕПТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ**

**АНТРОПОЕТИКИ ЗДОРОВ'Я ..... 81**  
4.1. Головні точки апорії Антропоетики здоров'я ..... 89  
4.1.1. Здоров'я - неминуща цінність  
і головне багатство ..... 91  
4.1.2. Здоровий образ і спосіб життя - технологія  
і методологія розвитку ..... 96  
4.1.3. Метод як технологія побудови ЗОЖ і ЗСЖ.  
Дві основоположні категорії..... 102  
4.1.4. ЗОЖ і ЗСЖ - основа життєзабезпечення  
та каркас життєдіяльності .....105

**Розділ 5**

**АНТРОПОЕТИКА ЗДОРОВ'Я ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ**

**НАПРЯМ ОСВІТЯНСЬКОГО ПРОЦЕСУ .....114**  
5.1. Антропоетика здоров'я як інноваційна система  
формування здоров'я людини..... 119  
5.2. Організація можливих інноваційних напрямів  
Антропоетики здоров'я та фізичної культури в освітніх  
і навчальних системах .....124

## **Розділ 6**

### **СВІТОГЛЯД ЛЮДИНИ ТА ЇЇ САМОВИЗНАЧЕННЯ У СИСТЕМІ АНТРОПОЕТИКИ ЗДОРОВ'Я**

(ОБРАЗИ, ЗРАЗКИ, ФАНТОМИ) .....	132
6.1. Принципи раціоналізації життя .....	139

## **4**

### **Частина II**

#### **НОРМАТИВНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ**

<b>ПОБУДОВИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ .....</b>	<b>149</b>
---	------------

#### **Розділ 1**

<b>СПОРТИВНИЙ КЛУБ .....</b>	<b>149</b>
141. Напрямок діяльності та завдання .....	149
12. Створення спортивного клубу.....	150
1.2.1. Конференція (загальні збори). .....	152
1.2.2. Реєстрація спортивного клубу як громадської.....	152
13. Основні напрями діяльності спортивного клубу.....	154
13.1. Організаційна робота спортивного клубу .....	156
1.3.2. Навчально-спортивна робота .....	156
14. Права і обов'язки членів клубу. ....	157
1.5. Керівні органи та фінансова діяльність спортивного.....	157
1.6. Планування фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів і змагань.....	159

#### **Розділ 2**

##### **СТРУКТУРНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ**

<b>ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ.....</b>	<b>164</b>
2.1. Форми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах .....	164
2.2. Організація навчальних занять .....	165
2.3. Керівництво фізкультурно-оздоровчою та спортивно- масовою роботою. ....	166
2.4. Характеристика форм організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. ....	168
2.5. Групи здоров'я загальної і спеціальної фізичної .....	168
2.6. Фізкультурно-спортивні клуби .....	172
27. Групи спортивного вдосконалення. ....	174
2.8. Самостійні заняття. ....	175
29. Форми, організація та методика проведення самостійних занять.....	177

## **5**

2.10. Системи оцінювання рівня фізичного стану тих, хто займається ....	180
2.11. Самоконтроль фізичного стану .....	186
2.12. Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи.....	189
2.13. Спортивні змагання.....	191
2.14. Форми організації і проведення навчально-тренувальних занять ...	192

## **6**

## **Вступ**

---

Питання здоров'я, безумовно, є для кожної людини головним і нерідко життєво важливим. Це твердження не викликало сумнівів у мислителів давнини, середньовіччя і особливо актуальним є у наш час, оскільки здоров'я найбільше багатство, яке дається силами Природи, стан існування, який може бути скорегований людиною у той або інший бік.

Велика кількість досліджень, трактатів і рукописів присвячена

питанням здоров'я. Дано більше 200 визначень поняттю здоров'я, працюють тисячі науково-дослідних інститутів над проблемами здоров'я, десятки й сотні державних і міжнародних програм спрямовані на вирішення проблем здоров'я та довголіття людини. У зв'язку з цим виникає справедливе питання - навіщо ще одна робота фахівців, і чим вона буде корисною?

Питання цілком справедливе, відповідь на яке ми викладемо у відповідній послідовності за розділами: від максимально широкого погляду на проблему до суто індивідуально-особистого:

1. Чи можливо принципово вести мову про стан здоров'я людини як суб'єкта, не розглядаючи цю проблему з позицій макрокосмосу та мікркосмосу, навколишнього середовища і Живої Природи? Чи можна отримати відповіді на ці численні питання, не наблизившись до пізнання законів Усесвіту, Любові, Віри і принципів творення на благо Природи, не зашкодивши їй? Ми впевнені, що відповідь лише одна - Здоров'я є невід'ємною частиною категорії цілісного існування живого, що виступає цілісною часткою Природи. Основний закон відомого вченого В. І. Вернадського саме про це і говорить - природа цілісна система: усе пов'язано з усім [1].

2. Природа - вінець творіння Вищого Розуму. А людина, як частка Природи, поставила себе на вищу сходинку її Олімпу. Періодично, в різні епохи по-різному вона ідентифікувала себе не з ким-небудь,

7

А із самим Господом Богом, привласнюючи собі його права. Результату, як накопичувального продукту життєдіяльності людини, не довелося довго чекати. Починаючи з II тисячоліття, науково-матеріалістичне ставлення людства до природи й особливо «плоди» його творіння за останні 150-200 років зростали в геометричній прогресії. Постійні війни і руйнування, неконтрольовані процеси так званого науково-технічного прогресу призвели до накопичення егрегора агресії, що невласиво для Живої Природи. Як писав Оскар Уайльд, «люди завжди руйнують те, що люблять понад усе». Знання і мудрість, такі корисні та необхідні для життя і творення на планеті Земля, накопичені за багато тисячоліть великими мислителями давнини, безжалюбно і варварськи знищувалися. Недарма Платон стверджував, що «древні... були кращі за нас і мешкали ближче до богів». Найбільше в давнину сховище досвіду і знань життя людства - Олександрійська бібліотека (більше 700 тисяч томів) у Римі, яка була повністю знищена у 391 році. У середньовічній Європі масово знищувалися і спалювалися манускрипти, рукописи, книти дохристиянського періоду. Спочатку у вогні палали тексти, а потім і люди, які зберігали і несли життєво важливі для людства досвід і знання.

Упродовж останніх століть людина, відлучена від справжніх знань і цінностей, не «чекаючи милості від природи», сама стала на шлях загартництва і руйнування власного Дому. Результат ми бачимо і вже пожинаємо плоди:

- знищено більше 800 видів рослин і тварин, що жили та створювали необхідний баланс у навколишньому середовищі;
- порушено екологію водних ресурсів планети;
- забрудненість повітряного середовища нашої багатостраждальної матінки Землі набагато «зашкалює» за будь-які допустимі норми;
- відходи життєдіяльності людини та її безвідповідальне ставлення до Природи призвели до небезпечних патологій у структурних утвореннях водних, повітряних і особливо земельних ресурсів планети;
- озонові розриви в атмосфері перетворили Сонце з друга у нашого потенційного ворога;

- порушено основний баланс і, можливо, механізм життєдіяльності всієї Живої Природи. Як реакція у відповідь - зростає кількість

8

та якість катаклізмів - цунамі, тайфуни, землетруси, повені й глобальні зміни клімату на нашій планеті в цілому;

- діяльність людини породила різноманіття хвороб і мікроорганізмів. Створюючи захист від хвороб людина «одне лікує, інше калічить», як результат - велика кількість вірусних інфекцій, серцево-судинних хвороб, онкологічних захворювань, гепатитів, СНІД, зниження імунних функцій організму і багато іншого;
- **результати життєдіяльності людини завели еволюцію до глухого кута, вихід з якого тільки один - припинити варварське ставлення до форм існування живої та неживої природи і почати процес усвідомленого творення на планеті. Мислення і діяльність людини повинні носити, врешті-решт, усвідомлений і позитивний характер.**

3. Проблеми й окремі питання оздоровлення розглядаються з різних точок зору, під різним кутом і з різних відправних позицій - з економічних, соціальних, політичних, військових і багатьох інших. Це, з одного боку, поглиблює аналіз деструктивних чинників, а з іншого - категорично не дозволяє сформувати системоутворюючий чинник здоров'я і спрямувати всі зусилля в одне потрібне творче русло. Різноманіття позицій не виводить людство на єдину дорогу, яка приведе його до храму гармонії та здоров'я. **Тільки баланс внутрішніх світів людини в балансі із зовнішнім різноманіттям світів створює повну гармонію, що і є ЗДОРОВ'ЯМ у широкому розумінні цього поняття.**

4. Ресурси та резерви Живої Природи, у тому числі й людини, обмежені, але їх осмислене використання дозволяє розкривати їх потенціал і можливості по-різному. Можна раціонально їх застосовувати, примножуючи на благо. А можна використовувати бездумно, за відомим усім принципом - «після мене хоч трава не рости». Щасливе довголіття цілком можливе, що підтверджується чималою кількістю історичних фактів і, на жаль, тільки окремими випадками з нашого сучасного життя. Воно базується на двох основних позиціях: перша - як життєвий спадок попередніх поколінь, друга - образи та способи життя людини сьогодення. І в цьому значенні необхідно говорити про дві основоположні категорії - життя та смерті, готовність до них, усвідомлення та розуміння свого призначення і відповідальності перед майбутнім.

9

Питаннями здоров'я, оздоровлення і профілактики захворювань займаються сьогодні багато наук. Розглядаються різні питання у галузі фізичної культури, валеології, психології, педагогіки, гігієни, медицини і т.д.

**Антропоетика здоров'я, на нашу думку, зможе стати тією частиною науки про здоров'я, котра, з одного боку, може об'єднати багато поглядів на цю проблему, з іншого - позначить шлях, який може привести до здоров'я, гармонії та щасливого довголіття людства.**

**Антропоетика здоров'я - це життя людини, виражене в її поведінці, емоціях, культурі мислення і діяльності, високому рівні відповідальності за свої думки і дії.**

*Коли немає здоров'я - мовчить мудрість,  
не може розквітнути мистецтво,  
не грають сили, марним є багатство  
і безсилий розум.*

Геродот

10

# ЧАСТИНА I МЕТОДОЛОГІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЯ АНТРОПОЕТИКИ ЗДОРОВ'Я

## Розділ 1

*Здоров'я - це не все,  
але все без здоров'я - ніщо.*

**Сократ**

### 1.1. Історія і філософія культури здоров'я

Питання, що розглядаються у цьому розділі, включають аналіз і систематизацію матеріалів цілого ряду авторів. Наш аналіз і фіксація окремих положень дозволить виділити і позначити, на наш погляд, головне, що обумовлює історичні витоки і, можливо, філософські основи проблеми здоров'я.

У роботі Ю. М. Теппера достатньо глибоко і системно розглянуто історичний досвід і філософські основи використання різних засобів оздоровлення, починаючи з античної культури, яка, зокрема, представляла могутній арсенал засобів зміцнення тіла і духу [26]. Так, наприклад, грецька гімнастика, на відміну від атлетики змагання, передбачала використання фізичних вправ як засобів гігієни тіла (у грецькій міфології Гігея - богиня здоров'я). Разом із гігієною тіла існувала і «гігієна душі»: світ музики, поезії, мистецтва ритуали, що забезпечували досягнення катарсису - очищення її піднесення душі.

11

Філософія античної гігієни будувалася на уявленнях про непросту взаємодію тіла і духу, природного і космічного витоків людини, Доречно, на наш погляд, у цьому контексті навести один із прикладів рамкового визначення філософії, який підтверджує всю складність цього предмета в питаннях здоров'я. Б. Рассел визначив рамки, в яких філософія є чимось проміжним між теологією і наукою. Подібно теології, вона полягає в спекуляціях з приводу предметів, щодо яких точне знання виявлялося дотепер недосяжним; але, подібно науці, вона закликає швидше до людського розуму, ніж до авторитету, чи то авторитету традиції, чи Одкровення [23].

Навряд чи сьогодні ми можемо уявити, як виглядала оздоровча фізична культура древніх, і сказати, якою мірою можливе перенесення античної практики у світ наших проблем. Зрозуміло одне: в античній Греції формувалися основні підходи до вирішення проблем здоров'я [26].

Базова ідея античності, і в цьому сенсі закладаюча філософські основи здоров'я, полягала в тому, що здоров'я розглядалося як результат добродійного, ретельно організованого, дисциплінованого життя. Цей принцип був зафіксований у V столітті до н. е. в правилах школи піфагорійців. «Для всіх, багатьох і для не багатьох було у нього (Піфагора) на вустах правило: біжи від всякої хитрості, відсікай вогнем, залізом і будь-яким знаряддям від тіла хворобу, від душі неуцтво, від утроби розкіш, від міста смуту, від сім'ї сварку, біжи від усього, що є непомірність» [1, с. 419]. Станом здоров'я піфагорійці вважали чесноту, гармонію людських відносин, свідому самодисципліну. Інші античні філософи додержувалися тієї ж думки, що велич і сила духу, які забезпечують чесноту, можуть бути досягнуті за рахунок самообмежень і змагань людини з самою собою. Головною ареною для таких змагань, на думку Діогена, виступають «тяжкі труди, непереборні для ненажер і нерозсудливих людей, які весь день бенкетують, а вночі хропуть; ці труди під силу подолати тільки людям сухорлявим, худим, із животами підтягнутими, як у ос» [1, с. 38].

У діалозі «Тімей» Платон розмірковує: «Людина - щось відмінне від свого тіла... Людина -- це те, що користується своїм тілом. Людина - душа, тіло ї ціле, яке складається з того й іншого». За Платоном, людина -- простір суперництва, ворожнечі та примирення двох суперників: тіла і душі. З одного боку, душа виступає причиною життя тіла, з іншого боку, тіло - «знак і могила душі» [21, с. 312]. «Для обох час-

12

тин, - стверджує Платон, - існує єдиний шлях порятунку: не приводити в рух ні душі без тіла, ні тіла без душі, щоб одне й інше, допомагаючи один одному, приходили б до взаємної рівноваги і таким чином залишалися здоровими» [21].

Ідея самообмеження, аскези як основи здорового способу життя - один з основних принципів стоїцизму. Луцій Сенека в «Листах до Луципія» наполягає: «Я скажу тобі, як розпізнати здорового: він задоволений собою, довіряє собі, знає, що для блаженного життя нічого не дають ні молитви смертних, ні ті благодіяння, яких надають, яких добиваються. Тримайте тіло у строгості, щоб воно не переставало коритися душі: хай їжа лише вгамовує голод, пиття - спрагу, хай одяг захищає тіло від холоду, в домівках - від усього, що йому загрожує» [25, с. 1601].

Роздумуючи про правила здоров'я, прийнято згадувати афоризм Юзенала: «В здоровому тілі - здоровий дух». Але Ю. М. Теппер стверджує, що цей афоризм, як правило, наводиться у згаданому скороченому вигляді й трактується з точністю навпаки | 26). Станом здорового духу, пеначебто, виступає здоров'я тілесне. Наведемо знаменитий текст повністю:

*Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом.  
Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,  
Что почитает за дар природьк предел своей жизни,  
Что и состоянье терпеть затрудненья какисе угодно, --  
Духа, что к гневу не склонен, страстей неразумнькх не знает,  
Предпочитая отраду тяжких трудов Геркулеса  
Чувству любви и пирам, и роскоши Сарданапалла.* [2, с. 446].

Як ми бачимо, дух, духовний початок, душа людини представляються першоосною здоров'я. Ці позиції простежуються у більшості мислителів давнини, співзвучні з думкою багатьох вчених сучасності й повністю співпадають із нашими уявленнями про показники здоров'я людини [8, 9, 10].

У той же час в багатій культурі античного світу ми знаходимо всі основні компоненти сучасної науки валеології - комплексної науки про здоров'я. Проте необхідно відзначити, що Клавдій Гален (близько

13

130-200 рр. н. е.), випереджаючи погляди сучасних валеологів на 18 століть, виділив як об'єкт особливої уваги лікарів і гігієністів «третьій стан». Так, Гален назвав якийсь середній стан організму людини між здоров'ям і хворобою і підкреслив необхідність використання особливих засобів виходу з нього. На тисячу років випередив основоположників сучасної валеології арабський лікар і мислитель Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна, 980--1037 рр. н.е.). Він вважав основною небезпекою для здоров'я малорухливий спосіб життя (сучасний термін - гіпокінезія). У текстах давніх часів ми не раз зустрічаємо згадки про образ і спосіб життя людини, що дає нам підставу виділяти представлені аспекти як важливі й значущі в контексті запропонованої концепції



*про здоров'я в широкому значенні цього слова. Ібн Сіна попереджав, що застосування ліків - крайній захід. Головним терапевтичним засобом повинні бути рухова активність і особливо систематизоване харчування (на цьому ж наполягали одні з ідеологів дієтотерапії - П. Бреггі Р. Шелтон). Основоположник арабської медицини стверджував, що людині, яка розумно і своєчасно займається фізичними вправами, не буде потрібно ніякого лікування, її організм здатний самотужки справитися з будь-якою хворобою. Великий Сократ, на додаток до сказаного Авіценною з цього приводу, відзначав: «Якщо людина сама стежить за своїм здоров'ям, то важко знайти лікаря, який знав би кращий спосіб для її здоров'я, ніж сама людина. Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу». Лікар і філософ Гіппократ (460-377 рр. до н. е.) стверджував, що організм зцілює природа. Завдання лікаря - допомогти їй у цьому. Тому до основних засобів оздоровлення, за Гіппократом, повинні бути віднесені фізичні вправи, дієта (дослівний переклад слова «дієта» - прогулянка), гартування і масаж. На наше глибоке переконання саме *Природа, у всьому її різноманітті, величі і необмежених своїх можливостях, і є тим самим Великим цілителем усього живого на Землі. Антропоетика здоров'я в свої основі саме й фіксує необхідність суто природної побудови життєдіяльності людини.**

Надалі в історії формування оздоровчої фізкультури спостерігаються істотні зміни. Відбуваються відокремлення тілесного та духовного. У середньовіччі панувала християнська ідеологія, яка сповідувала перевагу Духу й убивання плоті. Середньовіччя - школа аскези, педагогіка дисципліни: «Сама по собі людина ніщо, «прах і попіл"». Схоласт Майстер Екхарт називав страждання звіром, здатним при-

14

вчати людину до заповітної мети - відокремленості душі. У середньовічній культурі зафіксовані методи аскези, убивання плоті, жорсткі норми «праведного» життя, Разом з тим, формувалися могутні методи ісихотехнічного впливу: полегшення душі сповіддю та покаанням, масове залучення до таїнств і християнських містерій. Зцілення тлумачилося як повернення цілісності, торжество Духу.

В епоху Відродження істотно змінилися уявлення про повноту життя. «Досліди, або Повчання етичні і практичні» Френсіса Бекона, що опубліковані в 1597 році, про збереження здоров'я досить нескладні пі. Власне кажучи, це відмова від аскези з рекомендаціями «чергувати бадьорість і сон, але віддавати перевагу сну, чергувати відпочинок і вправи, але частіше займатися вправами» [3, с. 422]. «Вивчи свої звички відносно дієти, сну, занять, одягу й т. ін. і прагни потрохи зменшувати використання того, що ти визнаєш шкідливим... Не залишай без уваги жодної події з твоїм тілом, коли хворий, звертаючи увагу, головним чином, на здоров'я, коли здоровий - на свою активність. Вишколює тіло, зіткнувшись з не дуже серйозною хворобою, обійдеться Оса ліків» [3, с. 428], Тут слід звернути увагу на одну важливу, як на наш погляд, деталь - Френсіс Бекон фактично вказав на те, що людині необхідно прислухатися до себе, до своїх станів і звичок, вчитися управляти ними. Ця важлива деталь у його акцентах, що стосуються здоров'я, в широкому розумінні цього слова, важлива для нас в аспекті Антропоетики здоров'я, оскільки баланс внутрішніх світів людини і зовнішніми світами може здійснюватися за рахунок уміння відчувати, приймаючи правильні рішення, що є підставою для формування іДоров'я. При цьому стан душевної рівноваги, який є необхідною умовою для внутрішнього балансу, розглядався як чеснота: «Уникай заздрості, прихованого гніву, тонкого й плутаного самоаналізу, надмірних радощів і веселощів, неподіленої печалі... Переживай здивування у захоплення від знайомства з новим: займай розум такими блискучими га прославленими предметами, як історія, перекази й роздуми про природу» [3].

Здоров'ю приділяли значну увагу філософи і моралісти Нового часу, які вважали, що здоров'я - одна з найзначніших цінностей. Мішель Моптен стверджував: «Здоров'я - це коштовність, до того ж єдина, заради якої дійсно варто не тільки не жаліти часу, трудів і всяких рлиг, але й пожертвувати заради неї частинкою самого життя, оскільки

15

життя без нього стає нестерпимим і принизливим. Без здоров'я меркнуть і гинуть радість, мудрість, знання і чесноти... Будь-який шлях, що веде до здоров'я, я не зважився б назвати ні занадто важким, ні таким, що дуже дорого коштує» [18, с. 475-476]. Раціоналізм Нового часу і значив необхідність, важливість і значущість практичного здоров'я. Збереження балансу душевних переживань, природна і досить часто раціональна рухова активність, дотримання постів, що частково допомагало формувати баланс із зовнішніми світами, давали можливість якийсь час обходитися без спеціальних знань про оздоровчі фізичні вправи. Але прийшов час технологічної організації виробництва, розвитку військової справи, які зажадали спеціальної, у тому числі й психофізичної, підготовки людей. Ситуація істотно змінилася у ХІХ столітті, виникла необхідність пригадати й про античні системи гімнастики, стали потрібні нові конструктивні ідеї.

Авторами нових систем оздоровчої фізичної культури були фізіологи і педагоги, на яких здійснював істотний вплив новий вектор у розвитку мислення - інженерні ідеї. У зв'язку з цим з'являються оздоровчі системи, побудовані на використанні спеціальних засобів, гімнастичного знаряддя (Я. Лінг - шведська система гімнастики, Р. Гуте-Муте, Ф. Ян - німецька система гімнастики). Зберігається і напрям гімнастики, протилежний технологічному - на природних вправах і ритміці танцю будуються французька (Ж. Ебер) і швейцарська (Ж. Далькроз) системи оздоровчих фізичних вправ. Від цих систем беруть початок сучасні аеробіка і ритміка.

На основі всезростаючих вимог часу і наявності досвіду використання нових засобів зтодом виникають технології сучасного світу - світу, який все більшою мірою стає штучним, фактично віддаляючи людину й велику частину технологічно розвинутих країн від природного світу Живої Природи. .

На початок ХХ століття невідповідність побуту людей темпам технологізованого виробництва стає загальною проблемою цивілізованих країн. Виникає проблема, яка породжена домінуючою штучною направляючою, умовно названої науково-технічним прогресом (НТИ), з неприродними побутовими та виробничими ритмом і темпом життя людини. Ця ситуація починає віддаляти людей і цілі країни від духовності й усвідомлення себе як складової одиниці Всесвіту. Людина породжує власну гіпертрофовану зарозумілість про себе і свої можли-

16

пості. Першим зреагував на ситуацію датський інженер Йоган Мюллер. Він розробив комплекс простих і доступних гігієнічних вправ, перевіряв їх ефективність на власному сімейному досвіді й написав знамениту книжку «Моя система». Гімнастика Мюллера за сучасними мірками примітивна: півтора десятка елементарних рухів, рекомендації з приводу загартовування і водних процедур, використання прийомів самомасажу. Але його книга мала всесвітній успіх. Виявилося, що зміцнення здоров'я - цілком реальна справа: віддавай щодня 20 хвилин гігієнічній гімнастиці - і відійдуть, а можливо, і пропадуть хвороби [13]. Тимчасове затишшя було недовгим. Оздоровчих ефектів для європейських гімнасток стало недостатньо. У 20-ті роки ХХ століття американець Мак-Керді забив на сполох: конвеєрне виробництво і темп життя великих міст виявилися страшнішими за всесвітні спідомії, Виникає гостра необхідність уже концептуального роз-

гляду оздоровчих питань образу та способу життя, У середині 40-х років світ дізнається про феномен стресу. У 1959 році видана знаменита книга Ганса Сельє «Стрес життя». Багаторічні клінічні дослідження Г. Сельє підтвердили, що на будь-яке тривале навантаження, чи то фізичне, або психічне, інтоксикацію або несприятливі кліматичні умови організм реагує однаково. Спочатку виникає реакція тривоги, за нею - фаза опору 1, нарешті, фаза виснаження. Г. Сельє вважав, що іспус деяка індивідуальна міра адаптаційної енергії, що забезпечує опір стресу. Ми у цьому контексті розглядаємо енергії цілісної Живого Природи, які, на нашу думку, є визначальними для ресурсного і резервного потенціалу здоров'я. Реагуючи на стрес, організм інтенсивно виділяє особливі гормони - кортикостероїди, які забезпечують на деякий час можливість жити людині «на форсажі» своїх можливостей. Але при цьому порушується життєво важлива біохімічна рівновага в організмі. Г. Сельє довів, дисбаланс може бути усунений інтенсивним руховим режимом, при якому ніби спалюються гормональні надлишки [24], дле досвід останнім часом показує, що не завжди рівень стресу може відповідати та компенсуватися руховою активністю відповідного рівня, Окрім індивідуального підходу в підборі засобів, форм і методів фізичних навантажень, необхідна ще диференціація стресу і, як ми зараз означимо, обов'язкова побудова відповідної рухової активності в комплексі з формуванням позитивної психоемоційної домінанти [19, 10], Гіпотези Г. Сельє (особливо в його підсумковій книзі «Стрес без

17

дистресу») виявилися вельми продуктивними. У 60-ті роки в розвинутих країнах високий життєвий рівень уже не гарантує здоров'я, у тому випадку, якщо люди не ставляться до свого тіла, духу і душевних переживань свідомо, розумно та дбайливо. Без певних зусиль і напружень уже не обійтися. Виробничі технології починають захоплювати саме життя людини. Але сам по собі стрес не страшний, страшні - бездуховність, безвихідність, смуток, лінь, страх - чинники, що формують інтенсивність стресового впливу [24].

Нові можливості та шляхи до збереження здоров'я вказали автори бестселерів 70-х років - Г. Гілмор у книзі «Біг заради життя» і К. Купер - «Аеробіка для гарного настрою» [113, 16]. Масове захоплення оздоровчим бігом підтюпцем прийняло глобальний характер. Гарт Гілмор придумав жартівливий афоризм: «Краще пити, курити та бігати, ніж не пити, не курити і не бігати». Біг виявився найкращим засобом порятунку від перенапружень і малорухливого способу життя, допомагаючи людині хоча б на деякий час вийти зі сфер технологізованого життя, заповнити кілометри і години індивідуальним тренуванням, розумовими, руховими та психоемоційними переключаннями, забутими відчуттями природного стану єднання тіла, духу і Природи. Біг підтюпцем у ті роки став поширеним рекреаційним засобом для чоловіків, а аеробіка - для жінок (сформувалася завдяки зусиллям американської актриси і майстра шоу-бізнесу Джейн Фонда). Аеробіка була не тільки новою емоційною системою рухів, але й стала клубом для дозвілля і спілкування.

Маркетинг «ринку здоров'я» розвивався темпами, цілком відповідними з прогресом комп'ютеризації, що якоюсь мірою взаємозалежно. В арсеналі оздоровчих систем того часу, з'явилися також такі різновиди, як стретчинг, колонетика і багато чого іншого, включаючи східні системи оздоровлення. Час вимагав нових, у тому числі й технологізованих, підходів до методики занять з оздоровлення.

Сфера оздоровчої фізичної культури приймала і нові зовнішні форми. У 90-ті роки з'являються перші спеціалізовані фітнес-центри та оздоровчі клуби для забезпечених і заможних людей. Ці структури стали справжніми комбінатами технологізованої діяльності: басейни, сауни, комп'ютеризовані тренажери, масажні кабінети, аерарії, кабінети-

ти фітотерапії тощо. Таким чином, штучний світ, створений собі лю-

18

диною, вимагав створення штучних новоутворень для можливої компенсації шкідливих впливів, які були привнесені людьми в своє життя. Можна сказати, що для здоров'я потрібно було, безумовно, знайти гідне місце в життєдіяльності та існуванні людини. Але, на жаль, здоров'я зайняло свою нішу лише як успіх чітко розроблених фінансових схем і маркетингових кампаній, у зв'язку з чим людина кінця ХХ століття зловіщою, звичайно, не стала. Гігантські соціально-економічні та технологічні зміни цілих країн і народів завели людство в коридор вибору, що звужується. Все більше зростають вимоги, які забезпечують здоров'я людини та її діяльність. Знань, засобів і зразків так званого здоровобудівництва - у надлишку, але відсутня системна ідеологія та ЄДНІ а система підходів до здоров'я в широкому розумінні цього слова. Проблема полягає в тому, що людина зі світу робочих технологій знову потрапляє в технологію - технологію оздоровлення. Таким чином, ми аниходимося у штучному світі й усе більше віддаляємося від природних коренів існування. Ми знаходимося в стані неприродного темпу і ритму життєдіяльності, який змушує шукати шляхи та можливості, щоб знайти суто природні місця та стани для відновлення гармонії, сил і енергій. Але при цьому ми все менше розмірковуємо про збереження і приунження здоров'я усього живого, що знаходиться з нами на планеті.

## **1.2. Різноманіття світів людини і природи як філософська парадигма здоров'я**

Ця непроста тема розглядається на основі аналізу деяких фундаментальних робіт П. Т. де Шардена, В. І. Вернадського, а також інших мислителів і вчених як минулого, так і сучасності.

За висловом П. Т. де Шардена «розшифрувати людину, значить, насправді, спробувати дізнатися, як утворився світ і як він повинен іпоритися далі. Наука про людину - теоретична і практична наука про гомішізацію. Заглиблення в минуле, сягаючи витоків. Але ще більше - продовження конструктивного експериментування з об'єктом, що постійно оновлюється» [19, 29]. Перш за все, визначається необхідністю піклуватися про людське тіло і його досконалість, що розглядається як міць і здоров'я організму. Поки триває цей процес, думка може відштовхнутися лише від цих матеріальних основ. Існує й така точка

19

зору. При цьому виникає питання - чи не призведе турбота лише про пробудження духу фізичне виродження? І в цьому випадку формується проблема про підкорення людини іншим життєвим цінностям. «У найближчі століття необхідно заснувати й розвинути згідно з нашими особистими якостями благородну людську форму євгенізму» [19].

Вернадський В. І. відносив поняття «життя» до рамок «живої речовини», як сукупності живих організмів - «ніщо інше, як наукове, емпіричне узагальнення всіх відомих, легко й чітко спостережуваних незліченних, емпірично безперечних фактів» [4]. У той же час поняття «життя» автор завжди виносив за межі поняття «жива речовина», оскільки уявлення про плин життя набагато ширше, ніж уявлення про речовину. Наше уявлення про Живу Природу неістотно відрізняється від поняття «жива речовина», тому що в Антропоетиці здоров'я все створене Вищим Розумом у всій складності та різноманітності ми розглядаємо як одиничне ціле Великого творіння життя зі своїм призначенням. Різноманіття труднощів, пов'язаних із пізнанням самої людини, описуються В. І. Вернадським у наступному контексті -- «збирання фактів і з'ясування явищ по-

чали створювати ті нові наукові дисципліни, які, разом із зростанням історичних наук, привели, врешті-решт, до значних узагальнень у галузі наук про людину ХУІІІ і ХІХ століть» [5]. Світ науки у сфері пізнання Природи як складного механізму побудови Всесвіту, багато в чому «досяг вражаючих результатів у поясненні явищ природи», але, на жаль, лише явищ. Автор вказує, що «йде робота Сізіфа: природа виявляється складнішою, ніж різноманітність -- нескінченна -- символів і моделей, створених нашою свідомістю»[5].

Здоров'я людини - це фактично здоров'я самої Природи, і навпаки. Баланс різноманіття світів, як внутрішніх, так і зовнішніх, порушується неприродним шляхом, способом життя, темпом і ритмом, у які людина втягнула себе сама. «У гушавині, в інтенсивності та складності сучасного життя людина практично забуває, що вона сама і все людство, від якого вона не може бути відокремлена, нерозривно пов'язані з біосферою - із певною частиною планети, на якій вони живуть. Вони геологічно закономірно пов'язані з її матеріально-енергетичною структурою»[4]. Цей факт був відзначений В. І. Вернадським у ті далекі роки на початку ХХ століття. У наш час ситуація істотно погірши-

20

лася, що вимагає, у свою чергу, більш детального розгляду можливості сдиання світів людини і природи, осмисленого творення на благо, а не на шкоду.

### 1.3. Єдність структури світів

Для рамкового уявлення про внутрішні світи людини та їх взаємозв'язок із зовнішніми світами, ми окреслимо ситуацію за аналогією з так званим деревом життя. Воно є видимим у складних за своєю природою розгалуженнях, в яких змішані в наш час всі нації та раси. Ми згодні з думкою багатьох авторів про те, що людський світ складається з різних реальностей: природної та штучної, фізичної та моральної, органічної та юридичної [9, 12, 17, 19].

«Хіба небезпечна і невідворотна дія енергії серця фізично менш реальна, ніж дія сил всесвітнього тяжіння? І, нарешті, що насправді є хитросплетінням наших соціальних рамок, якими б умовними і мінливими вони не здавалися, як не зусилля помалу виділяти те, що одного разу повинне стати структурними законами ноосфери?..» [19]. Ноосфера як структурна організація енергій думок, дій та мислеобразів людини, всіх рас і народностей, що населяють Землю, тієї структурної організованості, яка, накопичуючи змістовну суть, з її позитивними і негативними енергіями життєдіяльності, утворює егрегори прямого впливу на майбутнє всієї Живої Природи [А, 7, 11] Тут доречно навести одну з думок В. І. Вернадського, яка визначає значення і важливість єдності структури світів і можливості майбутнього - «уперше в історії людства інтереси народних має - усіх і кожного -- і вільної думки особистості визначають життя людства... перед ним, перед його думкою і працею, стає питання про перебудову біосфери на користь вільно мислячого людства як єдиного цілого... цей новий стан біосфери, до якого ми, не помічаючи цього, наближуємося, і є ноосфера» [4]. Слід, на нані погляд, дати невелику історичну довідку з приводу поняття «ноосфера». Уперше воно було вжите в 1927 р. французьким математиком і філософом бергсоніанцем Е. Ле-Руа в своїх лекціях у Коллеж де Франс, що знаходиться у Парижі, Слово «ноосфера» утворене від грецьких слів «ноос» - розум і «сфера» - у значенні оболонка Землі, як сучасна стадія біосфери, що геологічно переживається. Е. Ле-Руа підкреслював, що його уявлення

21

про світ поділяв один із найвизначніших геологів і палеонтологів

того часу П. Т. де Шарден [28].

Здоров'я є невід'ємною частиною категорії цілісного життя всього живого, і воно є структурною складовою Природи. Саме так зазначено в основному законі В. І. Вернадського -- природа цілісна система: все пов'язано з усім [6, 71]. П. Т. де Шарден вважає, що взагалі кожний об'єкт і матерія в цілому підкоряється «великому закону ускладнення». У суворій відповідності зі збільшенням фізичної складності йде зростання свідомості, що розглядає не тільки зовнішню сторону речей, але й внутрішній світ свого об'єкта. Ї в цьому значенні простежується нерозривний взаємозв'язок зовнішніх світів природи живого з внутрішніми світами людини.

Уявлення про співвідношення цих світів із зовнішніми у П. Т. де Шардена схоже на ідеєю Спінози [Етика, I, 14] про те, що усвідомлення об'єктів душею тим глибше, «чим у більшу кількість різних станів може приходити її тіло», тобто чим воно складніше. У цьому значенні сама Земля є зародок, що несе переджиття. Такий підхід і відображає позицію Арістотеля, і дозволяє П. Т. де Шардену не робити з дуалізму «зовнішнього» і «внутрішнього» (фактично тих самих зовнішніх і внутрішніх світів), крайніх висновків, подібних висновку Спінози про повсюдну присутність мислення в його актуальній формі. При цьому необхідно відзначити, що мислення і діяльність є тими актами, які дозволяють людині гармонізувати свою життєдіяльність, і в цьому значенні - вийти на баланс цих світів [19, 27].

Важливість останнього твердження в комплексі цих поглядів на проблему генезису психіки необхідно ще зіставити зі здогадкою Д. Дідро про «здатності відчуття як загальній властивості матерії або продукті її організованості». На нашу думку, відчуття, передчуття, почуття - це те, що втрачає людина в міру свого занурення у штучний світ, хоча дані вони саме для того, щоб людина могла жити в гармонії з природою та самою собою, що підтверджується у деяких роботах авторів, які займаються питаннями психологічної складової здоров'я людини [12, 17,24).

Таким чином, стає зрозуміло, що єднання світів, як людини, так і природи, є необхідною умовою життя як такого. Це єднання породжує віру в творче майбутнє на благо, а не на шкоду Живій Природі, як реальність думки, і як дійсність життєдіяльності.

22

#### 1.4. Об'єкті суб'єкт реальної дійсності

Метаморфізм та ендоморфізм, об'єкт і суб'єкт переплітаються та взаємоперетворюються в акті пізнання, що є проблемою в аспекті розгляду всього різноманіття подібних питань, у тому числі й здоров'я. одина за своєю природою влаштована так, що постійно все зводить до самої себе і в усьому, що вона бачить, розглядає саму себе. Така позиція, якоюсь мірою, компенсується деякою й єдиною у своєму роді величчю творіння людини [19, 29].

Те, що людина переносить із собою центр зосередження і спостереження, - це досить банальне і, можна сказати, незалежне від неї явище вважає П. Т. де Шарден. Але що відбувається з людиною, якщо вона ним падково потрапляє в природно вигідну позицію (перетин світів і енергій) 2 Тоді суб'єктивна точка зору співпадає з об'єктивним положенням речей, і сприйняття розкривається на всю свою повноту. Саме в цьому, можливо, полягає перевага людського пізнання і єднання світовідчуття та збалансованості своїх станів. Тільки людина займає таке положення в природі, за якого це сходження всіх траєкторій життєдіяльності є не просто видимим, а структурним. Через якість і біологічні властивості думки ми опиняємося в унікальній точці, у вузлі, володарюючому надциною ділянкою космосу. Центр перспективи -- людина, одночасно центр

конструювання універсуму. Якщо справі бачити - це існувати повніше, то давайте розглянемо людину, її ми житимемо повніше. Фактично пона вже десятки століть дивиться лише на себе [19]. Це твердження доводить той факт, що людина створена вищими природними силами вона відірвала себе від природи й «поставила на п'єдестал величі». ун те необхідним є багатий спектр відчуттів, щоб об'єктивно зрозуміти й оцінити неусвідомлені та свідомі дії людини. П. Т. де Шарден зупиняє на необхідності виділення й розділення відчуттів як об'єктивної необхідності ухвалення та розуміння світу, а саме:

**\*Відчуття глибини, старанно відштовхуюче в нескінченність, у пезорі часи, події, котрі невідома сила, на зразок тяжіння, постійно прагне спресувати для нас у тонкий листок минулого.**

**\* Відчуття кількості, котре відкриває і, не затремтівши, оцінює страхітливую безліч матеріальних або живих елементів, що беруть участь у щонайменшому перетворенні універсуму.**

23

**\*Відчуття пропорції, котре - добре це чи погано - уловлює різницю у фізичному масштабі, що відрізняє за розміром і ритмом атом від туманності, крихітне від величезного.**

**\*Відчуття якості, або новизни, яке, не порушуючи фізичної єдності світу, розрізняє в природі абсолютні ступені вдосконалення і зростання.**

**\* Відчуття руху здатне сприймати незборимий розвиток, прихований найбільшою повільністю, крайнє бродіння під вуаллю спокою, нове, що закралося в серцевину монотонного повторення одного й того ж самого.**

Нарешті, відчуття органічного, яке під поверхневою чередою подій і груп знаходить фізичні зв'язки і структурну єдність.

При цьому необхідно розуміти, що всі відчуття визначаються життям самої людини і є відображенням її внутрішнього світу. Наявність позитивних відчуттів - наявність здорового початку. Враховуючи, що життя за принципом Гюйгенса «є космічне явище, в чомусь різко відмінне від відсталої матерії», ми повинні нашу реальність утілювати в дійсність тільки через формування позитивної психоемоційної домінанти скрізь і в усьому [4].

#### **1.4.1. Любов- енергія всіх початків**

Із різних форм психічної або психофізичної взаємодії, яка одушевляє ноосферу, нам необхідно виявити, уловити основу, і тим самим ми наблизимося до проблеми любові в широкому значенні цього слова. Любов є тією червоною ниткою, яка разом із вірою й творенням дозволяє визначити зміст і значення життя людини, її здоров'я та довголіття.

Звичайно розглядається лише сентиментальна сторона любові - радощі й смутки, які вона може приносити. Щоб визначити вищі стани розвитку феномена людини, необхідно розглянути природний динамізм любові та її еволюційне значення [19, 29].

узята як біологічна реальність у повному своєму обсязі, любов, або кохання (тобто близькість двох істот), властива не тільки людині. Вона є загальною властивістю всього життя, тобто притаманна всім формам життя у Живій Природі. Щоб упевнено констатувати наявність любові у людей, ми повинні припустити, дотримуючись загального правила, її наявність, принаймні в зачатковому вигляді, у всьому, що існує. Ця теза, на нашу думку, незаперечна, оскільки любов є початком і основою життя

24

і, в цьому значенні, енергією всієї Живої Природи. І дійсно, спостерігаючи підйом свідомості (спільного знання), ми знаходимо її скрізь. Свідомість розвивається у напрямі творення і постійно «підживлюється» енергією любові, Це підтвердив і недвозначно констатував у своїх безсмертних «Діалогах» Платон [22]. Середньовічна філософія в особі такого мислителя, як Микола Кузанський, технічно повернулася до тієї ж ідеї. Щоб світ дійшов до своєї завершеності під впливом сил любові, фрагменти світу шукають один одного. І тут - ніякої метафори, і значно більше змісту, піж у поезії, Чи вона Сила, чи загальне тяжіння тіл, -- це лише зворотна сторона того, що реально рухає природою і є її «ключовою космічною енергією», Любов у всіх своїх нюансах - ніщо інше, як слід, залишений у серці психічною конвергенцією до себе універсуму. «Якщо я не помиляюся, чи не той це промінь світла, який може допомогти нам ясніше бачити оточуюче навкрути нас?» [19].

Для який ми обираємо шлях для єднання світів і любові? На жаль, людина в першу чергу вибудовує захист свого матеріального і соціального стану, прагне влади й кар'єрного зростання, створює нові технології і нові галузі промисловості. Ось той єдиний і сумнівний шлях, на якому ми дотепер намагалися зближуватися. Що ж дивного, якщо ми механізуємося, технологізуємося через наці так званій «науково-технічний прогрес». Навіть у високоінтелектуальному акті розвитку науки ми стикаємося лише думкою, й то мимохідь, що є поверхневим контактом, а значить, аагрозою ще одного порушення законів Усесвіту 1, відповідно, підкорення пеприродним законам штучно створеного нами життя. Тільки любов, іл тієї простої причини, що лише вона бере й поєднує все живе, здатна завершити процес удосконалення та розвитку, знову-таки об'єднавши п. І те, що любов щодня робить у малих масштабах, одного разу зможе повторити в масштабах Землі - дарувати добро, тепло, затишок, благі наміри й багато чого іншого, але з цим же акцентом. Людство всієї землі, дух самої планети Земля, синтез індивідів і народів, парадоксальне примирення елемента й цілого, єдність і множини - для того щоб ми знайшли в світі не тільки плоть, але й єдиний початок у напрямі творення на олаго всій природі та всьому людству, нам, сучасникам, необхідно, нарешті, зрозуміти, що наша здатність любити повинна розвиватися до масштабів охоплення всіх людей, всієї Живої Природи її всієї нашої Землі [6, 7, 19, 26]. Цю непросту проблему неможливо вирішувати без розгляду мислелідяльності людини,

25

### 1.5. Мислелідяльність людини

Існує думка, що без згортання матерії в собі, тобто без замкнених процесів, у тому числі в організмі людини на рівні клітини, ніколи б не було ні біосфери, ні ноосфери [6, 7, 19, 29]. Поява і розвиток самого життя, мислелідяльності людини, структурно пов'язані з тим, що відбувається з нашою планетою. «Ноосфера є нове геологічне явище на нашій планеті. В ній людина вперше стає найбільшою геологічною силою. Вона може і повинна перебудувати своєю працею і думкою сферу свого життя» [4]. Для підтримки і рівноваги свідомості та діяльності умовно позначається якийсь психічний центр загальної течії та розвитку, трансцендентний часу і простору, тобто, по суті, екстрапланетарний [19, 29]. Так природно набувають конкретного вигляду в нашому уявленні про майбутнє фантастичні, нами придумані, й у цьому значенні, неминучі події, котрі наближаються з кожним днем, - кінець усякого життя на нашій земній кулі. Яким би непомітним не був неймовірний потенціал несподіваного, вже накопичений духом Землі, ніхто не наважиться уявити собі остаточний зовнітінній вигляд ноосфери [19]. Але, на жаль, ми бачимо і вже пожинаємо результати «творіння» розуму і рук людських, Ми створюємо вже не просто реальність життя і діяльності людини в Живій Природі, а віртуальну - штучну реальність, котра, як ми знаємо, переходить із дійсності фантастики у реальність життя. «Думка не є формою енергії.



Як же вона може змінювати матеріальні процеси? Питання це дотепер не вирішене»[4]. Пригадаємо великих фантастів, твори яких уже є частиною нашого життя - Герберт Уельс, Жюль Верн, Айзек Азімов та інші/ У 2005 році в Білому Домі (США) заслуховувалася доповідь одного з найвидатніших теоретиків сучасної науки Стіва Хокінга, який приголомшив науково-технічну та політичну еліту провідних держав світу. С. Хокінг заявив, що в найближчі 30 років Homo Sapiens зникне як інтелектуально пануючий вид із числа планетарних живих систем. Висновки були зроблені на основі тих фактів, що біосфера Землі, включаючи людину, вже вступила в період оллогенезу - період, який характеризується появою особин і популяцій із новими ознаками. Тобто, фактично ми рухаємося семимильними кроками до «досягнень» мікроелектроніки та генної інженерії, котрі будуть здатні сконструю-

## 26

ваги штучну безсмертну надлюдину. Найпарадоксальніше полягає в тому, що ця доповідь серйозно розглядалася як найфундаментальніший проект розвитку техногенної цивілізації у новому столітті,

Багато вчених припускають, що незабаром на Землі з'являться різні форми штучного розуму. На підставі цього футурологи намалювали картину майбутнього «розумного життя» на нашій планеті поділивши її на види - біоорг (людина розумна), кіборг (пологічного і механічного), силорг (силіконовий організм, створений шляхом штучного кодування людської ДНК), симборг (символічний організм на програмі), інтернет старійшин (квантовий глобальний МОЗОК).

Ми руйнуємо наш теперішній час і покладаємося на провидіння в нашому загальному майбутньому.

Ми можемо, використовуючи аналіз раніше побудованих підходів пенною мірою передбачати значення наших дій і окреслити передбачувані форми подій. Але, на жаль, наш розум безсилий це усвідомити й прихитити правильне рішення. Прикладом цьому служать дії людства щодо створення «мирного атому», який уже ввійшов до кожного будинку і дістався до кожної людини; створення штучних водоймищ, які порушили баланс екології цілих регіонів; меліорація й ієрирування земель, що призвели до руйнування земельних ресурсів і т. д. Ще на початку ХУ століття В. І. Вернадський відзначав перші результати людської Титшості: «обличчя планети -- біосфера - хімічно різко змінюється подиною свідомо і головним чином несвідомо. Змінюється людиною фітешно І хімічно повітряна оболонка суші, всі її природні води» [4].

Для вирішення питання про раціональність і обдуманість вчинитиодини (а це необхідно зробити на користь етики самого життя її ціюму зпаченні - Антропоетики здоров'я, так само як на крита чистого знання) деякими авторами наукових і методологічних праць ро. лядається можливість усунення із сукупності людських вчинків усного другорядного і двозначного прояву внутрішньої активності (П.Т. де Шарден, В. І. Вернадський, Г. П. Щедровицький, О. П. Зінченко, Ю. М. Теппер і ін.). Необхідно розглянути, один із центральних репоменів людини - рефлексію [4, 5, 19, 27, 28]. Одна з позицій що пизначає поняття рефлексії, - це надбана свідомістю нолоронідана юєередитися на самому собі й оволодіти самим собою як предметом, що володіє своєю специфічною стійкістю і своїм специфічним

## 27

значенням, здатність вже не просто пізнавати, а пізнавати самого себе; не просто знати, а знати, що знаєш [19]. Тнша позиція не заперечує попередню, це ніби виокремлення себе від ситуації та проведення

такої дії, як поворот власної свідомості на виконувану людиною діяльність [20]. Рефлектуюча людина в силу самого самозаглиблення в : саму себе та свої дії раптово стає здатною розвиватися в новій сфері. Насправді, це фактично виникнення нового світу дійсності та нових можливостей: абстракція, логіка, обдуманий і відповідальний вибір, винахідливість, творення, розраховане сприйняття простору і часу.

Можливо, цей механізм, разом з іншими, і дозволить знайти правильний вихід із тієї складної ситуації, до якої призвела себе і всю Живу Природу людина. Методологічна позиція припускає так само ще і розгляд етичних регуляторів [14, 15, 26]. І починається аналіз цієї ідеї - ідеї етики, і в цьому випадку - Антропоетики здоров'я, з позицій і уявлень від стародавніх мислителів до наших днів. Так, для Арістотеля етичним регулятором була ідея Блага, для Ф. Бекона - ідея Природи, згідно із законами якої потрібно жити й діяти, для більшості людей - це ідея Бога".

Методологічна позиція вимагає від прагнучих її зайняти виконання особливих норм етичної дії: публічності, відвертості для критики й аналізу, демонстративності (закріплення і демонстрації сказаного - у схемах), здібності до комунікації (обліку форм розуміння слухачів і опонентів), перевірки в розумовій імітації наслідків можливих висловів і дій, обліку в ситуації інтересів найближчого оточення та планів сумісного продовження робіт. Методологічна позиція постійно організовує й артифікує досвід помилок - у цьому полягає її культурна місія та соціальне призначення[141].

*Ми вважаємо, що мислення та інтелект визначають можливість" ті самої людини і траєкторію її діяльності щодо самої себе та Живої Природи.*

*Зінченко О. П. зазначає, що інтелект є властивість освіченої людини, і той, хто отримав освіту, зобов'язаний її демонструвати [14, 15]. Саме тому освічених людей іноді називають інтелектуалами. Інтелект - це те, що рухає світом і людьми, але при цьому етичні основи і норми, цінності людини визначають творчість інтелектуальної діяльності людини, що є однією з ключових основ Антропоетики здоров'я.*

28

Філософи обговорюють цю тему практично з моменту виникнення Філософії, В античності розум (грец. *-nous*) визначали як один з елементів природи. Розум був еством. Стародавні космогонії та ранні спічні твори греків говорили про розум як про одну з іпостасей Усесвіту. Найвиразнішу форму це вчення знайшло у орфіків, які вважали природу пройнятою розумом. Орфізм обожнював мислячу природу.

І в цьому значенні людина того часу була набагато ближчою як до Природи, так і до її законів життєвладштування та життєдіяльності ніж людина сучасності. |

Арістотель говорив про чистий космічний розум - першодвитун - і його самоспоглядання, через яке він виступає одночасно і суб'єктом, і об'єктом і містить у собі свою власну розумову матерію. У ренні мі, за часів занепаду античного світу, уявлення про розум як про одну з іпостасей Усесвіту утримувало систематичну і конструктивну форму Розум для неоплатоників також знаходиться зовні людини - ярукої іпостасі Всесвіту. («Єдине», перша іпостась Усесвіту у неоплатоників переповнює сама собою, вимагає переходу в інше, а оскільки Боно аїлітається постійним і не спадає, інше тільки відображає його, тобто є «виглядом», або «розумом», який, у свою чергу, стає «розумоосягну-космосом, що відображає в собі, як у дзеркалі, «єдине».)

Християнський світогляд зводить усе суще в суб'єкт, у страждальне «Я» людини. У християнській метафізиці (вчення про три- (дність), що виникає, розум не знаходить собі місця. Жодна з осіб Святої Трійці не є розумом і до розуму не причетна. Для християнина набагато важливіше душа, ніж розум, а духовність і етична чистота вищі за інші людські чесноти. У схоластичній теології та філософії Середньовіччя (Хома Аквінський, Ансельм Кентерберійський) розум (entellektus) є інструмент пізнання. Середньовічні схоласти та містики створюють картини світу, де у розуму як такого немає паленого місця, він не представляє власної цінності, а лише служить аби пізнання світу. Філософи Нового часу (Ф. Бекон, Г. В. Лейбніц, Дж. Локк) починають міркувати про розум як про самостійне воно

Лейбніц вводить у культуру поняття «аплерцепція», а спільно з «ЛТокком поняття, котре ми вже частково розглядали - «рефлексія»

У німецькій класичній філософії розум стає річчю в собі (*Ding am Sich*). У І. Канта він є самодостатньою силою - природи для Канта

29

не існує, а є лише форми і способи пізнання. Залишаючись до кінця непізнаною, природа виступає як неосяжний об'єкт для того, хто пізнає. І. Г. Фіхте вводить учення про інтелектуальне споглядання (*intellektuelle Anschauung*), котре є «наддослідним і разом з тим змістовним пізнанням розуму про самого себе».

Спроби позначити будову інтелекту і цільовим чином передавати людям здатність володіти ним налічують приблизно сорок років [14]. Інтелект існує незалежно від людей і лише деяким людям вдається оволодіти ним, Тоді вони стають інтелектуалами і починають його використовувати [14, 15].

*Таким чином, ми можемо сказати, що людина мисляча, котра користується своїм інтелектом, як інструментом, а також яка спирається на норми етики, моралі та цінності Живої Природи, здатна усвідомлено творити при збереженні й примноженні ЗДОРОВ'Я як свого, так і навколишнього світу.*

Якими можуть бути теперішній час і подальші етапи Життя Зем-

лі в універсумі зі свідомою діяльністю людини? Яким чином буде вбудовуватись Здоров'я Живої Природи, які є шанси на існування та співіснування? Усе тут і зараз залежить від ЛЮДИНИ, діяльність якої може допомогти все відродити, а може привести до Апокаліпсису. Тільки усвідомлена, інтелектуальна і відповідальна мислєдіяльність людини, що твориться з любов'ю, вірою може, в свою чергу, створити всі умови для гармонії та балансу внутрішніх світів людини з її зовнішніми світами, і допоможе відновити й примножити ЗДОРОВ'Я як самої людини, так і всієї ЖИВОЇ ПРИРОДИ! Антропоетика здоров'я як один з напрямів науки про здоров'я може допомогти людині мати перспективу розвитку й зберегти саме ЖИТТЯ.

Вернадський В. І. оптимістично визначав перспективу нашого майбутнього - «важливий для нас факт, що ідеали нашої демократії йдуть в унісон із законами природи, відповідають ноосфері. Можна дивитись у наше майбутнє впевнено. Воно в наших руках. Ми його не випустимо» [4].

Ми повинні бути оптимістами, щоб теперішній час і майбутнє свого здоров'я та здоров'я всієї Живої Природи йшло також в унісон із законами Природи.

**Контрольні питання**

1. Навести приклади загально-історичних поглядів на проблему здоров'я.
2. Дати визначення сутності здоров'я через зв'язок людини з довкіллям.
3. Охарактеризувати стан організму людини під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.
4. Охарактеризувати вплив життєдіяльності людини на навколишнє середовище існування та навести приклади.
5. Структурувати підходи сучасних учених до детерміністського пізнання здоров'я.
6. Розкрити сутність і значення ресурсно-резервної залежності якості життя.
7. Визначити філософські основи здоров'я в стародавні та теперішні часи.
8. Розкрити концептуальні положення оздоровлення стародавніх часів.
9. Проаналізувати оздоровчі впливи на тіло та дух людини, як усвідомлене свого «Я».
10. Визначити аспекти валеологічних підходів стародавніх мислителів до загальних проблем здоров'я.
11. Охарактеризувати еволюційні напрями оздоровлення від стародавніх часів епохи Відродження до XX століття.
12. Розкрити погляди вчених різних епох на роль і значення фізичної діяльності в оздоровленні людини.
13. Визначити вплив технологізованого середовища на зміну парадигми оздоровлення.
14. Охарактеризувати еволюційний перехід і його причини від тілесного до духовного здоров'я.
15. Визначити сучасні акценти основ оздоровчих технологій.
16. Розкрити технологізовані чинники у відхиленні стану здоров'я.
17. Розкрити зв'язок резервів організму з чинниками впливу навколишнього середовища.
18. Визначити оздоровчі підходи часів технологізації суспільства.

**31**

19. Розкрити сутність людини як суб'єкта природи.
20. Охарактеризувати людину як суб'єкт у поєднанні з процесами планетарного розвитку.
21. Визначити погляди на життя в концептуальному розумінні поняття «ноосфера».

22. Визначити суб'єктивне розуміння та навести приклади внутрішніх і зовнішніх світів людини.
23. Навести приклади особистого розуміння взавої та неживої матерії в структурованості ноосфери.
24. Охарактеризувати зв'язок і відмінність сутності понять «мислення» та «діяльність» через концептуальні положення теорії В.І.Вернадського.
25. Представити особисті погляди на розуміння психічних процесів, що супроводжують динаміку відчуттів людини та мотивацію діяльності.
26. Визначити вплив любові на процеси довкілля.
27. Дати визначення ролі людської життєдіяльності в самооцінці значення особистості як продукту природи.

## Рекомендована література

### Рекомендована література

1. *Антология кинизма*. – М.: Наука, 1984. – С. 253.
2. *Бабичев Н. Т.* Словарь латинских крылатых слов. – М.: Русский язык, 1982.
3. *Бэкон Ф.* Сочинения в 2-х томах: Т. 2. – М.: Мысль, 1988.
4. *Вернадский В. И.* Научная мысль как планетное явление. – М.: Наука, 1991.
5. *Вернадский В. И.* Труды по всеобщей теории науки. – 2-е изд. – М.: Наука, 1988.
6. *Вернадский В. И.* Начало и вечность жизни. – М.: Сов. Россия, 1989.
7. *Вернадский В. И.* Размышления натуралиста. – М., 1977.
8. *Гетман В. А.* Здоровый образ жизни человека // *Охрана труда*. – К., 1996.
9. *Гетман В. А., Новицкий Ю. В.* Инновационные понятия в сфере задач физической культуры // *Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры»*. – СПб.: ИПУ, 2006. – С. 52–53.

10. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Методология та технологія здорового способу життя людини майбутнього // Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому навчальному закладі освіти. – Ірпінь: Національна академія ДЕС України, 2006. – С. 375–377.
11. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Философские аспекты здорового образа и способа жизни (Антропоетика здоровья) / Вестник Балтийской Педагогической Академии. – Вып. 66. – СПб, 2006. – С. 53–63.
12. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Антропоетика как здоровый образ жизни/ III Международная научно-практическая конференция, «Дни науки–2007». Педагогические науки: Т. 5. – Днепропетровск: Наука и образование, 2007. – С. 71–74.
13. Гилмор Г. Бег ради жизни. Бег трусцой с Артуром Лидьярдом. – М: ФиС, 1970.
14. Зинченко А. П. Игровая педагогика (система педагогических работ Школы Г.П. Щедровицкого). – Тольятти, 2000.
15. Зинченко А. П. Инженерная педагогика.
16. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М.: ФиС, 1987.
17. Леви В. Искусство быть собой. – М.: Знание, 1977.
18. Монтезь М. Опыты: Кн. 2. – М.: Голос, 1992.
19. П. Тейяр де Шарден. Феномен человека. – М.: Наука, 1987.
20. Щедровицкий Г. П. и др. Педагогика и логика. – М.: Касталь, 1992.
21. Платон. Диалоги. – Мысль, 1986.
22. Платон. Избранные диалоги. – М., 1965.
23. Рассел Б. История западной философии и ее связи с политическими и социальными условиями от античности до наших дней. – М., 2000. – С. 9.
24. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.
25. Сенка. Нравственные письма к Луцинию. – Кемерово, 1986.
26. Тенер Ю. П. Основы антропотехнической подготовки (от оздоровительной физкультуры к программе «Фитнесс»). – Тольятти, 1998. – 92 с.
27. Щедровицкий Г. П. Человек и деятельность в инженерно-психологических исследованиях // Проблемы инженерной психологии. Вып. 1. – М., 1971.
28. P. Le Roy, L'exigence idealiste et le fait d'evolution, – P., 1927. – P. 196.
29. P. Teilhard de Chardin. Oeuvres. T. 1–2. Paris, 1957.

## Розділ 2

### ГРАДАЦІЯ ПОНЯТЬ ТА УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я

*Здоров'я настільки переважає всі інші блага життя,  
що воістину здоровий жебрак щасливіший за хворого короля.  
А. Шопенгауер*

#### 2.1. Поняття здоров'я і його критерії

В усі часи в усіх народів світу неминучою цінністю для людини та суспільства було й є здоров'я в усіх його аспектах. Ще в давнину воно розумілося мислителями, лікарями та філософами як головна умова вільної та повноцінної діяльності людини, її досконалості. Але, незважаючи на велику цінність, поняття «здоров'я», яке існує з давніх часів, досі не має конкретного наукового визначення. Сьогодні існують різні підходи до його визначення. Ми пропонуємо розглянути поняття здоров'я в багатьох його аспектах, які обговорюються та аналізуються у ряді робіт таких авторів, як: Давиденко Д. М., Петленко В. П., Нікіфоров Г. С., Апанасенко ГТ. Л. та ін. [33, 4, 11, 12]. Більшість авторів: філософів, медиків, психологів (Ю. А. Александровський, 1976; В. Х. Василенко, 1985; В. П. Казначеев, 1975;

В. В. Ніколаєва, 1991; В. М. Воробйов, 1995) згодні один із одним лише в одному, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обгрунтоване поняття «здоров'я індивіда» [12].

Найбільш раннє з визначень здоров'я - визначення Алкмеона, має своїх прихильників і сьогодні: «Здоров'я - це гармонія протилежно спрямованих сил». У контексті цього визначення ми, з точки зору нашої позиції, розглядаємо *гармонію в Антропоетиці здоров'я*

**34**

*як збалансованість внутрішніх і зовнішніх світів людини з природою, яка її оточує.* Цицерон охарактеризував здоров'я як правильне співвідношення різноманітних душевних станів. Стоїки та епікурейці цінували здоров'я понад усе, протиставляючи його ентузіазму, прагненню до всього непомірного та небезпечного. Епікурейці вважали, що здоров'я - це повний достаток за умови повного задоволення всіх потреб. Існують і інші формулювання здоров'я: отримання людиною своєї самості, реалізація свого власного «Я», повноцінна та гармонійна включеність людини у суспільство людей. Ф. Перлз розглядає людину як єдине ціле, вважаючи, що психічне здоров'я пов'язане зі зрілістю особистості, що проявляється у здатності до усвідомлення власних потреб, конструктивній поведінці, здоровій адаптивності та вмінні приймати відповідальність за саму себе [21]. Зріла та здорова особистість аутентична, спонтанна та внутрішньо вільна. З. Фрейд вважав, що психологічно здорова людина - це та, яка здатна узгоджувати принцип задоволення з принципом реальності [18]. За К. Г. Юнгом здоровою може бути людина, яка асимілювала зміст свого несвідомого та вільна від захвату будь-яким архетипом [19, 20]. Таким чином, здоровий стан людини може характеризуватися як вільне протікання енергії, необхідної для формування, збереження та примноження самого здоров'я.

В уставі Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) записано, що здоров'я являє собою не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, але і стан повного соціального та духовного благополуччя. У відповідному томі 2-го видання Великої медичної енциклопедії воно визначається як стан організму людини, коли функції всіх її органів та систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні якісь хворобливі зміни. В основу цього визначення покладена категорія стану здоров'я, котра оцінюється за трьома ознаками: соматичною, соціальною та особистісною (Тванюшкін, 1982). Соматична - досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища. Соціальна - міра працездатності, соціальної активності, діяльне ставлення людини до світу, Особистісна ознака - стратегія життя людини, ступінь її халянування над обставинами життя. І. А. Аршавський підкреслює, що організм упродовж усього свого розвитку не знаходиться в стані рівноваги чи урівноваженості з навколишнім середовищем, Навпаки, будучи неурівноваженою системою, організм увесь час упродовж свого

**35**

розвитку змінює форми своєї взаємодії з умовами навколишнього середовища. Г. Л. Апанасенко вказує на те, що, розглядаючи людину як біоенергоінформаційну систему, яка характеризується пірамідальною будовою підсистем, до яких відносяться тіло, психіка та духовний елемент, поняття здоров'я означає гармонійність цієї системи. Відмічається, що порушення на будь-якому рівні відображаються на стійкості всієї системи (3, 4).

Для філософського розгляду здоров'я важливо розуміти, що воно відображає необхідність, яка витікає із сутності явищ, а хвороба - це випадковість, що не має загального характеру. Таким чином, сучасна медицина займається переважно випадковими явищами - хворобами, а нездоров'ям, що є закономірним і необхідним. Навіть у тяжкохворого є деяка кількість здоров'я, хоча його дуже мало. Абсолютно повна

втрата здоров'я рівнозначна смерті. У переважній більшості робіт підкреслюється, що абсолютне здоров'я є абстракцією. Здоров'я людини є не лише медико-біологічною, але, передусім, соціальною категорією, яка визначається, зрештою, природою та характером суспільних відносин, соціальними умовами та чинниками, які залежать від способу суспільного виробництва.

Ця позиція, з точки зору нашої концепції, повинна розглядатися дещо інакше, а саме - здоров'я завжди конкретне, воно присутнє (або відсутнє) завжди, всюди та в усьому, і є визначальним стосовно будь-яких категорій і стосунків, а також факторів, але гармонійне з Природою.

В якості альтернативи також розглядається системний підхід, принципами якого є: відмова від визначення здоров'я як нехвороби; виділення системних, а не ізольованих критеріїв здоров'я (тешталт - критеріїв системи здоров'я людини); обов'язкове вивчення динаміки системи, виділення зони найближчого розвитку, яка показує наскільки пластична система при різноманітних впливах, тобто наскільки можлива її самокорекція чи корекція; перехід від виділення визначених типів до індивідуального моделювання.

Брехман І. Ї. підкреслює, що здоров'я - це не відсутність хвороб, а фізична соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою, із самою собою [7]. Він пише, що здоров'я людини - це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триєдиного

36

## Частина І. Методологія та технологія Антропоетики здоров'я

джерела сенсорної, вербальної та структурної інформації. Розуміння здоров'я як стану рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і умовами середовища, що постійно змінюються, запропоновано академіком В. П. Петленко (1997). Один із засновників валеології Т. Ф. Акбашев визначає здоров'я як характеристику запасу життєвих сил людини, який задається природою та реалізується або не реалізується людиною. При визначенні поняття «здоров'я» часто виникає питання про його норму. При цьому саме розуміння норми є дискусійним. Але, як помічає І. І. Брехман, організм ніколи не знаходиться у стані рівноваги із середовищем, оскільки у протилежному випадку припинився би розвиток, а значить, і можливість подальшого життя. В. П. Петленко, критикуючи це визначення норми, пропонує розуміти її як біологічний оптимум живої системи, тобто інтервал її оптимального функціонування, котрий має рухливі межі, у рамках яких зберігається оптимальний зв'язок із середовищем та узгодженість усіх функцій організму. І тоді нормальним слід вважати функціонування в межах оптимуму, що і буде розглядатися як здоров'я організму.

Брехман І. І. розглядаючи проблему здоров'я як одну з глобальних проблем людства, відмічає, що поняття норми залишається абстрактним тому, що означає стан, який передує захворюванню, а він може бути неоднаковим у різних людей. При визначенні здоров'я автор віддаляється від відносної та суперечливої категорії норми в бік розуміння здоров'я з позицій якості. Він говорить про те, що проблема здоров'я, як і всі глобальні проблеми, виникає в кризовій ситуації. М. М. Амосов звернув увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, оцінити яку можна максимальною продуктивністю ор-



ганів при збереженні якісних обмежень їх функцій. Але максимальна продуктивність може бути досягнута за рахунок високих енергетичних затрат і роботи на витривалість, тобто через подолання втоми та може мати негативні наслідки для організму. Крім того, ще не розроблені відповідні критерії, що дозволяють судити про якісні обмеження функціонування різноманітних органів та їх систем. Таким чином, таке визначення потребує уточнення [7]. В. П. Казначеев вказує, що здоров'я індивіда «може бути визначене як динамічний стан (процес) збереження та розвитку біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності

37

при максимальній тривалості життя», як «валеологічний процес формування організму та особистості». На його думку, в цьому визначенні врахована повноцінність виконання основних соціально-біологічних функцій і життєвих цілей індивіда. І. Й. Брехман, говорячи про проблему здоров'я, відмічає, що воно дуже часто займає в ієрархії цінностей людини далеко не перше місце, котре надається матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху іт. д. (71).

Отже, здоров'я розглядається як інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і все розмаїття стосунків з її оточенням і включає в себе фізичний, психічний, соціальний та духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини та умовами середовища, що постійно змінюються. Причому його не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини.

Як відмічає І. І. Брехман, в умовах сучасної науково-технічної революції велика кількість причин призводить до певної дезорганізації природних основ ефективного життя особистості, кризи емоційності, основними проявами чого є емоційна дисгармонія, відчуження та незрілість почуттів, які ведуть до погіршення здоров'я та захворювань. Автор констатує, що велике значення для здоров'я має установка людини на довге здорове життя. Для збереження та поліпшення здоров'я людині потрібно ще більше зусиль, ніж для позбавлення від хвороб, щоб почати по-новому ставитися до свого життя, до праці, «дуже часто люди не знають, що вони здатні зробити з собою, якими величезними резервами фізичного і психічного здоров'я володіють, якщо вони зуміють зберегти та використати їх, аж до збільшення тривалості активного та щасливого життя» [?, с. 30]. Автор вказує, що не дивлячись на загальну грамотність, люди багато чого не знають, а якщо й знають, то не виконують правила здорового життя. Він пише: «Для здоров'я потрібні такі знання, котрі стали б буттям».

Ми вважаємо, що духовне здоров'я є покликанням для всього життя. Воно складається з високої моральності людини, осмисленості самого її життя, творчого ставлення до життєдіяльності та гармонії з собою і навколишнім світом, у любові та вірі.

Отже, понять здоров'я людини існує велика кількість, та чи можна взяти якесь із них як робоче та універсальне для життєдіяльності людини, для суспільства в цілому та Живої Природи, у вигляді мсха-

38

Частина I. Методологія та технологія Антропоетики здоров'я

нізму або універсальної схеми? Однозначна відповідь проблематична. Здоров'я людини, безумовно, залежить від дуже багатьох чинників, таких, наприклад, як спадковість, соціально-економічні, екологіч-

ні, ефективна діяльність системи охорони здоров'я та багато інших. Але особливе місце серед них займає образ і спосіб життя людини, а також ступінь її відповідальності за свою мислєдїяльність та життєдїяльність.

## 2.2. Визначення понять і сутності здоров'я

Ще на початку 40-х років XX столїття поняттю «здоров'я» дали наступне визначення: «Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонїйним розвитком і добре адаптована до навколишнього її фізичного та соціального середовища. Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це дещо позитивне, це життєрадісне й охоче виконання обов'язків, які життя покладає на людину» [22].

На думку В. П. Петленко та Д. М. Давиденко [8], які зібрали велику кількість визначень поняття «здоров'я», що існують на сьогоднішній день, - це:

» стан організму, в якому відмічається відповідність структури та функції органів і систем органів людського тіла, а також здатність регуляторних систем підтримувати гомеостаз (постійність внутрішнього середовища);

- процес збереження та розвитку психїчних, фізичних і біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя;

- здатність організму зберігати відповідну для віку стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації;

» стап організму, що визначає його адаптивні можливості й складає потребнісно-мотиваційну та інформаційну основу життєдїяльності організму;

» не лише відсутність захворювання чи функціональних відхилень організму, але й наявність високого рівня функціонування різноманїтних систем, а також гармонїйність розвитку;

- такий стан організму, коли функції всіх систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні хворобливі зміни;

39

- існування, що припускає найповноціннішу участь у різноманїтних видах громадської та іншої діяльності;

« психофізичний стан людини, що характеризується відсутністю

патологічних змін і функціональним резервом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження Фізичної та психологічної працездатності в умовах середовища існування;

- нормальний психосоматичний стан людини, здатний реалізувати свій потенціал тілесних і духовних сил та оптимально задовольнити систему матеріальних, духовних і соціальних потреб.

Їз наведених визначень поняття «здоров'я» помітно, що воно являє собою результат процесу взаємодії людини та середовища існування. Зрозуміло також, що стан здоров'я формується в результаті взаємодії екзогенних (природних та соціальних) і ендогенних (спадковість, конституція, стать, вік) чинників.

У наш час прийнято виділяти декілька компонентів здоров'я.

Соматичне (фізичне) здоров'я - поточний стан органів, систем органів людського організму та рівень їх структурних і функціональних резервів.

Основою соматичного здоров'я є біологічна програма індивідуального розвитку людини, Ця програма розвитку опосередкована базовими потребами, домінуючими у неї на різних стапах онтогенезу. Базові потреби, з одного боку, слугують пусковим механізмом розвитку людини (формування її соматичного здоров'я), а з іншого - забезпечують індивідуалізацію цього процесу. Основа фізичного здоров'я проявляється в морфологічних і функціональних резервах клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до впливу різноманітних чинників.

1. Психічне здоров'я - стан психічної сфери людини.

Основу психічного здоров'я складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Цей стап обумовлюється потребами як біологічного, так і соціального характеру та можливостями їх задоволення. Вірне формування та задоволення базових потреб складає основу нормального психічного здоров'я людини,

2. Сексуальне здоров'я - комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, які позитивно збагачують особистість, підвищують комунікабельність людини та її здатність до кохання.

40

Частина I. Методологія та технологія Антропоетики здоров'я

Основа сексуального здоров'я визначається: по-перше, здатністю до насолоди і контролю сексуальної та дітородної поведінки відповідно до норм соціальної та особистої етики; по-друге, свободою від страху, почуття сорому та провини, неправдивих уявлень та інших психологічних чинників, що пригнічують сексуальну реакцію та порушують сексуальні стосунки; по-третє, відсутністю органічних розладів, захворювань і недоліків, що заважають здійсненню сексуальних і дітородних функцій.

3. Моральне здоров'я -- комплекс характеристик мотиваційної та потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини.

Основу морального компоненту здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Дійсний компонент пов'язаний із загальнолюдськими цінностями добра, любові та краси. Кажучи про красу, нагадаємо, що ніяка зовнішня краса не можлива без внутрішньої краси. Цей компонент значною мірою визначається духовністю людини, її знаннями та вихованням. Моральний компонент здоров'я визначається відповідністю характеру життя людини загальнолюдським законам (наприклад, закону насиченої потреби: людина має обмежувати себе в усьому; закону пріоритету розуму над силою: не застосовуй силу там, де можна домогтися розумом і т. п.)

Автори досить доречно наводять Десять заповідей Закону Божого:

1. Я - Господь Бог твій; і не повинно бути у тебе інших Богів, крім Мене.
2. Не створюй собі кумира, ніякого зображення того, що на небі, зверху, і що на землі, внизу, і що у водах, і що під землею: не вклоняйся їм

і не служи їм.

3. Незгадуй (не вимовляй) імені Господа Бога твого даремно.

4. Пам'ятай про день Суботній, щоб святити його (тобто зробити свято), шість днів працею і роби впродовж них усі справи твої, а день сьомий -- день спокою (субота), присвяти Господу Богу твоєму.

5. Шануй батька свого й матір свою, щоб тобі добре було, і щоб ти довго жив на Землі.

6. Невбий.

7. Нечини перелюбу.

8. Не кради.

41

9. Не давай неправдивих свідчень про інших.

10. Не жадай собі ні жони ближнього твого, не жадай дому ближнього твого, ні поля його, ні раба його, ні рабині його, ні вола його, ні осла його, ні всякого скота його, ні всього того, що є у ближнього твого.

Цілком очевидно, що поняття здоров'я має комплексний характер. Правильне розуміння здоров'я як багатокomпонентного явища, звичайно, залежить від загальної культури та знань людини. На жаль, у багатьох молодих людей, коли вони ще соматично здорові, нема прагнення до збереження та зміцнення здоров'я. Значна частина людей першу половину свого життя витрачає здоров'я, лише потім, втративши його, починає відчувати виражену потребу в ньому. Тут доречно вказати, що кожна освічена людина має, якщо не досконало знати, то хоча б мати уявлення про свій організм, про особливості побудови та функції різних органів і систем, про свої індивідуально-психологічні особливості, про способи та методи корекції свого стану, свою фізичну та розумову працездатність.

У наш час рівень здоров'я населення розглядається як показник рівня розвитку цивілізованого суспільства, який за рекомендацією ВООЗ характеризується в цивілізованих країнах демографічними показниками: народжуваності та смертності (загальної, немовлят, дитячої, материнської), тривалості життя, а також показниками інфекційної захворюваності, аліментарної дистрофії, кількості абортів і т. л.

Сутність здоров'я автори визначають як життєздатність індивіда, а рівень цієї життєздатності повинен визначатися кількісно. Одним з підходів, що дозволяють здійснити це, є енергетична концепція профілактики соматичних захворювань, запропонована Г. Л. Апанасенко (13). Ця концепція дозволяє перейти від планування заходів з попередження факторів ризику до планування систем зміцнення здоров'я. В якості першого напряму роботи ця система передбачає діагностичний етап - скрінінг рівня здоров'я людей. Розглядаючи взаємовідносини процесів здоров'я та хвороби, слід підкреслити справедливість постулату вітчизняної медицини, який стверджує, що абсолютне здоров'я та абсолютна хвороба неможливі. Практична медицина виділяє три основних стани людини:

1. Здоров'я - стан оптимальної стійкості організму до впливу патогенних чинників; це фізична, психічна та соціальна адаптивність до умов життєдіяльності, що змінюються.

42

2. Передхвороба - це стан, при якому можливий розвиток патологічного процесу без зміни сили діючого чинника внаслідок зниження резервів адаптації,

3. Хвороба - маніфестований процес у вигляді клінічних (патологічних) проявів у стані організму, що відображаються на соціальному статусі.

Особливий інтерес являє собою кількісна оцінка здоров'я, на яку вперше звернув увагу відомий хірург академік М. М. Амосов [2]. Він писав: «Здоров'я - це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їхніх функцій».

Здоров'я як наукова проблема авторами цих досліджень розглядається як комплекс медико-біологічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, суспільних наук. Для того щоб визначити фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини, треба розкрити:

а) зв'язок спадковості людини (норми реакцій як генетичного потенціалу здоров'я) та її здоров'я;

б) природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, фізіологічні, ендокринні особливості, риси характеру (холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик) та способи їх реалізації;

в) зв'язок здоров'я з навколишнім середовищем (екологічна валеологія);

г) зв'язок здоров'я зі способом життя людини (рівень життя, якість життя, стиль життя, режим життя, шкідливі звички);

д) залежність здоров'я людини від її ставлення до свого здоров'я, від установок на здоровий спосіб життя, на знання людиною своїх резервних можливостей, санітарно-гігієнічних основ життя.

Спосіб життя, ресурси та резерви - форма та зміст одного цілого.

### 2.3. Значення здоров'я і підходи до його визначення

Значенню здоров'я людини в усі віки відводилася особлива роль. Підходи в його історичному визначенні були різноманітними, але завжди актуальними та першорядними, «Здоров'ю немає ціни», «Хвороба людину не прикрашає», - говорить народна мудрість. Дуже точно оцінив роль здоров'я людини відомий російський лікар і письменник В. Вересаєв: «З ним нічого не страшно, ніякі випробування, його втратити - значить втратити все; без нього немає свободи, немає незалежності,

43

людина стає рабом оточуючих людей та обставин; воно - найвище та необхідне благо, а між тим утримати його так важко!» [110].

У ряду пріоритетних цінностей людини здоров'ю безумовно відводиться першорядне значення. Ї жертвувати своїм здоров'ям заради чого б то не було (багатства, кар'єри, слави і т. д.) є найбільше безумство, як відмітив А. Шопенгауер. Навпаки, відмічає філософ, усім іншим слід поступитися заради здоров'я.

За своєю практичною значимістю та актуальністю воно вважається однією з найбільш складних проблем сучасної науки, яка не поступається таким напрямом, як проблема охорони природи та нав-

колишнього середовища. Узагальнюючи думки спеціалістів відносно феномену здоров'я, можна сформулювати ряд аксіоматичних за своєю сутністю положень [3]:

1. В абсолютному сенсі здоров'я не існує. Абсолютне здоров'я - ідеал.
2. Кожна людина здорова умовно. Жодна людина не буває протягом усього життя повністю здорова.
3. Кожна людина може бути здорова у визначених умовах (клімат, харчування, праця). Є життєві умови, що підходять (нормальні) та не підходять (шкідливі) для конкретної людини.

Спеціалісти стверджують, і це зазначено у попередніх розділах, що незважаючи на всю важливість поняття здоров'я, не так просто дати йому універсальне визначення. Кількість спроб вирішити це завдання все більше зростає, але рішення поки що не знайдене. Питанням самостійної наукової значущості стала можлива класифікація та аналіз уже запропонованих визначень. У зв'язку з цим повертає до себе увагу робота П. І. Калью (16). Автор розглядає 79 визначень здоров'я людини, сформульовані представниками різних наукових дисциплін у різний час і у різних країнах світу. Наведений перелік далеко не повний. Представлено велику кількість трактувань та різноманітність ознак, які використовуються при дефініції цього поняття. Безсумнівне теоретичне та практичне значення має виділення ознак, що найбільш типові та зустрічаються найчастіше, - змістовних елементів визначення здоров'я. У висновках автора домінують наступні підходи:

1. Нормальна функція організму на всіх рівнях його організації: організму; органів; гістологічних, клітинних і генетичних структур; нормальне протікання фізіологічних і біохімічних процесів, що сприяють індивідуальному виживанню та репродуктивності.

44

## **Частина I. Методологія та технологія Антропостики здоров'я**

При такому підході нормальне функціонування організму в цілому - один з основних елементів поняття «здоров'я». Для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) розраховуються середньостатистичні показники норми. Організм здоровий, якщо показники його функцій не відхиляються від відомого середнього (нормального) їх стану. Коливання у межах верхньої та нижньої межі норми розцінюються як допустимі. Відповідно, відхилення від норми, що порушує структуру органу чи послаблює його функціонування, можна розглядати як розвиток хвороби. Однак не будь-яке відхилення від норми є обов'язково хвороба. Межа між нормою та не нормою (хворобою) не носить жорсткого роздільного характеру. Вона розмита та досить індивідуальна. Те, що для одного є нормою, для іншого вже хвороба. Тому поняття «передхвороба» - стан, перехідний від здоров'я до хвороби. Стан «передхвороби» має вже якісь патологічні ознаки, але ще не порушує здоров'я, а лише несе в собі об'єктивні передумови для цього. Індивідуальна норма не може бути постійною, зафіксованою протягом тривалого часу. На різних етапах онтогенезу її значення не є незмінним і має уточнюватися відповідно до віку.

2. Динамічна рівновага організму та його функцій із навколишнім середовищем. Треба відмітити, що ознака рівноваги у визначенні здоров'я зустрічається досить часто, починаючи з давніх часів. Наприклад, Піфагор, давньогрецький філософ, математик і лікар, ви-

значав здоров'я як гармонію, рівновагу, а хворобу як їх порушення. При цьому одні автори звертають увагу на підтримку внутрішньої рівноваги в організмі, а інші роблять акцент на його рівновагу із зовнішнім середовищем. Так, на думку Гіппократа, здоровою можна вважати ту людину, в якій є рівновага співвідношень між усіма органами тіла. А. Г. Спенсер визначає здоров'я як результат усталеної рівноваги внутрішніх відношень до зовнішніх.

3. Здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці. Ця ознака зустрічається в багатьох визначеннях здоров'я. Підкреслюється, що соціально здоровою людиною слід вважати ту, яка сприяє розвитку суспільства.

4. Здатність організму пристосовуватися до постійно змінних умов існування в навколишньому середовищі, здатність підтримувати постійність внутрішнього середовища організму, забезпечуючи

45

нормальну та різносторонню життєдіяльність і збереження живого початку в організмі.

Це також поширена ознака в дефініціях здоров'я, У цьому випадку робиться акцент на адаптацію як одну із найголовніших та універсальних якостей біосистем, їх провідну ознаку здоров'я.

9. Відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін - оптимальне функціонування організму при відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення. Звернення до цієї ознаки найбільш традиційне. В основі його лежить проста логіка: здоровими можуть вважатися ті люди, які не потребують медичної допомоги.

6. Повне фізичне, духовне, розумове та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції та врівноваженої взаємодії всіх органів.

Ця ознака співзвучна з тим визначенням здоров'я, котре було наведено в преамбулі Уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я у 1948 р., про яке згадувалося вище.

Завершуючи аналіз змістовних ознак здоров'я, що використовуються різними авторами, П. І. Калью робить висновок, що все різноманіття їх може бути розподілене відповідно до ряду концептуальних моделей визначення поняття здоров'я. Але представляючи моделі, ми при цьому розуміємо, що штучне (моделі) не повною мірою може описати природне (здоров'я).

»Медична модель здоров'я. Вона передбачає таке визначення здоров'я, котре має лише медичні ознаки та характеристики здоров'я. Здоров'ям вважають відсутність хвороб та їх симптомів.

» Біомедична модель здоров'я. Здоров'я розглядається як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я. Увага акцентується на природно-біологічній суті людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини та в її здоров'ї.

» Біосоціальна модель здоров'я. У поняття здоров'я включаються біологічні та соціальні ознаки, які розглядаються у єдності, але при цьому соціальним ознакам надається пріоритетне значення.

» Ціннісно-соціальна модель здоров'я. Здоров'я - цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задово-

лення матеріальних і духовних потреб, участі в праці та соціальному житті, в економічній, науковій, культурній та інших видах

46

Діяльності. Цій моделі в найбільшій мірі відповідає визначення здоров'я, сформульоване ВООЗ.

Після проведеного аналізу та синтезу різноманіття позицій феномену здоров'я, на нашу думку, необхідно виділити ще одну - системну позицію В. П. Казначесєва - здоров'я індивіда є динамічний стан, процес збереження та розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній довжині життя (15).

Таким чином, можна відмітити, що значення здоров'я для людини безумовне та першорядне. Воно є багатогранною, насущною та значимою проблемою сьогодення. Сутність проблеми, як і саме поняття «здоров'я», в широкому розумінні цього визначення, потребують переосмислення і суттєвої подальшої розробки з позицій сучасності в світі.

Здоров'я людини та Живої Природи є ніщо інше, як пріоритетний напрям подальших досліджень у багатьох сферах і галузях науки, політики та життєдіяльності людства - образу та способу життя, фактичного розуміння своєї ролі в світі, відповідної цій ролі поведінки та ставлення до навколишнього середовища і, в цьому сенсі, до самого себе. Здоров'я, у широкому розумінні цього слова, це гармонія, збалансованість усього багатоманіття життя внутрішніх і зовнішніх світів людини з Живою Природою.

Вищесказане є тією широкою рамкою, в якій і знаходиться запропонований напрям подальших досліджень і дій у образі та способі життя людини - Антропоетика здоров'я.

### **Контрольні питання**

1. Розкрити філософський зміст визначення здоров'я Алкмеоном.
2. Дати порівняльний аналіз змістовної частини поняття «здоров'я» стародавніх часів.
3. Визначити психологічні аспекти в підходах до розкриття змісту поняття «здоров'я».
4. Дати характеристику здоров'я у відповідності з рекомендаціями ВООЗ.
5. Дати аналіз трактування поняття «здоров'я» вітчизняними фахівцями медицини.

47

6. Розкрити концептуальні підходи до розгляду проблеми визначення здоров'я.
7. Викласти існуючі погляди на концепцію визначення норми функціонування та хворобливого стану організму.
8. Навести приклади визначень здоров'я, котрі розглядаються на сучасному етапі розвитку людства.
9. Дати характеристику визначення соматичного здоров'я.
10. Дати характеристику визначення психічного здоров'я.
11. Дати характеристику визначення сексуального здоров'я.
12. Визначити особливі риси морально здорової людини.
13. Розкрити критерії визначення здорового суспільства у відповідності з рекомендаціями ВООЗ.
14. Визначити комплекс чинників формування основних компонентів здоров'я людини,
15. Обґрунтувати узагальнені висновки щодо можливостей сформованості «абсолютного здоров'я».
16. Дати характеристику типових ознак, що відображають поняття «здоров'я».



## Рекомендована література

1. *Акбашев Т. Ф.* Третий путь. – М., 1996.
2. *Амосов Н. М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
3. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
4. *Апанасенко Л. Г., Попова Л. А.* Медицинская валеология. – К.: Здоровья, 1998.
5. *Аршавский И. А.* Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (Основы негэнтропийной теории онтогенеза. – М.: Наука, 1982.
6. *Бех І. Д.* Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посіб. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
7. *Брехман И. И.* Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.
8. *Петленко В. П., Давиденко Д. Н.* Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб., 1999.
9. *Вересаев В.* Записки врача. – М., 1936. – С. 31.

48

---

### Частина І. Методологія та технологія Антропоетики здоров'я

---

10. *Вересаев В. В.* Записки врача // Полное собрание сочинений: Т.1. – М.: Правда, 1985.
11. *Давиденко Д. Н. и др.* Валеология как научная основа здорового образа жизни: Учеб. пособ. / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, 2007.
12. *Давиденко Д. Н. и др.* Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебник / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
13. *Иванюшкин А. Я.* «Здоровье» и болезнь в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. – М., 1982. – № 4. – С. 29–33.
14. *Казначеев В. П.* Очерки теории и практики экологии человека. М.: Наука, 1983. – 260 с.
15. *Калью П. И.* Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения. Обзорная информация. – М., 1988.
16. *Корольков А. А., Петленко В. П.* Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. – М., 1977.
17. *Петленко В. П.* Валеология человека. (Валеология и мудрость здоровья): Т.1. – СПб.: Петроградский и К., 1996. – 304 с.
18. *Фрейд З.* Психоанализ. Религия. Культура. – М., 1992.
19. *Юнг К. Г.* Проблема души нашего времени. – М., 1993.
20. *Юнг К. Г.* Структура психики и проблема индивидуализации. – М., 1996.
21. *L. Perls.* (1992). Living at the Boundary. A Gestalt Journal Publication. – Pp. 129–135).
22. *Sigerist H. E.* Medicine and human welfare. New Haven. Yalt Univ. Press, 1945. – 148 p.

49

## Розділ 3

---

### ОБРАЗ І СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

#### 3.1. Загальні уявлення про здоровий образ життя

Позиція міжнародного наукового співтовариства, багатьох державних і міжнародних організацій стосовно феномену людини та образу її життя базується на розумінні важливості самого здоров'я та безумовної актуальності проблеми виживання людства.

До кінця ХХ століття міжнародне співтовариство та весь науковий світ поставили проблему здоров'я на вершину загальносвітових, глобальних проблем, від вирішення котрих залежить подальше існування людства як біологічного виду, а можливо, і Живої Природи на Землі [25, 29]. Останнім часом усе частіше звертається увага в наукових виданнях і засобах масової інформації на нове визначення - антропологічна катастрофа [7]. У чому ж полягає сутність цього терміну, і чи взагалі важливе питання, котре піднімається для обговорення? Важливість і значимість безумовні, оскільки порушення основного біологічного закону призводить до загибелі самого біологічного виду, який змінює умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції, Згідно з однією із копцепцій «надійності біологічної системи», надійність фізіологічної системи забезпечується біологічним законом живого, який лежить в основі конструкції організму [31].

З кінця ХІХ - початку ХХ століття руйнівною діяльністю людства, так званим науково-технічним прогресом, була охоплена майже вся паша планета. У свою чергу, відповідна реакція екологічної системи - Живої Природи, суттєвим чином почала змінювати умови життєдіяльності самої людини. Ці антагоністичні та варварські дії призвели до таких змін в останній чверті століття, котрі мали катастрофічні масштаби. За даними світової медичної статистики підви-

50

щення показників захворюваності та смертності населення в багатьох країнах світу спостерігаються та фіксуються саме починаючи з другої половини ХХ століття. Багато вчених ці негативні показники пов'язують з тим, що процеси вже почали набувати глобальних, планетарних масштабів [24, 25].

Значимість та гостра актуальність проблеми викликала, в свою чергу, необхідність обґрунтування напрямів досліджень, пов'язаних зі здоров'ям людини та образом і способом її життєдіяльності. Це змусило представників світової науки об'єднатися у міжнародний рух. У 1977 році ВООЗ, про роботу якої згадувалось у попередніх розділах, ініціювала здійснення програми «Здоров'я для всіх», У рамках цієї програми був розпочатий процес зі збору та систематизації інформації про існуючу загрозу для здоров'я. Висновки роботи за цією програмою дозволили провести Міжнародну конференцію з першочергових заходів, які напряму пов'язані зі збереженням і примноженням здоров'я (Алма-Ата, 1978 р.). За результатами роботи конференції була проголошена відповідна Декларація [28, 39]. У 1980 році ВООЗ визначила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 року», яка була започаткована на результатах проведених досліджень і визначала нові напрями роботи. Її висновки були представлені на I Міжнародній конференції вже з пропаганди здорового образу життя (Оттава, 1986 р.), результатом усієї роботи було прийняття Оттавської Хартії 1391. Уся проведена робота з її результатами та висновками стала визначною для формування сучасного уявлення про поняття людського здоров'я, його складових і безумовної значущості в його позитивному впливі на всі життєво важливі процеси в Живій Природі. Саме це стало основою для можливості формування теоретико-методологічного підходу до проблеми здоров'я та важливої його складової - здорового образу життя. Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна та медична категорії, як індивідуальна та суспільна цінність, як явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем. Вплив на стан здоров'я образу та способу життя людини визначається як суттєвий, у межах більш ніж 50 процентів від усіх інших чинників, які мають вплив. *При цьому, що дуже важливо, врівноваженість (гармонія, баланс) у пріоритетності здоров'я та здорового образу і способу життя зустрічаються*

з давніх часів. Піфагор визначав ці позиції як гармонію, рівновагу,

## 51

а хворобу - як їх порушення. Гіппократ вважав здоровою людину, в якій дотримано рівновагу між усіма частинами тіла. Г. Спенсер визначає здоров'я як результат встановленої рівноваги внутрішніх відношень до зовнішніх.

У багатьох роботах проводиться досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень і підходів до поняття здоров'я та здорового образу життя. Так, П. І. Калью відмічає, що одні автори трактують здоров'я як стан, інші як динамічний процес, а треті взагалі обходять це питання стороною [21]. Світове співтовариство розробило та визначило цілісний погляд на здоров'я як феномен, який об'єднує не менше ніж чотири складових - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну, які взаємопов'язані між собою й разом визначають здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я відносять такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної побудови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах (спокій, рух, навколишнє середовище, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму). До психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чуттєвість. Психічна складова життя людини складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, почуттів іт.д. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру та здібностями. Духовне здоров'я залежить від насиченості духовного світу особистості. Її духовна культура включає в себе загальнолюдські цінності, мораль, етику, освіту, науку, мистецтво, релігію. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду - усе це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. Але треба розуміти, що поняття «духовне здоров'я» ще більш розпливчате, ніж поняття «здоров'я». Ми хотіли б виділити, у зв'язку з цим, ряд ознак духовного здоров'я (фактично - сили духу):

1. Внутрішній баланс і позитивний погляд на життя.
2. Здатність контролювати свої емоції.
3. Здатність до концентрації уваги.
4. Розуміння людей і ситуацій.
5. Здатність слухати та чути, дивитися та бачити, обирати себе та обирати собі.

## 52

### **Частина I. Методологія та технологія Антропоетики здоров'я**

---

6. Здатність адекватно реагувати на процеси, що відбуваються в середовищі існування.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, співвідношеннями індивіда зі структурними одиницями соціуму. Ці чинники та їх складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я напряму пов'язане з характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя у їхньому визначеному середовищі - духовному, економічному, політичному, соціальному.

До основних передумов формування і збереження здоров'я та здорового образу та способу життя можна віднести наступні чинники:

1. Стан миру та благополуччя всюди та в усьому.
2. Наявність дому та сім'ї.

3. Соціальна захищеність і справедливість.
4. Наявність відповідного виховання та необхідної освіти.
5. Дотримання культури харчування.
6. Наявність постійного та достатнього доходу.
7. Стабільно-позитивний стан екосистеми.
8. Достатня кількість ресурсів та обов'язкова наявність резервів існування.

*Ці передумови можуть стати основою для здоров'я людини лише в тому випадку, якщо сформовано адекватний, позитивний, творчий та якісний образ та спосіб життя.*

### **3.2. Спосіб поведінки людини - якість її життя - основа здорового способу життя**

Спосіб життя людини охоплює всі сфери життєдіяльності людини та суспільства: роботу та побут, громадське життя та культуру, поведінку (стиль життя) та духовні цінності людей [23]. Поведінка є однією з основних складових здоров'я, важливість якої значно перевищує вплив багатьох інших компонентів. Саме поведінка людини разом з такими складовими, як біологія людини, медицина та навколишнє середовище відносяться до чотирьох основних чинників, які визначають рівень її здоров'я [23, 41]. Хвороби, притаманні розвиненим країнам, у наш час пов'язують з індивідуальними звичками людей, які

## **53**

у сукупності нерідко також відносять до образу життя [38]. Звіт ВООЗ про стан здоров'я у світі (1995 р.) підтвердив ці позиції, які свідчать, що захворювання та стани, пов'язані з образом життя, є причиною 70-80% смертності в розвинених країнах і приблизно 40 проц. у країнах, що розвиваються [44]. Розвиток суспільства, на жаль, породжує такі зміни в образі життя людей, які підвищують ступінь ризику виникнення «хвороб сучасної цивілізації». Людина, створюючи штучний світ із неприродним темпом і ритмом життя, опиняється його ж заручником. Чинники, пов'язані з поведінкою, можуть бути як сприятливими та позитивними, так і шкідливими, і навіть загрозливими для здоров'я, все залежить від вибору образу та способу життя. Щоб вплинути на поведінку людини та визначити її структуру та зміст, необхідно вжити рішучих дій та докласти немало зусиль як особистості, так і соціуму. Одне з можливих визначень поняття здорового способу життя, котре відповідає всьому вищезазначеному, - це все те в людській діяльності, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність в оздоровленні всіх умов життя - роботи, відпочинку, побуту.

Наведена трактовка визначення здорового способу життя (ЗСЖ) дозволяє розглядати здоров'я в контексті якості життя, концепція якого базувалася на визначенні «якості життя» в психології, соціології та філософії. Модель якості життя була визначена як така, що складається з дев'яти позицій, поєднаних у три узагальнені категорії:

1. Стан особистості (фізичний, психологічний і психічний стан);
2. Стан навколишнього середовища (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна спільність);
3. Наявність і стан інфраструктури (можливості індивідуального розвитку, наявність робочих місць).

Кожна з цих складових розглядається як можливий шлях пошуку та реалізації визначених можливостей для людини, яка може максимально скористатися ними для досягнення достатнього рівня благоустрою. Таким чином, якість життя визначається як «рівень задоволеності індивіда у важливих для нього можливостях його життя».

Важливими для формування здорового образу життя вважаються наступні показники:

- рухова активність, один із найважливіших показників здорового образу життя - об'єм виконуваних фізичних навантажень;

54

- харчування - структура та якісний склад продуктів харчування, що вживаються у повсякденному житті;

- шкідливі звички - питома вага всіх шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) в комплексі впливають і визначають образ життя людини;

- безпечна сексуальна поведінка;

- можливості реалізації здорового образу життя;

- засоби, що здійснюють вплив на формування здорового образу життя.

*Ми розглянули деякі важливі складові здоров'я та здорового образу життя, поведінки людини та якості її життя, котрі за своєю суттю не рівнозначні й багато в чому залежать від потреб як суспільства, так і людини.*

### 3.3. Спосіб життя та потреби людини

Потреби людини багато в чому відображаються на стані та якості здоров'я. Ми всі чудово розуміємо, що за все у житті доводиться платити й інколи ціною найдорожчого - здоров'ям. Наші потреби можуть визначати та формувати зміст усього життя, а відповідно - образ життя, що дає можливість примножити і зберегти ресурси й резерви здоров'я та щасливого довголіття або відібрати його взагалі. Ми розглянемо ці питання на основі ряду наукових робіт, які доводять вищесказане твердження [43, 44].

У системі потреб людини можна виділити три основні групи антропогенних потреб (рис. 1).

Раціональні потреби «від задоволення до досконалості»

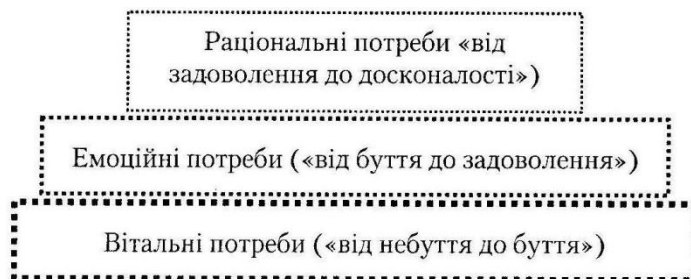


Рис. 1. Система потреб (С. Н. Ерлік, 1996)

55

Метою задоволення вітальних потреб є відтворення та підтримання самого життя людини. Вони складають першу сходинку людського біосоціогенезу - «від небуття до буття». Над підсистемою вітальних у «піраміді потреб» існує група емоційних потреб, які у своїй реалізації роблять приємним людське існування та утворюють наступну сходинку піраміди - «від буття до задоволення». Раціональні потреби, які знаходяться на вершині піраміди, будучи найменш важливими для існування людського організму, є у той же час показником дійсно людського в людині, створюючи сходинку - «від задоволення до досконалості».

Вітальні потреби представлені як особливий стап організму людини, що є обумовлений порушенням внутрішньої метаболічної рівноваги - гомеостазу - при зміні констант внутрішнього середовища, а також порушенням біологічної врівноваженості із зовнішнім світом, що реконструюється в процесі людської життєдіяльності. До віталь-

них потреб на біологічному рівні можна віднести потреби людини у харчуванні, воді, повітрі, світлі, температурно-кліматичному режимі, статевому партнері, самозбереженні, русі та ін. На соціальному рівні вони проявляються як потреби у житлі, одязі, сім'ї.

В ієрархії потреб людини, вітальні здійснюють найбільший вплив на її поведінку - у людини, котра потребує їжі, почуття голоду домінує над іншими потребами, зміщуючи їх на задній план. З цієї причини вважається, що вітальні потреби можуть здійснювати мобілізуючий вплив на інтелект, пам'ять, сприйняття.

Порушення у задоволенні вітальних потреб можуть стати причиною багатьох серйозних захворювань. Наприклад, порушення режиму вживання їжі може спричинити рак шлунку, стравоходу, спровокувати інфаркт міокарду, інсульт, а також ряд інших хвороб; неможливість задовольнити потреби організму в достатній фізичній активності, малорухливий образ життя може призвести до серйозних серцево-судинних захворювань, порушень у центральній нервовій системі.

Емоційні потреби являють собою певний стан психіки, викликаний незадоволенням чуттєвим ставленням до предметів та явищ навколишнього світу. З точки зору пристосування до змінних умов зовнішнього середовища емоції є біологічно доречними для існування людини. Основу емоційних потреб складають емоційні стани людини, які проявляються як переживання та почуття. До емоційних потреб

**26**

можна віднести естетичні, потреби у коханні та дружбі, а також комунікативні потреби, задоволення яких яскраво виражене під час занять фізичною культурою та спортом.

Раціональні потреби контролюються та зберігаються зусиллям волі. Вони спрямовуються на досягнення свідомо поставленої (або людиною, або суспільством) мети. До раціональних потреб можна віднести трудові, естетичні, пізнавальні, інтелектуальні, правові, організаторсько-управлінські потреби, потреби у самовдосконаленні, самоактуалізації і т. д. На перший погляд, ця група потреб не здійснює суттєвого впливу на здоров'я людини. Але це лише перша та поверхнева оцінка. Потреба людини у здоров'ї на раціональному рівні проявляється через таку характеристику як самооцінка здоров'я. Уявлення людей про своє здоров'я інколи важливіше самого здоров'я. У даний час для багатьох, особливо молодих людей, потреба самоактуалізації є пріоритетною, Але дуже часто задоволення такої потреби набуває найвикривленіших форм. Кар'єрне зростання, сучасний автомобіль, престижна квартира, різноманітні блага, недосяжні для більшості - усе це оманливі символи, і у цьому сенсі - цінності сучасного становища людини в суспільстві.

"Система потреб визначає діяльність людини, її поведінку, спосіб життя. В залежності від здатності людини керувати власними потребами вона може навчитися розподіляти часовий ресурс між різними видами діяльності - роботою, дозвіллям, сім'єю та іншими справами. Людина сама обирає шлях, пройти яким їй судилося так, як вона на те

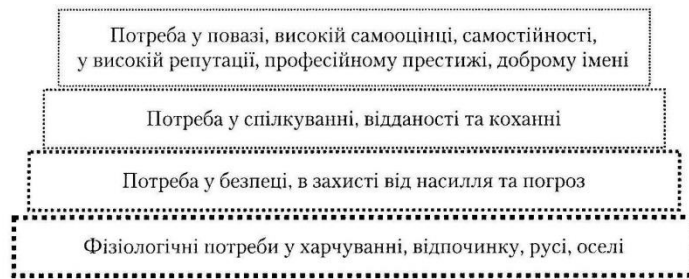


Рис. 2. Піраміда потреб (А. Maslou, 1954)

57

заслуговує. Допомогти людині зрозуміти та усвідомити власні потреби - одна із найблагородніших і насущних завдань.

Наприклад, фізична культура та спорт довгий час формували потреби окремої людини та суспільства у вихованні фізично розвиненого та духовно здорового молодого покоління, у підготовці до життя, у різнобічному розвитку особистості.

Вважається, що задоволення цих базисних потреб є основною передумовою розвитку особистості [32, 40]. В ієрархії цих потреб найвище місце займають - творчість і самоактуалізації (саморсалізації) особистості.

Можна досить сміливо стверджувати, що багато з наведених базових потреб з успіхом можуть задовольнятися у загальнодоступній та найдемократичнішій галузі людської діяльності - фізичній культурі та спорті, де відкривається багато можливостей для задоволення потреб вищого порядку у самоствердженні та творчості. Фізична культура, фізичне виховання, спорт формують такі цінності, як здоров'я та здоровий образ і спосіб життя, розвивають життєво важливі здібності, необхідні людині в її життєдіяльності.

#### 3.4. Змістовні характеристики складових здорового образу та способу життя людини

Здоровий образ життя дозволяє значно розширити позитивний вплив у різних напрямках виявлення різноманітних можливостей усіх функціональних систем організму та індивідуальних особливостей людини, В її поведінці ці можливості проявляються у підвищенні життєвої енергії, співорганізованості у життєдіяльності, у конструктивній комунікабельності, у відчутті своєї повноцінності та цілісності культури існування. У психологічному аспекті переваги здорового образу життя виявляються в якості психічного здоров'я, хорошому самопочутті, у нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів, упевненості у собі, відсутності депресивних станів. Прояв здорового способу життя на функціональному рівні - високий рівень якості здоров'я, покращення адаптаційних процесів, підвищення працездатності, зниження ризику захворюваності, швидке та повноцінне відновлення після наванта-

58

#### Частина I. Методологія та технологія Антропоетики здоров'я

жень, посилення імунних механізмів захисту організму, активність процесів обміну речовини й т. д.

До основних складових здорового образу життя, на думку М. Я. Віленського, відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуля-

цію організму; культуру сексуальної поведінки [111].

Розуміння важливості дотримання організованого режиму праці та відпочинку засноване на закономірностях протікання біологічних процесів в організмі.

Дотримання режиму праці та відпочинку - одна з найважливіших умов високої працездатності організму людини. При цьому слід урахувати відмінності умов життя та праці різних категорій людей, що займаються різними видами діяльності, Наприклад, педагоги та викладачі працюють за розкладом, тобто у зазначені години та дні нерівномірно; робітники пов'язані з роботою за змінами. Праця та відпочинок тих, хто працює в екстремальних і шкідливих умовах відрізняється від діяльності робітників та службовців. Чому основних положень праці та відпочинку повинні обов'язково дотримуватися всі, незалежно від специфіки діяльності? За дотримання чіткого режиму виробляється визначений біологічний ритм функціонування організму, тобто виробляється динамічний стереотип у вигляді системи умовних рефлексів, які чергуються. Вони полегшують організму виконання його роботи, оскільки створюють умови та можливості внутрішньої фізіологічної підготовки до діяльності, яка намічається. Наприклад, якщо ви кожен день займаєтеся розумовою чи фізичною працею в одні й ті самі години, організм ніби «підводиться» до підвищеної працездатності. Те саме відбувається при регулярному режимі харчування.

Таким чином, змістовні характеристики здорового образу життя дають нам можливість фактично зрозуміти, як повинно бути влаштоване життя з точки зору раціональної організації, в контексті здоров'я.

59

### 3.4.1. Основи раціонального харчування та здоровий спосіб життя

*Їжа повинна бути ліками, а ліки їжею.*

Гіппократ

Харчування є енергетичною складовою та природною потребою людини, від чого залежить якість енерго-інформаційного обміну. Люди можуть багато від чого захистити себе - екстремального клімату та негоди, можуть змінити місце проживання, роботу та сім'ю, але людству практично неможливо уникнути необхідності щоденного вживання їжі. Існують цікаві статистичні дані, які свідчать про те, що 80 років життя - це близько 90 тис. разів вживання їжі (60-70 т різноманітних продуктів). Речовини харчових продуктів складають основну частину потоку структурної інформації; вони визначають найтісніше спілкування людини із зовнішнім середовищем, яке «проходить» крізь організм, створюючи його внутрішню екологію. Складний харчовий потік складається з усіх елементів, як і планета, в ньому сотні тисяч або навіть мільйони природних речовин. Крізь цю складність і багатоманітність проведемо аналіз і частково синтез цього питання [3,5, 18,21].

Харчування вважається одним із важливих чинників, від яких залежить стан здоров'я та працездатність організму, оскільки воно виконує енергетичну, пластичну, біорегуляторну, резистентну функції. Воно забезпечує побудову та безперервне оновлення клітин, тканин та органів і створення біологічно активних речовин, з яких утворюються ферменти та гормони - регулятори та каталізатори біохімічних процесів, а також сприяє нормальному фізичному та психічному розвитку організму, підвищуючи опір де різноманітних інфекцій за рахунок формування імунітету [3, 14, 25].

Основними харчовими речовинами, необхідними для життєдіяльності організму, є білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та вода. Відсутність або нестача будь-якої з цих складових може призвести до серйозних порушень функцій організму. При цьому білки, деякі жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини та вода відносяться до

60

обов'язкових речовин, які повинні надходити до організму. Вуглеводи та жири, як відомо, можуть бути взаємозамінними або створюватися з білків, але довготривала заміна призводить до порушення процесів обміну, у зв'язку з чим вживання вуглеводів та жирів необхідне.

Ученими наступним чином розглядаються питання функціональної ролі в організмі людини таких речовин:

- Білки слугують матеріалом для побудови клітин, тканин та органів, утворення ферментів і більшості гормонів, які входять до складу сполук, що зміцнюють імунітет організму до інфекцій. Білки виконують і енергетичну функцію: при окисленні 1 г білка виділяється 4 ккал. За калорійністю вони мають складати 13% добової енергоємності харчового раціону.



- Жири мають велику енергоємність - 1г жиру при окисленні дає 9 ккал. Вони повинні забезпечувати 33% добової енергоємності харчового раціону. Як структурна частина клітин та їх мембранних систем вони виконують і пластичну функцію. Крім того, беруть участь в обміні вітамінів, сприяють їх засвоєнню й одночасно слугують джерелами деяких вітамінів (А, О, Е).
- Вуглеводи основне джерело енергії для організму, і хоча при окисленні 1 г вуглеводів виділяється лише 4 ккал, але за енергоємністю вони повинні складати 54% енергоємності добового харчового раціону. В той же час вуглеводи входять у склад майже всіх клітин і тканин організму, виконуючи будівельну функцію. Вони беруть участь у білковому обміні, сприяючи синтезу амінокислот, і ще більше значення вуглеводи мають при жировому обміні, оскільки «жири горять у полум'ї вуглеводів».
- Вітаміни не мають ні пластичного, ні енергетичного значення. Це біологічно активні речовини, які регулюють обмін речовин і різнобічно впливають на життєдіяльність організму. Вони синтезуються в організмі й проявляють свою біологічну дію у малих дозах - у міліграмах або тисячних долях міліграмів при отриманні їжі самостійно або у складі ферментів. Нестача вітамінів призводить до гіповітамінозу, а їх повна відсутність - до авітамінозу, що супроводжується різким порушенням функцій організму (рахіт, порушення росту й т. д.). До основних вітамінів відносяться наступні:  
**Вітамін А** (ретинол). Необхідний для підтримання хорошого зору. При його нестачі виникає «куряча сліпота», шелушіння

## 61

шкіри, випадіння волосся. Добова потреба: 1,5-2 мг. Міститься: в маслі, сирі, молоці, печінці, риб'ячому жири. Провітамін А знаходиться в моркві, салаті, шипшині, солодкому перці, цибулі зеленій, помідорах, абрикосах, персиках, квасолі.

Вітамін В, (тіамін). Необхідний для нормальної діяльності нервової системи. При нестачі спостерігаються м'язові болі, слабкість у кінцівках (при повній відсутності - захворювання берібері). Добова потреба: 2-4 мг. Міститься у дріжджах. Вівсяній, гречаній і перловій крупах, кольоровій капусті, шпинаті, бобах, горосі, квасолі.

Вітамін В, (рібофлавін). Необхідний для клітинного обміну і нормального росту. При його нестачі відбувається уповільнення росту та розвитку, шелушіння шкіри, слезоточивість, виразки у кутках рота. Добова потреба: 1,5-3 мг. Міститься у молоці, сирі, дріжджах, горосі, квасолі, цибулі зеленій, моркві, печінці, яловичині.

Вітамін В (піридоксин). Необхідний для росту волосся та нормального вмісту гемоглобіну в крові. Добова потреба: 1,5-3 мг. Міститься в дріжджах, бобових і молоці, зелених овочах, крупах.

Вітамін В, (ціанкобаламін). Необхідний для утворення еритроцитів. Добова потреба: 0,001 мг. Міститься у зелених овочах, дріжджах, печінці, яловичині, курячому м'ясі, рибі, яйцях, сирі, гречаній і вівсяній крупах, квасолі.

Вітамін С (аскорбінова кислота). Необхідний для зміцнення та збереження здоров'я. При його нестачі знижується опір організму до інфекційних захворювань, з'являється кровоточивість ясен, стомлюваність, сонливість, послаблення пам'яті, уваги. Добова потреба: 60-100-мг. Міститься у свіжих овочах, ягодах і фруктах.

Вітамін Р (антирахітичний), Необхідний для обміну кальцію та фосфору. При його нестачі деформуються кістки, виникає рахіт. Добова потреба: 0,0025 мг. Міститься у яєчному жовтку, молоці, вершковому маслі, сирі, ікрі, риб'ячому жири.

Вітамін Е (токоферолі). Необхідний для зміцнення м'язів, підтримання нормального стану шкіри. Добова потреба: 12-15 мг. Міститься: у яйці, печінці, рослинній олії, маргарині, капусті, салаті, горобині, обліпсі.

Частина I. Методологія та технологія Антропоетики здоров'я

Вітамін К (філохіони). Необхідний для нормального згор-  
тання крові. Добова потреба: 0,015 мг. Міститься в салаті, капусті,  
шпинаті, помідорах.

Вітамін РР (нікотинова кислота), При його нестачі виника-  
ють: стомлюваність, слабкість, роздратованість, безсоння, запаль-  
ні процеси на шкірі. Добова потреба: 15-20 мг. Міститься у карто-  
плі, квасолі, капусті, моркві, помідорах, гороші, печінці, яйцях, сирі,  
молоці, яловичині, житньому хлібі.

« Мінеральні речовини та мікроелементи (кальцій, фосфор, калій,  
натрій, залізо, йод) мають пластичні якості, беручи участь у по-  
будові тканин, особливо кісткової, регулюють кислотно-лужний  
стан організму, входять до складу ферментних систем, гормонів  
і вітамінів та впливають на їх функцію; нормалізують водно-  
сольовий обмін. Фізіологічний вплив мінеральних речовин роз-  
повсюджується на всі системи організму та біохімічні процеси, які  
в них відбуваються. Серед мінеральних речовин виділяють макро-  
та мікроелементи, Перші містяться в тканинах у великій кількос-  
ті - десятках і сотнях міліграмів, інші - у міліграмах або тисячних  
долях міліграмів. ,

» Вода - це найважливіша складова частина харчового раціону, тому  
що всі біохімічні процеси у клітинах організму протікають у водному середовищі, Нестачу  
води організм переносить значно гірше, ніж не- стачу інших харчових речовин. Втрата  
організмом більше 1090 води загрожує його життєдіяльності. Потреба у воді залежить від  
віку, діяльності, характеру харчування, стану здоров'я, клімату і т. д.  
Харчування людини повинне відповідати культурі вживання їжі, відповідати зазначеним  
гігієнічним вимогам, бути оптимальним у кількісному та якісному відношенні (відповідати  
енергетичним тратам), збалансованим, різноманітним і що, на нашу думку, важливо  
відповідати внутрішнім відчуттям і станам людини.

В останні роки все більшої уваги набувають біологічно активні речовини їжі, до яких  
відносяться:

Індольні похідні (індол-3-карбінол, сульфорафан), органічні ізотиоціаніти (фенет або  
зотиоціанат) і тіоглікозиди хрестоцвітних - різновиди капусти, ріпа, редька, хрон та інші  
представники цього сімейства.

- Компоненти, що містять сірку - часник і цибуля.

## 63

- Рослинні феноли (біофлавоноїди, катехіни, антоціаніди) - жовті  
фрукти та листові овочі.

- Каротиноїди - морква, обліпиха.

- Кумарини та фурукумарини - пастернак, селера та інші  
зонтичні.

- Терпени - солодка, цитрусові, брусниці та інші ягідні рослини.

- Селен і цинкорганічні сполуки - часник, овес.

- Адаптогенні глікозиди - родіола, солодка та інші рослини.

Вищезазначені речовини та їх комплекси з вітамінами та мінера-  
лами є активними антиканцерогенами. Усі вищезазначені компоненти,  
використовуючи ферменти, сприяють детоксикації. Вони активізують  
виведення з організму людини наступних небезпечних речовин:

- поліароматичні вуглеводородні (компоненти згоряння автомо-  
більного палива та шкідливих технологічних викидів);

- нітрузоаміни (утворюються в організмі в результаті попадання в організм нітратів овочів, ковбасних виробів і копченостей);
- канцерогенні гетероциклічні сполуки смажених м'ясних продуктів;
- токсини пліснявих грибів (так звані афлатоксини) і т. д.

Не менш важлива антиоксидантна, мембраностабілізуюча та імуномодельююча функція цих речовин як чинник попередження стресів і постстресових синдромів, профілактики атеросклеротичних змін в організмі, виникнення лухлин, серцево-судинних та інших захворювань. Усе вищеперераховане об'єднують в одне загальне визначення - «вільнорадикальна патологія».

Атеросклероз прогресує як хвороба цивілізації по всій планеті, У цьому аспекті особливий інтерес, з точки зору профілактики атеросклерозу та його наслідків (послаблення пам'яті та інтелектуальних здібностей, інфаркти, інсульти), набувають ху-3-поліненасичені жирні кислоти риб'ячого жиру північних риб і гідробіонтів - ейкозапентаїнова та докозагексоїнова кислоти. Фактично відомо, що систематичне вживання цих компонентів у вигляді відповідних харчових продуктів (навіть на фоні раціону, багатого тваринними білками та жирами) захищає судини від атеросклеротичних ушкоджень, призводить до зниження серцево-судинних захворювань, знижує ризик судинних пошкоджень при діабеті, знижує кров'яний тиск, перешкоджає тромбоутворенню, Організм людини постійно потребує постачання достатньої кількості компонентів захисної дії, причому потреба в них, у зв'язку з перманент-

64

ним стресом у сучасному суспільстві, може бути і суттєво підвищеною. Тому, разом із вживанням продуктів харчування, необхідна компенсація цього дефіциту. Ситуація вирішується за рахунок регулярного застосування препаратів вітамінно-мінеральних комплексів і харчових добавок, які містять повний спектр необхідних компонентів. 2

На завершення зазначимо, що до цього часу у багатьох людей відсутня культура харчування. Не всі люди дотримуються її елементарних правил, які наводимо (3, 18:

Їж лише тоді, коли відчуваєш голод.

Ніколи не переїдай, їж у міру.

Утамовуй голод, а не апетит.

Їж у спокійній обстановці.

Їжа повинна вживатися мовчки.

Не вживай їжу вчорашнього дня.

Їж у помірному темпі; не їж, якщо ти у засмученому стані.

Їжа має бути приготовлена з любов'ю та поїдатися із задоволенням.

9. Шануй їжу та дякуй тому, хто її приготував.

10. Не їж під час роботи.

11. Пий воду не пізніше ніж за 10-15 хвилин перед їжею, не пий під час їжі.

Вважається, що енергоінформаційна цінність їжі повинна повністю перекривати витрати енергії, що залежать від статі, віку, маси тіла, рівня процесів обміну, обсягу та характеру навантажень. Якісна складова харчового раціону повинна досягатися, передусім, за рахунок правильного співвідношення основних харчових речовин. Добова норма білків і жирів для молодих людей має складати близько 2 г на 1 кг маси тіла, а вуглеводів - близько 4-5 г і більше в залежності від характеру рухової діяльності людини. До суттєвих похибок харчування відносять нестачу у раціоні харчового білка, жирних кислот, вітамінів, мікроелементів та надлишок вуглеводів.

Людина не думає про насичення тоді, коли вона сита. Але все ж таки світ людини повинен складатися з благих думок, творчих бажань, добрих учинків, чистих слів, сказаних з любов'ю, чистої та природної їжі, якщо можливо, чистого повітря, чистої природної води. Харчуватися, як і підбирати продукти, необхідно за індивідуальними потребами, а не за модними канонами та рекомендаціями.

65

### 3.4.2. Особиста гігієна та здоров'я

Не менш важливе значення у формуванні та збереженні здоров'я має особиста гігієна тіла. Людина, яка не дотримується вимог особистої гігієни може стати причиною масового розповсюдження різноманітних захворювань, у тому числі й інфекційних, наприклад грипу, катару верхніх дихальних шляхів, дизентерії, туберкульозу та ін. (14, 18).

Одним із загальних правил особистої гігієни є обов'язковий і постійний догляд за шкірою. Брудна шкіра сприяє розповсюдженню та розвитку мікроорганізмів (бактерій і грибків), що призводить до виникнення та розвитку гнійних і різного роду грибкових захворювань. У результаті закупорки вивідних шляхів потових і сальних залоз порушується їхня нормальна діяльність, знижується важливе для здоров'я організму людини дихання шкіри. У зв'язку з чим водні процедури з гігієнічною метою слід застосовувати щоденно, а митися не рідше одного разу на тиждень, а в деяких випадках і частіше. Наприклад, на брудних руках можуть накопичуватися мікроорганізми та яйця гельмінтів, які переносяться на різні побутові предмети, посуд, харчові продукти і т. д. Руки потребують постійного догляду: їх необхідно ретельно мити з милом обов'язково після відвідування туалету, виконання якихось робіт і обов'язково перед їжею. Шкіра рук виділяє особливі речовини, які знищують мікроорганізми, що потрапляють на неї. Чим чистіша шкіра, тим краще проявляється дія цих бактерицидних речовин. Експериментально доведено: кількість бактерій бактеріальних культур, нанесених на шкіру вимитих рук, зменшується на 8596 вже за 10 хв., а нанесених на шкіру немитих рук - лише на 576 за 20 хв. Особливо багато бактерій накопичується під нігтями (приблизно 950 загальної їх кількості, яка знаходиться на шкірі рук). Тому дуже важливим є правильний догляд за нігтями (3).

Ноги та їх гігієнічне обслуговування забезпечує нормалізацію протікання багатьох функціональних процесів складного утворення на наших нижніх кінцівках - стопах. Людина, яка рідко мие ноги, носить брудні шкарпетки (панчохи), які призводять до підвищення пітливості, яка, у свою чергу, стає однією з причин прілості та натертості, а також сприяє розвитку такого грибкового захворювання як епідермофітія. Шкіра стопи має велику кількість потових залоз, 1 піт, Який з

66

них виділяється, при несвоечасному його видаленні змішується з пилом, накопичує бактерії, що розкладаються, виділяє неприємний за-

пах, подразнює шкіру та суттєво послаблює її захисні властивості.

Потрібно приділяти увагу і гігієні догляду за волоссям, який здійснюється шляхом вимивання та полоскання їх теплою м'якою водою з милом мінімальної лужності або спеціальними, індивідуально підібраними шампунями. Правила особистої гігієни для догляду за порожниною рота передбачають полоскання рота водою після кожного вживання їжі, а також ряду спеціальних заходів щодо догляду за зубами.

До особистої гігієни тіла також відносяться і заходи, спрямовані на дотримання статевої гігієни та гігієни побуту. Статева гігієна передбачає обов'язкові індивідуальні та щоденні профілактичні заходи, а також водні процедури. Підтримання чистоти в оселі, догляд за одягом, білизною, взуттям і постільною білизною, створення нормальних умов для сну та відпочинку - обов'язкова гігієнічна умова життєдіяльності людини. Повноцінний відпочинок і відновлення організму забезпечується, передусім, спокійним та досить тривалим сном. Бажано встановити та суворо дотримуватися часу сну. Не менш важливо дотримуватися часу ранкового підйому, враховуючи при цьому можливість виконання всіх ранкових процедур без зайвого поспіху. Режим харчування індивідуальний і має відповідати розпорядку дня людини, пов'язаного з її діяльністю, віком, кліматичними та іншими особливостями життєдіяльності.

Особиста гігієна організму людини має включати в себе й елементи терморегуляції (загартовування організму) і фізичної культури. Суть загартовування полягає у тренуванні систем терморегуляції, в розвитку імунної системи - захисних реакцій організму на шкідливі впливи зовнішнього середовища. В результаті загартовування суттєво підвищується стійкість організму до різних впливів і особливо погодних чинників, таких як холод, спека, вологість та ін. У системах загартовування, як правило, використовуються природні чинники: сонце, повітря та вода. Загартовування організму сонцем пов'язане з прийомом повітряно-сонячних ванн. У помірних і розумних дозах сонячні промені позитивно впливають на обмінні процеси, сприятливо діють на розвиток організму в цілому, покращують функції дихання та кровообігу, підвищують працездатність. Краще за все приймати сонячні ванни в ранковий час доби, але до 11-12 год. Не рекомендується засмагати натщесерце, безпосередньо

67

перед їжею та одразу після неї. Сонячні ванни можна приймати вже через 30-40 хв. після вживання їжі, а закінчувати не менш ніж за 1 год. до неї. Спеціально починати цей вид загартовування бажано з 2- 10 хв. на день, щоденно збільшуючи їх тривалість на 5-10 хв. Загальна тривалість прийому цих процедур є індивідуальною, а також залежить від багатьох екологічних чинників, але загальна тривалість повинна перевищувати 2-3 год.

Повітряні процедури приймаються у стані спокою або паралельно

із виконанням фізичних вправ. Повітряні ванни вважаються «найніжнішими» та безпечними в арсеналі засобів загартовування, їх використання бажано розпочинати при температурі повітря - 15-20°C. Тривалість

повинна коливатись від 20 до 30 хв. Щоденне збільшення часу прийому повітряних процедур складає 10 хв. і доводиться до 2 год. На наступному етапі повітряні ванни приймаються при температурі повітря о 10 С упродовж 15--20 хв. У цьому випадку загартовування повинні супроводжуватися фізичними вправами, які попереджають охолодження тіла. Холодні повітряні ванни слід закінчувати розтиранням тіла та теплим душем. Така гігієнічна процедура має багато індивідуальних підходів і варіацій. Але необхідно пам'ятати про те, що наш друг - сонце, поступово, з нашої вини стає нашим ворогом.

Загартовування водою слід починати з простого обтирання тіла вологим рушником. Починаючи приймати водні процедури, слід мати

на увазі, що температура повітря повинна відповідати кімнатній, але не нижче 18-20°C. Для тих, хто починає перші процедури водного обтирання, найкраще проводити водою, яка близька до температури поверхні тіла людини. Потім температуру води необхідно поступово

знижувати на 1-2°C на тиждень упродовж 2-3 місяців. Обтирання рекомендується робити зранку після гігієнічної гімнастики, Обливання необхідно виконувати щоденно, тому що основною умовою цієї процедури є поступове зниження температури води при кожному наступному обливанні на 1°C, У кінцевому результаті температура води повинна знизитися з 33-34 до 20-22°C. Після цієї процедури необхід-

но відразу розтертися махровим рушником. Найсильніший вилив на організм здійснює контрастний та холодний душ. Механізм застосування цієї процедури індивідуальний і майже аналогічний обливан-

ню, Прохолодний і контрастний душ добре освіжає, викликає відчуття бадьорості, підвищує обмін речовин.

68

### 3.4.3. Раціональна рухова активність і здоров'я

Якщо ти захворів - зміни харчування,  
якщо не допомагає - Зміни образ життя,  
якщо і це не допомагає - іди до лікаря.  
Китайська народна мудрість

Вважається, що здоровий образ життя передбачає можливості формування оптимальної рухової активності людини. Однак одночасно з цими можливостями спостерігаються ситуації, коли на людей та цілі народи звалюються складні життєві проблеми, численні негативні чинники зовнішнього середовища, величезний потік інформації. Усе це часто виникає та протікає на фоні далеко не кращих біосоціальних умов життєдіяльності, рівня емоційної напруги та перенапруги, при постійному зниженні рухової активності людини 112, 13, 301.

Як відомо, упродовж багатьох століть люди розвивалися в умовах, коли для добування їжі, боротьби з ворогами, воєн і т. п. повсякденно вимагалась значна, і в цьому сенсі, можливо, оптимальна рухова активність, що сприяла розвитку і природному функціонуванню опорно-рухового апарату і всіх органів та систем організму людини. Сьогодні всі види діяльності людини, що пов'язані з докладанням фізичних зусиль і витривалістю у зв'язку з тривалими м'язовими напруженнями, поступово зникають, «дякуючи» комп'ютеризації та механізації праці. З кожним роком збільшується кількість людей, чії професії образно називаються «кнопочними», а люди стають «присосками» до механізмів. Зокрема, збільшення кількості особистого та громадського транспорту, що створило певний комфорт (якщо не враховувати часу та нервів, витрачених у численних заторах), постійно знижує рухову активність. Усе це, так би мовити, полегшує умови життя людини, але робить «ведмежу послугу», яка виражається у негативному впливі на організм у цілому, позбавляючи його необхідних м'язових зусиль. Нестачу руху та м'язових напружень необхідно корегувати спеціальними оздоровчими заходами, в яких фізичні вправи займають особливе місце.

69

Фізичне виховання людей усіх вікових груп зобов'язане компенсувати цей дефіцит рухової активності та м'язових напружень, який людина собі створює в нових умовах життя, а також сприяти розвитку та нормальному функціонуванню органів і систем людського організму. Значення рухової активності та м'язових навантажень для організму людини особливо важливе при станах гіподинамії (зниженні м'язових зусиль) та гіпокінезії (зниженні рухової активності). Недостатня рухова активність, як відомо, супроводжується атрофією та дегенерацією скелетних м'язів. У результаті тривалої гіпокінезії або гіподинамії спостерігаються суттєві зміни координаційних можливостей людини, просторової орієнтації і зниження координаційних можливостей діяльності першої системи. Тривалий стан гіпокінезії негативно відображається і на функціях сенсорних систем - погіршення стану зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів. Спостерігаються також зміни в системі кровообігу, зменшення розмірів серця, зниження ударного та хвилинного об'ємів крові, прискорення пульсу, зменшення маси циркулюючої крові, збільшення часу її проходження по судинах. Зовні дихання у спокої характеризується при гіпокінезії зменшенням об'єму легеневої вентиляції та зниженням на 5-20% основного обміну. Під час м'язової роботи економічність вегетативних функцій знижується, внаслідок чого за тих самих м'язових навантажень збільшується як кисневий попит, так і кисневий борг. Спостерігається зниження функцій ендокринних залоз, зокрема надниркових. Одноманітний малорухливий стан організму може поступово призвести до змін добового режиму пульсу, температури та деяких інших функцій організму [13].

Рухова активність - це природна фізіологічна потреба для організму людини. Будь-який прояв фізіологічної активності сприяє утворенню метаболітів, які необхідні для нормального функціонування організму. Без певної кількості рухів людина не зможе повною мірою використати те, що дано їй Природою, бути здоровою і щасливою, дожити до глибокої старості. Компенсувати нестачу у рухах можливо лише використовуючи спеціальні та загальнорозвиваючі фізичні вправи. Заняття фізичною культурою сприяє покращенню координації діяльності нервових центрів, процесів мислення, пам'яті, концентрації уваги, підвищенню функціональних резервів багатьох органів та систем організму. Регулярні заняття фізичними вправами підви-

70

щують, зокрема, життєву ємність легенів, хвилинний об'єм дихання, коефіцієнт корисної дії (знижується кисневий попит і кисневий борг), суттєво підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції (12). Також, крім різноманітного позитивного впливу м'язової діяльності на окремі рухові та вегетативні функції, відбувається і підвищення загальної резистентності (протистояння стресовим ситуаціям, гіпоксії, інфекціям, радіації, температурним перепадам навколишнього середовища). Слід пам'ятати про те, що м'язова діяльність може стати також чинником стресу. Великі фізичні навантаження для багатьох людей можуть бути надмірними, при цьому спостерігається як перша, так і друга стадії стресу. Тривалий вплив надмірних напружень на організм людини може призвести до стадії виснаження, що є третьою стадією стресу. Дуже важливою особливістю м'язових напружень є те, що при постійному збільшенні таких напружень виникає стан підвищеної резистентності як специфічної (тобто до м'язових навантажень), так і неспецифічної (тобто до ряду інших негативних впливів на організм). Таким чином, будь-яка раціонально побудована м'язова робота здійснює лише позитивний вплив на всі органи та системи організму, при цьому навіть у випадку виникнення вимушених перерв у заняттях підвищена резистентність до негативних впливів може зберігатися ще впродовж декількох місяців.

Досить суттєве значення для зміднення здоров'я має ранкова зарядка, гімнастика, індивідуально підібрані фізичні вправи. Цей ритуал на початку дня важливий у багатьох аспектах. По-перше, для включення механізмів працездатності людини після сну, по-друге, з метою загартовування організму, по-третє, для вдосконалення опорно-рухового та м'язового апаратів, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Якщо ранкова зарядка проводиться спільно з впливами на шкірні рецептори холоду та водних процедур, збуджуваність нервової системи відновлюється швидше, що сприяє загартовуванню організму. Не менні важливе значення мають фізичні вправи, які використовуються під час спеціально організованих перерв упродовж робочого дня, а також після його завершення. Необхідність у спеціальних фізичних навантаженнях обумовлена включенням так званого механізму активного відпочинку. Результатом є більш швидке відновлення найрізноманітніших функцій організму, робота яких порушується в результаті

71

тривалої праці та відповідно розвитку втоми та перевтоми, в тому числі й нервово-психічної напруги.

У наш час для боротьби з гіподинамією використовується немало методик, призначених для широкого вжитку. Їх переваги - доступність, простота та ефективність:

« система Купера - бігові навантаження, що контролюються;

» система Амосова - режим 1000 рухів;

« система Лідьярда - біг заради життя;

»- система Моргауза - усього 30 хв. спорту на тиждень (правило Моргауза: якщо можеш сидіти, а не лежати - сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти - стій, якщо можеш рухатись - рухайся);

» прихована ізометрична гімнастика за Томпсоном (довільне чергове скорочення м'язів тіла без зміни їхньої довжини впродовж усієї активної частини доби) і т. д.

Повністю зрозуміло, що сама по собі фізична активність не дає оздоровчого ефекту, якщо нею користуватися неправильно. Фізичне навантаження повинне носити оптимальний характер для кожної людини. Необхідно дотримуватися ряду принципів, які гарантують позитивний оздоровчий ефект. Головні з них - поступовість і послідовність, повторюваність і систематичність, індивідуалізація та регулярність оздоровчих тренувань. У процесі систематичних занять фізичними вправами наростає тренуваність організму людини. Тренований організм відрізняється не тільки параметрами функціональних резервів адаптації, що й так зрозуміло, але й умінням досить швидко та економно включити відповідні резерви у дію, забезпечуючи відповідну їх координацію [3, 12, 13, 181.

Таким чином, фізичні навантаження та тренування, з фізіологічної точки зору, - процес розвитку фізичних якостей шляхом використання функціональних резервів, а також формування та вдосконалення рухових навичок на основі складних комплексів умовних і безумовних рефлексів. Рухові навички тісно пов'язані з фізичними якостями та не можуть бути реалізовані без їхнього відповідного рівня розвитку. Необхідно пам'ятати, що головне в системі тренувань - повторюваність і поступове, але постійне збільшення навантажень. Це правило дозволяє за рахунок зворотних зв'язків удосконалювати самі рухи, включаючи механізми саморегуляції.



Організуючи індивідуальні заняття з навантаженнями різної спрямованості та інтенсивності, кожній людині необхідно пам'ятати та думати, в першу чергу, про своє здоров'я. Будь-яка діяльність людини повинна підпорядковуватися визначеним правилам або принципам і бути творчою та корисною для здоров'я.

У наступному розділі викладені правила, завдяки яким можна більш свідомо та доцільно підійти до питань здоров'я (13, 32).

#### 3.4.4. Кодекс здоров'я

1. Пам'ятай: здоров'я - не все, але все без здоров'я - ніщо!
2. Здоров'я - не лише фізична сила, але й душевне милосердя.
3. Здоров'я потрібне не лише тобі, але й людям, яким ти зобов'язаний допомагати, захищати.
4. Здоров'я - це твоя здатність задовольнити в розумних межах свої потреби.
5. Здоровій людині потрібен не лише хліб, але й духовна їжа: не хлібом єдиним живе людина.
6. Здоров'я - це фізична та гігієнічна культура нашого тіла: немає нічого гарнішого за людське тіло.
7. Здоров'я - це духовна культура людини: доброта, надія, віра та любов до тих, хто тебе оточує.
8. Здоров'я - це соціальна культура людини, культура людських відносин,
9. Здоров'я - це любов і повага до людини: стався до інших так, як ти хотів би, щоб вони ставилися до тебе.
10. Здоров'я - це любов і дбайливе ставлення до природи: природа не брат і не сестра, а батько та мати людства.
11. Здоров'я - це стиль та образ твого життя; образ життя - джерело здоров'я та джерело всіх бід - усе залежить від тебе.
12. Хочеш бути здоровим - потоваришуй із фізичною культурою, чистим повітрям і здоровим харчуванням: користуйся всім, але нічим не зловживай.
13. Пам'ятай: сонце - нам друг, ми всі діти сонця, але з його променями не жартуй: засмагання не має стати підсмаженням на сонці.
14. Періодично ходи по землі босоніж - земля дає нам силу та виводить з тіла зайву електрику.

15. Учись правильно дихати - спокійно, неглибоко та рівномірно.
16. Бігти можна від інфаркту та до інфаркту, тому біг має бути помірним і відповідати віку.
17. Працєю уважно, спокійно, без ривків і надмірностей: праця повинна бути у радість, тоді вона продуктивна та цілюща.

18. Сім'я - наша опора та наше щастя: роби в сім'ї все так, щоб кожен член сім'ї відчував свою потрібність і міцний зв'язок один з одним.
19. Попрацюй над своїм стилем та режимом життя: ти маєш дотримуватися його все життя.
20. Пам'ятай: людство (і ти сам) нічого не втратить, якщо розлучиться з цигаркою та чаркою.
21. Будь уважним і милосердним до дітей та людей похилого віку: якщо можеш - допоможи і не проходи повз чуже горе.
22. Люби нашу Землю - матір і годувальницю, дбайливо стався до неї та всього живого, чому вона дала життя. Хочеті жити - люби життя.
23. Людина буде все далі й далі проникати у Космос, але колиска - наша Земля. І до неї ми завжди будемо повертатися.
24. Ми люди однієї долі, і тому разом повинні боротися за Мир та Сонце на Землі: без Миру не будені життя, ні здоров'я.
25. Здоров'я - наш капітал: його можна збільшувати, його можна і прогуляти: хочеш бути здоровим - будь ним!
26. Стресів у житті не уникай, але і не шукай собі зайвих: стреси можуть зміцнювати та тренувати, а можуть - послаблювати.
27. Якщо хочеш бути хворим - захворій здоров'ям, повір у великі зцілювальні сили свого тіла та своєї душі.
28. Краса зміцнює тіло та дух, усе огидне їх руйнує.
29. Кращий лікар твого здоров'я - ти сам, але цілуй та виконуй поради лікаря.
30. Не рахуй дні, що проведені в лікарні, а рахуй дні, проведені на природі.

Цей кодекс не потребує коментарів, але доповнити його доцільно шістьма мудрими порадами, які перевірені життям і досвідом багатьох поколінь:

Порада перша. Умійте на час відволіктись від турбот і навіть неприємностей! Для цього необхідно пам'ятати:

» якими великими не були б неприємності, спробуйте позбавитися від гніту тяжких думок, переключаючись на інші турботи (на роботі або вдома);

74

- ні в якому разі не «заражайте» своїм поганим настроєм оточуючих;

будьте розумні та тактовні, не перетворюйте свою неприємність у «світову катастрофу»;

- якщо оточуючі доброзичливі до вас, вони знайдуть можливість висловити вам співчуття та допомогу;

» що б не трапилось у житті - пам'ятайте: життя продовжується!  
Порада друга. Тнів - поганий радник і негідний метод у роботі та

стосунках між людьми. Для того щоб уникнути гніву:

« ніколи не доводьте себе до такого стану. Впадаючи у гнів, зупиніть-ся, зробіть паузу, згадайте мудрих: «Гнів - знаряддя слабких»;

- усвідомте всію ситуацію, яка призвела до гніву, і ви побачите, що винні не менше інших;

» спалах гніву ніколи не приносить полегшення і завжди призводить до нових неприємностей;

- краща розрядка гніву - фізична робота: розряджайся не словом, а працею.

Порада третя. Майте мужність поступитися, якщо ви не праві.

Необхідно пам'ятати:

» упертість свідчить про примхливість і незрілість людини;

» умійте уважно вислухати свого опонента, поважайте Його точку зору;

» будьте самокритичні до своєї точки зору: не вважайте, що ваша думка завжди вірна і є абсолютною істиною;

- усі погляди відносні, і в кожній точці зору є доля істини;

- пам'ятайте французьку приказку: «Якщо жінка не права - вибачтесь перед нею»;

» розумні вчинки не лише корисні для діла, але й викликають повагу оточуючих.

Порада четверта. Будьте вимогливі передусім до себе! Для цього:

» не вимагайте від інших того, на що ви самі не здатні;

» не очікуйте від інших того, чого не можете дати самі;

» надмірність у вимогах завжди дратує людей, оскільки міра в усьому - основа мудрості;

« не прагніть переробити всіх на свій лад: приймайте людей такими, які вони є, або взагалі не майте з ними справи;

» намагайтеся знайти у кожній людині позитивне та спирайтеся на ці якості у стосунках з нею.

75

Порада п'ята. Ми люди, а не боги і надлюди! Кожен з нас має свої наступні:

« неможна бути досконалістю в усьому: кожен з нас у чомусь сильний, а у чомусь слабкий;

- не думайте, що ви кращі або гірші за інших: оцінюйте себе реально, достойно, з честю, не принижуючи себе та людей;

» наші можливості обмежені, але таланти значні та різноманітні;

« у «різнобарв'ї» якостей - уміння цінувати людей;

дізнайтеся про свої можливості та робіть те, до чого у вас є хист: інше робіть у міру своїх сил, але завжди максимально добросовісно, чесно та старанно.

Порада шоста. Не носіть у собі своє горе та не накопичуйте неприємності! Досвід людства свідчить:

» не залишайтеся наодинці зі своїми неприємностями та горем;

- горе, як і щастя, треба ділити з людьми: сповідь полегшує горе та посилює радість людини;

- шукайте людину, здатну вас зрозуміти та розділити ваше горе;

» доброзичливих і розсудливих людей немало: вони здатні розділити і горе, і щастя;

- намагайтеся і самі бути співчутливими, добрими та людяними, милосердними та мудрими.

Цілком очевидно та зрозуміло для кожної мислячої людини, що здоровий образ і спосіб життя - це запорука збереження та примноження здоров'я. |

Цілком очевидно, якщо людина не буде цінувати та берегти Живу Природу, любити життя в повній його Величі, формувати з раннього дитинства повноцінне духовне та фізичне здоров'я, котре веде до щасливого довголіття, то ніяка сучасна наука з її рецептами та ліками не допоможуть. Для формування та збереження здоров'я необхідні зусилля, і не слід сподіватися на провидіння та диво, необхідно ці дива творити у гармонії з Природою.

Передусім, людині необхідний високий рівень осмислення та усвідомлення свого призначення у Світобудові та на Землі, високий рівень культури поведінки і здоровий образ і спосіб життя, широка всеохоплююча рамка високої культуродоцільності своєї життєдіяльності.

76

Антропоетика здоров'я може допомогти у просуванні цим складним, але дуже необхідним шляхом здоров'я та щасливого довголіття.

Контрольні питання

1. Дати пояснення концептуальних поглядів на здоров'я в сучасному світі відповідно до закону «надійності біологічних систем».
2. Визначити методологію підходу до формування понять «здоровий спосіб життя» та «здоровий образ життя».
3. Охарактеризувати чинники формування здоров'я в якості стану та в якості процесу.
4. Визначити та дати характеристику складових категорій здоров'я.
5. Дати характеристику та розкрити ознаки духовного здоров'я.
6. Проаналізувати чинники здорового існування людини.
7. Охарактеризувати вплив поведінки на формування здорового організму людини.
8. Розкрити чинники формування якості життя в існуванні людини.
9. Визначити та проаналізувати узагальнені категорії прояву якості життя.

10. Проаналізувати залежність прояву людських потреб від образу життя.
11. Проаналізувати ієрархічну побудову наведених потреб людини та взаємний вплив на її побудову.
12. Дати стислу характеристику та визначення вітальних потреб людини в формуванні її поведінки та способу життя.
13. Дати стислу характеристику та визначення емоційних потреб
14. Дати стислу характеристику та визначення раціональних потреб людини в формуванні її поведінки та способу життя.
15. Визначити зв'язок потреб людини з функцією фізичної культури та спорту.
16. Проаналізувати зв'язок здорового образу життя та здорового способу життя з формуванням рівня якісного існування людини,
17. Дати визначення основних складових здорового образу життя людини.

77

18. Проаналізувати значення окремих вітамінів, мікроелементів і сполук для здорового існування людства.
19. Охарактеризувати значення гігієнічних правил для здоров'я та існування суспільства.
20. Дати фізіологічний аналіз технологіям загартовування організму чинниками зовнішнього середовища,
21. Проаналізувати вплив малорухомого способу життя на основні системи організму людини.
22. Охарактеризувати та визначити фізичні навантаження в якості адаптогенного чинника існування людини.
23. Дати характеристику правил життя з точки зору потреб людини та сфери взаємовідносин у середовищі існування.

#### Рекомендована література

1. Абрамов Г. С., Юдин Ю. А. Психология в медицине: Учеб. пособ. - М., 1998.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. - М. Изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. - 590 с.
3. Ананьев В. А., Давиденко Д. Н., Петленко В. П., Хомутов Г. А. Зтюдът валеологий / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: СПОГТУ, БПА, 2001.
4. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учеб. пособ. - СПб., 1998.
5. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - С-Пб.: МГП «Петрополис», 1992. - 123 с.
6. Баузр 9. С. Теоретическая биология. - СПб.: Росток, 2002.
7. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., Лисицын Ю. П. Глобальное

проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философий, 1979.-57.- С.102-113.

8. Вересаев В. Записки врача. - М., 1936. - С. 31.

9. Вересаев В. В. Записки врача // Полное собрание сочинений. Т. - М. Правда, 1985.

10. Вернадский В. Й. Биосфера и ноосфера. - М. Айрис-Пресс, 2002.

11. Виленский М. Я., Ильинич В. Й. Физическая культура работников умственного труда. - М.: Знание, 1987. - 93 с.

78

12. Волков В. Ю., Давиденко Д. Н., Новицкий Ю. В., Филиппов М. М. Здоровье и образ жизни студентов / Под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: Учеб, пособ. - СПб - Киев: СПОГПУ, 2005. - 157 с.

13. Волков В. Ю., Ланев Ю. С., Петленко В. П. и др. Научные основы физической культуры: и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: СПОГТУ, БПА, 2001.

14. Воскресенский В. А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков. - М.: Знание, 1987.

15. Гегель Г.-В.-Ф. Энциклопедия философских наук: В 3 т. - М.: Мысль, 1974.

16. Гегель Г.-В.-Ф. Энциклопедия философских наук: В 3 т. - М.: Мысль, 1974. - Т.1. Наука логики. - 452 с.

17. Гурвич Й. Н. Социологические исследования общего и нервно-психологического здоровья молодежи: Кн. №1 // Социология молодежи. - М., 1995.

18. Дадали В. А. Питание как фактор здорового образа жизни // Вестник Балтийской академии: Вып. 9. - СПб.: БПА, 1996.

19. Исанн Сан-Францисский. Избранное. - Святой остров, 1992. -С.

20. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологий человека. - М. 1983.-260 с.

21. Калью П. ЙЙ. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения. Обзорная информация. - М., 1988.

22. Корольков А. А., Петленко В. П. Философские проблемы теорий нормы в биологии и медицине. - М., 1977.

23. Кудрявцева З. Н. Здоровье человека: понятие и реальность // Общественные науки и здравоохранение. - Г.: Наука, 1987. - С. 32-48.

24. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация. - Г. Прогресс, 1990. - С. 107-121.

25. Маркосян А. А. Надежность физиологической системы и онтогенез // Молекулярные и функциональные основы онтогенеза / Под ред. В. П. Махинько. - М., 1970.

26. Маслоу А. Дальнейшие пределы человеческой психики. - СПб., 1997.

217. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. -- СПб., 1996.

79

28. О политике Всемирной организации здравоохранения. Здоровье для всех до 2000 года // Медицинские вести, 1997. -- № 1. - С.22-23.

29. О проблемах глобальной стратегии ВОЗ по достижению здоровья для всех в XXI веке // Вопр. законом. и управл. для учреждений здравоохранения, 2002. - Мод. - С. 26-38.

30. Основы миропонимания Новой эпохи. - Минск: Моган-Вида-Н, 1997.

31. Патогенез болезней цивилизации / Й. Щопі, Т. Готье, Л. Чалай и др. - Будапешт! Изд-во АН Венгрии, 1976. - С. 154.

32. Психология здоровья: Учеб, для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб. Питер, 2006. -- 607 с. ил. - (Серия «Учебник для вузов»).

33. Франк С. Вопросы философии, 1990, - № 6. - С. 109.

34. Сапунов В. Б., Обухов В. Л. Сущность человека как мост между двумя мирами // Основы антропологии. - СПб.: Химиздат, 2000. -- С. 113-128.

35. Сержантов В. Ф. Характер и судьба. - СПб. Санкт-Петербургский философский клуб, 1997.
36. Субетто А. И. Творчество, жизнь, здоровье и гармония. Этюды креативной онтологии. - М: Логос, 1992.
37. Colabro S. R. Reliability principles and practices // New York: Mc. Craw — Hill Book Company, 1962. — 423 p.
38. David A. Hamburg. Habits for health. In: World Health Forum, 1987. — Vol.8, Ne 1. — P.9.
39. Declaration of Alma-Ata, International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata, USSR, 6-12 September 1978.
40. Kogan B. A. Man in changing environment: 2" ed. — New York: Harcourt etc., 1974. — 790 p.
41. Lalonde M. Nouvelle Perspective de la Sante des Canadiens. Ottawa, Minister of Health and Welfare, 1974. Pinet G. Health challenges of the 21st century: a legislative approach to health determinants // Health legislation at the dawn of the XXI st century / International Digest of Health Legislation: Special issue, 1998. — Vol. 49, Ne.1. — P. 137-138.
42. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 17-21 November 1986.
43. Spencer H. First Principles, 1862.
44. World Health Organization. The World Health Report, 1995: Bringing the Gaps. — Geneva: WHO, 1995. — P. 12.

80

## Розділ 4

---

### ПОЗИЦІОНУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ АНТРОПОЕТИКИ ЗДОРОВ'Я

*По-перше, основною хворобою нашого часу  
є відсутність цінностей;  
по-друге, такий стан являє в наш час найкритичнішу  
небезпеку, ніж будь-коли в історії.*

**А. Маслоу**

Аналіз і синтез ситуації, що проведені в попередніх розділах першої частини, дозволили визначити проблемне поле ряду аспектів, пов'язаних, у цілому, зі здоров'ям, здоровим образом та способом життя і ставленням людини як до навколишнього світу Живої Природи, так і до себе. Дані, отримані в результаті цієї роботи, дають підстави переходити безпосередньо до предмету основного обговорення та опису - Антропоетики здоров'я. Основні та сутнісні характеристики Антропоетики здоров'я ми намагалися логічно побудувати та послідовно викласти у цьому та наступних розділах другої частини запропонованої роботи.

Передусім, необхідно розставити основні акценти в підходах до питань Антропоетики здоров'я та визначити їхній взаємозв'язок як між собою, так і з вже існуючими уявленнями про здоров'я, здоровий образ та спосіб життя та життєдіяльність людини у різноманітні світів [14,181]. З цією метою пропонуються вербальні схеми різноманітних позицій та існуючих поглядів на вказані вище питання та їх проблеми. Принципова схема позиціонування Антропоетики здоров'я складається з різноманітних позицій умовних учасників розгляду цього питання, їхнього зв'язку з аспектами роботи, взаєморозуміння, взаємопроникнення, а також протилежних точок зору, які повинні бути. Але спочатку необхідно визначити основу, або, говорячи іншими словами, концептуальну суть того, на що спирається ідея Антропоетики здоров'я.

81

Основна суть концепції спирається на три базові складові, які мають між собою логічний зв'язок і підкріплюються висновками та думками в роботах багатьох учених. Визначаються головні пріоритети в Антропоетиці здоров'я як поняття, як об'єкта та предмета розгляду і як процесу розвитку [15, 16, 19).

Перша складова - спирається на те, що здоров'я є невід'ємною частиною категорії цілісного життя всього живого, і воно є структурною складовою Природи. Основний закон відомого вченого В. І. Вернадського саме це і підтверджує - природа цілісна система: усе пов'язане з усім (9,10, 231).

Друга складова основи концепції - полягає в тому, що тільки баланс усіх внутрішніх світів людини у балансі з різноманітним зовнішнім світом створює повну гармонію, що і є ЗДОРОВ'ЯМ у повному сенсі цього слова [3, 6,24 таїн.).

Третя - неможливо, в принципі, вести мову про здоров'я, якщо не розглядати його в універсумі як самої людини, так і Живієї Природи та Всесвіту в цілому [9, 10, 23, 31]. Людина сьогодення займає позицію зовні Живієї Природи, і лише вона, з усіх форм життя на Землі, руйнує дім, в якому живе (табл. 1).

У зв'язку з вищевикладеним визначаються головні пріоритети позиції в Антропоетиці здоров'я:

1. Як поняття: Антропоетика здоров'я - це існування людини, виражене в її поведінці, емоціях, культурі мислення та діяльності, високому рівні відповідальності за свої думки та дії.

2. Як об'єкт: Антропоетика здоров'я - валеологічний напрям, частина науки про здоров'я, котра об'єднує немедичні погляди на проблему здоров'я і визначає шлях, який може привести до храму здоров'я, гармонії та щасливого довголіття людства.

3. Як предмет: тільки усвідомлена, інтелектуальна та відповідальна мислєдіяльність людини, яка основана на любові, вірі у творення, може створити всі умови для встановлення гармонії та балансу між внутрішніми та зовнішніми світами людини; допоможе відновити та примножити потенціал ЗДОРОВ'Я як людини, так і всієї ЖИВОЇ ПРИРОДИ! Антропоетика, як один з напрямів науки про здоров'я, у змозі допомогти людині отримати перспективу розвитку та зберегти ЖИТТЯ.

4. Як процес: пізнання самого себе, з одного боку, та творення себе, з іншого, у контексті перманентної творчості на благо, а не на

шкоду, - є обов'язковою нормою здорового образу та способу життя; - основний стрижень багатогранної рамки здоров'я як людини, так і Живієї Природи.

Таблиця 1

**Антропоетики здоров'я в позиціонуванні протиріч діяльності людини та Живієї Природи**

Людина	Жива Природа
Придумує для себе:	Творить на благо:
1. Комфортні умови життя	1. Усього Всесвіту
2. Технології	2. Усього існуючого на Землі
3. Закони (закономірності)	3. Законів Творця
4. Знаряддя праці	4. Розвитку механізмів життя
5. Робочу силу	5. Мікрокосмосу та макрокосмосу
6. Інтриги – ігри	6. Гармонії
7. Війни	7. Любові
8. Гроші – доходи	8. Віри
Руйнує себе:	Створює:
1. Штучним життям	1. Умови для життя всього існуючого
2. Неприродним темпом і ритмом життя	2. Сутність свого уявлення
3. Відходом від дійсності життя до віртуальної реальності	3. Раціональність усього життя
	4. Можливість духовного відродження
Знищує свій Дім:	Перешкоджає:
1. Варварським ставленням до Живієї Природи	1. Природними катаклізмами
2. Знищенням природних ресурсів	2. Зміною кліматичних умов
3. Штучними утвореннями	3. Вишикненням нових хвороб
4. Технократичним шляхом «розвитку»	4. Мутацією на рівні геномних структур
5. Бездуховністю	5. Перетворенням ноосфери та біосфери.

Вищевказані пріоритети є тією канвою, яка одночасно визначає



сутність необхідності розуміння та дій і окреслює головні грані проблематики цієї ситуації для окремого індивіда і для всього людства.

Механізм позиціонування побудований на уявленні різних пріоритетів у різноманітні думок. Деякі уявлення багато в чому співпадають із нашою концепцією та основними позиціями у питаннях здоров'я та здорового образу та способу життя, але є й відмінності у сприйнятті самої життєдіяльності людини.

83

Із усього комплексу різноманіть ми виділяємо основні з них:

#### **Позиція 1 - результати життєдіяльності людини**

- Результати життєдіяльності людини завели Живу Природу у глухий кут, з якого вихід лише один - припинити варварське ставлення до дарованих нам багатств Природи і почати на багато століть процес творення. Мислення та діяльність людини мають бути, на решті, позитивними;

- На основі досвіду використання нових засобів у подальшому виникають технології сучасного світу - світу, який усе більше стає штучним, фактично віддаляючи людину від природного світу Живої Природи.

- Нове визначення - антропологічна катастрофа - стає реальністю нашого буття, оскільки порушення основного біологічного закону - зміна умов існування людського виду, до яких він був пристосований тисячоліттями, веде його до загибелі. У свою чергу, відповідна реакція екологічної системи - Живої Природи, суттєво почала змінювати умови життєдіяльності самої людини. Ці антагоністичні та варварські дії та протидії призвели до змін, які набули катастрофічних планетарних масштабів;

- До початку ХХ століття невідповідність побуту людей темпам технологізованого виробництва стає загальною проблемою цивілізованих країн. Виникає проблема, яка народжена все більше домінуючою штучною направляючою, так званим науково-технічним прогресом (НТП) із новими та всеохоплюючими побутовими та виробничими - неприродними - ритмом і темпом життя людини. Ця ситуація починає віддаляти людей від духовного розвитку та світовідчуття себе (людини) як складової частки світобудови. Людина породжує власну гіпертрофовану думку про себе та свої можливості;

- Ми створюємо вже не просто реальність штучного життя та діяльності людини в Живій Природі, а віртуальну реальність, яка переходить з фантастики у реальне життя цілих країн і народів. Ми руйнуємо наше теперішнє та покладаємося на провидіння в нашому спільному майбутньому.

#### **Позиція 2 - мислєдіяльність людини**

- Мислення та інтелект визначають можливості людини та траєкторію її діяльності по відношенню як до себе, так і до Живої Природи.

84

- Людина мисляча, яка користується своїм інтелектом, як інстру-

ментом, а також така, що спирається на норми етики, моралі та цінності Живої Природи, здатна зберегти ЗДОРОВ'Я як своє, так і навколишнього світу.

- Моральність людини (комплекс характеристик мотиваційної та потрібнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини) у загальному механізмі мислєдіяльності є основною визначаючою складовою системи цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда у соціальному середовищі. Цей компонент пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові та краси.

- Мислення та діяльність у канві моральності є тими актами, які дозволяють людині гармонізувати свою життєдіяльність, і в цьо-

му сенсі - вийти на баланс внутрішніх і зовнішніх світів.

### **Позиція 3 - душевні, астральні та ментальні початки людини**

- Велич і сила духу, які забезпечують чесноту, можуть бути досягнуті за рахунок самообмежень та змагань людини з собою.

- Дух, духовний початок, душа людини виявляються першоосновою здоров'я.

- Духовне здоров'я є призначенням для всього життя. Воно складається з високої моральності людини, осмисленості її життя, творчого ставлення до життєдіяльності, гармонії з собою та навколишнім світом, любові та віри.

- Важливо для здоров'я, в широкому сенсі цього поняття, відновити здатності прислухатися до себе, до своїх станів. Баланс внутрішніх світів людини із зовнішніми може здійснюватися за рахунок умінь почувати та відчувати, приймати правильні рішення що, безумовно, може бути підґрунтям для формування свого здоров'я.

- Відчуття, передчуття, почуття - це те, що втрачає людина через заглиблення у штучний світ, хоча були надані вони їй саме для того, щоб людина могла жити в гармонії з собою та навколишньою Природою.

- У силу якості біологічних і фізичних властивостей думки, людина опиняється в унікальній точці, у вузлі, який господарює над цілою ділянкою космосу. Центр перспективи - людина, одночасно

і центр конструювання самого універсуму. Людина створена Вищими Силами Природи, але відірвала себе від природи і поставила на «п'єдестал величі».

85

### **Позиція 4 - любов - основа життя**

- Любов є тією червоною ниткою, яка разом із вірою та творенням дозволяє визначити зміст і сенс життя людини, її здоров'я та довголіття. Любов є основою самого життя і, в цьому сенсі, енергією Живої Природи. Чи вона сила, чи загальне тяжіння тіл - це лише

зворотній бік того, що реально рухає природою і є її «ключовою» космічною енергією.

- Але який ми обрали шлях для єдності та любові? На жаль, людина, в першу чергу, будує захист свого матеріального стану, прагне до влади і кар'єрного зростання, створює нові технології та нові

галузі промисловості. Ось той єдиний і сумнівний ґрунт, на якому ми до цього часу намагаємося зблизитися.

- Лише любов з тієї причини, що вона поєднує все живе, здатна завершити процес удосконалення та розвитку, об'єднавши їх, і те, що любов щоденно виробляє в малих масштабах, колись зможе повторити у масштабах Землі \* дарувати добро, тепло, затишок, благі наміри та багато іншого, але з цим же наголосом.

- Необхідно, нарешті, зрозуміти, що наша здатність любити повинна розвиватися до масштабів охоплення всіх людей, Живої Природи та всієї Землі!

### **Позиція 5 - життя та здоров'я людини**

- При всьому багатоманітті негативу, щасливе довголіття можливе, що підтверджується чималою кількістю історичних фактів і, на жаль, лише окремими випадками із сучасного *життя*. Воно базується на двох основних позиціях: перша - через отримане в результаті життя попередніх поколінь, друга - те, як ми живемо зараз. І в цьому сенсі необхідно говорити про дві основоположні категорії - життя та смерть, готовність до них, осмислене усвідомлення свого призначення та відповідальності перед майбутнім.

\* Поняття «здоров'я» відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і являє висновок процесу взаємодії людини та середовища існування. Зрозуміло, що стан здоров'я формується в результаті взаємодії екзогенних (природних і соціальних) та ендогенних (спадковість, конституція, стать, вік) чинників.

\* У текстах стародавніх часів і в роботах наших сучасників зустрічаються згадки про образ та спосіб життя людини, що дає підтун-

86

тя виділяти ці аспекти як важливі та значущі в контексті нашої концепції про здоров'я у широкому розумінні цього слова.

\* Найбільш ранне із визначень здоров'я - визначення Алкмеона, має своїх прихильників і сьогодні: «Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил». У контексті цього визначення, з точки зору нашої концепції, розглядаємо гармонію як збалансованість внутрішніх і зовнішніх світів людини з Природою, що її оточує.

\* Проблеми здоров'я дуже часто займають в ієрархії цінностей людини далеко не перше місце. Пріоритет першості, на жаль, відводиться матеріальним благам у житті, кар'єрі, успіху іт. д.

\* Здоров'я можна розглядати як інтегративну характеристику особистості, яка охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємостосунків з оточенням. Здоров'я включає в себе фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини та умовами середовища, що постійно змінюються.

\* Люди не знають, якими величезними резервами фізичного та психічного здоров'я володіють. Якби вони зуміли зберегти та примножити їх, то реально змогли б збільшити тривалість активного та щасливого життя. Не дивлячись на загальну грамотність, люди багато чого не знають, а якщо і знають, то не наслідують правила здорового життя. «Для здоров'я потрібні такі знання, які стали б буттям».

\* Ділом очевидно, що поняття «здоров'я» має комплексний характер.

\* Сутність здоров'я можна визначити як життєздатність індивіда, а рівень цієї життєздатності визначається кількісно. Одним із підходів, які дозволяють здійснити це, є енергетична концепція профілактики соматичних захворювань.

\* Кількісну оцінку здоров'я можливо розглядати як максимальну продуктивність органів при збереженні якісних меж їхніх функцій.

\* Аналіз сутнісних ознак здоров'я може бути розподілений відповідно до ряду концептуальних моделей визначення здоров'я. Ми наводимо ці моделі, але при цьому розуміємо, що штучне (моделі)

не здатне достатньо описати природне (здоров'я):

**87**

- медична модель здоров'я - здоровим вважають відсутність хвороб, їх симптомів;
- біомедична модель здоров'я - здоров'я розглядається як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивного відчуття нездоров'я;
- біосоціальна модель здоров'я - у поняття «здоров'я» включаються біологічні та соціальні ознаки, які розглядаються у єдності, але при цьому соціальним ознакам надається пріоритетне значення;

- ціннісно-соціальна модель здоров'я - коли здоров'я - це цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі у різноманітних видах діяльності.

- Феномен здоров'я, системна позиція - здоров'я індивіда є динамічний стан, процес збереження та розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності й соціальної активності при максимальній тривалості життя.

- Система потреб людини напряду здійснює вплив на образ життя та здоров'я людини. Можна виділити три основні групи антропологічних потреб:

- вітальні потреби - це відтворення і зміст життя людини, вони займають першу сходинку людського біосоціогенезу - «від небуття до буття»;

- емоційні потреби у «піраміді потреб» у своїй реалізації роблять людське існування приємним і знаходяться на наступній сходинці піраміди - «від буття до задоволення»;

- раціональні потреби, які знаходяться на вершині піраміди, становлять найменш важливі для існування людського організму, але в той же час показником дійсно людського в людині, займаючи сходинку - «від задоволення до досконалості».

- До основних передумов формування і збереження здоров'я можна віднести вісім чинників: стан миру всюди та в усьому, наявність «даха над головою», соціальна справедливість, освіта, харчування, доход, стабільний стан екосистеми, постійна наявність ресурсів.

Ці передумови можуть стати основою для здоров'я людини лише у тому випадку, якщо сформовано адекватний, позитивний, творчий та якісний образ життя.

**88**

- Важливими для формування здорового образу життя є наступні показники:
  - раціональна рухова активність, один з найважливіших показників здорового образу життя;
  - Харчування - культура споживання їжі, структура та якісний склад продуктів харчування;
  - створення та підтримання позитивної психоемоційної домінанти у життєдіяльності;
  - боротьба та позбавлення шкідливих звичок;
  - культура інтимних стосунків і безпечна сексуальна поведінка;

- можливості реалізації здорового образу життя;
- засоби, що дозволяють реалізувати та здійснювати вплив на формування здорового образу життя.
- Здоров'я людини та Живої Природи є ніщо інше як пріоритетний напрям подальших досліджень у багатьох сферах і галузях науки, політики та життєдіяльності людства. Вивчення та методологія формування образу та способу життя людини, фактичного розуміння своєї ролі у цьому світі, відповідної цій ролі поведінки і ставлення до навколишнього середовища 1, в цьому відношенні, до себе.

Здоров'я, в широкому розумінні цього слова, - це гармонія, збалансованість усього різноманіття життя внутрішніх і зо людини зі світами Живої Природи. Вищезазначене і є тією широкою рамкою, в межах якої і знаходиться запропонований напрям подальших досліджень - Антропоетика здоров'я [12, 30].

#### 4.1. Головні точки апорії Антропоетики здоров'я

*Звинувачуйте не природу - вона робить свою справу, звинувачуйте себе.*

**Мільтон**

Людина завжди знаходиться у багатоманітні подій, енергетичних потоків, різноманітних ситуацій і при цьому ставить якісь питання, вирішує завдання, проблеми. Знаходячись у стані постійної діяльності (зовнішньої, внутрішньої, відкритої, закритої), людина, бажає того чи ні, створює коло або спіраль, які складаються з точок апорії проблемних місць і станів їх вирішення. У роботі А. Клізовського

89

ми знаходимо багато думок і тверджень вартих особливої уваги, але з усього багатоманіття наведемо наступне - «..єдиний мотив, який людині не створює негативних наслідків, є робота на користь еволюції та загального блага» [30, с.161]. Знаходячись у точках апорії, саме ми й повинні їх вирішувати на благо, а не на шкоду. Однак якщо

ми поставимо людині ряд запитань про те, що вона робить зі своїм життям, як ставиться до оточуючих її людей, у тому числі й природи, швидше за все отримаємо узагальнену відповідь - «просто живу». І рівень її усвідомлення щодо свого життя завжди є суб'єктивним і, як правило, на користь конкретної людини. Часу, щоб надовго зупинитися у швидкій течії життя, у людини немає. Немає можливості розмірковувати, зробити спробу усвідомити, що вона робить, як чинить і найголовніше - які наслідки її впливів чекають на нас усіх і на неї саму.

Ми живемо у штучному світі, який створили самі, з неприродним темпом і ритмом життя, з уможливленними віртуальними відчуттями і такими ж цінностями. Наведемо один приклад із доповіді ООН з тепер вже далекого 1989 року: «... загальна світова картина, яка створюється сучасною цивілізацією, має безперечну схожість із картинами бурного росту, які виникають після того, як бактерії потрапляють у чашку Петрі з багатим поживним середовищем. Рано чи пізно, в міру того як популяції бактерій витрачають ресурси та «захлипаються» у відходах - продуктах своєї життєдіяльності, їх первинний стан змінюється застоєм і загибеллю... Популяції бактерій не мають влади над своїм неминучим конфліктом із кінцевим середовищем існування і тому не несуть за нього відповідальності». З початку XVIII століття населення Землі зросло у 8 разів, при тому що середня тривалість життя зросла вдвічі, а споживання енергії збільшилося у 80 разів, результат - загублено більше 6 мли квадратних кілометрів поверхні планети. Але людина - істота мисляча, аналізуюча та здатна усвідомити та видозмінити багато чого, у тому числі й себе. Тому необхідно шукати вихід із будь-якої ситуації, якою б складною вона

не була, в тому числі й з тієї, в яку ми завели себе і затягли навколишній нас світ Живої Природи. Основи Антропоетики здоров'я напряму пов'язані зі здоров'ям людини та її впливом на навколишній світ, зв'язки якого з людиною, як центральною ланкою всіх взаємодій на Землі, нам необхідно розглядати, а також аналізувати системні вза-

90

ємовідносини та чинники, які дозволяють використовувати ресурсні та резервні можливості всіх живих об'єктів на благо або на шкоду [17, 30].

Зміст попередніх розділів цієї частини можна розглядати як перший крок у вирішенні проблем балансу внутрішніх і зовнішніх світів - формування здорового образу життя (ЗОЖ) і

побудови технік та технологій здорового способу життя (ЗСЖ), розширення ресурсних і резервних можливостей організму людини, зміцнення здоров'я та продовження радості від активного, творчого життя та довголіття.

Ми не кажемо, що запропонована ідея - панацея від усіх негараздів.

Тема глобальна, багатогранна, але це той шлях, який може привести до позитивного результату, і в цьому ми твердо впевнені. «... сучасна

людина більшою частиною навіть не знає про те, чим вона може і повинна стати. У своєму невігластві вона прагне до надбання матеріальних надуманих скарбів і нехтує вищим, дійсним скарбом, який носить у собі в усі дні свого існування» [98, с. 643]. Одне з таких складних завдань, які необхідно вирішити людству в першу чергу – розуміння ЗДОРОВ'Я.

#### **4.1 .1. Здоров'я - неминуща цінність і головне багатство**

*Здоров'я - це ще не все,  
але все - ніщо без здоров'я.*

**Сократ**

Проблема здоров'я - одна з найголовніших та актуальних проблем сучасності. Розмірковувати про важливість і цінність здоров'я, напевно, почали ще у давні віки одночасно з самими поняттями «життя» та «смерть». Із давніх давен загальноживане вітання «здрасуйте» означало ніщо інше, як побажання здоров'я. «Здравія бажаю» - військове вітання. З різних приводів ми чуємо і самі вимовляємо - «будь здоровий», дивуючись і даючи чомусь оцінку - «як здорово». Усе частіше зустрічаються словосполучення: «здорова родина», «при здоровому глузді», «здоровий образ життя», «здоровий спосіб життя». Відомий філософ А. Шопенгауер однозначно стверджував, що здоров'я займає перше місце в ряду найбільш значущих цінностей, і заради нього слід усім поступитися. Щоб спробувати охопити всю

гаму, весь спектр

91

проблематики, в якій знаходиться велика, якщо не вся частина людства, необхідно зрозуміти - а як же вийшло так, що всі ми стоїмо на краю антропологічної катастрофи? І вже давно багато міжнародних організацій говорить, кричить і б'є в усі дзвони про проблему виживання людини.

Людина жила на Землі досить успішно та благополучно *до початку ХХ століття*. Люди пристосовувалися до природних умов і вимог природи, були майже в гармонії з нею, в будь-якому разі, мало

що деформуючи чи руйнуючи у бажанні видозмінити. Ритм і темп життя відповідали біоритмам навколишньої природи. Існувало багато хвороб, навіть були страшні епідемії. Але! Якщо прийняти за основу те, що ми, як і все живе на Землі, є частиною цілого у Світобудові, то можна стверджувати, що вся Жива Природа співіснувала

у природному руслі протікання всіх процесів і гармонійних станів

та підкорювалася визначеним закономірностям Природи [4, 13, 17,18].

*Починаючи з ХХ століття*, ситуація стала суттєво змінюватизмінювати навколишній світ під свої потреби та бажання, не замислюючись про наслідки, які швидко виникнуть. Тут необхідно сказати про силу думки, яка може мати створюючу або руйнівну спрямованість. Тому не так давно виник термін «ментальне здоров'я»[11]. Помилки, допущені у процесі виховання, можуть призводити до руйнувань або знищення матеріальних чи духовних цінностей.

Ментальне нездоров'я підштовхує людей до винахідництва та створення таких неприродних приладів і апаратів, руйнівних машин, які

сприяють задоволенню егоїстичних бажань, Усі дії людей, цілих народів і держав пояснювалися та обґрунтовувалися для виправдання

споживчого ставлення людини до Природи, виходячи з егоїстично гуманних цілей побудови комфортності кланового, сімейного або індивідуального існування. Багато з досягнень розвинених країн є ні чим іншим, як побічним ефектом експорту руйнування екології в інші регіони.

Розглядаючи глобальні наслідки дій людини, американський учений Н. Вінер писав: «Ми так радикально змінили наше середовище, що тепер, для того щоб існувати в цьому середовищі, ми маємо змінити себе». Останні декілька століть говориться про закони, які відкривають вчені (за великим рахунком, відкриті лише закономірності існуван-

Ня Природи, і вони називаються її законами умовно, оскільки діалектика еволюції та пізнання вимагає розширення розуміння природних взаємовідносин, що теоретично може привести процес пізнання до загального єдиного абсолютного витоку «правил» світобудови --

одного універсального закону). Виходячи з егоїстичної та споживчої позиції людства, вся глобалізація багатоманіття його дій і впливів «обзивалася» науково-технічним прогресом, який начебто несе користь усім і всьому

і є невід'ємною частиною розвитку людства (згадаємо глобальні проекти - з'єднання річок, гідротехнічної меліорації плідючих земель, створення штучних водойм - морів, розробки «мирного атому», підкорення космосу, військові проекти тощо). Прогрес перетворився на агресора.

Усе це призвело до порушень гармонії Природи. Природа попереджає людство та відповідає на його руйнівні дії своїми проявами у вигляді різноманітних катаклізмів і значних змін у циклах, З'явилися люди, котрі здатні отримувати інформацію і попереджати про можливі негативні, а інколи й катастрофічні наслідки діянь людей, які намагаються

ліквідувати, але, на жаль, у більшості випадків безрезультатно [1]. Катастрофічні зміни у шарах атмосфери, які несуть глобальні порушення рівноваги в існуванні живих організмів - озонові діри та ультрафіолетове опромінення, перенесення повітрям продуктів згоряння та вивержень. Катастрофи планетарного масштабу, знищення природного шару Землі - Чорнобильська катастрофа, отруєння добривами та відходами, ерозія ґрунту, вбивство флори та фауни. Виникнення нових, «штучних» вірусів, хвороб на генетичному рівні, які породжують патологічні зміни

у структурі живих організмів (СНІД, нетипова пневмонія, гепатити, грипи) - плачевний наслідок діяння людини, який забирає здоров'я у Живої Природи, в тому числі й у самої людини.

*Людський організм володіє однією особливістю, якою не володіє жодна машина - самовідновлюватись.*

### **Є. Кроаль**

У другій половині ХХ століття Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зафіксувала суттєве підвищення захворюваності та смертності, а також виникнення нових видів хвороб, що призвело до необхідності термінового обговорення та надання гласності цих фактів як загальносвітової проблеми.

### **93**

У 1977 році ВООЗ на позачерговому міжнародному конгресі ставить проблему з формулюванням -- «Здоров'я для всіх». Ця проблема розглядається в подальшому у 1978 році, де формулюється концепція здоров'я. Таким чином, вона обговорювалася до 1986 року (сумний збіг

обставин - Чорнобильська катастрофа), доки в місті Оттава, на черговому симпозиумі, не були визначені поняття ЗСЖ, здоров'я, розроблена та прийнята ціла хартія. Поняття «здоров'я» підлягає розгляду в п'яти категоріях - філософській, соціальній, екологічній, біологічній і медичній.

Однак поняття «здоров'я» було взяте з преамбули ВООЗ ще у 1948 році - як стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних недоліків. Таке визначення поняття влаштувало державні інституції влади, але не могло бути робочим для дослідників та більшості вчених. У зв'язку з положенням, що

склалося, почали з'являтися й інші визначення, такі як здоров'я – це стан оптимальної життєдіяльності людини. Сьогодні існує більше 200 понять і визначень здоров'я, не багато з яких можуть вважатися більш чи менш робочими. У зв'язку з цим питання залишається відкритим і дискусійним, що ми і маємо можливість спостерігати в реаліях дійсності та життєдіяльності людей.

*Що є основоположним -- так це визначення факторів, що впливають на стан здоров'я людини. Так, система охорони здоров'я здійснює вплив на стан здоров'я людини всього у межах 1096, на спадковість відводиться близько - 2096, екологію - у межах 2596, а ось умови та спосіб життя людини - більше 5076. Ці чинники впливу розглядаються у наступних сферах*

- фізичній, психічній (розумовій), соціальній (громадській) та духовній [8, 24]. І, якщо спосіб життя є визначальним чинником, то природно, що людина мисляча повинна «накинутися» на розгляд цього питання і почати розкручувати спіраль проблем, спираючись на цю точку опору. Начебто так і відбувалося, логіка підказувала єдиний правильний шлях, але людина мисляча йшла по штучному шляху, породжуючи все нові проблеми.

*Будь-який надлишок суперечить природі.*

### **Гіппократ**

У 1995 році у звіті ВООЗ було визначено поняття здорового способу життя (ЗСЖ) наступним чином - *це все те, що в людській діяльності пов'язане зі збереженням і зміцненням здоров'я та основними*

94

*його функціями, які є чинниками, що впливають на ЗСЖ.* Ці чинники обумовлюють до 70—80 проц. випадків смертності населення планети, при цьому зростання кількості захворювань на пряму пов'язане з якістю та

культурою харчування, з поведінкою та тим станом, в якому знаходиться людина [25,26]. Проблема харчування пропонується до розгляду узагальнено, у межах проблематики, без деталізації, тому що для її

вирішення запропоновано таке багатоманіття підходів, рекомендацій, обмежень, дієт, що це має бути окрема робота за заданою темою [11,22]. Алеуцьому розділідеться про правильне харчування: необхідно пам'ятати, що харчуватися людина повинна за своїми відчуттями: які підбирати продукти, як часто вживати їжу, а також мати власну методику та культуру вживання їжі, але, на жаль, люди майже втратили здатність до «вловлювання» та утримання в собі цих відчуттів. Крім того, продукти харчування, які до ХХ століття не були забруднені пестицидами, продуктами мінеральних добрив, солями важких металів іт. д. були корисні, тим більше, що культура вживання їжі зберігалася

у традиціях сімей і народностей цілими поколіннями. У наш час величезна частина продуктів харчування несе негативну компоненту, яка

негативно впливає на стан здоров'я, не кажучи вже про те, що культура харчування відсутня як така, а технологія приготування і споживання їжі підкорена неприродному для людини темпу та ритму сучасного життя, Але вихід із положення є. Він заключається в елементарному

зусиллі людини та її дійсному бажанні діяти свідомо, з високим рівнем відповідальності та розумінням наслідків своєї діяльності у природному руслі течії життя. І в першу чергу ці дії повинні бути направлені до себе, і таким чином вони стануть каталізатором, поштовхом до позитивного перетворення навколишнього світу.

Структура поведінки людини також підкорена неприродному образу сучасного життя (тому ж темпу, ритму), що не відповідає природним біоритмам. Це призводить у першу чергу до породження стресових ситуацій, знаходячись в яких або ж виходячи з них, людина несе в собі слідовий ефект, який впливає на роботу всіх функціональних систем організму. Наприклад: у наш час виявлено, що більше стимулювання процесів інволюції - згасання функцій, здійснюють не алкоголь, не тютюнокуріння і навіть не «легкі» наркотики, а стан тривалої

депресії (11. Для деяких людей достатньо знаходитися у цьому стані два роки і більше, щоб відбулися незворотні процеси в станах функці-

95

ональних систем, які, у свою чергу, призводять до летального результату. Тому введено нове поняття - синдром хронічної втоми (СХВ).

Це захворювання проявляється в осіб з виснаженням психічного ешелону резервів організму та призводить не лише до психоемоційних зривів і депресії, але й до суїцидального синдрому.

Тенденції розвитку багатьох країн доповнили картину прямого впливу здорового способу та образу життя не лише на здоров'я людини, але й на можливі зміни негативних чинників у демографічній ситуації народів.

Таким чином, ми визначаємо ЗОЖ та ЗСЖ як головний чинник, який на пряму впливає як на тривалість, так і на якість життя людини, і в цьому сенсі - на подальші умови процесу антропологічного розвитку людства.

#### 4.1.2. Здоровий образ і спосіб життя - технологія і методологія розвитку

*Людина не помирає,  
вона здійснює повільне самогубство  
своїми протиприродними звичками.*

##### II. Брег

ЗОЖ і ЗСЖ є беззаперечно і «молотом», і «ковадлом» у майстерні людини, яка бажає ліпити, видозміщувати, доповнювати та вдосконалювати своє здоров'я, зберігаючи та примножуючи здоров'я Живої Природи. У роздумах про здоров'я приділяється багато уваги процесу різностороннього аналізу питань, пов'язаних із аспектами ЗОЖ і ЗСЖ. За наданими матеріалами досить точна відмінність у цих уявленнях у більшості фахівців відсутня. Такий стан речей призводить у підсумку до небажаного, інколи негативного результату, - змішуються уявлення про техніки та методи роботи людини над своїм здоров'ям, із формами, образами та зразками, -- люди беруть форму як зміст, а потім застосовують усе це як технологію. Одним із прикладів може слугувати багатоманітність існуючих у наш час дієт, які побудовані на обмеженнях, змінах звичок людей і системах обмеження в їжі. Людина вимушено змінює свій спосіб життя, але рідко кому вдається свідомо перетворити, а інколи і повністю змінити свій образ життя, що у випадку з дієтами просто необхідно.

96

Неможливо досягти кінцевого результату, змінивши тільки один із цих компонентів. Процес перетворення змісту - способу життя, обов'язково передбачає відповідні зміни у формі - образі життя, що є діяльністним підходом до побудови життєдіяльності людини і в першу чергу її найзначущої частини - здоровобудівництва. Для прикладу можна навести вегетаріанців -- людей, для яких вживання їжі це спосіб життя (підбір, приготування, вживання і т. д.) і образ життя (поведінка, ставлення до Природи, до тварин і т. д.). Образ та спосіб життя людини та окремих народностей необхідно аналізувати, враховуючи позиції етнокультурних реалій, Прикладом є дослідження української ментальності, яка базується на методологічних положеннях французької «Нової історичної школи» або «Школи анналів», що пов'язані з іменами О. Блока, Л. Февра, Р. Мандру, Ж. Ле Гоффа та ін. Визначення ментальності і означає соціально-психологічні явища, які належать до визначеної етнокультури, що є важливим екопсихологічним феноменом, оскільки є інтегральною стнопсихологічною ознакою (7).

Для більш ясного та точного розуміння уявлень про те, що є здоровий образ та спосіб життя, пропонуються поняття, що відповідають ідеї та концепції Антропоетики здоров'я - ЗОЖ та ЗСЖ, а також відмінності цих понять, приклади яких ми наводимо у табл. 2.

Таблиця 2

#### Принципові функціональні відмінності образу життя та способу життя людини

№ п/п	Образ життя (що ми робимо)	Спосіб життя (як ми робимо)
1.	Ми всі дихаємо	Дихаємо – рідко або часто, поверхнево чи глибоко і т. д.
2.	Ми всі ходимо	Ходимо – повільно чи швидко, жорстко або пружно і т. д.
3.	Ми всі вживаємо їжу	Їмо – системно або безсистемно, часто або рідко і т. д.
4.	Ми всі зранку вмиваємося	Умиваємося – холодною чи теплою водою, тільки обличчя чи ще й частини тіла і т. д.
5.	Ми всі приймаємо душ	Душ – теплий або прохолодний, або контрастний і т. д.
6.	Ми всі працюємо	Працюємо – із радістю та задоволенням або з покірною байдужістю, відповідально і на результат або створюючи видимість і на процес і т. д.
7.	Ми всі відпочиваємо	Відпочиваємо – активно або пасивно, на природі або в оселі, з друзями або наодинці і т. д.



Антропоетичні поняття ЗОЖ і ЗСЖ:

**Здоровий образ життя** - зразок, зовнішня форма проявів усіх форм життєдіяльності людини.

**Здоровий спосіб життя** -- способи, техніки та у підсумку технології формування змісту форм і зразків життєдіяльності людини.

Розпочнемо розгляд цього питання на прикладі ЗСЖ та його впливу, як на саму людину, так і на Природу, що її оточує.

Із усієї багатоманітності векторів способу життя виділяються три найважливіші напрями ЗСЖ, які можна поєднати у блоки [2, 20].

*Перший блок:*

1. Якість і культура харчування.
2. Побут і відпочинок.
3. Стан та усвідомлення рівня власної фізичної та психічної безпеки/

*Другий блок:*

1. Організація рухової активності та повсякденного життя,
2. Заняття фізичною культурою та спортом.
3. Підбір і використання систем оздоровлення.
4. Підвищення рівня функціональних резервів людини.
5. Підтримка й оновлення якості життя відповідно до зміни середовища та людини.

*Третій блок:*

1. Гігієнічні умови роботи.
2. Фізична та фізіологічна безпека, рівень психічного Комфорту на робочому місці або займаній посаді.

Усі вищеперераховані складові у підсумку вказують на *якість життя людини*, яку можна спробувати відобразити у категоріях:

- стани особистості;
- стан навколишнього середовища;
- стан інфраструктури.

Здійснювалися спроби створення, на підставі перерахованого вище, моделі якості життя, котра мала б відображати рівні задоволеності особистості та головні можливості людини у житті [11, 15]. Цю модель фіксували у деяких показниках і відображали індикаторами.

Але що з цим робити далі?! Яким чином створити робочі процеси, які

б «захоплювали» як окрему людину, так і багатьох людей, змушуючи їх свідомо працювати над своїм тілом та духом і при цьому дбайли-

**98**

во ставитися до всього живого. Що може сформуванню розуміння того, що ми є частиною цілого? Хто може на підставі перерахованого вище

планувати, проектувати та правильно реалізовувати свої траєкторії життя? Відповіді на ці питання ми не отримали. Більш того, ми маємо можливість спостерігати діаметрально протилежну картину - збільшення проблеми здійснення творчого ЗСЖ людини та жахливе споживче ставлення до навколишньої Природи!

Усе це свідчить про відсутність концепції здоровобудівництва та філософії здоров'я як такої. Тільки на основі розуміння та прийняття цієї філософії можлива розробка базових концепцій побудови та організа. ї ЗОЖ і ЗСЖ як для цілих держав, регіонів, народів, так і для конкретної людини. Від цього напряму залежать тривалість та якість життя.

*Сильний той, хто може перебороти свої слабкості.*

**Бен Франклін**

Деякі країни вирізняються високою тривалістю життя (ТЖ) своїх громадян, наприклад Японія, Франція, Англія. Інші - фіксують низький і навіть дуже низький рівень ТЖ. Але є країни, в яких коефіцієнт ТЖ зростає досить швидкими темпами (Японія, Китай, США та ін.), а у інших тривалість життя нижче цього ж показника [29]. Але доречно тут запитати - чи дійсно дані минулих років відповідають реальності? Відповідь важлива з точки зору відповідності статистичних даних реальному стану справ. Наприклад, показник смертності (ПС) населення у Росії та Україні в ХМІІІ столітті, безумовно, був вищим, ніж у наш час. Але серед якої вікової категорії це найчастіше було зафіксовано? Кількість членів родини в ті

роки звичайно складала число набагато вище за сучасні показники - рідко менше 5-7 дітей, а частіше - більше 10-12. Якщо статистика ТЖ і ПС велась за всіма віковими категоріями однаково, то можна зрозуміти, чому наприкінці XVIII - початку XIX століть середня ТЖ в Росії та Україні складала приблизно 45-50 років, і при цьому доросле населення мало повсюдно факти більш тривалого життя [13, 15, 18, 19].

Середня тривалість життя людини в Україні (не виключено, що і в Росії), за даними ООН, складає - у чоловіків від 28 до 62 років, у жінок 66-70 років (3). При цьому необхідно зрозуміти, що дані офіційної

99

статистики суттєво відрізняються від реалій життя, не на користь останнього. Безліч природних і штучних, створених людиною чинників стали тією проблемою, яку вона сама породила. Потенціал імунної системи організму суттєво знизився навіть порівняно з

недалеким від нас XX століттям. Люди все більше піддаються атакам чинників, які

провокують застудні захворювання. Для нас уже стали звичними такі відхилення в стані організму, як деформації опорно-рухового апарату,

і в першу чергу - хребетного стовпа (до 30-90 проц. молодих людей мають відхилення від норми у згинах хребта і у функціонуванні шлунково-кишкового тракту). Новонароджені діти у 90 випадках із 100 мають вроджені відхилення у стані здоров'я, а 4576 з них потрібне тривале лікування й інколи вирішення складних проблем, пов'язаних з різного роду відхиленнями аж до генетичних (21). Повсюдний вимушений

стан людського організму - гіподинамія, що призводить до виникнення надлишкової ваги, атрофії м'язової тканини та інших порушень функцій організму. Це ніщо інше, як передчасне старіння та суттєве скорочення як якісних, так і кількісних показників життя. Майже всі забули про те, що у людини існує найбільший орган, який завжди є основним «замовником» - системостворюючим чинником процесів обміну. Це м'язова система. Вона складає в середньому 35-50 проц. маси тіла та диктує ті правила гри, виконання яких забезпечує гармонійне,

природне існування людини. І таке природне функціонування може здійснюватися, головним чином, через раціональний руховий режим,

Оптимальне задоволення потреб м'язової системи у фізичному навантаженні веде до правильного формування систем, що забезпечують і регулюють м'язові скорочення та виводять продукти діяльності. У відповідь на задоволення природних, генетично обумовлених потреб м'язової системи вона відповідає вдячністю - формує та гармонізує роботу органів і систем забезпечення і, найцікавіше, стимулює викид ендорфінів у кров, які викликають оптимальний стан ейфорії і хорошого настрою (21).

У порівнянні з минулим століттям хвороби людей похилого віку перейшли вже в іншу якісну форму. Такі захворювання, як ішемічна хвороба серця, інфаркти, інсульти знаходяться тепер у розряді найнебезпечніших хвороб. У чоловіків вікова зона ризику хронічних захворювань знизилася до 30-50 років, а у жінок до 45-35 років, і зазначені хвороби займають уже перше місце серед інших. Онкологічні захворю-

100

вання все більше діагностуються вже у дитячому віці та у немовлят! У зрілому віці ці хвороби займають друге місце з таким «букетом», як нетипова пневмонія, гепатити, багатоманітність усіляких грипів та інфек-

ційних захворювань. Усе це породжене діяльністю людини й є відповіддю

Природи на жорстоке, бездумне та споживче ставлення людини до планети. Але стан речей можна змінити у кращий бік. Нам дані Творцем величезні можливості, але ми повинні їх правильно використовувати - на благо, а не на шкоду. Дослідження в багатьох лабораторіях світу підтверджують приховані можливості Людини, які дозволяють переміщати предмети силою психічних процесів, зчитувати інформацію структурами мозку, оминаючи зовнішні рецептори, передбачати майбутнє й

описувати минуле і т. д. (1, 27). Людина створена «по образу і подоби» Творця, який дав їй величезні можливості, що можуть реалізовуватися при дотриманні обмежень, викладених, зокрема, у Нагорній проповіді в якості моральної моделі правил життя. Але людина все більше відмовляється від обмежень, Вона все більше прагне задовольнити тілесні погребі, відходячи від духовних, заснованих на розумінні єдності живого

на планеті в його різноманітних формах (9, 10). Усе більше визнаються антиприродні, штучні шляхи стимуляції вироблення ендорфінів і досягнення різних станів ейфорії -

ненажерливість, зловживання алкоголем, тютюнокуріння, наркотики та ін. Дуальність людини як продукту стітбудови (де все діалектично) відображається у досягненні стану тієї ж ейфорії та піднесення через природний альтернативний тілесному задоволенню шлях - шлях творчості. Раціонально побудована рухова активність людини сприяє природному викиду ендорфінів; як і позитивна неіхоемоційна домінанта у творчості, формує стан ейфорії - ось два можливих гармонійних шляхи ЗСЖ.

Ми мало ще знаємо про наші явні та приховані можливості, але це закладено в нас, і гріх розкидатися своїми ресурсами та спалювати дарма свої резерви.

Тривалість (корисного, активного, творчого, того, що надає істинно задоволення) життєвого шляху людини -- задані Богом, Природою або Вищим Розумом! І цей шлях у багато разів триваліший за своїми часовими показниками та можливостями, ніж використовує сучасна людина.

Факти, які встановлені вченими, медиками, патологоанатомами, фізіологами та істориками, свідчать, що життєві часові рамки активного

101

та творчого використання ресурсних і резервних можливостей функцій організму людини можуть коливатися у межах 150-200 і більше років! Головний орган - серце - може безперебійно працювати не менше 300 років, а не менш важливий орган - печінка - 250-350 років.

М'яз при регулярній та правильній його роботі, здатен функціонувати не менше 400 років//[3, 5]

*Здоров'я людини, наповнене творчим змістом життя і, нарешті, щасливе довголіття -- мета та завдання сучасного людства.*

*Здоров'я - це єдина цінність людини, яка так дешево цінується і так дорого коштує!*

#### **4.1.3. Метод як технологія побудови ЗОЖ і ЗСЖ.**

##### **Дві основоположні категорії**

*Люди не вмирають,  
вони вбивають себе самі.*

**Сенека**

Окреслимо ті шляхи, які можуть привести нас до вирішення проблеми раціонального ЗОЖ та ЗСЖ. Подальший опис буде вестися у межах підходів до організації ЗСЖ і побудови зож у головній та основоположній категорії - життя, але торкнемося і другої, на наш погляд, не менш важливої категорії - смерті.

Почнемо з останньої. Чому ми ведемо про це мову? Тому що від якості проживання життя людини залежить перехід якоїсь її субстанції в інший світ і, на нашу думку, подальша побудова руху душі людини, а також шляху траєкторій життя її наступних поколінь. Багато чинників, що доводять існування невідомої субстанції, яку споконвіку називають душею, після тілесної смерті, говорять на користь цього твердження. Наука про смерть називається танатологія. Декілька останніх десятиріч вона вивчає цей феномен, що дозволило дізнатися багато нового та суперечливого. Розуміти, що таке смерть, зовсім не значить змиритися з думкою про її неминучість. Через розуміння та осмислення цього факту людина здатна переглянути зміст свого життя і бути готовою зустріти свою тілесну «межу».

Учені сучасності, які вивчали феномен життя після тілесної смерті (А. Форд, Р. Моуді, П. Калиновський та ін.) визначили феномен життя душі після припинення життєвих функцій тіла, у зв'язку з чим ду-

102

ховність виходить на перший план у контексті життя та здоров'я. «Ни красота, ни здоровье не могут втжить и расцвести, когда нации уничтожают нации и машинь разрушают машинь. Машинное мышление представляет опасность для развития духовных сил человека.

Механізм без душі повинен бути слугою, а не господином мислячого людського істотності. Світ повинен бачити ідеал не в кількості, а в якості?».

Визнаний мислитель усіх часів Платон жив в Афінах з 428 по 348 рік до н. е. Він залишив свою спадщину у вигляді 22 філософських п'єс або діалогів, у більшості з яких головним співбесідником постає його вчитель - Сократ. Дійшли від Платона до нас і деякі листи. Платон твердо вірив у розум, логіку й аргумент для досягнення істини та мудрості, Тому він вважав, що існують плани та простори реальності, які відрізняються від відчутного фізичного світу, і вірив, що фізичну

сферу можна зрозуміти лише за умови співвідношення її з цими іншими сферами на рівні більш «високих» планів реальності, Звідси він цікавився, в основному, нетілесною, свідомою частиною людини -душею - і

розглядав фізичне тіло як тимчасову посудину душі. Не дивно, що

його зацікавила доля душі після фізичної смерті, і деякі з його діалогів, особливо «Федон», «Горгій» та «Республіка», частково трактують цю тему. Роботи Платона багаті на описи картин смерті, Наприклад, Платон визначає смерть як відділення нетілесної частини живої особистості (душі) від фізичної частини (тіла). Ця нетілесна частина людини менш піддається обмеженням, ніж фізична. Тому Платон робить конкретний висновок, що час не є дійсним чинником для сфер, що знаходяться за межею фізичного світу. Інші сфери вічні, і, за виразним визначенням Платона, те, що ми називаємо часом, є нічим іншим, як «нереальним відображенням вічності, що рухається», У «Федоні» висловлюється думка про те, що тіло є в'язницею душі, а смерть - позбавленням або звільненням душі з неї, Згідно з баченням Платона, душа входить у фізичне тіло з більш високої та божественної сфери буття. Платон відмічає, що душа, відокремлена від тіла, може мислити оперативно пізнавати та бачити речі у їх природній суті [28]. Необхідно відмітити, що сам Платон попереджав нас про те, що до деталей його записок про інший

світ, куди душа переселяється після смерті, потрібно ставитися «в кращому випадку як до ймовірностей». Хоча він не сумнівається

**103**

утривалості життя після фізичної смерті, але все-таки підкреслює, що, намагаючись пояснити потойбічне життя, будучи у світі фантастичному,

ми наштовхуємося на дві перепони. По-перше, душі ув'язнені у фізичне тіло і тому обмежені у розумінні та збагненні потойбічного світу «за допомогою» фізичних органів чуття (зору, слуху, нюху, смаку, дотику - усі ці відчуття, кожне по-своєму, можуть створювати помилкове враження). Тому наші душі не можуть бачити реальність як таку, доки

вони не звільняться від фізичних органів чуття, котрі викривляють дійсну природу речей. По-друге, людська мова, говорить Платон, не може напряму адекватно відобразити вищу реальність. Слова швидше приховують, ніж розкривають внутрішній зміст природи речей.

Тибетська «Книга мертвих» - праця, зібрана по краплині, що відобразила вчення мудреців давнього Тибету, передавалася з покоління у покоління в усній формі та зберігалася в таємниці. Мудреці, які написали її, розглядали процес умирання як мистецтво - як дещо таке, що можна зробити або мистецьки, або невміло, в залежності від того, якими знаннями володіла людина. Книга вирішувала два завдан-

ня: перше - допомагала вмираючому, друге - допомагала тим, хто залишається в живих, мислити позитивними категоріями, Відповідаючи

цим вимогам, книга містить досить докладний опис різних ступенів,

через які проходить душа після фізичної смерті[1]. Існує цей шлях чи ні - підлягає обговоренню, але даремно кажуть: «...народившись -думай про смерть...». Ніхто звідти ще не повертався, але є немало свідчень людей, які стикалися з фактами існування світів в іншому вимірі [1], І це окрема тема - тема зла і добра, випадку та закономірності, долі, удачі і, як квінтесенція всього життя, тема призначення людини

на Землі та її взаємодія зі світом тонких матерій. Смерть людини у фізичному плані може бути лише переходом в інший якісний стан. У світобудові все пов'язано гармонійно, і суто матеріалістична позиція, що, вмираючи, людина йде до небуття, до молекулярного рівня, - нелогічна, не раціональна, кінець кінцем, не діалектична з точки зору еволюції Природи.

Чому потрібно вести мову про це? Тому що, з одного боку, ми є частинкою єдиної матерії, яка є і завжди буде. Ця матерія має багато форм, у тому числі людині недоступних, але від яких значною

мірою залежить формування людського майбутнього (у широкому значенні - рух душі та траєкторії розвитку нащадків). З іншо-

**104**

го боку - усвідомлене та правильне ставлення до свого здоров'я (гармонійного функціонування через тіло та дух), до навколишньої Живої Природи, визначає насиченість, повноту та тривалість життя

і через цей потенціал - подальшу взаємодію з майбутнім. *Ставлення до Природи має бути спорідненим зіставленням до свого тіла та духу - у нас спільні корені. Чому необхідно зазначити цю позицію як важливу? Тому що у випадку розуміння вказаного вище, людина буде готова формувати здоров'я своїх майбутніх поколінь усвідомлено, виховувати їх у широкому смислового змісті через побудову високomorальних потреб.*

#### 4.1.4. ЗОЖ і ЗСЖ - основа життєзабезпечення та каркас життєдіяльності

*Якщо людина сама стежить за своїм здоров'ям,  
то важко знайти лікаря,  
який знав би кращий спосіб для її здоров'я,  
ніж сама людина.  
Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу.*

**Сократ**

#### Методологія ЗОЖ

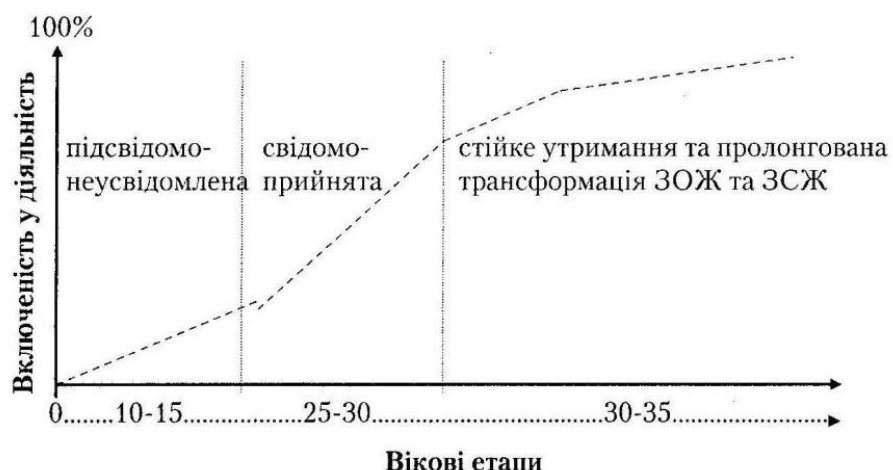
Цей розділ базується на основі аналізу та синтезу матеріалів попередніх розділів роботи, багаторічного професійного досвіду, у вигляді логічно побудованої умовної періодизації формування ЗОЖ та ЗСЖ.

Умовної, оскільки періодизація будь-яких формувань життя людини завжди може бути лише особистісною і в цьому розумінні є схемою, потребує адаптації індивідуально.

Здоров'я закладається ще до народження дитини здоровим способом життя її батьків, а ЗОЖ (ми розпочнемо з ЗОЖ) формується з моменту народження. Продовжується цей процес до 30-35 років, після чого настає період утримання та вікової видозміни ЗОЖ через зміну психічних потреб людини (рис. 3). У цьому випадку ЗОЖ розглядається як зразки потреб і мотивів, покладених в основу подальшого перетворення поведінки людини.

Ми умовно розділяємо формування ЗОЖ людини та досить широкі вікові етапи. Перший етап починається з моменту народження дитини і завершується у віці 10-15 років. Важливо, що у цьому

105



**Рис. 3. Етапи формування здорового образу та способу життя**

проміжку часу формуються *неусвідомлено зразки ЗОЖ*, на рівні *підсвідомості*, які, головним чином, залежать від навколишнього середовища дитини та її образу життя, поведінки близьких людей! Ці зразки відкладаються у підсвідомості у вигляді, так би мовити, картинок і схем поведінки на рівні відображення та наслідування, що і формує первинні схеми ЗОЖ.

Подальший етап триває до 25-30 років і характеризується вже усвідомленим

ставленням людини до схем ЗОЖ. У цей період відбувається формування образу, який у цьому віці доповнюється зразками культури (в нашому випадку це телебачення, відео-, аудіопродукція, штучно «зліплені» символи-кумири-ідоли шоу-бізнесу, ділового світу і т. д.) або ж антикультури, що спостерігається у наш час.

Антикультура - відсутність справжніх людських цінностей або їх підміна, демонстрація культури насильства, сексу, бездуховності; отримання всього й відразу будь-яким чином, досягнення мети виправдовує використання будь-яких засобів. Не слід зараз розмірковувати над тим, що з позицій ЗСЖ засоби виступають як мета. У баченні шляхів оздоровлення дуже важливою є відповідність схем ЗОЖ на рівні підсвідомості дитини з попереднього вікового етапу усвідомленим схемам ЗОЖ людини у дорослому віці. Застосування їх шляхом зіставлення, «накладання»

106

одне на одного створює логічне усвідомлення особистістю свого стану та закріплює мотивацію до ЗОЖ. Ці схеми або доповнюють і закріплюють ЗОЖ, або руйнують його. Таким чином, можна вести мову про дуже важливий момент виникнення стійких звичок і потреб. Важливим, на нашу думку, тут є те, що остаточно формуються схильності до звичок взагалі, і до шкідливих зокрема. Можуть формуватися такі шкідливі звички, як безкультур'я у поведінці та мові, систематичне вживання алкоголю, тютюнокуріння, наркотики і т. д. Головною цінністю на цьому етапі для ЗОЖ є формування позитивних мислєобразів і відповідної мотивації до формування тіла та духу як до єдиної Природи Живого, до навколишньої Живої Природи в цілому. Ці структурні утворення формуються та закладаються у певних вікових рамках людини на все життя.

Третій етап починається з 30-35 років. З цього віку формується усвідомлення, що має розвинене і досить сформоване мислення (рівень та абстрактність сприйняття, відкритість розуміння, аналітика та логіка, риторика та комунікативність і т. д.), здатне утримувати рівень свого ЗОЖ, видозмінювати його в залежності від вікових потреб, необхідностей і життєвих ситуацій, а також трансформувати ЗОЖ у техніки робіт над собою, що є вже наступним етапом наших розмірковувань, присвячених тепер ЗСЖ.

Таким чином, людина стає сама зразком ЗОЖ як для своїх дітей, так і для підростаючого покоління, і вже можна вести мову про вирішення цілого спектру проблем, які в теперішній час руйнують як окрему людину, так і суспільство в цілому.

### **Технологія ЗСЖ**

ЗСЖ розглядається як техніки володіння собою, своїм тілом і психікою. Можна стверджувати, що *раціонально побудований ЗСЖ - це єдиний реальний шлях продовження ресурсу та потенціалу людини, а також розширення рамок резервних можливостей її здоров'я та активного довголіття*. Вести мову про ЗСЖ доцільно в тих самих умовних часових рамках життя людини, що і ЗОЖ (рис. 3).

*Підсвідоме, в основному неусвідомлене, формування та закладання технік ЗСЖ людини відбувається у віці до 10-15 років і залежить у перших і матеріальних умов життя, а також від генетичної спадковості.*

107

Батьки, друзі, знайомі, їх цінності та культура, а також умови та можливості використання первинних технік ЗСЖ сполучаються з первинними навичками самоорганізації людини. Тобто мова йдеться про те, що людина у цьому віці бачить, пробує та робить, що і є механізмом її особистих надбань у ЗСЖ. Згадаємо найпростіші техніки, які дитина освоює у цьому віці - організація свого дня, сну та навчання, харчування, фізичних навантажень і первинних навичок самоорганізації. У цьому віці немає особливої необхідності у створенні позитивної пси-

хоемоційної домінанти, тому що азарт, жива зацікавленість і радість виконання майже завжди присутні, Немає потреби говорити про те, що необхідно підбирати і створювати раціональну рухову активність, тому що у цьому віці будь-яка емоційно позитивна активність приносить користь, і вона самостійно контролюється і координується центральною нервовою системою (ЦНС) і залежить від структурних особливостей вищої нервової діяльності (ВНД) дитини. Тут доречно вести мову про початок формування та первинного закріплення стійких потреб, мотивів і звичок людини до різноманітних видів робіт над собою, а це і є закладання «тут і зараз» на майбутнє головних та основних технік ЗСЖ через виховання та самовиховання.

Основні усвідомлені техніки ЗСЖ формуються у більш зрілому віці - 15-30 років. Тут на перший план виходять дві необхідні позиції - позиція вчителя та позиція учня: учитель-професіонал, який правильно сформулює, відшліфує та поставить усі необхідні техніки, в усіх напрямках ЗСЖ, і учень, який сприйме, асимілює в себе, засвоїть і надбає необхідні навички і правильні способи робіт. І тепер доцільно вести мову про те, в яких напрямках, які техніки необхідно формувати на цьому віковому етапі для створення вже технології ЗСЖ.

### ***Напрями технології ЗСЖ:***

- 1. Побудова раціональної рухової активності (індивідуальні психофізичні навантаження, відновлення, активний відпочинок, побут, робота, сон);*
  - 2. Культура харчування (підбір, приготування, вживання);*
  - 3. Створення позитивної психоемоційної домінанти (задоволення та почуття радості всюди і в усьому, вчитися любити себе та оточення);*
  - 4. Баланс і гармонія внутрішніх світів людини з зовнішніми оточуючими її світами (комфортність і позитивні стани);*
- 108
- 5. Знання та збереження міри завжди і в усьому (у різноманітних формах індивідуальної та колективної життєдіяльності);*
  - 6. Учатися керувати собою (відчуваючи, почуваточи та аналізуючи свої стани, бажання та емоції).*

Із цього висновку випливає, що за наявності сформованих технік відповідно до перерахованих напрямів ЗСЖ у віці після 30 років людина здатна самостійно керувати собою, будувати власні програми руху у сфері ЗСЖ, вирішувати проблеми тілесних і душевних потреб без їх протиріч та протиставлення з духовним розвитком. Постійно підтримувати свій індивідуальний рівень «фітнес-готовності» всіх функціональних систем організму до індивідуальної та соціальної життєдіяльності.

Усю гаму завдань цієї проблеми під силу вирішити й одній людині, але для цього буде потрібен збіг цілого ряду чинників у її житті та необхідна досить таки рання проблематизація та самовизначення, на які зазвичай потрібні роки. Відповідного рівня зможуть досягти одициці - Особистості, і це не може стати системою для багатьох і вирішити проблему демографічної катастрофи, можливостей розширення часових меж та якості людського життя. Але це стане першим кроком через систему виховання та вдосконалення у діалогових стосунках Учень- Учитель- Учень.

Таким чином, ми підійшли до логічних висновків, які свідчать про те, що комплексне вирішення проблем здорового образу та способу життя можливе лише у разі виконання наступних умов:

1. Формування у людини філософських основ і концепції здоров'я, котрі повинні охоплювати весь спектр цієї проблеми, при системному розгляді штучних і природних вимог сучасного життя та творчих можливостей особи.

2. Розробки комплексних проектів ЗОЖ і ЗСЖ, які враховують особливості окремих країн, регіонів і народностей.

3. Розробки та формування учбових дисциплін, інтегрованих учбових курсів (із числа існуючих і створених дисциплін) та навчальних планів. У першу чергу - для родин та установ дошкільного та шкільного віку, потім у вигляді факультативно-клубних форм для закладів сисціальної та вищої освіти.

4. Підготовка та «виращування» колективів одностудців, формування професійних груп за напрямками робіт, створення робочих площадок і місць, постійної демонстрації зразків справжніх цінностей і досягнутих результатів.

100

5. Створення спеціальної координуючої та направляючої структури (Державний Центр, Європейський факультет, Міжнародний інститут і т. д.), що повинна цілісно контролювати динаміку всіх процесів і здатна ситуативно видозмінювати, доповнювати та корегувати напрями та види робіт (рис. 4).

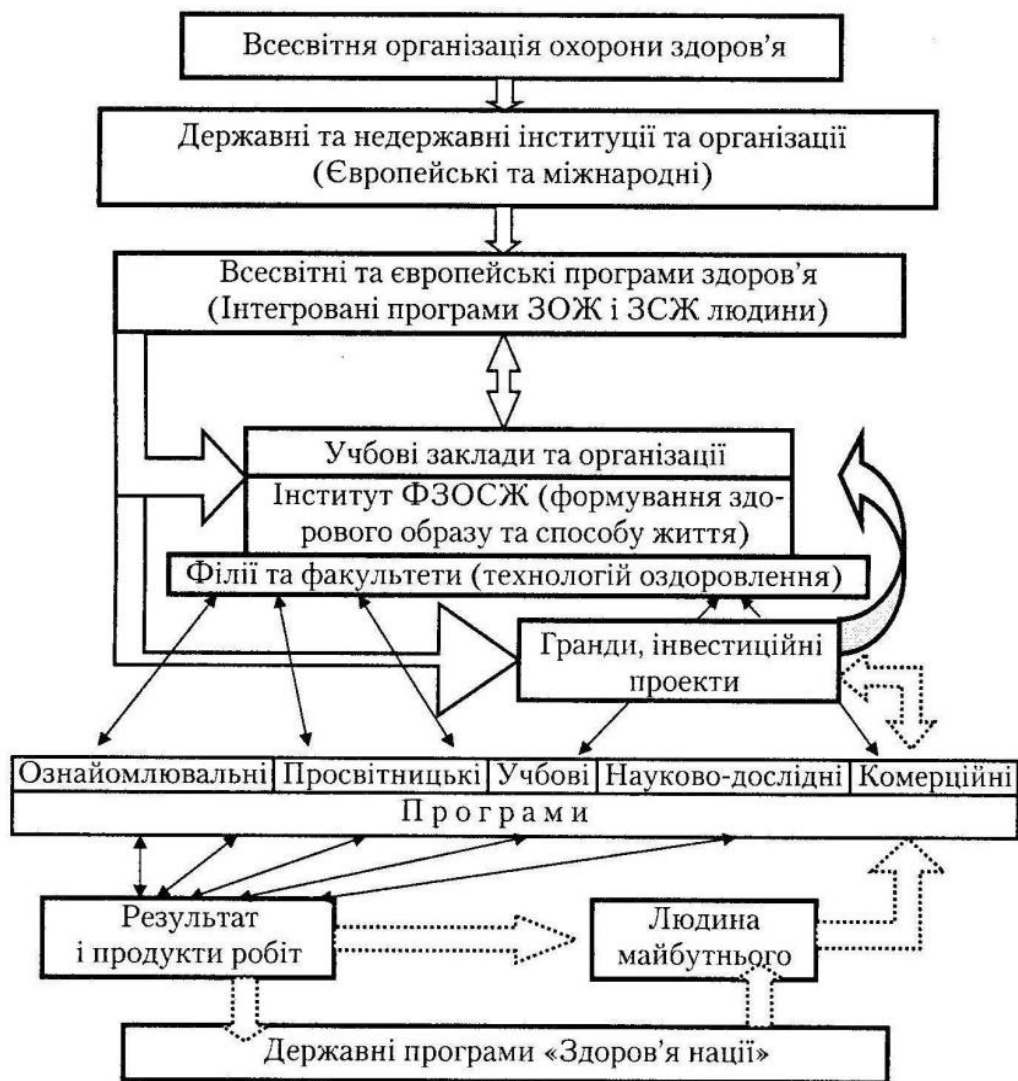


Рис. 4. Схема передбачуваного проекту координуючої та направляючої структури ЗОЖ та ЗСЖ



Виникнувши з природного витоку, люди поселили себе у штучний, створений мислеобрами світ і підкорюють себе його законам. Вихід із такого суперечливого становища полягає у необхідності:

1. Створювати, творити, а не руйнувати навколишній світ через себо як Його складову.
2. Правильно та раціонально використовувати резерви та ресурсів, які дав нам і контролює Вищий Розум,
3. Шукати, знаходити, розуміти та залучатися до природних законів і закономірностей Природи.

*Реалізація наміченого шляху можлива за умови, що ідея буде прийнята і почне втілюватися як людиною, так і суспільством, і всі наступні дії будуть творчими, усвідомленими та осмисленими. Тільки тоді людство вийде на шлях, який веде до храму здоров'я, щастя, радості та довголіття!*

Не всі зрозуміють або приймуть викладені ідеї, адже складніше за все людині змінити себе, Але це буде природно і підтвердить діалектику пізнання через аналіз і протиставлення як одну із закономірностей Світобудови, Недарма у нинішній складний, переломний для цивілізації період виникла гіпотеза, що сума інтелекту на Землі величина постійна, а кількісний показник населення нашої планети збільшується.

### **Контрольні питання**

1. Висвітлити концептуальні положення Антропоетики здоров'я.
2. Розкрити зміст і надати характеристику складовим Антропоетики здоров'я.
3. Дати визначення поняття, об'єкта, предмета та процесу оволодіння Антропоетикою здоров'я.
4. Розкрити мету Антропоетики здоров'я через характеристику життєдіяльності людини.
5. Розкрити мету Антропоетики здоров'я через характеристику мислєдіяльності людини,
6. Дати аналіз формування протиріччя між діяльністю сучасної людини та процесами природоутворення.
7. Вказати на основні пріоритетні цілі діяльності людини на сучасному етапі існування цивілізації.

**111**

8. Охарактеризувати важливість мислєдіяльності людини в аспектах антропоетики здоров'я.
9. Охарактеризувати значення душевних відчуттів людини для пошуку свого місця у Живій Природі.
10. Охарактеризувати філософське значення поняття любові як витоку основних процесів у Природі.
11. Проаналізувати вплив традиційного устрою побуту, спадковості, національної культури на процеси здоров'я та природи.

### **Рекомендована література**

1. Форд А., Моуди Р., Калиновский П. Смерть и после... - СПб:СПИКС, 1994.
2. Агаджанян Н. А., Шабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. -М. Изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. -- 590 с.
4. Ананьев В. А., Давиденко Д. Н., Петленко В. П., Хомутов Г. А. Зтюдї валеологий / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко - СПб. СПб ГТУ, 2001. - 211 с.
5. Бауэр Р. С. Теоретическая биология. - СПб.: Росток, 2002.
6. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. - М. ФисС, 1990, --208 с.
7. Петленко В. П. Валеология человека. - СПб: РЕТБОС, Минск:ОРАКУЛ, 1996. - Т.2.
8. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Зтюдїт валеологии: здоровье как человеческая ценность. - СПб., 1999.
9. Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. - М.: Сов. Россия, 1989,
10. Вернадский В. И. Размышления натуралиста. - М, 1977.
11. Виленский М. Я., Ильинич В. Й. Физическая культура работников умственного труда. - М.: Знание, 1987. - 93 с.
12. Волков В. Ю., Ланев Ю. С., Петленко В. П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб. СПОГТУ, БПА, 2001.

13. Волков В. Ю., Давиденко Д. Н., Новицкий Ю. В., Филиппов М. М. Здоровье и образ жизни студентов / Под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: Учеб, пособ. - СПб. - Киев: СПОГПУ, 2005. - 157 с.
14. Гетман В. А. Здоровый образ жизни человека //Охрана труда. - К., 1996.
15. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Антропозтика как инновационное направление образовательного процесса // Педагогика, психология

112

- та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДІМ, 2007. - №5. - С. 54-57.
16. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Инновационные понятия в сфере задань физической культуры / Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры». - СПб: ИПУ, 2006. - С. 52-53,
  17. Гетман В. А. Новицкий Ю. В. Концептуальные положения Митропоетики здоровья / Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДІМ (ХХПІ), 2007. Ме11.- С. 230-233.
  18. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Методология та технология здорового способа життя людини майбутнього / Проблемы гуманизации навчання та виховання у вищому навчальному закладі освіти. - Ірпінь: Національна академія ДЕС України, 2006. -- С. 375-377.
  19. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Философские аспекты здорового образа и способа жизни (Антропозтика здоровья) // Вестник Балтийской Педагогической Академии: Выш. 66. - СПб., 2006. - С. 53-63.
  20. Давиденко Д. Н., Зорин В. Е., Борилкевич В. Е. и др. Социальные и биологические основы физической культуры / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб. СПОГТУ, 2001.
  21. Давиденко Д. Н. и др. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебник / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб. СПОГТУ, БПА, 2001.
  22. Дадали В. А. Питание как фактор здорового образа жизни //Вестник Балтийской академии: Вып. 9. - СПб. БПА, 1996.
  23. Исанн Сан-Францисский. Избранное. - Святой остров, 1992. -С.33.
  24. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека. - М., 1983. - 260 с.
  25. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения. Обзорная информация. - М., 1988.
  26. Ковалевский Ю. Н. Стихийные бедствия и катастрофы. -- Рига, 1986.
  27. Леви В. Искусство быть собой. - М.: Знание, 1977.
  28. Маслоу А. Дальнейшие пределы человеческой психики. -СПО., 1997,
  - 29.О политике Всемирной организации здравоохранения. Здоровье для всех до 2000 года // Медицинские вести, 1997. - Мо 1. - С.22-23,
  30. Основы миропонимания Новой Эпохи. - Минск: Моган-Вида-Н, 1997.
  31. П. Тейяр де Шерден. Феномен человека. - М.: Наука, 1987.

113

## Розділ 5

### АНТРОПОЕТИКА ЗДОРОВ'Я ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ОСВІТЯНСЬКОГО ПРОЦЕСУ

#### Постановка питання

Цей і наступний розділи взаємопов'язані між собою за багатьма позиціями, логікою міркувань та висновками, тому що освітянський процес загального характеру та формування здоров'я взаємопов'язані та взаємообумовлені.

Ретроспективний аналіз вирішення проблем оздоровлення людини ЗОЖІ ЗСЖ дає підстави стверджувати, що в традиційному підході (побудова системи оздоровлення через фізичне виховання) існує доцільність, але ця система не вирішує питання світоглядного, соціального, екологічного та техногенного характеру, що й веде до антропологічної катастрофи [11, 15, 20]. Сучасний світ з його жорсткими умовами до виживання Живої Природи ставить нові, інколи нестандартні й більш глобальні вимоги до формування принципів положень систем оздоровлення та світогляду, спрямованих на збільшення адап-

таційного потенціалу особистості для стійкості до впливу екоцидних чинників цивілізації (18, 20, 21). Усе більше проявляється парадокс, коли загальна цільова функція існування живих систем - вижити та розмножитися - заводить людство в антропологічну та екологічну кризу. Тому відсутність сучасної концептуальної основи універсальної освітньої парадигми формування здоров'я та методологічного підходу в розумінні та побудові системи оздоровлення не дозволяє вирішувати необхідні питання освітнього характеру - підбір і розширення відповідних навчальних дисциплін.

При цьому не враховуються філософсько-світоглядні базові положення здоров'я, що не дозволяє підходити до вирішення питань на-

114

повнення необхідним змістом існуючих навчальних дисциплін при формуванні нових або інтегрованих курсів [16, 17, 20].

Зміст запропонованого освітнього напрямку і поняття «Антро-поетика здоров'я» (*антропоетика* від грец. «антропос» - людина та «стикос» - мораль, звичаї, характер, темперамент), засновані на викладених вище філософській парадигмі та методологічному підході

до формування здоров'я. Запропонований достатньо інноваційний напрям можна віднести до галузі гуманітарних знань із головним освітнім завданням - формування творчої системи побудови здоров'я людини у соціальному та природному середовищі існування. Як валеологічний напрям - у якості системних знань і необхідних умінь, які можуть бути використані в сфері освіти та виховання людини, а також у державних структурах системи охорони здоров'я та збереження навколишнього середовища.

За останні роки вирішення сучасних проблем формування системи оздоровлення торкалися у своїх роботах академіки В. П. Петленко з групою співавторів і М. М. Амосов [1, 4, 12, 22]. У їхніх працях викладені основні узагальнюючі погляди на можливі шляхи побудови здоров'я та здорового суспільства через моральні та інтелектуальні критерії життєдіяльності людини.

Уявлення до побудови здоров'я та основні положення концепції формування системи оздоровлення викладені у попередніх розділах з точки зору виховання нового світогляду, психоемоційної сфери життєдіяльності людини, у тому числі стосовно і галузі фізичної культури та виховання. Але такий підхід подається у широкому розумінні розвитку цього напрямку (11, 14, 15). Тому метою цього розділу є уявлення про обтунтування можливостей у системі фізичної культури інтегрального оздоровчого напрямку, який би формував визначений світогляд для формування людини. Такий підхід передбачає формування особистості не лише як працездатної особи з максимальною, професійною або загальнофункціональною працездатністю, але і виховання людини, яка формує свої потреби, у тому числі й оздоровчі, через етичні

порми ставлення до Природи та соціуму. Без урахування вищезазначених положень, вести мову про здоров'я можна лише з позицій аналізу функціонування органів і фізіологічних систем організму.

Як можливі результати дослідів, ми можемо передбачити, що аналіз впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на стан організму

115

*дозволить говорити про зміст поняття «Антропоетика здоров'я» як про систему застосування моральних та етичних норм, що відображають національні культурні цінності й особливості, спрямовані на усвідомлення необхідності формування душевного балансу, тілесного здоров'я та гармонії співіснування з навколишньою Живою Природою.*

Особливістю запропонованого освітнього напрямку є наступні положення:

1. Розробка та реалізація інноваційних оздоровчих проєктів, які враховують сучасний стан екологічних і соціальних проблем.
2. Значення людини у формуванні та збереженні природного середовища існування.
3. Конкретизація вимог до інтеграційних і системних процесів цивілізації.

В якості учбово-освітнього, виховного напрямку Антропоетика здоров'я повинна орієнтувати людину на оволодіння методологічним підходом і програмуванням складного процесу побудови комплексу

технологій оздоровлення, на гармонізацію життєдіяльності з природними процесами у середовищі існування та оптимізацію застосування

сучасних технологій цивілізації [2, 9, 12]. Відома та загальноприйнята

система організації фізичного виховання та оздоровлення людини, що побудована на технологіях удосконалення різноманітних рухових дій,

а також на передачі певних знань, умінь і навичок профілактики захворювань далеко не ефективна [5,7, 10, 19]. Узагальненим, базовим недоліком такого підходу в організації оздоровлення є його матеріалістична спрямованість, яка відбивається конкретними показниками

у критеріях оцінки - метрами, секундами, кілограмами і т. п. Наслідком цього є виникнення технологій удосконалення систем організму із

загальним їх об'єднанням у показниках дієздатності людини в тих же метрах, секундах і кілограмах. Це призвело до того, що людина розглядається як організм, основу життєдіяльності якого складають суто показники функціонування його систем. У нинішньому фізкультурному

процесі мотиваційний чинник до занять оздоровчої або загальнофункціональної спрямованості носить штучний характер. При цьому далеко не завжди людина розглядається як особистість, основу діяльності

якої складають розумові та психічні процеси, що спонукають людину до видів життєдіяльності, які викликають душевні переживання, відповідні емоції [1], тим самим, зміни у функціонуванні систем організ-

116

му [6, 12, 13, 14]. На противагу директивному характеру формування оздоровчих потреб, виховання та формування психоемоційної сфери життєдіяльності дає можливість керувати індивідуальними оздоровчими запитами та потребами, спираючись на природні індивідуальні піщісні орієнтири. Відмічене протиріччя між вихованням психічної

сторони, що створює особистість, із моральними та етичними критеріями існування, а також матеріалістичною стороною задоволення системоутворюючих чинників життєдіяльності, призвело до різновекторності формування людини. Це відбулося не на основі універсального базисного критерію людського буття - психоемоційної складової, а як задоволення спектру потреб матеріалістичного характеру. Як уже вимічалось, і це підтверджує історія - результат людство має негативний як в аспектах суспільного здоров'я та довголіття, так і у сфері глобальних проблем Природи.

Передусім, для розуміння терміну «здоров'я», з валеологічної

точки зору, необхідно розглянути критерії його оцінки. Здавна вважалося, що основним показником здоров'я є довголіття, Але при ближчому розгляді цієї тези, кореляція якості здоров'я з прожитими роками не завжди проглядається. Можна списати зростання смертності людей працездатного віку на пострадянському просторі на екологічні та соціальні проблеми. Але не дивлячись на відносно високий

віковий поріг смертності у розвинених країнах, який пояснюється досягненнями медицини, існує велика кількість випадків онкологічних захворювань, наркоманії, алкоголізму та суїциду. Безумовно

праві академіки В. П. Петленко, А. І. Суббето та інші спеціалісти-валеологи, які об'єднали проблему оздоровлення через вирішення комплексу питань екологічного, соціального характеру та людського чинника, який замикає на собі все.

Для фундаментального розуміння технологій оздоровлення, виходячи з концепції, що здоров'я це стан рівноваги між адаптаційними можливостями організму та умовами мінливого середовища існування, необхідно розкривати зв'язок адаптаційних резервів людини з її образом і способом життя. Тому логічним є твердження, що мислення та психіка, як основа механізмів пристосування, є базисом для формування індивідуальних програм оздоровлення [16, 17, 21, 23]. Вони ж відповідальні за мотиваційну сферу вибору діяльності кожного індивідуума.

117

Одним із напрямів утілення технологій оздоровлення на етапі стандартизації освіти можна запропонувати підхід на основі технологій фітнесу, Ми розглядаємо фітнес-готовність людини, як готовність загальнофункціональних систем людини до творчої життєдіяльності.

Сформована у теперішній час досить інтегративна та гнучка система фітнесу, із застосуванням фізичних вправ і вирішенням локальних завдань відповідних напрямів (загальнофункціонального, оздоровчого, спортивного або прикладного), міцно увійшла у загальносвітовий понятійний апарат фізичної культури та спорту, оздоровлення та освіти. Передусім, спрямованість на оздоровлення за допомогою фітнес-програм має у своїй основі індивідуальний підхід до задоволення потреб особистості на основі сформованого індивідуально значущого мотиваційного чинника. Мотив і спонукання до реалізації індивідуально поставленої оздоровчої мети говорять про значну роль емоційної складової психічної сфери в оздоровленні людини. У той же час система та технологія побудови фізичного виховання із заліковими директивними показниками функціонування організму, які відбиваються в метрах, секундах і т. д. не вписується в якості системоутворюючого чинника оздоровлення (11, 13, 14, 151).

У зв'язку з чим для розробки та реалізації практичних технологій Антропоетики здоров'я як комплексного напрямку необхідно за основу оздоровчих програм брати три основних принципи, що дозволяють підходити безпосередньо до розуміння змісту «здоров'я», як доробочого, у багатоманітності його визначень. Дотримання цих принципів дозволить оцінювати здоров'я, ЗОЖ і ЗСЖ адаптовано до сучасного стану Природи, соціуму та окремої людини:

1. Пізнання шляхів оздоровлення людини можливе лише за умови усвідомлення її як складової частини навколишньої Світобудови.
2. Формування здоров'я людини можливе лише за умови пізнання механізмів відновлення, збереження та гармонізації процесів Живої Природи,
3. У стані здоров'я людина може знаходитися лише в гармонії з мінливим середовищем існування і на основі пізнання його законів та закономірностей.

Виключення одного з перерахованих принципів побудови оздоровчих програм призведе до втрати основи формування алгоритму загальної системи. У цьому зв'язку можна визначити освітню мету

118

*Антропоетики здоров'я - створення принципово нової оздоровчої парадигми у світогляді людини. Головна вимога цілеутворення цього Філософсько-світоглядного напрямку - співорганізація існуючих навчальних дисциплін, а також формування нових та інтегрованих курсів, що відповідають вимогам єдиної концепції, що спирається на методологічний підхід і філософські основи систем оздоровлення різноманітних національних шкіл.*

*Необхідність формування таких вимог у цілепокладанні підтверджується:*

- постійним процесом погіршення стану навколишнього середовища в результаті неадекватно-споживчого впливу людини;
- наявністю ознак антропологічної катастрофи у більшості країн світу;
- низькою ефективністю існуючої системи фізичного виховання у вирішенні проблем оздоровлення людини;
- жорсткістю якісних і кількісних параметрів життєдіяльності людини при виснаженні ресурсних можливостей організму;
- невідповідністю техногенного середовища існування природним умовам і біоритмам існування людської популяції;
- відсутністю інтегральної технології оздоровлення на основі співвідпорядкованості резервів і ресурсів організму.

## **5.1. Антропоетика здоров'я як інноваційна система формування здоров'я людини**

У цьому розділі частково узагальнюється та інтегрується матеріал у стислі вербальні та невербальні схеми його представлення з метою пояснення додаткових можливостей Антропоетики здоров'я. На наш погляд, раціональна та творча інновація у формуванні здоров'я, що відповідає морально-етичним нормам і вимогам, завжди буде корисною як людині, так і Живій Природі.

### **Основні положення Антропоетики здоров'я**

Антропоетика здоров'я (АЗ) пропонується до розгляду як інноваційний напрям і нетрадиційна система побудови здоров'я людини у природі її існування. АЗ безпосередньо відноситься до галузі гуманітарних знань і може бути застосована у сфері освіти та виховання

119

людини (сімейних, дошкільних, шкільних і вищих навчальних закладах), а також у державних інститутах систем побудови здоров'я нації та навколишнього середовища. У цьому контексті АЗ як поняття це система моральних, етичних та культурних норм, спрямованих на усвідомлення та формування, а також розвиток усіх форм здоров'я людини та навколишньої Природи як у духовному, так і в матеріальному аспектах, а також побудова та збереження світу живого на планеті.

Особливістю АЗ при такому підході є ряд умов із розробки та реалізації інноваційних проектів, які обов'язково враховують сучасний стан реального світу, роль і місце людини у цьому світі, а також конкретні вимоги процесів інтеграції. Система спрямована на побудову і розвиток інструментів сучасної методології та програмування для здоров'я людини та середовища її існування, а також на гармонізацію життєдіяльності людини та оптимізацію застосування нею сучасних технологій виробництва.

*Позитивний ефект Антропоетики здоров'я як системи побудови здоров'я живого, заключається у принципово іншій будові схем взаємовпливу в пізнанні, вихованні, освіті та підготовці людини.* Така позиція визначається за рахунок збереження та примноження резервних і ресурсних можливостей Живої Природи, спроможності людини пізнати закономірності Природи, усвідомлення нею місця у світобудові й розширенні кількісних та якісних можливостей на всіх етапах і процесах життєдіяльності. Дю проблему необхідно розглядати в тісному зв'язку з навколишнім світом, у якому людина є центральною ланкою всіх перетворень і взаємодій, а також аналізувати системні взаємостосунки та фактори, які дозволять використовувати ресурсні та резервні можливості усіх живих об'єктів на благо, а не на шкоду.

*Зміст пропонованого підходу у вирішенні цієї проблеми є багатовекторним. Ми торкаємося питань формування методології ЗОЖ і побудови технік і технологій ЗСЖ, розширення ресурсних і резервних можливостей організму людини, зміцнення її здоров'я та подовження радостей активного, творчого життя та довголіття.*

Багатовекторність складної та поліфункціональної структури організації систем людини, визначена її завданнями, можливостями та обмеженнями (рис. 5). Ураховуються гетерохронність, гетероморфність і гетероархівованість у п'яти схематичних позиціях, По-перше,

120

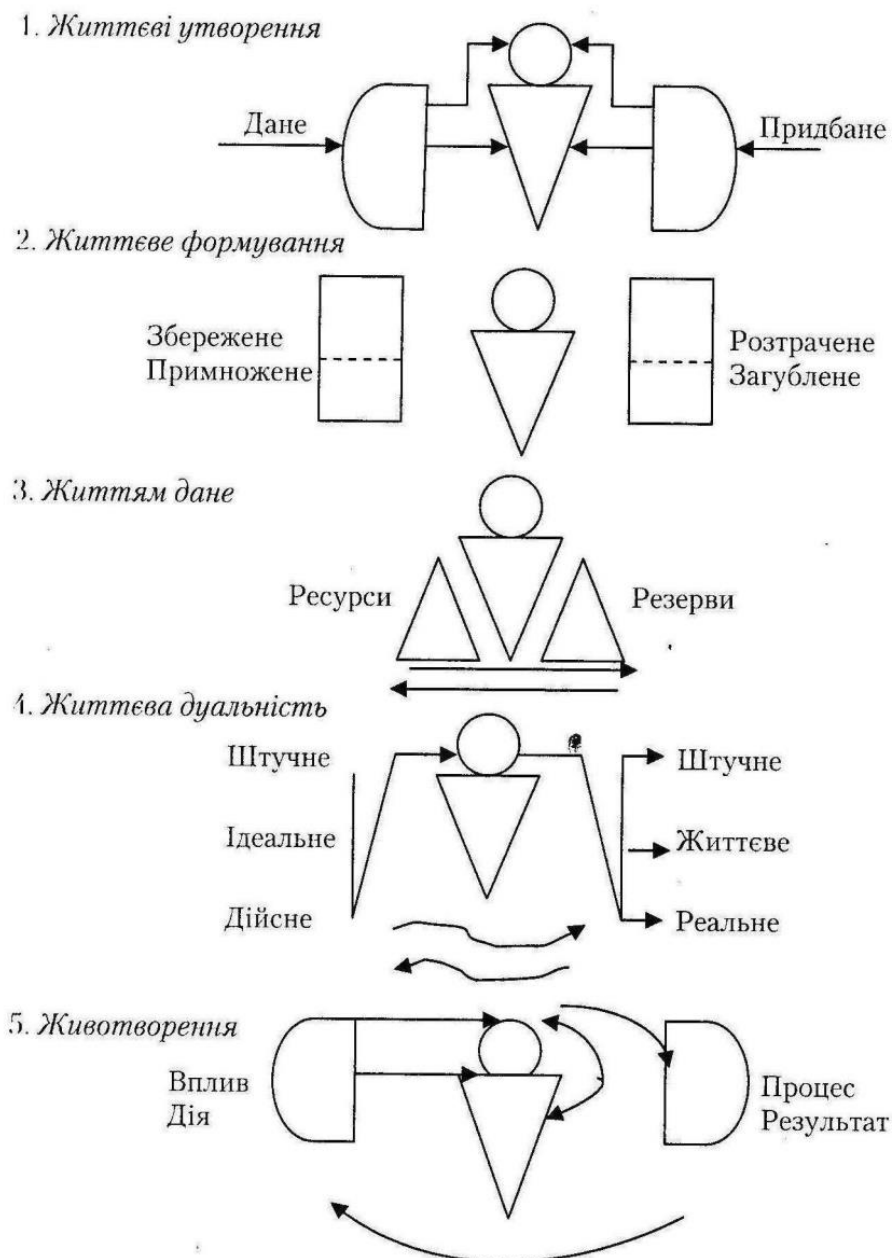


Рис. 5. Базові схеми побудови Антропоетики здоров'я

121

життєві утворення, вся їх багатоманітність визначаються як ті, що дані Творцем, і ті, що надбані попередніми поколіннями, по краплині зібрані впродовж життя людини (1 пункт рис. 5). По-друге, життєве формування знаходиться постійно на «чаші терезів»: з одного боку, збережене людиною та примножене, з іншого - розтрачене та загублене (2 пункт рис. 5). По-третє, життям дане (те, що людина отримує в процесі життя) залежить від раціонально використаних людиною ресурсів і збережених резервів (3 пункт рис. 6), але визначається її природною дуальністю, що є четвертим (4 пункт рис, 7). Результат життя людини та Живої Природи залежить від етично усвідомленого, творчого процесу, який виражається у природному механізмі: впливи - дії, процес - результат (5 пункт рис. 8).

Схема побудови АЗ як багаторівневої системи (рис. 6). Ми умовно розділили побудову системи АЗ на горизонтальні та вертикальні взаємопов'язані між собою рівні. Перший (верхній) горизонтальний рівень є базовою основою для всіх починань АЗ. Перший (верхній) вертикальний рівень - виховання, освіта та формування етичних норм, зі свідомим переходом людини у діяльнісний пласт (рекреація природи «Живих Світів») - змістовна основа АЗ.

Організаційна основа АЗ - другий горизонтальний рівень, «Місця посадок» АЗ, які формують та забезпечують СВІТ, ПРИРОДУ та ЛЮДИНУ самим життям і здоров'ям, їх якісними та кількісними показниками, розташовані на нижчому вертикальному ярусі. На основі викладеного ми визначили основні напрями та головні блоки за «кроками» та «порціями» наповнення АЗ, які представлені у базових схемах і наявній системі побудови Антропоетики здоров'я. Рух до реалізації мети та завдань АЗ

можливий через використання організаційно-діяльнісного програмування, котре і передбачає послідовні логічні «кроки» та необхідні «порції» дій, забезпечених необхідним інструментарієм [8]. Таким чином, ЗОЖ і ЗСЖ в Антропоетиці здоров'я ми визначаємо як одні з головних чинників, які здійснюють вплив на тривалість і на якість життя людини, і в цьому значенні - на подальші умови процесу антропологічного розвитку людства.

Отримавши базові уявлення про АЗ, нам необхідно виділити та проаналізувати головні напрями та можливості організації процесу побудови як інноваційної системи Антропоетики здоров'я у співорганізації з фізичною культурою, вихованням, розвитком і підготовкою в освітніх та учбових системах.

122

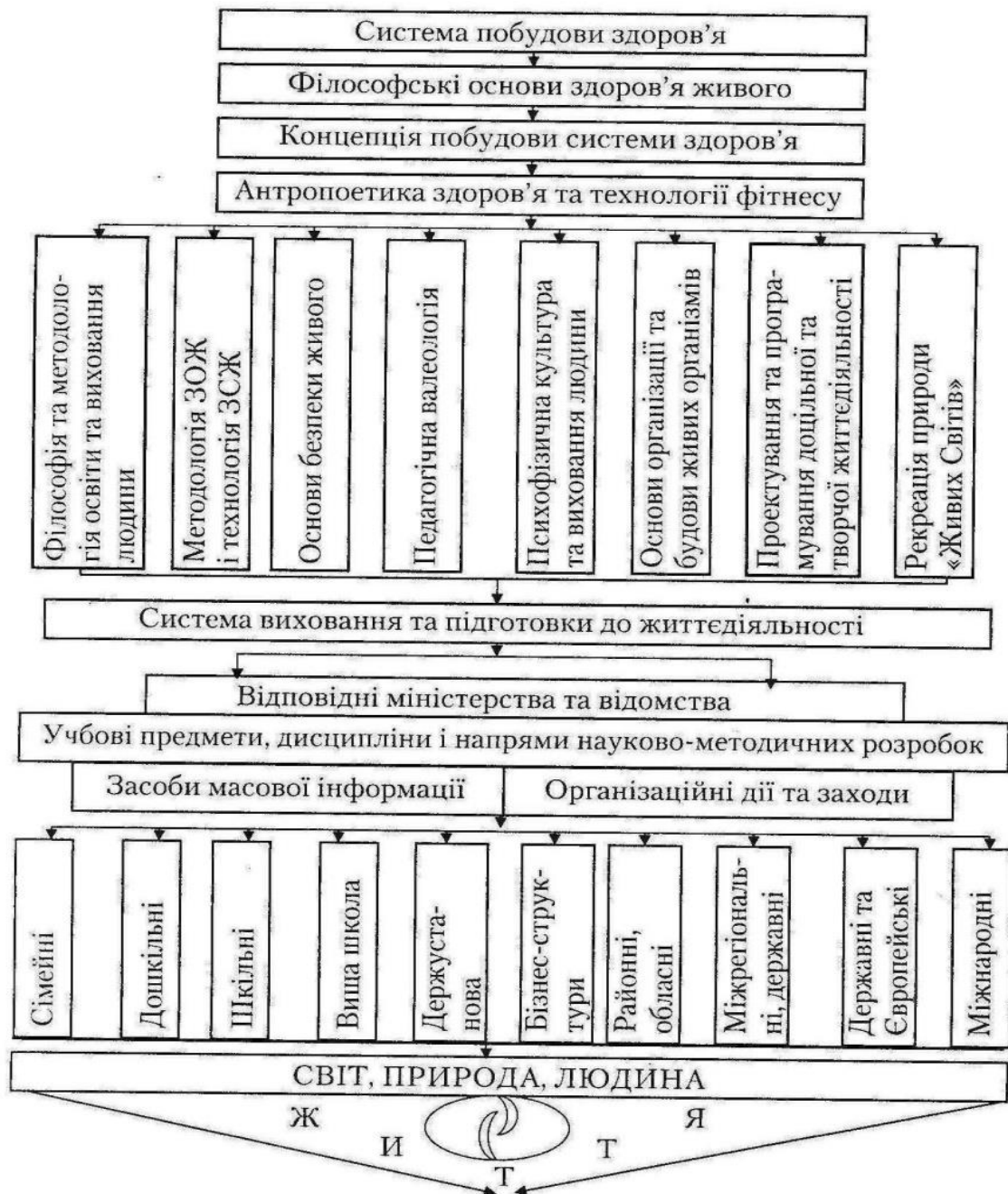


Рис. 6. Схема побудови системи Антропоетики здоров'я

123

## 5.2. Організація можливих інноваційних напрямів Антропоетики здоров'я та фізичної культури в освітніх і навчальних системах

Фізична культура і виховання у контексті Антропоетики здоров'я розглядаються у двох основних напрямках системи освіти:

1. Психофізична підготовка та освіта молоді до виконання соціальних вимог;



2. Фітнес-готовність людини (фітнес як загальнофункціональна готовність організму до життєдіяльності).

Організація психофізичної підготовки (11 ФП), виховання та фітнес-готовності (ФГ) розглядається як система безперервно діючих процесів, умовно названих «тренажери», протягом усього навчання. Умовний розподіл видів діяльності на ряд етапів передбачає, що учні у процесі цієї роботи самовизначаються і в подальшому беруть участь в обраних видах робіт (рис. 7). Ці види робіт дозволяють співорганізовувати бажане та дійсне учнів у процесах самореалізації себе як особистості. У той же час з'являється можливість учити, готувати, виховувати учнів і в цьому сенсі розвивати ситуативно, навчати мислити та діяти доцільно,

При цьому мислення та діяльність, як учнів, так і викладачів, розглядається як безперервний процес розвитку та розширення меж їх функціональних можливостей у кількісному та якісному діапазоні.

Учень асимілює зразок поведінки викладача, формуючи при цьому на практиці свій власний досвід. З часом можливе розгортання процесів передачі досвіду та знань учня за принципом - навчившись сам, учи іншого (тьютерство), що є незамінною практикою освітнього характеру та самоствердження учня. Надається функціональна схема організації цих видів робіт з нашого досвіду проектування та створення нетрадиційної системи Малих олімпійських ігор, підготовки фітнес-менеджерів у Київському лицей бізнесу.

Виходячи з наведеної схеми, психофізичний (ПФ) відбір проводиться за програмами, які підготовлені фітнес-менеджерами (ФіМ) - тьюторами, спільно з тренерами - викладачами (сесії, семінари, PR-акції і т. д.). Основним результатом цих етапів є проблематизація ПФ станів учнів та їх здатності первинного розуміння ситуації.

124

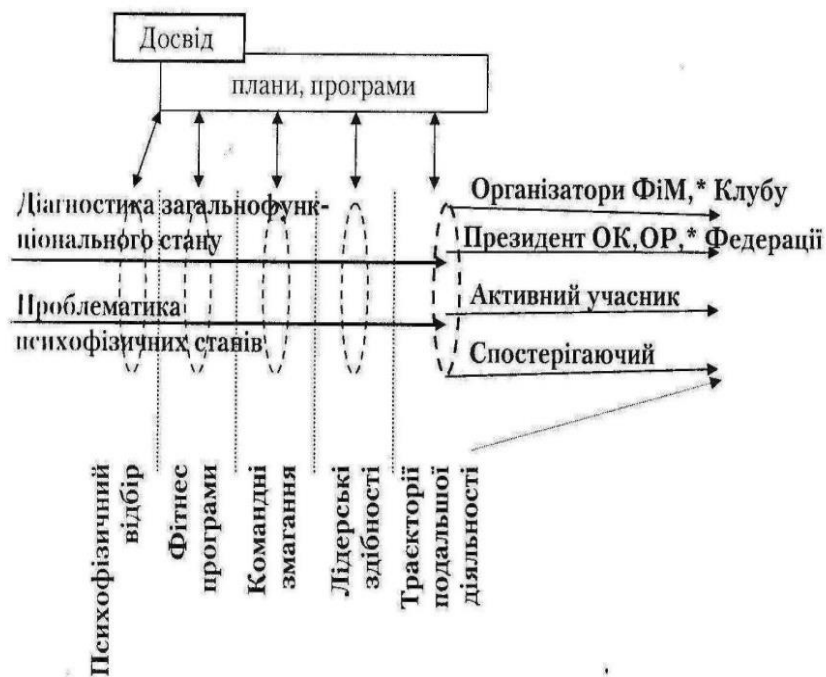


Рис. 7. Функціональна схема організації робіт

\* ОК – Олімпійський комітет, ОР – Олімпійський рух, ФіМ – фітнес-менеджер.  
. Її її дивись у кінці розділу «Понятійний апарат».

Подальші етапи роботи будуються на організації раціональної рухомої активності учнів, яка передбачає облік кількісного та якісного «наповнення» видів робіт.

Кількісне - участь у роботах із ПФП та ФГ - на учбових заняттях та у спортивних секціях на вибір (у складі збірних команд, участь у маганнях, турнірах і підготовка через факультативно-клубні форми).

При цьому учні можуть займати одну або декілька позицій, залежно та їхнього рівня підготовки, бажання та можливостей,

*Приклад: Учень займає позицію ФіМ в організації та проведенні «ітнес-програм, і сам же є активним учасником цієї програми. Інший учень -- президент федерації з виду спорту або ж голова студентської ради факультету, він же допомагає організовувати роботу клубу та секції за вибором і є активним учасником - членом команди з цього виду спорту.*

125

Подальші етапи роботи будуються на організації раціональної рухомої активності учнів, яка передбачає облік кількісного та якісного «наповнення» видів робіт.

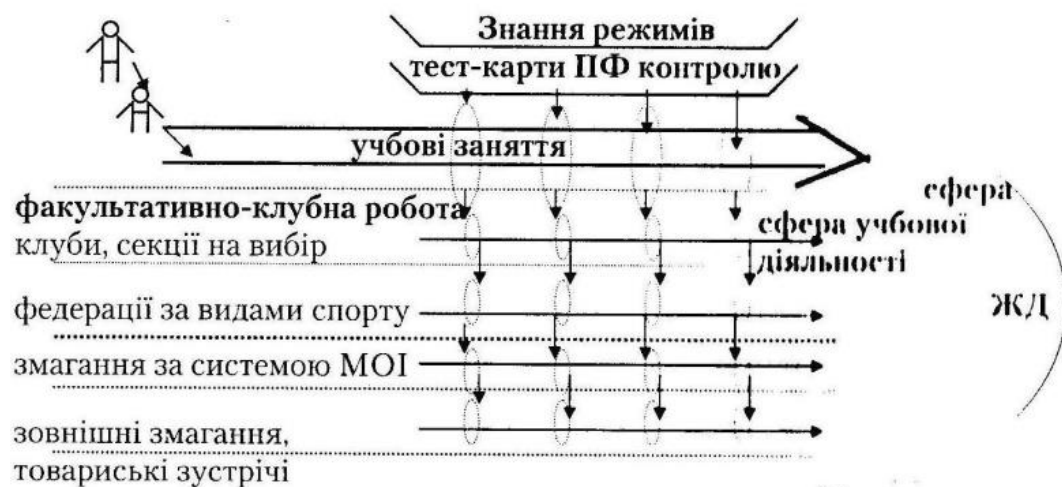
Кількісне - участь у роботах із ПФП та ФГ - на учбових заняттях та у спортивних секціях на вибір (у складі збірних команд, участь у змаганнях, турнірах і підготовка через факультативно-клубні форми).

При цьому учні можуть займати одну або декілька позицій, залежно та їхнього рівня підготовки, бажання та можливостей,

*Приклад: Учень займає позицію ФіМ в організації та проведенні «ітнес-програм, і сам же є активним учасником цієї програми. Інший учень - президент федерації з виду спорту або ж голова студентської ради факультету, він же допомагає організовувати роботу клубу та секції за вибором і є активним учасником - членом команди з цього виду спорту.*

125

Але для досягнення якісного наповнення результату роботи необхідно враховувати те, що форма повинна «охоплювати» аміст роботи та мати відповідний стрижень, що дозволяє цьому змісту п'ттакій формі працювати!



**Рис. 8. Схема системного змісту ПФП та ФГ'**

Цей стрижневий, якісний компонент базується на стиретни позитивної психоемоційної домінанти в процесі як самостійної, так і епільної роботи. Але при всіх позитивних емоційних сплесках, необхідне дотримання основного правила золоті середини психосоматичного балансу завжди, всюди і в усьому.

Динаміка зміни позитивної домінанти ґрунтується па природних станах учнів, таких як: здоровий азарт (емоційний підйом), боротьба за право участі у змаганнях, прагнення до перемоги шляхом влосконалення особистісних і колективних технік та здатностей,

Баланс базується на відповідності бажаного й отриманого їх результаті роботи і досягається у стані напруги в боротьбі за першість,

постійного духу суперництва, цілеспрямованості та самооріанізації учасника(ів). При цьому, що не менш важливо, зведення до комплексу всіх умов і механізмів у роботі, перерахованих вище, створює ефект новизни для тих, хто займається, і стан інновації для тих, Хі проводить захід. Принципові механізми форм представлені па рисунках

7 та 8.

126

Відповідно до наведеної схеми, зміст видів робіт розглядається як ряд безперервно діючих «тренажерів» (змагань, турнірів, чемпіонатів та ін, психофізичних і психоемоційних впливів) для учнів і нерідко для самих викладачів-тренерів, Ці «тренажери» включені до планів і програм учбових та учбово-трениувальних занять з метою пізнання та освоєння нового змісту робіт. Ця позиція передбачає, у першу чергу, *подолання себе, своїх недоліків і первинного пізнання своїх можливостей та обмежень.*

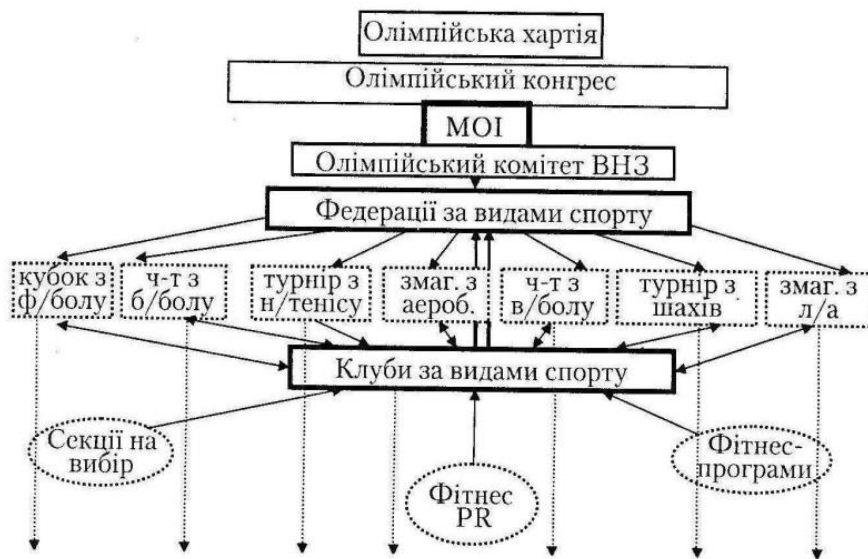


Рис. 9. Принципова схема організації Малих олімпійських ігор учбового закладу

Паралельно ця ж робота, але вже з наголосом на формування технік, навичок і здатностей (в організації процесів і видів робіт у рамках фізичної культури, виховання та розвитку), розгортається через спільну діяльність на учбових заняттях та в позаучбовий час - клуби, секції на вибір, федерації за видами спорту. Перевірка рівня ФГ і ПФИ учнів визначається в процесі організації та (або) проведенні або ж у безпосередній участі в аспектах змагальної діяльності за запропонованою системою - Малих олімпійських іграх (МОІ).

127

Система МОІ розроблена та пройшла успішну апробацію у 2001-2005 рр. у Київському лицей бізнесу. Контроль та оцінка цієї системи проводилися у вигляді фіксації якісних і кількісних показників учасників за розробленою рейтинговою системою.

Рейтингова система за відповідною бальною шкалою передбачає облік всіх видів робіт учнів у змагальній діяльності за наступними ключовими позиціями:

- учасник особистого, командного заліку у видах спорту;
- ФіМ з організації фітнес-програм;
- суддя з видів спорту;
- організатор змагань, кубкових зустрічей, турнірів;
- керівник - президент клубу, федерації, ЛОК, ОД,

**Підбиваючи підсумки викладеного, можна зробити наступні висновки:**

1. Антропоетика здоров'я може бути тим напрямом у розвитку психофізичної підготовки людини, формування фізичної культури та виховання, який може забезпечити формування методології здорової людини та Живої Природи.
2. Запропонована система підготовки (як учнів, так і викладачів-тренерів) може задовольнити потреби в розвитку інноваційних напрямів формування нових форм і змісту освіти людини.

**Понятійний апарат:**

1. Олімпійський конгрес учбового закладу (ОК) – законодавче зібрання, котре регулює та координує діяльність МОІ й збирається не рідше рази на рік.
2. Малі олімпійські ігри (МОІ) - безперервно діюча, можливо,

перманентно змінна, цілісна система ПФ підготовки учнів і викладачів. Перевірка їхньої ФТ у змагальній діяльності.

3. Олімпійська хартія - законодавчий документ, розроблений у навчальному закладі на основі міжнародної Олімпійської хартії, розглянутий і затверджений на Олімпійському конгресі ВНЗ.

4. Олімпійський комітет (ОК) - діяльне співтовариство учнів і викладачів. Є виборним органом, який формується з числа президентів МОІ, федерацій, клубів, ФІМ і почесних президентів ОР.

5. Олімпійський рух (ОР) - організована діяльність учнів і викладачів спрямована на відродження Олімпійських традицій здорово-

128

го суперництва у змагальній формі. Проявлення колективних та особистісних ПФ здатностей, ФГ та організаційних навичок.

6. Президент клубу - учень, якому довіряють організацію та керінництво клубною системою видів спорту на вибір.

7. Президент Олімпійського комітету та Олімпійського руху - обираються на Олімпійському конгресі з числа кращих і достойних ФІМ, президентів федерацій, клубів.

8. Президент федерації - учень, який пройшов етапи ФІМ (як правило - президента клубу), який знає правила спортивних ігор, судління та й основи організації та керівництва. Обирається на Олімпійському конгресі.

9. ПФП - психофізична підготовка передбачає систему підготовки до психологічних напруг і фізичних навантажень.

10. ФІМ - фітнес-менеджер. Учень, який проявляє бажання, а в подальшому - здатності в організації проведення фітнес-програм.

## Контрольні питання

1. Навести можливі інноваційні підходи до побудови систем задоволення людини в сучасних умовах існування.

2. Назвати причини необхідності у формуванні нових підходів до оздоровлення на сучасному етапі існування людини.

3. Дати аналіз основних положень Антропоетики здоров'я у межах освітянських і виховних процесів.

4. Визначити недоліки існуючих систем оздоровлення у закладах освіти.

5. Дати характеристику та обґрунтувати необхідність можливих критеріїв оцінки стану здоров'я.

6. Обґрунтувати необхідність і індивідуалізації фітнес-програм у вирішенні оздоровчих, виховних та освітянських завдань.

7. Визначити та проаналізувати основні принципи формування світогляду щодо здоров'я людини,

8. Дати характеристику Антропоетики здоров'я в якості освітянського напрямку системи сімейної освіти,

9. Дати характеристику Антропоетики здоров'я в якості нетрадиційного напрямку оздоровчо-просвітницьких технологій оздоровлення.

10. Викласти схему побудови Антропоетики здоров'я в її багато-різневій побудові.

129

11. Перерахувати і проаналізувати етапи будівництва системи організації діяльності людини та колективів в оздоровленні людини.

12. Дати характеристику основних напрямів організації фізичної культури в закладах освіти у системі Антропоетики здоров'я.

13. Охарактеризувати особливості організації психофізичної підготовки та фітнес-готовності в системі Антропоетики здоров'я.

14. Викласти та охарактеризувати суб'єктивний погляд на функціональну схему організації діяльності з оздоровлення учнівської та студентської молоді.

15. Викласти значення та мотиваційні засади у формуванні змагально-оздоровчої діяльності учнівської молоді.

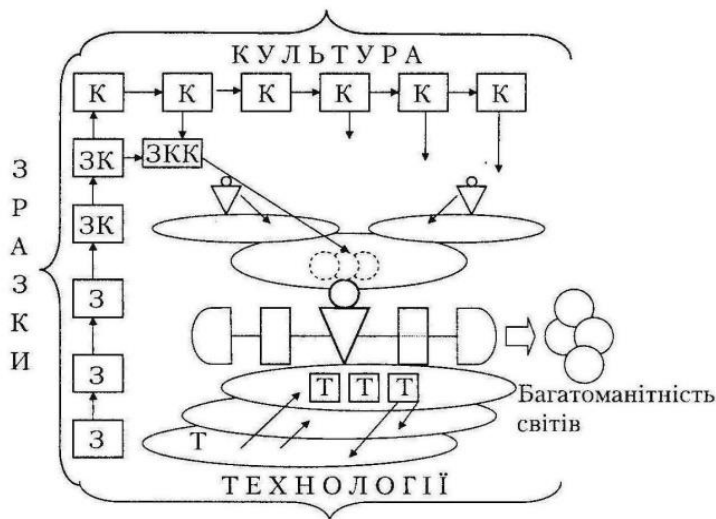
16. Викласти та проаналізувати принципову схему організації фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах.

## Рекомендована література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М.: Изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
  2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
  3. Вернадский В. И. Научная мысль как планетное явление / Отв. ред. А. Л. Яншин. – М.: Наука, 1991.
  4. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. – СПб., 1999.
  5. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота: В 5 т. Физическое и психическое здоровье. – СПб.: Петроградский и К°; Минск: Оракул, 1996–1997.
  6. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. – 93 с.
  7. Волков В. Ю., Ланев Ю. С., Петленко В. П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
  8. Гетман В. А. Программирование профессионально-прикладной физической подготовки (на примере студентов, ориентированных на специальность «бортинженер»): Дис. канд. пед. наук. – К., 1988.
  9. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Антропозитика как инновационное направление образовательного процесса / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХДАДіМ, Харків: 2007. – №5. – С. 54–57.
- 130
10. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Антропозитика как система формирования здоровья человека / Вестник балтийской педагогической академии. Научное издание БПА С.П., 2008. – №78. – С. 46–49.
  11. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Инновационные понятия в сфере задач физической культуры / Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры». С.П. ИПУ, 2006. – С. 52–53.
  12. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Концептуальные положения Антропозитики здоровья / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – №11. – С. 230–233.
  13. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Методологія та технологія здорового способу життя людини майбутнього / Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому навчальному закладі освіти. – Ірпінь: Національна академія ДЕС України, 2006. – С. 375–377.
  14. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Философские аспекты здорового образа и способа жизни (Антропозитика здоровья) / Вестник Балтийской Педагогической Академии: Вып. 66. – СПб., – 2006. – С. 53–63.
  15. Гетман В. А., Новицкий Ю. В. Антропозитика как здоровый образ жизни / III Международная научно-практическая конференция, «Дни науки-2007». Педагогические науки: Т. 5. – Днепропетровск: Наука и образование, 2007. – С. 71–74.
  16. Зинченко А. П. Игровая педагогика (система педагогических работ Школы Г. П. Щедровицкого). – Тольятти, 2000.
  17. Зинченко А. П. Инженерная педагогика.
  18. О проблемах глобальной стратегии ВОЗ по достижению здоровья для всех в XXI веке // Вопр. эконом. и управл. для рук-лей здравоохранения, 2002. – №4. – С. 26–38).
  19. Основы миропонимания Новой Эпохи. – Минск: Мога-Н-Вида-Н, 1997.
  20. П. Тейяр де Шарден. Феномен человека. – М.: Наука, 1987.
  21. Щедровицкий Г. П. Педагогика и логика / Г.П. Щедровицкий и др. – М.: Касталь, 1992.
  22. Петленко В. П. Валеология человека (Валеология и мудрость здоровья): Т. 1. – СПб.: Петроградский и К°, 1996. – 304 с.
  23. Щедровицкий Г. П. Человек и деятельность в инженерно-психологических исследованиях // Проблемы инженерной психологии: Вып. 1. – М., 1971.

**СВІТОГЛЯД ЛЮДИНИ  
ТА ЇЇ САМОВИЗНАЧЕННЯ У СИСТЕМІ  
АНТРОПОЕТИКИ ЗДОРОВ'Я  
(ОБРАЗИ, ЗРАЗКИ, ФАНТОМИ)**

*Якщо вважати щось вірним, так це те,  
що з людиною хорошою не буває нічого поганого.*  
**Сократ**



**Рис. 10. Механізми культуродоцільних утворень:**  
К – культура; Т – технології; ЗК – зразки культури; З – зразки

132

В одній з робіт сучасних учених, присвячених здоров'ю людини та її образу життя, було висловлене таке припущення - здоровий образ життя необхідно розпочинати з пізнання логіки світовідчуття і, в першу чергу, життєвого досвіду видатних людей та його опису. Як приклад першооснови, пізнання життєвих істин наводились роботи нашого сучасника Пауло Коельо.

Окреслюючи рамки образу та способу життя людини, необхідно звернути увагу на те, що здоров'я не є за змістом власність людини, а належить Живій Природі в широкому розумінні поняття «життя». Коельо так писав з цього приводу: «..душа есть у всего на свете, будь то камень, растение, животное или даже мьгсль, - Все, что ни есть на Земле, постоянно изменяется, потому что и сама Земля - живая и тоже обладает душой. Все мы - часть зтой Души, позтому сами не отдаем себе отчета во всем том, что она делает нам во благо...» [9]. Такого роду думки є нічим іншим, як тими зразками, що сприяють формуванню правильного ставлення до життя в принципі та до здоров'я зокрема (рис, 10). До механізмів культуродоцільних утворень ми відносимо зразки (думки, образи, діяння та їх результати), які в процесі життєдіяльності людини, у тому числі й у технологізованій сфері, перетворювалися б в окультурені образи та зразки як у мисленні (дійсність), так її в діяльності (реальність). Самовизначення та подальша поведінка людини, її антропоетична складова, прямо або побічно обумовлені її світоглядом, причетністю до культурних зразків і справжніх життєвих цінностей. Для побудови логіки відповідності або невідповідності образів, зразків загальнокультурним нормам і цінностям нам знову необхідно звернутися до аналізу історичного досвіду образів, зразків та фантомів, який накопичений людством [1, 2, 7, 12, 16, 17, 18,20 та ін.].

Існує така думка, що організація життя античної людини визначалася ідеологією, логікою та культурою міфу. Середньовічна людина жила у світі, який вимагав підкорення та наслідування релігійним догмам.

Схоласти, які передували появі вчених мужів, будували свої висновки та докази за методом аналогій здорового глузду, що підготувало ґрунт для виникнення експериментальної науки. До початку ХМІІ століття не існувало науки, яка б була об'єктивним і самоузгодженим методом пізнання Природи. Тільки у процесі виявлення та утвердження основних принципів наукової методології (шляхів пізнання) сформувалася цілісна система, яка отримала подальший розвиток. Методологічні

або пізнавальні наукові принципи - об'єктивність, повторюваність, раціональність говорять, що будь-яке знання, факт або твердження стають істинними або науковими;

- якщо вони не залежать від свідомості суб'єкту, від його ставлення до предмету, який вивчається;

- якщо вони можуть бути перевірені при повторних випробуваннях;

- якщо пояснення, які надаються фактам, не включають ірраціональні поняття та явища, по можливості, найпростіші.

Цетри «кита», на яких стоїть завдання сучасної науки. Але часто в реальностях життя ми зустрічаємося з випадками, подіями та нерідко фактами, які не є і не можуть поки що стати об'єктами наукового дослідження.

*У зв'язку з чим доцільно розглянути різноманітні, в тому числі крайні, точки зору, включаючи й антропоетичну позицію протиставлення штучного природному у життєдіяльності людини. Цей підхід, на наш погляд, необхідний тому, що як у реальності, так і в існуванні людини повинні бути справжні зразки та варті наслідування образи, а не фантоми, що створюють небезпеки, негаразди та формують безнадійні шляхи пізнання і розвитку. Існує багато різноманітних нез'ясовних явищ і фактів, які потребують іншого підходу й інших знань, як і шляхів пізнання - методології. Не випадково В. І. Вернадський в одній зі своїх робіт згадав слова видатного поета та вченого Гете (1749-1832 рр.): «... в науке мь; можем знать только, как произошло что-нибудь, а не почему и для чего... Эмпирическиее результатъ такого «непонятного» процесса миг видим кругом нас на каждом шагу» [A4].*

Прикладом можуть слугувати зафіксовані медиками випадки парадоксального зцілення та «воскресіння», загадки здоров'я та довголіття людини, а також багато інших явищ, з якими стикаються вчені під час проведення суто наукових дослідів. Так важко отримати зрозуміле пояснення вже впродовж більш 60 років результату, опублікованого в 1938 році японським професором М. Такатою. Ним встановлено факт швидкості осідання одного з білків крові - альбуміну, який залежить від положення сонця по відношенню до математичного (але не реального) горизонту. Швидкість завжди зростала, за будь-яких погодних умов, за 6-10 хвилин до сходу сонця відносно математичного гори-

134

зонту (досліди проводилися у різноманітних умовах) і змінювалася в моменти сонячних затемнень, Серед багатьох інших чинників не мож- ливо пояснити і прояв свідомості із зовні матеріального тіла, у разі клінічної смерті, коли декілька десятків секунд перебування людей на межі повернення «звідти» супроводжуються збагаченням свідчень про досить незвичайні «пригоди» їх свідомості на «тому світі». До цих нез'ясовних явищ належать також почуття, передчуття та інтуїція.

Є багато інших нез'ясовних фактів, які відносять до більш глибоких та тонких сутностей і не підкорюються методологічним науковим принципам - об'єктивності, повторюваності, раціональності.

Люди ХХ та ХХІ століть намагалися і намагаються будувати життя за законами науки, яка за своїми принципами, і це слід відмітити, суттєво відрізняється від підходів до життя мислителів давнини, що і спричинило непоправну шкоду Живій Природі, вклю- чаючи і саму людину. В першу чергу тим, що наука сучасності в основному будує свої концепції, закони та закономірності у більшості випадків на припущеннях, і в цьому сенсі дуже часто помилкових і згубних для здоров'я біосфери та ноосфери, мікрокосмосу та макрокосмосу. Мислителі давнини спиралися у своїх твердженнях і висновках на велику логіку, яка не дозволяла допускати фатальних помилок, Для більш осмисленого розуміння цієї тези та її значення в контексті наданого матеріалу доцільно згадати п'ять великих теорій сучасності й розглянути їх у ракурсі подальшого розвитку єдиної геобіосистеми, частиною якої є людина. Своєрідну думку з цього приводу висловив у 2007 році Геннадій Макуха. Його точка зору багато в чому співпадає з нашою думкою, яка наводиться далі.

З цією позицією можна не погоджуватися, але важливий сам варіативний та нетрадиційний підхід, який показує можливу відмінність у припущеннях та логіці.

*Перша -- теорія відносності, яка побудована на припущенні про незмінність швидкості світла. Цей постулат деякі вчені споконвіку вважали навіть хибним. Є думка, що Ейнштейн використовував його (постулат) бездоказово, як аксіому, хоча він суперечить сутності цієї*

теорії. В основі теорії лежить твердження, що все є відносним, при тому що в неї закладена абсолютна величина, що вже є протиріччям, тим більше що немає точної доказової бази постійності та незмінності швидкості світла (постійна відносно чого, якщо все відносне?).

135

Другий постулат спеціальної теорії відносності А. Ейнштейна про постійність швидкості світла (про незалежність швидкості розповсюдження світла від руху інерційної системи, джерела, що випускає) також є припущенням. Швидкість світла непостійна і може змінюватися (як усі фізичні величини), у зв'язку з чим це припущення, яке стосується швидкості, простору та часу, не піддавалося б механізму великої логіки мислителів давнини.

*Друга - теорія Великого Вибуху*, побудована на припущенні про червоне зміщення у спектрах галактик, яке астрономи пояснили ефектом їх віддалення, з чого був зроблений висновок, що людство живе у Всесвіті, який розширюється. Далі робилися ще більші припущення - що близько двадцяти мільярдів років тому Всесвіт знаходився у стані надщільної, надстисненої проторечовини, після чого відбувся Великий Вибух, у результаті якого виникли елементарні частки, атоми, молекули, а потім і галактики. У зв'язку з цим припущенням хочеться згадати висловлювання одного вченого, який ставив під сумнів цю теорію. Він зробив з цього приводу наступне порівняння – якби уявити собі, що відбувся вибух типографії, в якій набиралися б гранки великої англійської енциклопедії, то після нього ця енциклопедія не змогла б скластися у той фоліанту який ми маємо.

Якщо розмірковувати логічно, то можна зробити висновок про те, що в результаті хаотичного вибуху не можливе самостійне утворення «зірково-планетарних» систем, які мільярди років знаходилися в стані унікальної за своєю точністю рівноваги, яку створив Вищий Розум. Ці системи підтримуються механізмами Живої Природи в рівновазі та балансі. Незмінна швидкість світла, яка присутня і в цій теорії як основа, також є припущенням, якщо визнати, що швидкість світла може змінюватися при проходженні його крізь різноманітні поля та туманності. Як наслідок цього висновку червоне зміщення в спектрах галактик буде пояснюватися не їх віддаленням, а уповільненням швидкості світла - чим далі галактика, тим більше уповільнення.

*Третя - теорія виникнення Сонячної системи* (Кант Лаплас). Наука розглядає нашу матінку Землю як неживий об'єкт, що сформувався з газопилової туманності, на якій, звичайно, не може бути живої Природи, звідси й пояснення варварського ставлення людини до Дому, в якому вона живе. Земля стискається та розтягується, що є проявом геологічної форми життя, але як живий організм, наша планета реа-

136

гує на руйнівну техногенну діяльність людини зусиллям геологічної, кліматичної та вірусобактеріологічної активності. Це природна поведінка живого організму, який зобов'язаний захистити себе та зберегти цілісність єдиної планетарної системи. Складовим елементом єдиної геобіологічної системи планети Земля є її флора та фауна. Жива Природа Землі є природним результатом творення Вищого Розуму. Як відбувалася матеріалізація окремих видів на Землі - секрет, який не повинен бути повністю доступним нашому розумінню, щоб не нашкодити ходу розвитку природних подій Живої Природи.

*Четверта -- теорія виникнення біологічного життя на планеті* (Опарин - Холдейн). Хибність цієї теорії заключається у тому, що біологічна клітина (живий організм) не могла бути сформована випадково, за «сприятливим збігом обставин», що нагадує нам подібні припущення у теорії Великого Вибуху, Одноклітинний організм є складною багатофункціональною системою, створеною Творцем з певною метою, що несе як енергетичну, так і інформаційну складову для живих організмів. Біологічна клітина живе своїм складним життям, забезпечуючи функціонування цілісної живої мегасистеми.

*П'ята - теорія про виникнення біологічних видів* (Дарвін) - передбачає поступовість їх виникнення та еволюціонування. Але й тут логічно проглядаються протиріччя: як і в попередній теорії, біологічні види були необхідні у завершеному вигляді, які споконвіку призначені для визначеного виду діяльності та життя у цілісній системі й У подальшому існували у незмінному вигляді. Це Творіння Вищого Розуму є частиною програми творення у Живій Природі, яка має визначену та обов'язкову спадковість, що враховує попередній досвід, що було по іншому трансформоване у цій теорії.



*Людство живе та творить у відповідності до основних канонів, які саме для себе й створює. Ці догми, постулати нерідко слугують фантомними зразками, образами у життєдіяльності людей, що досить часто призводить до сумного результату - бездумного руйнування та варварського знищення Здоров'я Живого.*

Усі повинні розуміти, що в ідеалі людина нового часу зобов'язана змінювати себе, своє ставлення до життя на Землі, бути активно свідомою й обов'язково відповідальною, намагатися жити відповідно до Законів Природи, що вдається та усвідомлюється зовсім небагатьма людьми сучасності. Більшість із представників роду людського живе

**137**

нав'язаними або хибними образами та зразками або своїми власними фантомами, що не відповідають дійсності.

У кінці ХХ століття технологічна цивілізація, з усією багатоманітністю справжньої, хибної та прихованої інформації, висуває до людини природні вимоги, що перевищують її природні психофізичні можливості та інтуїцію. На виклик часу доводиться відповідати (18). Найбільше розповсюджені три принципи усвідомленого самовизначення та поведінки людини (13). Перший з них - пошук розумної (раціональ-ної) стратегії у повсякденній реальності. Так сформувалася концепція здорового образу життя, побудована на ідеї активної адаптації до мінливих умов навколишнього середовища. Теоретичними засадами виживання стали парадигма самоуправління організмом, природно-наукова теорія стресу та екологічні вимоги [8, 11, 15]. Життя вимагає виявлення обережності, чутливості, щоденних напружень і самоаналізу. Другий принцип - альтернативою реальності повсякденного життя виступають світи віри та містики. До них відносяться космічні світи йоги, а також містично організовані світовідчуття. В. М. Розін відмічає, що поворот від реальності повсякденного життя в бік віртуального світу можливий лише за визначених умов (14). По-перше, людина повинна бути досить культурною. По-друге, людина має повірити в існування цих реальностей. Нарешті, принципове положення - така людина повинна розуміти та реалізовувати своє життя як шлях, що веде до езотеричної реальності (14, с. 125-126). У наш час тонка грань між реальною та віртуальною дійсностями розмивається, Люди все більше відриваються від природного середовища існування та занурюють себе у світ фантомів і штучних утворень. Створені та живуть своїм життям комп'ютерні системи та світи мережі Інтернет. Живе за своїми законами реальність, породжена інтелектуальними зусиллями людини - творчість у сферах культури, поезії, світі музики та мистецтва. Вихід у віртуальні світи змушує людей освоювати не лише спеціальні технічні знання, але й асимілювати психосоматичні технології.

Третій принцип - принцип світоглядного самовизначення, що базується на штучно-технічному ставленні до світу. Такий, власне кажучи, світ сучасної ділової людини, якій потрібно суто «штучне», технічне ставлення до своїх дій і так само до їх наслідків. Виконання будь-якого з цих принципів можливе лише за наявності у людини волі, компетентності та значного багажу здоров'я (181).

**138**

Ми бачимо, що у багатоманітності світів людини вибір образу, зразку або фантому завжди залишається за нею. Вибір людини залежить від її культуродоцільності в цьому світі, наявності етичних норм і ціннісних орієнтирів та обов'язкової наявності резервів і ресурсу здоров'я. .

Системи технологій в усьому світі постійно прогресують завдяки штучно створеним механізмам конкуренції, схемам глобалізації, і як обов'язкове виконання вимог цих норм - невпинно працююча в цьому напрямі думка людей, що відносяться до категорії менеджерів управління та інженерно-технічного персоналу. При цьому передбачається, що можливості людини невичерпні. Але можливості та здатності людини, яка живе у штучному світі з неприродним темпом і ритмом життя, не відповідають природним можливостям використання ресурсів та резервів здоров'я. Людині потрібно або прийняти цей виклик і свідомо, відповідально жити, зберігаючи все живе – примножувати та творити на благо або відчувати його несправедливість, жалітися на жорстокість долі, плисти «за течією ріки життя». Прийняття виклику - перший крок самовизначення. За ним йде цілеспрямований розвиток індивідуальних якостей і властивостей, що дозволяють діяти у мінливому світі, але у гармонії та відповідно до Законів Природи.

Людина вільна у виборі орієнтирів і стратегії життя. Вона народжується та «вбудовується» у світ як єдине ціле Світобудови. Від того, ідею якого світу (штучного чи природного) обирає для себе людина, залежить, чи буде вона будувати та творити, забезпечуючи здоро-

будівництво свого шляху та майбутнього, або вважати, що цей шлях визначений кимсь, і не застосовувати ніяких зусиль для порятунку себе та Здоров'я Живої Природи.

### 6.1. Принципи раціоналізації життя

Таким чином, людині необхідно орієнтуватися, самовизначатися та самоорганізувати себе у величезній багатоманітності потоків зразків, образів і фантомів. В основі раціоналізації, на нашу думку, лежить механізм «само» -- принцип самостійного впливу на процеси контролю та управління своїми думками, почуттями, бажаннями та емоціями при постійному прагненні до пізнання, творення та досконалості.

139

Спробуємо розглянути можливі підходи до організації життя людини в рамках реальної повсякденності, які побудовані на світовідчутті. Почуття, передчуття, інтуїція - те, що практично втратила сучасна людина, і таке необхідне для виходу із складної штучної пастки сучасної життєдіяльності. Йдеться також про тонкі матерії та енергії, які досить часто не піддаються поясненням засобами сучасної науки. «Мироощущение лежит в глубине, создавая своими отблесками определенный постоянный фон, на котором течет моя жизнь. Только в периоды: наиболее крупных крушений и потрясений сознание разворачивает, как щит, навстречу бушующим эмоциям сильное и живое ощущение причастности к чему-то большому и сложному, имеющему свой непонятный, но сокровенный смысл... По-моему, человек всегда должен стремиться выбирать себе в жизни место в соответствии со своим мироощущением, тогда он чувствует себя наиболее легко и естественно, в полном смысле "на своем месте"» [19,с.114-115]. Пошук езотеричної реальності та проектування індивідуальної траєкторії. У технологізованому світі, як правило, - результат спеціальних інтелектуальних зусиль, подолання своєї ледачості та високої освіченості людини, По іншому відбувається природне включення індивіда у реальність повсякденного життя, Воно ґрунтується на результатах світовідчуття, котре, на відміну від світогляду, обходиться без рефлексії [11], Спробуємо зайняти позицію людини, яка сприймає та приймає світ «яким він є», намітити деякі теоретичні основи стратегії і тактики руху у потоці природного життя. Як тільки ми вийдемо на такий формат розуміння та сприйняття, ми відразу стикнемося з проблемою номер один - ніякої загальної теорії повсякденного життя принципово не може бути (18, 13). Повсякденний світ оформлюється у свідомості людини без теоретичних починань, оскільки така позиція потребує рефлексії, яка відсутня у реальному житті. Тому, описуючи світ повсякденності, доводиться використовувати твердження та гіпотези психологів, соціологів, лінгвістів та інших фахівців. Друга проблема не існує єдиної життєвої реальності. Уявлення про навколишній світ у людини будуються за допомогою індивідуального сприйняття тих самих образів, зразків та фантомів, їх особистої інтерпретації та здорового глузду.

Для активної особистості характерне прагнення знайти своє місце в соціумі, створити свій мікросвіт, забезпечити тим самим душев-

140

ний комфорт для життя або існування. Весь шлях людини може бути уявний, як її рух через різні сприятливі або несприятливі обставини та ситуації, що є причиною та джерелом напружень.

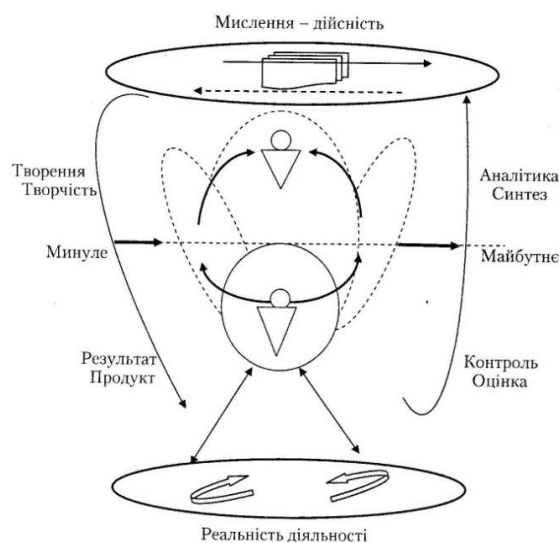


Рис. 11. Самоорганізації та самовизначення

У цьому випадку є важливим механізм «само», який дозволяє приймати адекватні рішення як стосовно самого себе, так і навколишнього світу. Самоорганізація та самовизначення є основою раціональної

141

діяльності. У якості прикладу механізму «само», пропонується схема самоорганізації людини у її дійсності та реальній життєвій ситуації, яка дозволяє зрозуміти основний принцип: від мислення до діяльності через рефлексивне усвідомлення «тут і зараз» потоку життєвих реалій, це шлях з минулого у майбутнє (рис. 11).

З усього багатоманіття напружень головною є проблема соціальної взаємодії, де комунікація і розуміння є точками апорії. Усі люди різні. Нерозуміння є природним у процесі налагоджування стосунків.

Розуміння передбачає вміння зайняти позицію іншої людини, увійти чи доторкнутися до світу уявлень, світовідчуття інших людей. Необхідно самовизначитися - що потрібно для себе як людини мислячої.

У першу чергу - необхідність реально знаходитися «тут і зараз». Для цього індивід має зберігати свої спогади про минуле (власну історію) та мати установки на майбутні дії, Позиція «тут і зараз» потребує уявлення про те, як впливають дії окремої людини на зовнішній світ Живої Природи та які зміни мають відбуватися у ній самій. Так має бути, але орієнтація за вказаними напрямками потребує складної рефлексії, яка, як відмічалось вище, не передбачається характером повсякденного життя.

Соціальний комфорт досягається при розумному співвідношенні претензій (домагань) та можливостей індивіда - що я хочу і що я можу. Успіх соціалізації людини залежить від її характеру та природності входження у контакти (комунікабельності). При цьому важливо вміти формувати стійку позитивну психоемоційну домінанту всюди і в усьому, що дозволить зберігати завжди хороший настрій, володіти самокритичністю та здатністю гостро не реагувати на життєві невдачі та непорозуміння. Недарма говорять у народі - «посієш вчинок - пожнеш звичку, посієш звичку - пожнеш характер, посієш характер - пожнеш долю». Але доцільно запитати – чи можливе сьогодні природне існування людини в реальності сімейних і національних традицій та відповідних культурних норм? Відповідь, швидше за все, одна - неможливе. Ми живемо у світі соціальних потрясінь, перелому культури, систем цінностей та укладів життя; руйнуються та по-новому оформлюються соціальні прошарки. Слова все більше відокремлені від змісту, взаємостосунки людей неміцні та непостійні. Шекспір вустами Гамлета передбачив пустоту у нашій сучасності слів, які інколи лише стрясають повітря, і тільки - «сло-

142

ва, слова, слова...». Життя потребує не тільки зусиль і відваги, але й особливого технічного ставлення як до себе, так і до навколишнього світу. У першу чергу необхідне освоєння технік рефлексії і зновтаки самовизначення у складних ситуаціях (рис. 11). Вважається, що необхідне проведення людиною цілого ряду робіт - щодо виділення та формування власного досвіду; аналізу власних вчинків; заповненню «дефектної свідомості», в якій фіксуються власні недоліки здатностей, знань, якостей і рис характеру. Інший напрям раціоналізації полягає у збереженні стійкого способу життя, при якому проблема виживання замінюється установкою на цілеспрямований розвиток здатностей (13, 18).

У світі повсякденної реальності формування раціонального образу життя та самоорганізації людини можливе, але за умов наслідування (але не копіювання) деяких зразків і прототипів (але не фантомів).

При цьому важливо враховувати смислове навантаження, на якому будувалися «техніки життя» тих чи інших людей. Для прикладу наводяться декілька текстів-зразків від людей, які можуть бути в тій чи іншій мірі образами, достойними наслідування.

## ***П. Брегг - 10 заповідей здоров'я***

Потрібно:

1. Шанувати своє тіло, як найвищий прояв життя.
2. Утримуватися від будь-якої ненатуральної їжі та напоїв, що збуджують.
3. Харчувати тіло лише натуральною, живою непереробленою їжею.
4. Присвятити своє життя любові та милосердю.
5. Перебудувати організм, правильно поєднуючи активну діяльність і відпочинок.
6. Очистити клітини, тканини, кров свіжим повітрям і сонячними променями.
7. Утримуватися від будь-якої їжі, якщо хворий душею та тілом.

8. Думати та говорити спокійно, бути помірно емоційним.
9. Вивчати закони природи, жити з ними у гармонії та насолоджуватися плодами своїх трудів.
10. Взяти за основу правило дотримуватися законів природи та допомагати іншим робити те саме [3].

143

### **Г. Сельє - стрес без дистресу**

Жити повним життям, Стрес від невдач і надій, що рухнули, особливо шкідливий. Людина з її високорозвиненою нервовою системою занадто чутлива до психічних травм, але є багато прийомів, які зводять вразливість до мінімуму. Ось декілька з найкорисніших,

Постійно прагнучи завоювати кохання, все ж таки не заводьте дружби зі скаженим собакою.

Визнайте, що досконалість неможлива, але у кожному виді досягнень є своя вершина, прагніть до неї та будьте задоволені цим.

Цінують радість справжньої простоти життєвого укладу. Уникаючи всього нарочитого, показного та вигадливо-ускладненого, ви заслуговуватимете на повагу та кохання; пихата штучність викликає ворожість.

З якою б життєвою ситуацією ви не стикнулися, подумайте спочатку, чи варто змагатися. Не забувайте, що природа вчить нас ретельно обирати між синтаксичною та кататоксичною тактикою у будь-якій проблемі на рівні клітини, особистості чи суспільства.

Постійно зосереджуйте увагу на світлих сторонах життя і на діях, які можуть покращити ваше становище. Намагайтеся забувати про безнадійно відразливе та обтяжливе. Довільне відволікання - найкращий спосіб зменшити стрес. Мудре німецьке прислів'я говорить: «Беріть приклад із сонячного годинника - ведіть рахунок лише радісних днів».

Ніщо небентежить більше, ніж невдачі; ніщо не підбадьорює сильніше, ніж успіх, Навіть після нищівної поразки боротися з гнітючою думкою про невдачу краще за все за допомогою спогадів про минулі успіхи. Таке навмисне пригадування - діючий засіб відновлення віри в себе, необхідної для майбутніх перемог. Навіть у найскромнішій перемозі є щось, про що можна з гордістю згадати. Ви самі здивуєтеся, як це допомагає, коли все здається безпросвітним.

Якщо вам треба здійснити гнітючо-неприємну справу, яка необхідна для досягнення мети, не відкладайте її, Розріжте налив, щоб усунути біль, замість обережного поглажування, котре лише подовжить болісний період.

- Враховуйте, що люди не народжуються рівними, хоча вони, звичайно, повинні мати рівні можливості, У вільному суспільстві просування людини залежить від її досягнень (15, с. 109-110).

144

### **М. М. Амосов - роздуми про здоров'я**

Пам'ять - ось біда для системи напруження. Тварина швидко забуває, людина пам'ятає і багато думає, повторює неприємні спогади...Система напруження перетреноується. У той же час механізм розкладання «гормонів напруження» детренований. Звідси джерело «хвороб регулювання».

Попередня умова - самоспостереження. Слідкуйте за власними діями - це другий рівень свідомості. За думками - третій.

Перше правило - не економити час на сні. Потреби у відпочинку індивідуальні, але в середньому вісім годин потрібно.

Для засинання - краще за все прислухатися до власного дихання. Спочатку необхідно припинити ним керувати - розслабитися і хай дихається автоматично. Зазвичай дихання уповільнюється та стає більш

рівномірним. Далі потрібно лише слідкувати за ним, ніби дивитися зі сторони - ось вдих, ось пауза, почався видих.

Якщо хвороба - це життя в умовах нестійкого режиму порушених функцій: від клітини до цілого організму, то лікування - відновлення нормальної роботи, функцій, клітинної біохімії та навіть поведінки.

Спокій, фізичний та психологічний, необхідний у гострій стадії будь-якого захворювання. Але тільки-но ця стадія мине, захисні механізми та механізми пристосування спрацюють - характеристики виправляться - необхідні навантаження, щоб відновити рівень тренуваності, який зменшився у період спокою. Хворих психологічно треба налаштувати на навантаження. Формулу «Спокій завжди корисний» треба перевернути - «Спокій завжди шкідливий». Він призначається за строгими показниками. Це ж стосується і збереження окремих органів та функцій, оскільки закон тренування 7 найбільш універсальний із усіх біологічних законів.

Не потрібно плутати фізичний спокій та психічний відпочинок, Фізичне навантаження корисне без обмеження у часі. Виключення - надмірні тренування спортсменів, що досягають рекордів, які припустимі лише на короткі періоди. Навпаки, психологічний спокій потрібний - «систему напруження» необхідно берегти від перетренування.

Відчуття голоду - більш психологічне, ніж фізіологічне, і ні про яку шкоду організму не сигналізує.

**145**

«Біль завжди вказує на хворобу». У тварини так завжди, у людини не обов'язково. Бувають оманливі болі, наслідок наляканої уяви.

Не треба лякатися випадкових болей: організм занадто складний, щоб його регулювання працювало зовсім бездоганно - невеликі «збої» неминучі та виправляються самостійно.

Голод, вживання сирих продуктів, фізичні навантаження, ауто-тренінг та психорелаксацію слід обережно пробувати для лікування деяких хронічних захворювань і особливо для відновлення здоров'я після лікування хвороби. При цьому бажано використовувати весь комплекс заходів: фізкультуру у поєднанні із суворою дієтою, загартовуванням і тренуванням розслаблення.

Не слід помилятися: методи природного лікування не отримають ні швидкого, ні широкого розповсюдження. Вони надто важкі для хворого та складні для лікаря. Де знайти силу волі у хворих? На обмеження та навантаження здатні лише люди з сильним характером.

Вести активну пропаганду, як зберегти здоров'я, необхідно. Якщо навіть люди не сприймуть поради, то, принаймні, вони будуть знати, що до неї можна вдатися у разі потреби.

Багато надій покладається на розвиток спорту. Немає

заперечень - добре. Хоча захоплюється ним в основному молодь - і не з міркувань здоров'я, а тому що в молодих є потреба діяльності та ще престиж і лідерство. Але не важливо чому, важливий результат. Принаймні, спорт віддаляє детренованість і хвороби.

Світ не перевернеться: люди так само полюблятимуть полежати та поїсти, покурити та випити. Але медицина буде вчасно попереджати про реальні небезпеки такої благодушності та вчити якомога «малою кров'ю» зберегти здоров'я | 11.

### **Контрольні питання**

1. Викласти можливі чинники формування світогляду людини в системі здоровобудівництва.
2. Охарактеризувати значення балансу позитивного та негативного світовідчуття в реаліях дійсності.
3. Визначити різницю в характеристиках зразків реальної та умовної дійсності існування людини.
4. Проаналізувати зміст основних пізнавальних наукових принципів для формування наукового підходу в пізнанні навколишнього світу.

**146**

5. Проаналізувати відомі факти аномальних явищ, можливі чинники виникнення та викласти особисту гіпотезу походження.
6. Визначити можливі чинники виникнення фантомів та уявлень в аналізі явищ природи.
7. Охарактеризувати можливу послідовність формування віртуального світовідчуття дійсності через етапи формування особистості.
8. Дати стислу характеристику основ формування багатоманітності образів, зразків і фантомів у життєдіяльності людини.

### Рекомендована література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. - М. Изд-во АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. - 590 с.
2. Апанасенко Л. Г., Попова Л. А. Медицинская валеология. - К.: Здоров'я, 1998.
3. Брегг П. Здоровье и долголетие. - М., 1996,
4. Вернадский В. И. Научная мысль как планетное явление / Отв. ред. А. Л. Яншин. - М.: Наука, 1991.
5. Петленко В. П., Давиденко Д.Н. Этуды валеологии: здоровье как человеческая ценность. - СПб., 1999.
6. Валеология человека. Здоровье - любовь - красота: В 5 т. Физическое и психическое здоровье. - СПб. Петроградский и К; Минск: Оракул, 1996-1997.
7. Волков В. Ю., Ланев Ю. С., Петленко В. П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПОГТУ, БПА, 2001.
8. Казначеев В. П. Очерки теории и практики экологии человека. - М., 1983. - 260 с.
9. Козьме П. Подобно реке. - Харьков: Книжный клуб, 2007.
10. Патогенез болезней цивилизации / И. Шош, Т. Готьт, Л. Чалай и др. - Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. - С. 154.
11. Петленко В. П. Валеология человека (Валеология и мудрость здоровья): Т. 1. - СПб.: Петроградский и К?, 1996. - 304 с.
12. Платон. Диалоги. - Мысль, 1986.
13. Рассел Б. История западной философии и ее связи с политическими и социальными условиями от античности до наших дней. - М., 2000. - С. 9.

147

- Розин В. М. Психологическая помощь. Психотехника. Эзотерический опыт. - М.: РОУ, 1995.
14. Селме Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.
  15. Сенека. Нравственные письма к Луцинию. — Кемерово, 1986.
  16. Сержантов В. Ф. Характер и судьба. — СПб.: Санкт-Петербургский философский клуб, 1997.
  17. Тепер Ю. Н. Основы антропотехнической подготовки (от оздоровительной физкультуры к программе «Фитнес»). — Тольятти, 1998. — 92 с.
  18. Фромм Э. Искусство любви. — Минск, 1990.
  19. Чижевский А. Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия. - М.: Мысль, 1995.

148

## ЧАСТИНА I НОРМАТИВНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ

### Розділ 1

---

#### СПОРТИВНИЙ КЛУБ

##### 1.1. Напрямок діяльності та завдання

Факультативно-клубна форма роботи з оздоровлення та спорту

зі студентами, аспірантами, викладачами та співробітниками вищого навчального закладу здійснюється в різних формах, але бажано під керівництвом спортивного клубу (СК).

Спортивний клуб - найсприятливіша форма організації колективної форми з фізичної культури та оздоровлення. Добровільні спортивні товариства (ДСТ) об'єднують тих, хто працює та навчається згідно з відомчою належністю до профспілкових організацій, або підлеглих відповідних міністерств. Наприклад, раніше добровільне спортивне товариство «Динамо» об'єднувало спортсменів Міністерства внутрішніх справ, ДСТ «Локомотив» - спортсменів залізничників, ДСТ «ЦСКА» (ЦСКА - центральний спортивний клуб армії) - спортсменів військово-вослужбовців армії, ДСТ «Буревісник» - студентів-спортсменів, ДСТ «Колос» - спортсменів, які працюють у сільському господарстві й т. д.

Після утворення незалежної України відбулась реорганізація ДСТ. На певному етапі майже всі ДСТ були об'єднані в одне ДСТ «Україна», але потім ця назва залишилася тільки за раніше існуючим ДСТ «Авангард». ДСТ «Буревісник» та ДСТ «Трудові резерви», об'єднавшись, створили спортивний клуб «Гарт», який керував учнівською

149

та студентською молоддю, яка займається спортом. Пізніше Комітетом з фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України були створені управління з фізичного виховання та спорту. До недавнього часу студентів-спортсменів середніх спеціальних і вищих навчальних закладів об'єднували ДСТ «Буревісник», орган управління фізичною культурою і спортом Міністерства освіти і науки «Гарт», а з 2005 року їх об'єднує ДСТ «Освіта». Функцію Всесоюзного добровільного фізкультурно-спортивного товариства (ВДФСТУ) профспілок, яке перестало існувати в період розбудови незалежної України, сьогодні у нашій державі виконують об'єднані профспілки «Україна».

Основною метою діяльності СК є сприяння створенню відповідних умов і можливостей для здійснення різнобічних інтересів членів колективу в галузі фізичної культури і спорту, оздоровлення, а також захист спільних інтересів членів організації,

#### **Головні завдання спортивного клубу:**

- сприяння формуванню всебічно розвиненої особистості засобами ФК і спорту;
- пропаганда здорового способу життя;
- сприяння в запровадженні ФК і спорту в систему навчання, роботу, побут і відпочинок;
- використання засобів ФК і спорту для професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців народного господарства;
- Участь в організації та проведенні масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів та надання послуг у сфері фізичної культури і спорту.

Спортивний клуб здійснює свою роботу у безпосередньому контакті з керівництвом навчального закладу, кафедрами фізичного виховання та спорту, первинним профспілковим комітетом викладачів і співробітників та первинною профспілковою організацією студентів.

#### **1.2. Створення спортивного клубу**

Рішення про створення спортивного клубу вищого навчального закладу може бути прийняте кафедрами фізичного виховання, профспілковими чи громадськими організаціями (за особистою ініціативою). Зазвичай остаточне рішення про створення спортивного клубу приймається Вченою радою вищого навчального закладу.

150

Спортивні клуби можуть бути створені як структурні підрозділи

вищих навчальних закладів і як самостійні фізкультурно-спортивні громадські організації.

Комітетом з фізичної культури і спорту Міністерства освіти та науки України (МОН) розроблений «Типовий статут спортивного клубу вищого навчального закладу III-IV рівнів акредитації». На основі цього типового статуту кожен окремий вищий навчальний заклад із відповідним внесенням необхідних змін і доповнень, що відображають його специфічні особливості розробляє свій власний статут.

У підготовчу роботу зі створення спортивного клубу входить також розробка кожним із претендентів на посаду голови спортивного клубу Програми розвитку фізичної культури і спорту.

За допомогою профспілкових організацій, кафедр фізичного виховання і спорту та керівництва вищого навчального закладу проводиться підготовча організаційна робота по скликанню установчих зборів (проведенню конференції) чи загальних звітно-виборних зборів у період роботи вже створеного спортивного клубу. Конференція є найвищим керівним органом спортивного клубу.

### **1.2.1. Конференція (загальні збори)**

Організаційна структура спортивного клубу затверджується зборами (конференцією). Вона може формуватися як за структурним (факультети, кафедри) принципом, так і за принципом створення об'єднань за інтересами (види спорту, оздоровлення | т, д.).

Загальні збори (конференція) членів клубу скликаються один раз на термін, що затверджується конференцією. Збори (конференція) членів клубу є правомочним за участі в її роботі не менше половини делегатів (членів спортивного клубу). Конференція заслуховує та обговорює звітні доповіді правління та ревізійної комісії спортивного клубу, приймає рішення (постанови) щодо цих звітів, визначає основні завдання спортивного клубу про подальший розвиток фізичної культури і спорту, обирає відкритим або таємним голосуванням голову спортивного клубу, правління та ревізійну комісію в кількості, що визначає конференція (збори). Рішення конференції приймаються простою більшістю голосів таємним або відкритим голосуванням.

Загальні звітно-виборні збори (в масштабних колективах - конференція членів добровільного спортивного товариства) скликаються

не рідше одного разу в два роки (невеликі колективи - один раз на рік).

Установчі збори (конференцію) необхідно дуже ретельно підготувати. Для цього потрібно заздалегідь розробити проект Статуту спортивного клубу, продумати способи фінансування, визначитися з кандидатурами на посаду голови правління та ревізійної комісії спортивного клубу.

Після розроблення проекту Статуту спортивного клубу, на основі Положення про спортивний клуб та типового Статуту вищого навчального закладу III-IV рівнів акредитації, його узгоджують із потенційними засновниками. Згідно з українським законодавством засновниками громадської організації повинні бути як мінімум три особи, але для повної реєстрації (з одержанням статусу юридичної особи) необхідна наявність не менш ніж десяти засновників. Особливістю є також те, що всі вони повинні мати місцеву прописку і бути повнолітніми. Виключенням щодо віку припустимі для засновників дитячих і молодіжних організацій. Засновниками таких громадських організацій, відповідно до Закону України М» 281-XІМ від 1 грудня 1998 року



«Про молодіжну і дитячу організації», можуть бути особи, які досягли 15-літнього віку. Наступним етапом має бути отримання юридичної адреси майбутнього спортивного клубу. Юридична адреса - це місце знаходження спортивного клубу, яка надається дозволом ректора вищого навчального закладу та оформлюється відповідним договором, копія якого надається разом з іншими реєстраційними документами. На конференції затверджується назва спортивного клубу та документ - «Відомості про засновників», який також подається для реєстрації. «Відомості про засновників» повинні включати прізвище, ім'я, по батькові, рік народження, постійне місце проживання, ідентифікаційні номери. Зазвичай обраному голові спортивного клубу надається право здійснити реєстрацію громадської організації «Спортивний клуб» у місцевих органах виконавчої влади.

### **1.2.2. Реєстрація спортивного клубу як громадської організації**

Відповідно до Закону України «Про об'єднання громадян» Мо 246 від 16.06.1992 р. та внесеними змінами в М» 655-14 від 13.05.1999 р. існують два способи легалізації (офіційного визнання громадської організації).

152

Перший - реєстрація з отриманням статусу юридичної особи, з придбанням печатки, розрахункового рахунку в банку та інших атрибутів.

Другий спосіб - це легалізація через письмове повідомлення органів виконавчої влади (місцевого, районного або Міністерства юстиції відповідно до статусу організації). Легалізація через повідомлення не дає права організації виступати суб'єктом цивільно-правових відношень. Повідомлення про створення організації в засобах масової інформації й у такий спосіб вона вважається офіційно визнаною.

Отже, при створенні спортивного клубу необхідно йти шляхом отримання статусу юридичної особи.

Залежно від статусу спортивний клуб може реєструватися в:

1. Міністерстві юстиції із всеукраїнським і міжнародним статусом;
2. Управлінні юстиції Ради Міністрів обласних державних організацій з обласним статусом;
3. Районні державні адміністрації з місцевим районним статусом;
4. Виконкоми сільських і виконкоми міських рад з місцевим статусом, діяльність яких розповсюджується відповідно на ці населені пункти;

Для реєстрації надаються наступні документи:

1. Заява в реєстраційний орган, підписана трьома засновниками, яким установча конференція доручила право реєстрації спортивного клубу. Підписи трьох засновників повинні бути нотаріально завірені;
2. Статут у чотирьох примірниках;
3. Протокол установчої конференції, на якій був прийнятий Статут;
4. Відомості про склад правління спортивного клубу (вказується прізвище, ім'я, по батькові, рік народження, місце проживання, посада, місце роботи);
5. Документ про оплату реєстраційного збору.

Голові зареєстрованого спортивного клубу доручається реєстрація, видається свідоцтво про реєстрацію відповідного зразку і три його офіційні копії, оригінал Статуту з круглою печаткою реєстраційного органу і дві офіційні копії.

Після отримання свідоцтва про реєстрацію необхідна реєстрація в наступних установах:

1. Статистичному управлінні;
  2. Фонді соціального страхування;
- 153

3. Пенсійному фонді;
4. Центрі зайнятості;
5. Податковій міліції;
6. Державній податковій інспекції;
7. Відкриття банківського рахунку.

Документи, для того щоб стати на облік у державній податковій інспекції, повинні бути надані в 20-денний строк після отримання свідоцтва про державну реєстрацію. Всі документи подаються особисто головою спортивного клубу або засновником, на якого оформлена довіреність належним чином за наявності паспорта.

Після відкриття розрахункового рахунку у відділенні банку необхідно у трьохденний строк, включаючи день відкриття розрахункового рахунку, обов'язково подати в державну податкову інспекцію повідомлення згідно встановленої форми. Несвоєчасне оформлення документів призведе до накладення грошового штрафу на голову спортивного клубу чи іншого засновника, якому було довірено оформлення документів.

Після отримання в дозвільній системі УВС дозволу на виготовлення печатки та штампів робиться заявка в установах чи фірмах, які цим займаються за відповідну плату.

### **1.3. Основні напрями діяльності спортивного клубу**

Спортивний клуб здійснює свою роботу у наступних напрямках:

- проводить масові змагання: спартакіади (універсіади), навчально-тренувальні та відновлювальні збори;
- організовує, проводить і забезпечує контроль за навчально-тренувальним процесом у спортивних секціях, групах, збірних командах, клубах за спортивними інтересами, створює необхідні умови для росту майстерності студентів-спортсменів;
- бере безпосередню участь в організації роботи літніх і зимових оздоровчо-спортивних студентських таборів і розподілі путівок до них;
- організовує і проводить огляди-конкурси на кращу організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в підрозділах вузу;
- формує збірні команди з видів спорту вищого навчального закладу та забезпечує їх участь у спортивних змаганнях;

154

- присвоює спортивне звання кандидата в майстри спорту, спортивні розряди - перший, другий, третій та юнацький, суддівську категорію (по першу включно) фізкультурному активу, який прослухав семінари-звання громадського інструктора (тренера), та видає посвідчення;
- використовує фінансові асигнування, що передбачені бюджетом вузу та профспілковими комітетами вузу, для здійснення позанавчальної спортивної та фізкультурно-спортивної роботи зі студентами та співробітниками вузу;
- безкоштовно користується спортивними спорудами, які належать вузу, і тими, які орендуються у вільний від навчального процесу час;
- забезпечує раціональне та ефективне використання матеріально-технічної бази спортивних споруд у наданий час (інвентарю та обладнання);
- організовує роботу баз і пунктів прокату спортивного інвентарю;

- володіє, використовує та розпоряджається майном, що належить спортивному клубу за правом власника;
  - будує, купує, приймає, відчужує та представляє різноманітне рухоме та нерухоме майно;
  - вступає в договірні відносини з державними, комерційними, кооперативними, приватними, громадськими організаціями, а також зарубіжними партнерами;
  - може здійснювати зовнішньоекономічну діяльність;
  - здійснює відбір фізкультурних кадрів;
  - заохочує фізкультурно-спортивний актив, окремих тренерів і спортсменів до високих спортивних показників розвитку масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, нагороджуючи їх грамотами, пам'ятними подарунками та грошовими преміями;
  - представляє фізкультурників, спортсменів, тренерів-викладачів, громадський актив та інших працівників для присвоєння почесних звань;
  - здійснює придбання та видає для користування членами клубу спортивне майно, орендує спортивні споруди;
  - здійснює інші дії, що не суперечать законодавству, та створює умови для виконання завдань, які стоять перед спортивним клубом.
- 155

### 1.3.1. Організаційна робота спортивного клубу

Включає:

- прийом у члени спортивного клубу і збір членських внесків; проведення загальних зборів членів клубу, профспілкового і спортивного активу;
- удосконалення структури керівництва студентським спортивним активом;
- створення секторів відповідно до розділів робіт;
- керівництво роботою спортивних рад факультетів, студрад гуртожитків, бюро спортивних секцій, клубів за інтересами, фізкультурних організаторів курсів, груп;
- розробка пропозицій щодо покращення діяльності роботи спортивного клубу;
- розширення й удосконалення масової роботи серед аспірантів, викладачів і співробітників;
- створення організаційних комісій з проведення спортивних свят, масових кросів і т. д.;
- здійснення постійного зв'язку з адміністрацією вищого навчального закладу, факультетами, кафедрами фізичного виховання, профспілковими й іншими громадськими організаціями.

### 1.3.2. Навчально-спортивна робота

Входить:

- організація груп, клубів за інтересами, спортивних секцій з усіх форм фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи;
- проведення навчально-тренувальних занять, підбір і затвердження викладачів;
- забезпечення всіх видів занять програмами, навчальними і наглядними посібниками;
- контроль за якістю навчально-тренувального процесу;

розробка і затвердження правлінням спортивного клубу Положення про проведення змагань;

- затвердження суддівської колегії з видів змагань,

156

## 1.4. Права і обов'язки членів клубу

Членом спортивного клубу може бути кожен студент, аспірант, викладач, співробітник вищого навчального закладу та члени їхніх сімей, а також особи, що виявили бажання бути членами клубу, незалежно від

того, чи є вони членами інших спортивних (організацій) товариств.

Члени спортивного клубу *мають право*:

- брати участь у роботі зборів, конференцій спортивного клубу;
- обирати та бути обраними до керівних органів клубу;
- займатися фізичною культурою і спортом у секціях, командах клубу;
- підвищувати кваліфікацію з обраного напряму фізкультурно-спортивної та громадської діяльності;
- виступати за свій спортивний клуб на змаганнях;
- користуватися спортивними спорудами та інвентарем вузу і спортивного клубу.

Члени спортивного клубу *зобов'язані*:

- брати участь у роботі спортивного клубу, виконувати рішення його керівних органів;
- своєчасно сплачувати членські внески;
- удосконалювати свою фізичну підготовку, вести здоровий спосіб життя;
- берегти майно, інвентар і спортивний одяг клубу та вищого навчального закладу;
- регулярно проходити медичний огляд, вести контроль за станом організму, дотримуватися правил власної та громадської гігієни.

### **1.5. Керівні органи та фінансова діяльність спортивного клубу**

Спортивний клуб здійснює свою діяльність відповідно до затвердженого в установленому порядку Статутом клубу. Організаційна структура спортивного клубу затверджується зборами (конференцією) і може формуватися як за факультетським принципом, так і за принципом створення об'єднань за інтересами (видів спорту).

157

Повсякденне керування роботою спортивного клубу здійснюється правлінням спортивного клубу, яке у період між конференціями (зборами) виконує наступні види робіт:

- здійснює керування позанавчальною спортивною та фізкультурно-оздоровчою роботою;
- створює комісії та інші робочі органи спортивного клубу за напрямами роботи;
- відповідно до встановленого порядку вносить на розгляд державних та громадських органів пропозиції з удосконалення масової фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи;
- розглядає та затверджує плани роботи спортивного клубу, плани-календарі фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів і спортивних змагань;
- затверджує бюджет спортивного клубу, регулює його фінансово-господарську діяльність і приймає рішення з основних фінансово-господарських операцій.

Правління спортивного клубу працює згідно затвердженого плану і збирається для обговорення та вирішення поточних питань не рідше одного разу на три місяці. б

У спортивному клубі для проведення навчально-тренувальних занять і спортивних заходів створюються спортивні секції і команди з видів спорту. У кожній спортивній секції вибирається бюро (у командах - капітани), яке працює під керівництвом ради фізичної культури факультету, кафедри фізичного виховання і правління спортивного клубу.

Спортивний клуб працює за кошторисом, що затверджується

правлінням спортивного клубу. Кошти спортивного клубу утворюються з наступних джерел:

- коштів, що передбачені бюджетом вузу, профспілкових комітетів викладачів і співробітників, первинних профспілкових організацій студентів вищого навчального закладу на організацію позанавчальної спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, аспірантами та співробітниками;
- індивідуальних членських внесків, розмір яких визначено конференцією спортивного клубу;
- прибутків від проведення платних заходів та інших видів власної діяльності;

158

- благодійних і спонсорських відрахувань організацій та окремих осіб;
- коштів, що поступають від експлуатації спортивних споруд вузу упозанавчальний час;
- прибутків, що надходять від госпрозрахункових спортивних секцій та груп;
- дотацій від фізкультурно-спортивних організацій;
- прибутків від діяльності об'єднань, кооперативів, творчих і виробничих колективів, що створені при спортивному клубі.

У спортивному клубі розпорядником кредитів є голова спортивного клубу, а у разі його відсутності -- особи, які його заміщують,

Контроль за фінансово-господарською діяльністю спортивного клубу здійснює ревізійна комісія, котра обирається на загальних зборах (конференції),

#### **1.6. Планування фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів і змагань**

Важливе значення для успішного проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів і змагань має їх своєчасне планування.

Календарний план масових фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань визначає строки їх проведення, завдання і зміст навчально-тренувальної роботи на певний відрізок часу та спрямування розвитку оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи у вищому навчальному закладі.

Розробку календарного плану здійснюють на основі календарного плану Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти та науки України з обов'язковим урахуванням стану розвитку видів спорту, традицій та умов їх проведення. Головним у плануванні повинна бути запланована оптимальна кількість змагань з виду спорту, які забезпечать його подальший розвиток та покращення спортивної майстерності спортсменів. У зв'язку з цим, у календарні плани, окрім основних змагань, повинні включатися цікаві матчеві зустрічі, конкурси, турніри, змагання на кубки з різних видів спорту.

159

Спортивним клубом може розроблятися календарний план масових фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань на рік (табл. 1) та деталізований план на місяць, семестр, період канікул чи навчальної практики (табл. 2). Календарний план масових фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань на навчальний рік може мати й іншу форму.

Таблиця 1

Приблизна форма календарного плану масових фізкультурно- оздоровчих заходів і спортивних змагань на \_\_\_\_\_ рік

№ п/п	Найменування заходів	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
1	Масове катання на ковзанах	+	+										+
2	Легкоатлетичний крос				+						+		

Таблиця 2

Приблизна форма деталізованого плану масових фізкультурно- оздоровчих заходів і спортивних змагань на \_\_\_\_\_ місяць

№ п/п	Найменування заходів	Строки проведення	Учасники	Місце проведення	Відповідальний за проведення
1	Першість університету з міні-футболу				
2	Кубок ректора з міні-футболу				
3	Свято весни, руху і краси				
4	Легкоатлетичний крос				

Календарні плани розмножуються і направляються в усі підрозділи вищого навчального закладу (факультети, кафедри) доводяться до відома всіх спортсменів, фізкультурних активістів, а також вивішуються на спортивному стенді.



Рис. 1. Приблизна структура керівництва студентським спортивним активом

На тим же принципом складаються плани спортивних нарад факультетів, бюро спортивних секцій, фізкультурно-спортивних клубів за інтересами й іншими розділами роботи спортивного клубу. В практичній роботі спортивний клуб з особливою увагою повинен ставитися до планування окремих фізкультурно-оздоровчих

161

і заходів масового характеру, назначати відповідальних за їх підготовку і проведення.

Спільна діяльність спортивного клубу з адміністрацією, громадськими організаціями і кафедрами фізичного виховання сприяє оздоровленню студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, підвищує рівень спортивної майстерності спортсменів, розширює можливості організації та проведення фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Вона також дозволяє більш ефективно вирішувати питання проведення організаційно-пропагандистської роботи (Рис. 1).

З метою підвищення ефективності адміністративного управління фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою роботою та спортом при ректораті створюються оргкомітети з проведення заходів і змагань, спортивні клуби тощо.

Відповідальні за фізкультурно-оздоровчу, спортивно-масову роботу та спорт виконують свої функціональні обов'язки під керівництвом адміністрації та в тісному контакті з іншими громадськими організаціями.

### **Контрольні питання**

1. Дати визначення та розкрити мету і завдання спортивного клубу (СК).
2. Охарактеризувати послідовність створення та реєстрації спортивного клубу вищого навчального закладу.
3. Розкрити зміст організаційної та навчально-спортивної роботи спортивного клубу.
4. Охарактеризувати зміст роботи керівних органів спортивного клубу.
5. Охарактеризувати принципи роботи спортивного клубу.

### **Рекомендована література**

1. Бауер В. Г., Виленский М. Я. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры, 1988. - №12. - С. 14-28.

162

2. Вилькин Я. Р., Каневец Т.М. Организация работ по массовой филиальной культуре и спорту: Учеб, пособ. для ин-тов физ. культ. - М. Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.: ил.

3. Каганов В. Я. Физкультурно-спортивное клуб по интересам -- признанье форм организации физкультурно-оздоровительной работы // Оздоровительная физическая культура: Учеб, пособ., Ч.П. - Мн., 1995. - С. 28-36.

4. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособ. / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова и др.; Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. - М.: Высш. шк., 1991. - 240 с.: ил.

5. Справочник физкультурного работника / Под ред. П. Ф. Сапицкого. - Изд. 2-е, допол. и перераб. - К.: Здоров'я, 1976. - 344 с.

6. Фурманов А.Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студ. ВУЗов. - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

163

## **Розділ 2**

---

### **СТРУКТУРНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ**

#### **2.1. Формизанять з фізичного виховання у вищих**

## **навчальних закладах**

Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання студентської молоді в системі освіти України складає дисципліна «Фізичне виховання». Її зміст зумовлений навчальною програмою, що базується на принципах прогностичної педагогіки і враховує вікові, анатомо-фізіологічні та функціональні особливості молоді.

У вищих навчальних закладах навчальний процес з фізичного виховання здійснюється в таких формах:

- навчальні (групові та індивідуальні, теоретичні, методичні, практичні) заняття;
- консультації з питань фізичної культури;
- робота спортивних секцій, оздоровчих груп, факультативно-клубні та самостійні заняття фізичною культурою і спортом;
- заняття фізичними вправами в режимі дня;
- б спортивні змагання, фізкультурно-оздоровчі та рекреаційні заходи.

Відповідальність за навчальний процес з фізичного виховання студентів несуть кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах, входять у навчальні плани всіх факультетів, включаються в навчальні розклади і проводяться викладачами кафедр фізичного виховання в обсязі 4 год. на тиждень.

164

## **2.2. Організація навчальних занять**

Для проведення практичних занять з фізичного виховання студенти розподіляються за навчальними відділеннями: основне, спеціальне медичне та спортивне,

Розподіл у відділення проводиться на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я, статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості, наявності спортивної кваліфікації та бажання студента,

До основного навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за станом здоров'я до основної групи. Вони розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки, у групи з видів спорту, спортивні секції, на базі яких формуються збірні команди інституту (університету) з видів спорту.

До спеціального медичного відділення з фізичного виховання зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи комплектуються за позолотічними ознаками. Студенти, звільнені від практичних занять, виконують завдання навчальної програми з теоретичної та методичної підготовки, а також з лікувальної фізкультури.

Студенти, які перенесли складні захворювання чи травми, операційні втручання, зараховуються в групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури при кафедрі фізичного виховання або студентській поліклініці,

До спортивного навчального відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають добрий фізичний розвиток, фізично підготовлені й бажають поглиблено займатися одним або кількома видами спорту, з яких проводять навчально-тренувальні заняття в університеті.



Студенти спортивного відділення, які підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу з виду, що не культивується у даному вузі, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у встановлений кафедрою термін.

165

З одного навчального відділення до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальні медичні навчальні групи у зв'язку з хворобою відбувається у будь-який час навчального року.

Самодіяльні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом значно розширюють участь студентів, аспірантів, викладачів і співробітників в оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах, які проводяться у вищому навчальному закладі, сприяють впровадженню фізичної культури та спорту в їх побут. При організації і проведенні самодіяльних занять рекомендується врахувати особливості професії, яку здобувають студенти, інтереси і бажання студентів, аспірантів, викладачів і співробітників, доступність фізичних вправ, підсумковий ефект від занять, який проявляється у зміцненні здоров'я і зниженні захворюваності тих, хто займається, у покращенні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості у вихованні високих моральних і вольових якостей і, у кінцевому підсумку, в підвищенні успішності студентів.

### **2.3. Керівництво фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою**

Масова фізкультурно-оздоровча і факультативно-клубна спортивна робота є важливим розділом фізичного виховання студентів. Планування, організацію і проведення цієї роботи здійснює спортивний клуб, Практичну і методичну допомогу спортивному клубу надають кафедри фізичного виховання.

Активну участь в організації і проведенні фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи беруть первинна профспілкова організація студентів та профспілкова організація викладачів і співробітників.

Керування спортивно-масовою роботою у вищих навчальних закладах здійснюється у двох напрямках - адміністративному і самодіяльному. Ці напрями представляють єдину систему, тісно взаємодіють, доповнюючи один одного, бо мають одну спільну мету і цілісність завдань.

Самодіяльне керівництво узгоджується з адміністративним, тому що функції самодіяльного управління направлені на надання активної підтримки і допомоги адміністративним органам у виконанні фізкультурно-масової і спортивної роботи. Загальне управління,

166

згідно з Положенням про вищий навчальний заклад, здійснюється ректором.

Адміністрація вищого навчального закладу - ректор, проректори, завідувачі кафедр фізичного виховання та спорту здійснюють керівництво за наступними напрямками:

- виконання навчальних програм за спеціальностями і видами спорту, які передбачені навчальним планом;
- комплектування кафедр фізичного виховання професорсько-викладацьким складом, навчально-допоміжним й обслуговуючим персоналом відбувається згідно зі штатним розписом;
- забезпечення кафедр фізичного виховання службовими і підсоб-

ними приміщеннями;

- будівництво, благоустрій, оренда необхідних навчально-спортивних споруд і підтримання їх у належному санітарно-гігієнічному стані за активної участі студентів;
- виділення коштів і обладнання, а також апаратури та приборів для науково-дослідної роботи; |
- проведення спортивно-педагогічного вдосконалення поза сіткою навчального розкладу;
- створення студентам-спортсменам високої кваліфікації необхідних матеріальних умов, надання їм в установленому порядку можливості навчатися за індивідуальним графіком;
- надання фізкультурно-оздоровчим групам для проведення занять спортивних споруд, облаштування та інвентарю загального користування; |
- будівництво і ведення господарської діяльності студентських оздоровчо-спортивних таборів;
- обговорення на засіданнях кафедр, Вченій раді вищого навчального закладу і на факультетах питань про стан фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової роботи та спорту, забезпечення матеріально-технічною базою. |

З метою підвищення ефективності адміністративного управління фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою роботою при керівництві навчального закладу створюються оргкомітети з проведення заходів і змагань, спортивні клуби тощо.

Відповідальні за фізкультурно-оздоровчу, спортивно-масову роботу та спорт виконують свої функціональні обов'язки під керівництвом  
**167**

адміністрації та у тісному контакті з іншими громадськими організаціями.

#### **2.4. Характеристика форм організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи**

У вищих навчальних закладах фізкультурно-оздоровча, факультативно-клубна та спортивна робота організується і проводиться у позанавчальні години. Позанавчальна робота з фізичного виховання організовується й проводиться у наступних формах:

1. Оздоровчо-тренувальних занять у групах здоров'я, групах загальної та спеціальної фізичної підготовки;
2. Занять у фізкультурно-спортивних клубах за інтересами;
3. Занять у групах спортивного вдосконалення (спортивних секціях, збірних командах); |
4. Самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
9. Масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Навчально-тренувальні заняття в усіх організаційних формах проводяться відповідно до програм і методичних вказівок. Робочі програми і графіки навчального процесу розробляються за допомогою викладачів кафедри фізичного виховання. Для тих, хто займається, проводяться консультації викладачами фізичного виховання. Студенти у кожному навчальному році проходять медичний огляд.

Матеріальні умови для роботи і навчально-тренувальних занять створюють спортивний клуб вищого навчального закладу та кафедри фізичного виховання.

Усі перелічені форми повинні забезпечувати загальний обсяг ін-

дивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень.

## 2.5. Групи здоров'я загальної і спеціальної фізичної підготовки

У вищих навчальних закладах при спортивному клубі можуть створюватися фізкультурно-оздоровчі групи трьох видів: групи

**168**

здоров'я, групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) і групи спеціальної фізичної підготовки (СФП), Як інноваційні напрями роботи з оздоровлення та спорту можливо використовувати клубні роботи з підготовки фітнес-менеджерів. Організація, спрямованість і зміст занять цих груп і напрямів робіт значно відрізняється.

До груп здоров'я належать групи ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки), реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики та лікувальної гімнастики.

Групи ранкової гігієнічної гімнастики зазвичай створюються на оазі студентських гуртожитків. Ці групи можуть бути сформовані з осіб різного віку і статі, різної фізичної підготовленості та різних медичних груп. Проводяться ці заняття на свіжому повітрі (лісопарку, стадіоні, різноманітних скверах та майданчиках) громадськими інструкторами СК чи викладачами кафедр фізичного виховання кожен день або через день. Вони тривають близько 30 хв. Громадські інструктори складають комплекси фізичних вправ, які перевіряють викладачі кафедр фізичного виховання.

Групи реабілітаційної (відновлювальної) гімнастики комплектуються на основі добровільності та особистої мотивації зі студентів, аспірантів, викладачів і співробітників, віднесених до спеціальної медичної групи, які мають відхилення у стані здоров'я, У групи реабілітаційної гімнастики можуть бути зараховані особи після перенесеного захворювання або травми, які до цього були у підготовчій або основній медичній групі. Групи відновлювальної гімнастики комплектуються диференційовано за статтю, віком і функціональним станом організму у складі 12-15 осіб.

Навчально-тренувальні заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, Їх тривалість може коливатись від 45 до 90 хв. Заняття проводяться на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні. Засобами для проведення цих занять можуть слугувати загальноорозвиваючі вправи, ходьба, біг, біг на ковзанах, плавання, рухливі та спортивні ігри, коригуючі вправи, що формують поставу. Повноцінність впливу фізичних вправ забезпечується поєднанням їх із природними чинниками (сонце, повітря та вода).

До проведення навчально-тренувальних занять у групах реабілітаційної гімнастики можуть залучатися тільки спеціалісти-викладачі, які мають вищу фізкультурну освіту. Основні вимоги до викладачів, які проводять заняття, наступні;

**169**

1. Кожне заняття повинно бути добре продумане від початку до кінця.

2. Необхідно вказати тим, хто займається, темп, ритм, особливості дихання і дати можливість вибрати свій темп, який їм підходить.

3. Ставлення викладача до тих, хто займається, має бути рівним, спокійним, доброзичливим, без образливих реплік і криків.

4. Після кожного заняття необхідно підвести короткий підсумок, вказавши, що засвоєно, а на що потрібно звернути увагу дома під час самостійних занять.

Для кожного, хто займається, викладач разом із лікарем встановлюють показання, протипоказання й обмеження у застосуванні вправ, а у разі потреби - навіть цілий розділ програм. При встановленні обсягу занять і визначенні навантажень домінуючим є індивідуальний підхід, у навчальному журналі повинні бути відображені діагнози кожного із вказівками і рекомендаціями щодо проведення занять. Викладачам необхідно контролювати навантаження тих, хто займається, шляхом опитування про самопочуття та визначення фізіологічної кривої за пульсом. Виходячи з цих показників, необхідно змінювати навантаження наступних занять. Важливо навчити тих, хто займається, оцінювати зрушення у фізичній працездатності за результатами реакції пульсу (його збудження та відновлення), виміряного у динаміці (у порівнянні із результатами попередніх пульсових проб), а також регулярно заносити ці показники у щоденник самоконтролю. Педагогічний контроль при проведенні занять повинен здійснюватися систематично і ретельно. Перед початком заняття викладач має перевірити одяг і взуття тих, хто займається, та провести їх опитування про самопочуття, тривалість сну впродовж доби та часу харчування. У заняттях з жінками необхідно враховувати, що функціональні можливості жіночого організму потребують менших навантажень, а збільшуватися вони мають більш плавно, ніж у заняттях із чоловіками. Вправи для них необхідно підбирати більш прості. Повинні бути зменшені обсяги ходьби і бігу, зменшена швидкість пересування. Відпочинок між вправами теж має бути більш тривалим, ніж у чоловіків. Необхідно звернути особливу увагу на зміцнення м'язів черевного пресу і тазового дна у жінок та збільшення їх еластичності. За наявності скарг потрібно направляти їх до лікаря.

**170**

Групи лікувальної гімнастики комплектуються з осіб однієї статі, які мають однорідні захворювання. Бажаючих займатися лікувальною гімнастикою рекомендується розподіляти на три групи: |

*перша* -- із захворюванням серцево-судинної системи, органів дихання, з порушенням функцій ендокринної і нервової системи, з ближчорукістю;

*друга* - із захворюванням шлунково-кишкового тракту, з порушенням обміну речовин;

*третья* - із порушенням опорно-рухового апарату. У кожній групі будуть приблизно однакові показання і протипоказання щодо застосування фізичних вправ, але, незважаючи на це, викладачі повинні суворо враховувати функціональні можливості кожного, хто займається.

Кількісний склад групи 8-12 осіб. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю 45--60 хв.

До проведення занять у групах лікувальної гімнастики допускаються особи, які мають медичну або вищу фізкультурну освіту, пройшли підготовку з лікувальної фізичної культури й мають документи на право викладання в групах лікувальної гімнастики. Заняття проходять під суворим медичним контролем з боку лікаря. Показниками ефективності є дані лікарсько-педагогічних спостережень і самоконтролю тих, хто займається. У всіх випадках прояву негативних суб'єктивних відчуттів або негативних показників медичного контролю і самоконтролю той, хто займається, повинен призупинити заняття й звернутися до лікаря.

Групи загальної фізичної підготовки (З ФП) організуються з

осіб, які віднесені за результатами медогляду до основної або підготовчої медичної групи, однієї статі, одного віку і фізичною підготовленістю, В одну групу можуть бути зараховані від 15 до 20 осіб. Заняття в цих групах можуть проводити викладачі, які мають вищу або середню фізкультурну освіту, а також громадські інструктори спортивного клубу. Рекомендується проводити заняття 2-3 рази на тиждень тривалістю 45-90 хв. На заняттях використовуються різноманітні засоби фізичного виховання, включно з такими видами, як плавання, легка атлетика, кульова стрільба, спортивні та рухливі ігри.

Для визначення ефективності занять застосовуються функціональні проби, які дають уяву про рівень працездатності серцево-судинної та дихальної систем, а також контрольні нормативи (тести).

**171**

Іншим важливим критерієм є показники самоконтролю: самопочуття, настрої, сон, апетит, бажання займатися й інші.

Групи спеціальної фізичної підготовки (СФП) можуть бути організовані за наступними видами: ходьба і біг, туризм, спортивне орієнтування, жіноча ритмічна гімнастика, загартування, зимове плавання, переходи на далекі відстані та пробіги, атлетична гімнастика та інші.

У групи спеціальної фізичної підготовки зараховуються особи, віднесені до основної або підготовчої медичної групи. Кількісний склад групи 20-25 осіб. Проводити заняття з цим контингентом можуть кваліфіковані спеціалісти, які мають вищу освіту або середню фізкультурну, а також громадські інструктори спортивного клубу, які мають спеціальну підготовку і є кваліфікованими спортсменами з цього виду спорту. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю 60--90 хв. і більше. До участі у переходах і пробігах допускаються особи, які мають гарну фізичну підготовку і не мають відхилень у стані здоров'я.

Студенти, які мають достатню фінансову підтримку, можуть відвідувати заняття у групах здоров'я, що працюють на самоокупності.

## **2.6. Фізкультурно-спортивні клуби**

Фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) створювались при спортивних клубах вищих навчальних закладів. Створення ФСК оформлювалось постановою правління спортивного клубу, У теперішній час, згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 М» 210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах», ФСК утворюються з метою поліпшення позакласної навчально-виховної фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у навчальних закладах освіти, боротьби з негативними явищами, необхідністю розв'язання соціальних проблем, як первинні структурні підрозділи спортивних спілок студентської та учнівської молоді України. У цьому наказі також указується про надання всілякої допомоги у створенні фізкультурно-спортивних клубів, надання їм можливої фінансової підтримки, розробку необхідної документації, критеріїв ефективності діяльності; наведений типовий статут ФСК спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу та інше,

**172**

Метою фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки студентської молоді є створення відповідних умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і видами спорту,

**Головними завданнями клубів є:**

-залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників до

- регуля рних, у більшості випадків самостійних занять фізичними
- вправами, спортом, туризмом; |
- організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих і
- спортивних заходів, змагань;
- зміцнення здоров'я тих, хто займається;
- сприяння проведенню заходів щодо створення та зміцнення спор-
- тивної бази, ефективного використання природних умов;
- забезпечення виконання комплексних і цільових програм з питань

### **Фізкультурно-реабілітаційної та спортивної роботи у навчально-виховній сфері;**

- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- пропаганда здорового способу життя. .

Згідно з типовим статутом ФСК спортивної спілки студентської та учнівської молоді України, а саме розділу 1 Загальних положень, у пункті 1,2 відзначено, що положення не заперечує проти діяльності існуючих осередків і фізкультурно-спортивних клубів, незалежно від відомчої підпорядкованості та форм власності за умови г перереєстрації згідно з цим статутом. Фізкультурно-спортивний клуб є громадським фізкультурно-оздоровчим і спортивним формуванням, побудованим на спільності інтересів членів клубу. Діяльність клубів будується на основі самоуправління, добровільності членства, ініціативності, виборності керівних органів клубу та їх звітності перед членами і правлінням клубу. Членами ФСК можуть бути студенти, аспіранти, викладачі та співробітники вишого навчального закладу, які допущені лікарем до фізкультурно-оздоровчих занять. Член клубу може бути в декількох клубах і бути членом будь-якого фізкультурно-спортивного закладу чи федерації г виду спорту. У клубах створюється неформальна атмосфера товариства, яка базується на основі принциповості та дисциплінованості.

Вищим керівним органом ФСК є загальні збори його членів, на яких відкритим голосуванням обирається правління клубу -

**173**

головний керівний орган - яке безпосередньо керує його роботою. При правлінні можуть бути створені постійні або тимчасові комісії з пропаганди та агітації, підготовки фітнес-менеджерів, спортивних суддів, розробки календарних планів спортивних змагань і положень про змагання, з організації та проведення спортивних змагань і масових фізкультурно-оздоровчих заходів; з ремонту наявних і облаштування нових місць для занять, з придбання і ремонту спортивного інвентарю й обладнання | т. д. Правління розглядає і приймає рішення про прийом нових членів клубу і виключення з нього, Головним критерієм прийому в клуб є бажання займатися тим чи іншим видом фізичних вправ або певним видом спорту.

За різновидами напрямів і змістом робіт фізкультурно-спортивні клуби можуть поділятися на клуби любителів футболу, боротьби, плавання, бігу, шахів, жіночої ритмічної гімнастики, туризму, волейболу й інші, Ці клуби ще називають фізкультурно-спортивні клуби за інтересами.

Усі, хто займається у клубі повинні обов'язково не менше ніж 2 рази на рік проходити перевірку стану здоров'я у поліклініці або спортивному диспансері. Особи, які за тою чи іншою причиною мали великі перерви між заняттями, мають пройти обстеження у лікаря перед відновленням тренувань. У період тренувань необхідно періодично консультуватися з лікарями, які здійснюють медичне обслуговування певного ВНЗ (медпункт, кабінет лікарського контролю тощо). Звертатися до лікаря по-

трібно обов'язково при появі різноманітних больових відчуттів, перетренування.

## 2.7. Групи спортивного вдосконалення

Групи спортивного вдосконалення (спортивні секції) зазвичай працюють під керівництвом спортивного клубу вищого навчального закладу та кафедр спортивного профілю. Заняття у них проводять спеціалісти з фізичного виховання, які мають вищу або середню фізкультурну освіту. Для проведення занять із групами початківців і тих, хто має III і II спортивні розряди, допускаються тренери спортивного клубу, які мають спеціальну підготовку з цього виду спорту і є спортсменами не нижче I спортивного розряду.

174

У групи спортивного вдосконалення зараховуються студенти, аспіранти, викладачі та співробітники вищого навчального закладу, які підписані до основної медичної групи та мають спортивний розряд. В окремих випадках до занять у групах спортивного вдосконалення можуть бути допущені особи, які не мають спортивних розрядів, але мають достатню різносторонню фізичну підготовку і бажають займатися обраним видом спорту.

Для організації груп спортивного вдосконалення необхідно мати матеріально-технічну базу та кваліфікований викладацький і тренерський склад. Комплектування спортивних секцій і груп може бути за статтю, за відповідною спортивною кваліфікацією.

## 2.8. Самостійні заняття

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом є складовою частиною здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Вони компенсують дефіцит рухової активності, сприяють відновленню організму після втоми, підвищують фізичну і розумову працездатність. Самостійні заняття фізичними вправами проводяться студентами у вільний від навчання час на основі повної добровільності та ініціативи (за бажанням) або як завдання викладача (домашнє завдання). Самостійні заняття дуже різноманітні й включають такі фізичні вправи, як ранкова гігієнічна гімнастика, мікропаузи у навчальний час із застосуванням вправ спеціальної спрямованості, прогулянки, походи вихідного дня, заняття бігом і т. п. Характерною особливістю самостійних занять є те, що вони проводяться без посередньої участі викладача, тренера, інструктора, за будь-яких умов, у різні години і можуть включати домашнє завдання або проводитися за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом.

Самостійні заняття стають усе більше розповсюдженими та популярними. Вони сприяють залученню все більшої кількості студентів вищих навчальних закладів до занять фізичними вправами, впровадженню здорового способу життя та покращенню спортивних результатів студентів-спортсменів. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження й аналізу своєї діяльності активізує тих, хто займається.

175

Співробітники Всесвітнього науково-дослідного інституту фізичної культури (ВНДІФК) рекомендують студентам 3 рази на тиждень по 60 хв. займатися самостійно, один раз на місяць брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах (дні здоров'я, туристичні походи), а участь у змаганнях 12 разів на рік. Загальний обсяг тижневої активності не повинен бути меншим 10 год. Окрім цих занять, необхідно застосовувати всі засоби загартування повітрям, водою, сонцем.

Методичну допомогу студентам, які займаються самостійно надають викладачі кафедри фізичного виховання та тренери спортивного клубу. Зокрема студенти надають викладачам свої щоденники самоконтролю, отримують від викладачів і тренерів необхідні консультації та рекомендації і під керівництвом викладачів здійснюють планування самостійних занять.

Перспективні плани самостійних занять можуть розроблятися на весь період навчання, який триває 4-6 років. Залежно від стану здоров'я, вихідного рівня фізичної і спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення різних результатів за роками навчання - від виконання вимог і норм державного тестування фізичної підготовленості до виконання нормативу майстра спорту України. Ці плани відображають різні завдання, які стоять перед студентами, зарахованими до різних медичних груп.

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів, які зараховані до спеціальної медичної групи, - ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень та недоліків фізичного розвитку. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних тренувальних занять повинні консультиватися і підтримувати постійний зв'язок із викладачами фізичного виховання та лікарем, який проводить лікування.

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів, які зараховані до підготовчої групи - виконати всі вимоги відповідно до норм державного тестування. Водночас для цього контингенту студентів доступні заняття за окремими видами спорту.

Студенти, які зараховані до основної медичної групи поділяються на дві категорії: ті, які займалися спортом | ті, які не займалися. Студентам, які раніше не займалися спортом і не мають до нього зацікав-

**176**

леності, рекомендується займатися за програмою державних тестів фізичної підготовленості населення України, а тим, які поступили на перший курс зі спортивно-технічною підготовкою постійно удосконалювати свою спортивну майстерність. |

Планування самостійних занять фізичними вправами і спортом спрямоване на досягнення єдиної мети, яка стоїть перед студентами всіх медичних груп, - збереження міцного здоров'я, підтримування високого рівня фізичної та розумової працездатності. Самостійні заняття можуть бути як груповими, так і індивідуальними.

## **2.9. Форми, організація та методика проведення самостійних занять**

Самостійні заняття впродовж дня проводяться для забезпечення працездатності, відновлення після певного навантаження, психорегуляції та корекції емоційного стану. У режимі дня студентів вони мають наступні форми: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. У зміст самостійних тренувальних занять рекомендується включати всі види вправ, які є складовими в державних тестах фізичної підготовленості населення України.

Найбільш проста і доступна форма індивідуальних самостійних занять - ранкова гігієнічна гімнастика. Ураховуючи позитивний вплив на організм, її необхідно включати в розпорядок дня всім студентам, У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики повинні входити



фізичні вправи на всі групи м'язів, вправи на гнучкість і відновлення дихання. Не рекомендується включати вправи статичного характеру, зі значним навантаженням та на витривалість. Під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися відповідної послідовності виконання вправ:

- повільний біг, ходьба (2-3 хв.);
- вправи з диханням;
- вправи на гнучкість і рухливість для шиї, рук, тулуба і ніг;
- силові вправи для рук, тулуба і ніг (віджимання від підлоги, вправи з легкими гантелями - для жінок 1,2 кг, для чоловіків - 2-3 кг, з еспандером, резиновими амортизаторами та ін.);

**177**

різні нахили та випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присід на одній і двох ногах та ін.;

- легкі стрибки або підскоки (наприклад зі скакалкою) - 20-30 сек;
- повільний біг і ходьба (2-3 хв.);
- вправи на розслаблення у поєднанні з глибоким диханням.

При складанні комплексу ранкової гігієнічної гімнастики і його виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимальним у середині та в другій половині комплексу. У кінці виконання комплексу вправ навантаження знижується і організм приходить у порівняно спокійний стан. Збільшення та зниження навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу необхідно починати у повільному темпі з невеликою амплітудою рухів і з поступовим збільшенням їх до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ (а при силових після кожної) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20-30 сек.). Дозування навантаження забезпечується:

- зміною вихідного положення;
- зміною амплітуди рухів;
- прискоренням чи уповільненням темпу;
- збільшенням чи зменшенням кількості повторів вправ;
- включенням у роботу більшої чи меншої кількості м'язових груп;
- збільшенням чи зменшенням пауз для відпочинку.

Після закінчення виконання фізичних вправ необхідно прийняти водні процедури для загартування організму. Бажано також поєднувати ранкову гігієнічну гімнастику з самомасажем.

Фізичні вправи впродовж навчального дня виконуються у перервах між навчальними заняттями. Вони віддаляють стомлення, що настає, сприяють підтриманню високої працездатності на довготривалій час без перевантажень. Виконання фізичних вправ упродовж 10-15 хв. через кожну 1-1,5 год. праці здійснює вдвічі більший стимулюючий ефект на покращення працездатності, ніж пасивний відпочинок удвічі більшої тривалості. Фізичні вправи дуже корисно проводити на свіжому повітрі, а у разі несприятливих погодних умов їх необхідно проводити в добре провітрених приміщеннях.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3- 5 осіб і більше. Групове тренування більш ефективно,

**178**

ніж індивідуальне. Необхідно пам'ятати, що самостійні заняття можна проводити тільки на стадіонах, спортивних майданчиках, у парках, які знаходяться у межах населених пунктів. Проведення самостійних індивідуальних занять на місцевості або у лісі, поза населених пунктів не бажано з метою попередження нещасних випадків. Виїзд чи вихід для тренувань за межі населених пунктів може проводитися лише групами з 3-5 осіб і більше, При цьому повинні бути вжиті всі необхідні засоби безпеки, щоб запобігти нещасним випадкам, спортивним

травмам 1 т. д. Не допускається також відставання від групи окремих осіб, які брали участь у тренуванні. Займатися рекомендується від 3 до 7 разів на тиждень із тривалістю 1-1,5 год. Зайняття, котрі проводяться 1 або 2 рази на тиждень недоцільні, тому що вони не сприяють підвищенню рівня тренуваності організму. Заняття з обраного виду спорту рекомендуються тільки для кваліфікованих спортсменів.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з 3-х частин.

Підготовча частина (розминка) поділяється на дві частини: загальнорозвиваючу (загальнозигрівуючу) і спеціальну. Загальнорозвиваюча частина складається з ходьби (2-3 хв.), повільного бігу (жінки 6-8 хв., чоловіки 8-10 хв.), загальнорозвиваючих гімнастичних вправ на всі групи м'язів. Вправи необхідно розпочинати з великих груп м'язів рук і плечового поясу, потім переходити на більш масивні м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг.

В основній частині вивчається спортивна техніка і тактика, розвиваються фізичні та вольові якості. Під час виконання вправ, а саме основної частини заняття, необхідно дотримуватися наступної найбільш доцільної послідовності: відразу ж після розминки виконуються вправи, які спрямовані на вивчення й удосконалення техніки рухів і на швидкість, потім вправи для розвитку сили і в кінці основної частини заняття - вправи для розвитку витривалості.

У заключній частині виконується повільний біг (3-8 хв.), я переходить у ходьбу (2-6 хв.), та вправи на розслаблення у поєднанні з глибоким диханням, яке забезпечує поступове зниження тренувального навантаження і приведення організму у порівняно спокійний стан. При тренувальних заняттях тривалістю 60 хвилин можна орієнтуватися на наступний розподіл часу: підготовча - 15-20 хв., основна - 30-40 хв., заключна 5-10 хв. Якщо ж тривалість тренувальних занять збільшена до 90 хв., тоді розподіл часу на частини

збільшується: підготовча -- 25-30 хв., основна - 45-55 хв. заключна 2-15 хв.

Методичні принципи, якими необхідно керуватися під час проведення самостійних тренувальних занять, наступні: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність та поступовість. При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримуватися правила: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, а також ураховувати індивідуальні особливості тих, хто займається: стать, вік, фізична підготовленість, рівень здоров'я, вольові якості, відношення до праці, тип вищої нервової діяльності й ін. Підбір вправ, об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень необхідно здійснювати відповідно до сил і можливостей організму.

Принцип систематичності - це регулярні заняття фізичними вправами. Вправи ранкової гігієнічної гімнастики впродовж дня повинні проводитися кожного дня по 30--60 хв. Індивідуальні заняття спортом проводяться від 3 до 6-7 разів на тиждень по 90 хв. і більше, залежно від виду спорту і спортивної кваліфікації тих, хто займається.

Місцями індивідуальних занять можуть бути спортивні споруди при вузах і студентських гуртожитках, культурно-спортивні комплекси за місцем проживання, спортивні майданчики, стадіони, лісопарки тощо. Ефективність занять контролюється за допомогою щоденника самоконтролю.

## **2.10. Системи оцінювання рівня фізичного стану тих, хто займається**

Фізичні вправи приносять користь лише тоді, коли навантаження відповідає функціональним можливостям організму тих, хто їх виконує. Тому бажаним зайнятися оздоровчою фізичною культурою, дуже важливо знати свій рівень фізичного стану.

Найбільш доступним для практичного використання є експрес-метод визначення рівня фізичного стану (РФС) без використання тестів з фізичним навантаженням, які розробили О. А. Пирогова та Л. Я. Іващенко. Сутність метода полягає у тому, що визначають вагу тіла, частоту серцевих скорочень (ЧСС) і середнє значення артеріального тиску (АТ). Середнє значення АТ розраховують за допомогою формули

$$AT_{cp} = \text{діастолічний} + \frac{\text{пульсовий}}{3}$$

Пульсовий тиск – це різниця між систолічним (максимальним) і діастолічним (мінімальним) тиском.

Потім за допомогою формули визначають рівень фізичного стану

$$РФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТ_{cp} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{вагу}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

Отримані дані порівнюються з даними шкали оцінки фізичного стану (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень фізичного стану	Чоловіки	Жінки
Низький	0,225–0,375	0,157–0,260
Нижче середнього	0,376–0,525	0,261–0,365
Середній	0,226–0,675	0,366–0,475
Вище середнього	0,676–0,825	0,476–0,575
Високий	0,826 і більше	0,576 і більше

Наприклад:

Скибицький І. Г., 50 років, ЧСС у спокої - 60 уд/хв., АТ систолічний - 120 мм рт. ст. діастолічний - 80 мм рт. ст. Вага тіла - 70 кг, зріст - 170 см.

Середній АТ дорівнює:

$$70 + \frac{110 - 70}{3} = 83 \text{ мм рт. ст.};$$

$$РФС = \frac{700 - 3 \times 56 - 2,5 \times 83 - 2,7 \times 46 + 0,28 \times 80}{350 - 2,6 \times 46 + 0,21 \times 178} = 0,832$$

**ВИСНОВОК:** у обстежуваного рівень фізичного стану високий. При проведенні тесту необхідний попередній 5-хвилинний відпочинок, для того щоб уникнути підвищення ЧСС і АТ, у зв'язку з психоемоційним напруженням. АТ замірюють тричі й беруть найменшу

величину. Основні параметри навантаження (періодичність і тривалість занять, потужність і характер засобів, що застосовуються) визначають відповідно до РФС і періодом оздоровчого тренування.

У перші 2-4 тижні підготовчого періоду навчання техніці виконання фізичних вправ обсяг та інтенсивність мають бути мінімальними. Кількість занять на тиждень - 3-4.

В основному періоді особи з низьким і середнім рівнем фізичного стану повинні займатися три рази на тиждень, а з високим – два. Загальна тривалість одного заняття в осіб із низьким і нижче середнього рівня РФС має бути 40 хв. а у осіб з середнім, вище середнього і високим - 30 хв. У кожному занятті 50-96 часу необхідно витратити на розвиток витривалості, а 50-26 - на інші фізичні якості.

Загальною вимогою для тих, хто займається з метою активного відпочинку, має бути дотримання відносно невисокої інтенсивності виконання фізичних вправ. При цьому ЧСС не повинна перевищувати наступних величин: для чоловіків - 175 уд./хв. мінус вік, для жінок - 160 уд./хв. мінус вік.

Для тих, хто має високий РФС і використовує фізичні вправи з метою загальної і спеціальної фізичної підготовки, які направлені на підвищення тренуваності організму, розширення його пристосувальних можливостей, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, удосконалення рухових якостей, показники ЧСС встановлюються більш високі. Так, гранична інтенсивність ЧСС дорівнює 180 уд./хв. і більше, У цій зоні інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозбереження.

Виконання циклічних рухів, таких як біг, плавання й інші з великою і граничною інтенсивністю рекомендуються тільки фізично тренуваним особам у віці від 16 до 35 років, які не мають відхилень у стані здоров'я.

Ураховуючи наявність максимальних і мінімальних величин інтенсивності ЧСС, дослідженнями визначені зони оптимальних навантажень при проведенні самостійних занять, які, наприклад, для віку 20 років знаходяться у межах 150-177 уд./хв., а для 25 років - 145-172 уд./хв.

### Експрес-діагностика фізичного стану

Експрес-система «Контрекс-І» розроблена професором С.А. Душанініним і призначена для самоконтролю фізичного стану. Система

**182**

складається з 7 показників. За кожен нараховуються або віднімаються бали:

1. *Вік*. Кожен рік життя дає 1 бал.

2. *Вага тіла*. Той, хто має нормальну вагу, отримує 30 балів. За кожен кілограм маси тіла більше норми, яка розраховується згідно з наведеною формулою, нараховується 5 балів:

$$\text{чоловіки: } 50 - (\text{зріст} - 150) \times 0,75 \text{ -----}$$

4

$$\text{жінки: } 50 - 3 (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \text{ -----}$$

5

3. *Куріння*. Ті, хто не курить, отримують 30 балів. За кожну вичурену цигарку із загальної суми вираховується 1 бал.

4. *Алкоголь*. Ті, хто не вживають алкоголь, отримують 30 балів. **За кожні 100 грам будь-якого алкогольного напою, який вживають не рідше 1 разу на тиждень, з набраної суми вираховується 2 бали.** Епізодичне вживання алкоголю не враховується.

5. *Пульс у спокої*. За кожен удар нижче ніж 90 нараховується 1 бал. Наприклад, пульс 68 уд./хв. дає 22 бали і т. д. При пульсі 90 і вище бали не нараховуються.

6. *Відновлення пульсу*. Після 5 хвилин відпочинку у положен-

ні сидячи, заміряють ЧСС за 1 хвилину. Потім необхідно зробити 20 глибоких присідань упродовж 40 сек, і знову сісти, Через 2 хв. відпочинку знову заміряти ЧСС за 10 сек., а результат помножити на 6. Відновлення до вихідної величини (до навантаження) дає 30 балів, підвищення на 10 ударів - 20 балів, на 15-10 балів, на 20-5 балів, більше 20 ударів - із загальної суми необхідно вирахувати 10 балів.

7. *Загальна витривалість.* Виконання вправ на розвиток витривалості: ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, веслування, біг на лижах і т. д. щодня впродовж не менш 15 хв. за 8-19 тижнів при частоті пульсу не нижче 170 уд./хв. мінус вік у роках, максимально - 185 уд./хв. мінус вік - дає 30 балів. Їхнє виконання 4 рази на тиждень - 25 балів, 3 рази - 20 балів, 2 рази - 10 балів, 1 раз - 5 балів, жодного разу і за недотримання описаних вище умов залежно від пульсу і тренувальних засобів, фізичних вправ бали не нараховуються.

Після підсумовування отриманих балів для оцінки фізичного стану відбувається за наступною таблицею:

183

Таблиця 4

Оцінка фізичного стану	Сума балів
1. низьке	менше 90
2. нижче середнього	91-120
3. середнє	121-170
4. вище за середнє	171-200
5. високе	201 і більше

### Оцінювання фізичної підготовленості

*Тести К. Купера.* Тестування базується на основі обліку часу подолання визначеної дистанції або відстані, яка долається за суворо визначений час.

Перед початком тестування необхідно зробити розминку протягом 10-15 хв., а потім за командою починати з найбільшою для себе швидкістю. Час подолання визначеної дистанції або пройденої відстані є мірою виконання роботи, тобто відповідно до цих величин визначається фізична підготовленість, У разі виникнення будь-яких неприємних відчуттів тестування завершується

Таблиця 5

#### Оцінка результатів 12-хвилинного тесту ходьби і бігу (км)

Вік (роки)	Фізична підготовленість				
	Дуже погана	Погана	Задовільна	Добра	Відмінна
<b>Чоловіки</b>					
13-19	<2,1	2,1-2,2	2,2-2,5	2,6-2,75	2,75-3,0
20-29	<1,95	1,95-2,1	2,1-2,4	2,4-2,6	2,6-2,8
30-39	<1,9	1,9-2,1	2,1-2,3	2,2-2,5	2,5-2,7
40-49	<1,8	1,8-2,0	2,0-2,2	2,2-2,45	2,45-2,6
50-59	<1,65	1,65-1,85	1,85-2,1	2,1-2,3	2,3-2,5
60 і старше	<1,4	1,4-1,6	1,6-1,9	1,9-2,1	2,1-2,4
<b>Жінки</b>					
13-19	<1,6	1,6-1,9	1,9-2,1	2,1-2,3	2,3-2,4
20-29	<1,55	1,55-1,8	1,8-1,9	1,9-2,1	2,15-2,3
30-39	<1,5	1,5-1,7	1,7-1,9	1,9-2,0	2,0-2,2
40-49	<1,4	1,4-1,7	1,7-1,8	1,8-2,0	2,0-2,1
50-59	<1,35	1,35-1,5	1,5-1,7	1,7-1,9	1,9-2,0
60 і старше	<1,25	1,25-1,35	1,4-1,55	1,6-1,7	1,75-1,9

184

Тестування плаванням краще всього проводити у басейні із засто-

суванням будь-якого стилю плавання. У випадку втоми можна зробити коротку перерву, час якої входить у загальний час тестування.

Таблиця 6

Оцінка результатів 12-хвилинного тесту з плавання (м)

Вік (роки)	Фізична підготовленість				
	Дуже погана	Погана	Задовільна	Хороша	Відмінна
<b>Чоловіки</b>					
13–19	<450	450–550	550–650	650–725	>725
20–29	<350	350–450	450–550	550–650	>650
30–39	<325	325–400	400–500	500–600	>600
40–49	<275	275–350	350–450	450–550	>550
50–59	<225	225–325	325–400	400–500	>500
60 і старше	<225	225–275	275–350	350–450	>450
<b>Жінки</b>					
13–19	<350	350–450	450–550	550–650	>650
20–29	<275	275–350	350–450	450–550	>550
30–39	<225	225–325	325–400	400–500	>500
40–49	<175	175–275	275–350	350–450	>450
50–59	<150	150–225	225–325	325–400	>400
60 і старше	<150	150–175	175–275	275–350	>350

Тестування на велосипеді бажано проводити за відсутності вітру на дорозі з гарним покриттям, яка вільна від автомобілів.

Ступінь фізичної підготовленості оцінюється відповідно до отриманих результатів, що порівнюються з нормативами у табл. 5-7.

Приклади:

1. Студент 18 років за 12 хвилин бігу показав результат 2 км 700 м. Висновок: рівень фізичної підготовленості хороший,
2. Студентка 20 років за 12 хвилин бігу показала результат 2 км 150 м. Висновок: рівень фізичної підготовленості задовільний.
3. Студент 18 років за 12 хвилин проплив 500 м. Висновок: рівень фізичної підготовленості поганий,

185

Таблиця 7

Оцінка 12-хвилинного тесту з їзди на велосипеді (км)

Вік (роки)	Фізична підготовленість				
	Дуже погана	Погана	Задовільна	Хороша	Відмінна
<b>Чоловіки</b>					
13–19	<4,2	4,2–6,0	6,0–7,5	7,6–9,2	>9,2
20–29	<4,0	4,0–5,5	5,6–7,1	7,2–8,8	>8,8
30–39	<3,6	3,6–5,1	5,2–6,7	6,8–8,4	>8,4
40–49	<3,2	3,2–4,8	4,8–6,4	6,4–8,0	>8,0
50–59	<2,8	2,8–4,0	4,0–5,5	5,5–7,2	>7,2
60 і старше	<2,8	2,8–3,5	3,6–4,7	4,8–6,4	>6,4
<b>Жінки</b>					
13–19	<2,8	2,8–4,2	4,2–6,0	6,0–7,6	>7,6
20–29	<2,4	2,4–4,0	4,0–5,5	5,6–7,2	>7,2
30–39	<2,0	2,0–3,5	3,6–5,2	5,2–6,8	>6,8
40–49	<1,6	1,6–3,2	3,2–4,8	4,8–6,4	>6,4
50–59	<1,2	1,2–2,4	2,4–4,0	4,0–5,6	>5,6
60 і старше	<1,2	1,2–2,0	2,0–3,2	3,2–4,8	>4,8

## 2.11. Самоконтроль фізичного стану

Самоконтроль фізичного стану полягає у спостереженні за станом і динамікою свого здоров'я. Щоденник самоконтролю дозволяє правильно будувати тренування і отримувати гарні результати. Самоконтроль доповнює лікарський контроль і дозволяє свідомо стежити за станом здоров'я, дотримуватися правил особистої гігієни, активно аналізувати методику занять, які проводяться, та дозування фізичного навантаження. Це дозволяє своєчасно виявити початкове відхилення у стані здоров'я і запобігти його погіршенню.

Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження, суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, м'язові болі, працездатність, бажання займатися фізичними вправами й ін.) та об'єктивних даних (вага, пульс, дихання, потовиділення чощо). Дані регулярно записуються у щоденник.

**186**

Один із найбільш об'єктивних показників -- частота пульсу і його ритм. Для визначення пульсу його підраховують за 10 сек., а отриманий результат помножують на 6. Так роблять тому, що через декілька секунд після навантаження швидкість пульсу починає різко знижуватися. У нормі ЧСС складає 60-90 уд./хв. і залежить від віку, статі, емоційного стану, періоду доби, погодних умов і т. д, ЧСС змінюється залежно від отриманого фізичного навантаження. Чим краще тренувана людина, тим повільнішим стає у неї пульс.

Ранком після сну необхідно провести ортостатичну пробу, яка полягає у тому, щоб заміряти різницю пульсу у положенні лежачи та стоячи. У здорової людини вона дорівнює 6-12 ударів. Збільшення цього показника свідчить про порушення режиму тренування або зміну в стані здоров'я. Якщо ж на наступний день після тренування пульс буде таким же, як і до тренування, або на 6--10 уд./хв. меншим, то працездатність організму відновлена. Зменшення пульсу при поганому самопочутті, порушення сну чи апетиту є показниками значного стомлення.

Самоконтроль пульсу повинен проводитися кожного дня. Отримані результати при замірах пульсу перед початком заняття, у період найбільшого навантаження та після закінчення необхідно заносити до щоденника самоконтролю. Після припинення навантаження у практично здорових людей пульс може мати високі показники, але після двох хвилин відпочинку він не повинен перевищувати 150% від вихідної величини, а через десять хвилин має наблизитися до первинної величини, яка була у стані спокою. Якщо цього не відбувається, то необхідно обов'язково знизити тривалість та інтенсивність навантаження. У разі виникнення больових відчуттів у ділянці серця потрібно звернутися за порадою до лікаря.

Частота дихання у нормі дорівнює 12-18 вдихам і видихам за хвилину, а у період навантаження збільшується до 30-40 разів. Приблизно через три хвилини відпочинку дихання повинно повернутися до норми. Бажано після виконання навантаження зробити вправи на відновлення дихання у поєднанні з розслабленням. Якщо цього не відбулося, то необхідно продовжити відпочинок, а потім повернутися до виконання вправ із меншою інтенсивністю та тривалістю.

Вага людини залежить від харчування, вживання води, клімату, пори року, спадковості, захворювання, фізичних навантажень. У період фізичних навантажень вона змінюється у межах 0,5--1 кг.

**187**

Виникнення болі у м'язах можливе з різних причин, до яких найчастіше належать: неадекватне навантаження, перетренування, використання жорсткого покриття та інші: Зазвичай болі поступово зникають упродовж декількох тренувальних днів. У разі їх стійкого характеру необхідно знизити навантаження та приймати теплі ванни, відвідувати баню чи сауну для їх прогрівання та розслаблення. Ці заходи також будуть сприяти зменшенню та зникненню судом м'язів. У разі їх виникнення необхідно розслабити м'язи та зробити самомасаж, а при їх стійкому характері застосувати вітаміни С, Р і глюканат кальцію.

Харчування повинно бути регулярним, різноманітним і відповідно індивідуально підібраним. Необхідно вживати різні продукти в особистому режимі, бажано - овочі, фрукти, риби та м'ясні продукти,

Тренувальне заняття має починатися через 1,5-2 год, після вживання їжі, їсти можна не менше ніж через 1 год, після його закінчення. Бажаючи вживати їжу в один і той же час у кількості 3-4 рази на день.

Апетит під час виконання навантажень залишається зазвичай без змін, а то й покращується. Погіршення або небажання їсти виникає при перевтомі. У щоденнику апетит позначається як «хороший», «підвищений», «поганий».

У період виконання фізичних вправ відбувається втрата води в організмі людини, яка виділяється через шкіру та легені, посиленню виділення води сприяє довготривалість виконання вправ, змагання, підвищення температури навколишнього середовища, утеплений одяг тощо. Потовиділення залежить від індивідуальних особливостей її функціонального стану організму, яке на перших заняттях інтенсивне, а на подальших зменшується і стабілізується. Незважаючи на втрату води у період виконання вправ, пити не слід, а можна лише прополоскати порожнину рота. Після закінчення тренування необхідно поповнити нестачу води, вживаючи різні безалкогольні напої, такі як звичайна чи мінеральна вода, чай, сік, компот.

Заняття фізичними вправами сприяють швидкому та глибокому сну. Відчуття бадьорості та життєрадісності у момент пробудження свідчить про відновлення організму після попереднього навантаження. Неглибокий і тривожний сон, безсоння виникають унаслідок перевтоми, яка у першу чергу пов'язана з перенапруженням нервово-м'язового апарату.

**188**

Працездатність залежить від загального стану організму, настрою, бажання займатися, самовіддачі, в тому від попереднього навантаження. Вона характеризується і записується у щоденник самоконтролю та аналізу як «дуже добра», «хороша», «задовільна», «звичайна» та «погана», з відповідними особистими позначками.

Бажання чи небажання займатися оздоровчо-тренувальними заняттями у щоденнику позначаються як «із задоволенням», «байдужість», «немає бажання», «апатія». Заняття повинно проходити на фоні постійної позитивної психоемоційної домінанти.

На самопочуття слід звертати увагу до, під час і після закінчення виконання фізичних вправ. Якщо тренувальні заняття здійснюються методично правильно, регулярно, без перенавантажень, то вони викликають хороший настрій, бадьорість, життєрадісність, м'язову активність.

У разі перенапруги, пов'язаної з інтенсивністю, тривалістю, неправильною технікою виконання вправ, застосуванням засобів тренування тощо, виникає втома, в'ялість, посилене серцебиття, задуха, неміч, знижується працездатність, що у подальшому призводить до небажання тренуватися. ;

Суб'єктивно це може проявлятися у виникненні головного болю, пудоти, відмови від їжі, запаморочення та інших відчуттів, які необхідно відобразити у щоденнику.

## **2.12. Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи**

Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи мають за мету широке залучення студентської молоді до активних і регулярних занять фізичною культурою та спортом. Участь студентів у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах сприяє закріпленню знань, умінь і навичок, набутих у період навчальних занять, покращує їх



фізичний розвиток і розвиває фізичні якості, Планування, організацію і проведення заходів здійснює спортивний клуб. Практичну і методичну допомогу спортивному клубу надають кафедри фізичного виховання.

Масові фізкультурно-спортивні заходи дуже різноманітні: фізкультурні свята і фестивали, спартакіади, дні спорту, дні здоров'я,  
**189**

змагання з різних видів спорту, конкурси, рухливі ігри, туристичні походи й естафети, походи вихідного дня, пробіги та ін.

Зважаючи на таку велику різноманітність масових фізкультурно-спортивних заходів і майже непомітну межу переходу та поєднання між собою масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів є нагальна необхідність у деталізації цих заходів.

Оздоровчі заходи - це заходи, пов'язані з оздоровленням організму у першу чергу природними чинниками, спрямованими на покращення, збереження чи зміцнення здоров'я людей. До природних чинників відноситься повітря, сонце та вода, які чудово співзвучні у вислові: «Сонце, повітря та вода - наші головні друзі». Отже, загартування організму багатьох людей за допомогою природних чинників буде мати масовий характер. Ще є ряд оздоровчих заходів, які забезпечують здоровий спосіб життя, але вони не мають відношення до фізичного виховання.

Створенням умов організацією і проведенням оздоровчих, фізкультурно-масових і спортивних заходів займаються фізкультурні організації-комітети з фізичної культури та спорту, добровільні спортивні товариства, спортивні клуби та колективи фізичної культури.

Масові фізкультурно-спортивні заходи проводяться, як з метою перевірки навичок і умінь, набутих на заняттях фізичними вправами, так і з метою перевірки навичок і умінь набутих на заняттях фізичними вправами, так і з метою організації активного оздоровчого відпочинку.

Дні спорту - це огляд досягнень з масового залучення населення до активних занять видом спорту. До них належить день бігуна, день стрибунка, день плавця, день лижника і т. д. У днях спорту можуть брати участь спортсмени всіх вікових груп. Дні здоров'я з успіхом проводяться у виробничих колективах, вищих навчальних закладах, загальноосвітніх школах та оздоровчих таборах. Спартакіади - масові комплексні заходи, які включають масові змагання з декількох видів спорту. Спартакіада проводиться у декілька етапів відповідно до заздалегідь розробленого положення. У програму спартакіади, окрім спортивних змагань, можуть бути включені й культурні заходи, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, зустріч із відомими спортсменами, вечори відпочинку, концерти і т. ін. Головною особливістю спартакіад є масовість і підвищення спортивної майстерності.

У наш час в Україні найбільшу популярність і визнання мають наступні масові фізкультурно-спортивні заходи:

**190**

- змагання з видів спорту «Діти - Олімпійська надія України»;
- конкурс на кращий інноваційний урок із фізичної культури з елементами футболу;
- фізкультурно-оздоровчий патріотичний фестиваль «Нащадки козацької слави»;
- молодіжна легкоатлетична естафета «В здоровому тілі - здоровий дух»;
- змагання з футболу на призи клубу «Шкіряний м'яч»;
- дитячі спортивні ігри «Старти надій»;

- легкоатлетичний пробіг «Під каштанами».

Особливістю масових фізкультурно-спортивних заходів є те, що у них можуть брати участь представники різних груп населення, робітники, викладачі та вчителі, студенти і школярі, батьки і діти.

### 2.13. Спортивні змагання

Спортивні змагання є одним з найбільш ефективних видів організації масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи.

За характером заліку і визначенню результатів усі спортивні змагання поділяються на особисті, особисто-командні та командні.

За формою проведення змагання можуть бути відкриті та закриті, очні й заочні, одноразові та традиційні, одноденні й багатоденні, офіційні та товариські (тренувальні), класифікаційні. Ці форми можуть використовуватись у поєднанні.

Практикою визначено декілька способів проведення спортивних змагань, обумовлених їх правилами та положеннями. Вибір способу залежить від завдань спортивного змагання, строків проведення, кількості учасників або команд, їх підготовленості, навчальної зайнятості та умов матеріальної бази.

Існують наступні способи проведення змагань: прямий, коловий, з вибуванням і змішаний.

Прямий спосіб застосовується при проведенні більшості особистих і особисто-командних змагань, результати яких оцінюються метричними одиницями (у легкій атлетиці, лижному, ковзанярському та велосипедному спорті, плаванні й ін.) або системою балів, які присуджуються за якісне і техніко-естетичне виконання вправ (в гімнастиці, акробатиці тощо). Суть способу полягає у послідовному й одночасному

#### 191

виконанні змагальних вправ усіма учасниками на одній спортивній арені. Проведення змагань прямим способом не виключає застосування на окремих етапах змагань елементів інших способів (в особистих змаганнях з бігу, плавання, велосипедного спорту, греблі) для формування фінальної групи.

*Коловий спосіб* має в основі принцип послідовних зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими і застосовується головним чином у спортивних іграх та єдиноборствах. Незважаючи на значну тривалість змагань, коловий спосіб дає можливість достатньо повно й об'єктивно виявити відносну силу всіх учасників і команд.

*Спосіб із вибуванням* ґрунтується на принципі вибування учасника або команди зі змагань після однієї або декількох поразок. Цей спосіб ще називають «кубковим» або «олімпійським», що пов'язано з використанням його на Олімпійських іграх і у розігруванні більшості кубків. Його головна перевага - проведення змагань із великою кількістю учасників і у короткі строки.

*Змішаний спосіб* проведення змагань полягає в послідовному поєднанні в одному змаганні двох способів - колового та з вибуванням. При застосуванні змішаного способу перший етап змагань може проводитись за коловим способом, а другий - із вибуванням, або навпаки. Цей спосіб полегшує проведення змагань із великою кількістю учасників, дозволяє зменшити кількість зустрічей і строки всього змагання.

Меморіальні спортивні змагання мають велике виховне значення, Вони присвячуються історичним, революційним або спортивним да-

там, пам'яті героїв і видатних спортсменів, що сприяє вихованню молоді на їх прикладі. Меморіальні змагання вимагають особливої підготовки, відповідного оформлення, урочистих перемоній, ритуалів, атрибутики і проводяться за спеціальним сценарієм.

#### **2.14. Форми організації і проведення навчально-тренувальних занять**

Різні форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи передбачають різноманітне спрямування навчально-тренувальних занять. Зазвичай виділяють наступні форми організації і проведення занять:

**192**

1. Оздоровчі;
2. Спортивно-тренувальні;
3. Змагальні.

*Оздоровчі форми* занять - групові та індивідуальні - рекомендуються студентам різного віку, незалежно від рівня фізичної підготовленості. Вони вирішують наступні завдання:

- покращення здоров'я;
- лікування і профілактика захворювань;
- відновлення функціональних і адаптивних можливостей організму, втрачених у результаті захворювань або травм;
- компенсація браку рухової активності;
- покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ;
- підвищення загальної працездатності;
- підготовка до виконання норм і вимог державних тестів фізичної підготовленості.

Оздоровчі форми застосовуються при організації і проведенні занять у групах здоров'я, фізкультурно-спортивних клубах за інтересами та проведенні самостійних (індивідуальних занять). Методика занять має свої особливості. Переважають методи чітко регламентованих вправ, дозованих фізичними навантаженнями, при дотриманні методичних принципів, особливо принципів доступності, поступовості, врахування індивідуальних особливостей тих, хто займається. При дозуванні фізичних навантажень передбачається вибір індивідуального обсягу й інтенсивності виконання вправ (число повторів, темп виконання, тривалість | т. ін.). Дотримання принципів доступності та поступовості фізичних навантажень контролюється станом тих, хто займається. Дотримуючись цих принципів, людина відчуває невелику, приємну втому, помірне збільшення частоти дихання і частоти серцевих скорочень, невелике потовиділення, відчуття задоволення.

*Спортивно-тренувальні форми* занять мають популярність серед осіб, які раніше займалися фізичними вправами та спортом. Ці форми мають за мету регулярну навчально-тренувальну роботу, досягнення спортивних результатів із урахуванням інтересів тих, хто займається. Вони висувають певні вимоги до рівня фізичної і спортивної підготовленості, до оволодіння знаннями, вміннями і навичками в обсязі вимог,

**193**



Рис. 2. Структура студентських спортивних змагань

194

які є аналогічними й для судді, інструктора чи тренера з обраного виду спорту. Спортивно-тренувальні форми занять у позанавчальний час на перших етапах відіграють переважно допоміжну роль: вони доповнюють обов'язкові заняття з фізичного виховання, надають їм безперервний характер і забезпечують більш високу їх ефективність. У подальшому для одних ці заняття слугують переходом до більш поглиблених занять із певної спортивної спеціалізації, а для інших - до занять спортивно-технічного характеру. Заняття спортивно-технічного характеру зі збільшенням віку тих, хто займається, мають на меті підтримати оптимальний стан організму, зберегти працездатність і підняти настрій.

*Змагальні форми* занять. Залежно від мети, яка ставиться перед змаганнями, їх можна поділити на масові, тренувальні, показові та спортивні.

*Масові змагання* (кроси, відкриті старты за видами державного тестування фізичної підготовленості й ін.) є ефективним засобом залучення молоді до регулярних занять.

*Тренувальні змагання* (визначення тренованості у даний час, товариські зустрічі) проводяться з метою перевірки якості виконаної роботи за певний період, а також для відбору кандидатів до участі у змаганнях, які відбудуться пізніше. Визначення тренованості особливо важливе для початківців-спортсменів, тому що вони сприяють набуттю досвіду.

*Показові змагання* (товариські зустрічі) проводяться з метою перевірки якості тренованості. Спортивні змагання мають велику популярність серед студентів, викладачів і співробітників, які активно займаються різними видами спорту. Вони виконують різноманітні

функції, а саме:

- сприяють підвищенню спортивної майстерності;
- виявленню спортивних досягнень окремих спортсменів чи збірних команд навчальних груп, курсів, факультетів і т. ін.;
- дають можливість виконувати норми та вимоги спортивної класифікації для присвоювання спортивних розрядів і спортивних звань;
- сприяють пропаганді фізичної культури і спорту.

Спортивні змагання у вищих навчальних закладах проводяться згідно з планом-календарем спортивно-масових заходів і змагань спортивного клубу, наявної матеріально-технічної бази, умов їх про-

ведення та умов навчання у вузі. Основним принципом проведення змагань повинен бути принцип багатоетапного їх проведення. Спочатку вони проводяться всередині навчальних груп, курсів, факультетів (інститутів), гуртожитків, на першість колективу фізичної культури (спортивного клубу), на першість інституту (університету) і тільки після цього на першість району, міста, області й т. д. Структура студентських спортивних змагань відображена на рис. 2.

Спортивні змагання - невід'ємна частина всебічної підготовки спортсмена. До участі у них допускаються спортсмени, які пройшли відповідну навчально-тренувальну підготовку і мають допуск лікаря. Змагання за своїм значенням поділяються на другорядні, в яких спортсмени набувають і удосконалюють свій змагальний досвід, і головні, в яких необхідно показати найвищий для певного спортсмена результат. Кількість спортивних змагань, у яких беруть участь студенти-спортсмени повинна бути достатньою для ефективного росту спортивної майстерності, удосконалення техніки, тактики, виховання фізичних і морально-вольових якостей. Якщо ж змагальний період триває більше двох місяців, то слід зробити перерву для функціонального відновлення спортсменів. Дуже важливим є дотримання оптимальної кількості змагань, яка залежить від виду спорту, віку, статі, кваліфікації учасників. Основним принципом при проведенні спортивних змагань повинен бути принцип зміцнення та збереження здоров'я їх учасників.

У вищих навчальних закладах основними видами змагань є: змагання зі спортивним спрямуванням і змагання з оздоровчим спрямуванням,

### **Контрольні питання**

1. Дати характеристику форм організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у вищих навчальних закладах.
2. Основні вимоги до викладачів, які проводять заняття зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до груп реабілітаційної гімнастики.
3. Охарактеризувати | комплектування | груп лікувальної гімнастики відповідно до діагнозів захворювань студентів.
4. Дати характеристику самостійних занять.

**196**

5. Охарактеризувати методику проведення самостійних занять.
6. Визначити свій рівень фізичного стану (РФС) за експрес-методом, розробленого О. А. Пироговою та Л. Я. Іващенко.
7. Розкрити сутність методу експрес-системи «Контрекс-І», розробленого професором С. А. Душаніним для самоконтролю фізичного стану.
8. Розкрити сутність методу оцінки фізичної підготовленості за тестами К. Купера.
9. Охарактеризувати види, завдання та принципи проведення

фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

10. Дати характеристику спортивних змагань.

11. Охарактеризувати види, завдання та принципи проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

12. Охарактеризувати планування масових фізкультурно-спортивних заходів.

### Рекомендована література

1. Бауер В. Г., Виленский М. Я. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры, 1988. - №12. - С. 14-28.

2. Вильким Я. Р., Каневец Т. М. Организация работ по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пос. для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1985, - 176 с.: ил.

3. Каганов В. Я. Физкультурно-спортивные клубы по интересам - признанные формы организации физкультурно-оздоровительной работы: // Оздоровительная физическая культура // Учеб. пособ.: ЧП. - Ми., 1995, - С. 28-36.

4. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособ. / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова и др.; Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. - М. Высш. шк., 1991, - 240 с. ил.

9. Справочник физкультурного работника / Под ред. П. Ф. Савицкого, - Изд. 2-е, доп. и перераб. - К.: Здоров'я, 1976, -- 344 с.

6. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студ. ВУЗов. - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.

7. Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. Тренировочные программы для здоровья. - К.: Здоровья, 1985. - 32 с.

**197**

8. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровым. - К.: Центр здоровья, 1993. - 160 с.

9. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоровье, 1989. - 268 с.

10. Царик А. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни в XXI веке // Теория и практика физической культуры, 1991.-№51.- С.2.

11. Иващенко Л. Я., Стрпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. - 160 с.

12. Иващенко Л. Я. Круцевич Т. Ю. Практикум по методике физкультурно-оздоровительной работы: Метод. пособие. - К.: КГИФК, 1992.

13. Купер К. Азробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.

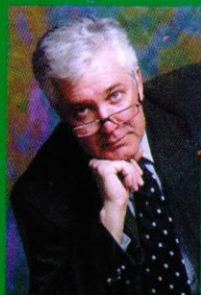
14. Пирогова Е. А. Оздоровительный фитнес. - К. Олимпийская литература, 2000.

15. Аулик А. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте, - М.: Медицина, 1990. - 240 с.

16. Душанин С. А., Иващенко Л. Я. Тренировочные программы для здоровья, 1985. - 47 с.

17. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю: Навч. посіб, - Вінниця, 1995. - 124 с.
18. Макарова О. С. Путешествиена лыжах: спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе, 2000. - М» 7. - С. 22-25,
19. Макарова О. С. Путешествие на лыжах: спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе, 2000, - 5 8. - С. 18-21.
20. Беккер И. Л. Туристические вечера: организация, подготовка, проведение. - Пенза: Пензенская ОблСЮТ, 1997. - 243 с.
21. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999,
22. Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів у внз (на прикладі Хмельницького національного університету) / Укл. В. Б. Базильчук, О. М. Жданова. - Хмельницький ХМУ, 2004. -- 35 с.
23. Організація та проведення походів із студентською молоддю (від Говерли до Ельбрусу): Метод. реком. / Укл. Л. О. Тимошенко, Л. М. Горлова, Н. Ф. Стрепко. - Львів: НУ ім. І. Франка, 2005. - 64 с.

198



**ГЕТМАН ВОЛОДИМИР ОЛЕКСІЙОВИЧ**,  
кандидат педагогічних наук, доцент Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут», автор більше п'ятидесяти наукових, науково-методичних робіт, серед яких науково-популярні статті, присвячених проблемам здоров'я людини і шляхам їх вирішення.



**НОВИЦЬКИЙ ЮРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ**,  
кандидат педагогічних наук, доцент Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут», автор більше сорока наукових, навчально-методичних робіт. Фахівець зі спортивних та оздоровчих технологій студентської молоді.



**ПИТОМЕЦЬ ОЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ**,  
Голова спортивного клубу «Олімп», в. о. доцента кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Нагороджений відзнаками «Почесний працівник фізичної культури та спорту України», «Відмінник освіти і науки України». Фахівець з фізичного виховання та спорту, автор шістнадцяти навчально-методичних робіт.











