

скільки результат попередньої підготовки, достеменного оволодіння проблематикою предмета дослідження.

Література

1. Лавджой А. Великая цель бытия: История идеи. Перевод с английского В. Софронова-Антони. – М. : Дом интеллектуальной книги, 2001. – 376 с.
2. Нариси з соціокультурної історії українського історієписання: субдисциплінарні напрями : колект. монографія / Удод Олександр, Верменич Ярослава, Ковалевська Ольга, Ясь Олексій ; упоряд. текстів й наук. апарату С. Блашук, Н. Пазюра ; за загал. ред. В. Смолія ; НАН України ; Ін-т історії України. – Київ : Генеза, 2018. – 288 с.
3. Концепція трьох світів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sd.net.ua/2012/01/27/koncersiya-troch-svitiv.html>
4. Самчук З. Ф. Світоглядні основи соціально-філософського дослідження ідеології: проблеми критеріїв та пріоритетів вибору // З. Ф. Самчук // [моногр.] : у 2 т. – Д. : АРТ-ПРЕС, 2009. – Т. II. – 904 с.
5. Лебон Г. Психология народов и мас [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.ru/POLITOLOG/LEBON/psihologia.txt/>

Годлевський П.М.

Херсонська державна морська академія (Україна)

Круглик М.І

Херсонська державна морська академія (Україна)

РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ОСНОВА ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Актуальність. У контексті формування філософії здорового способу життя важливим є ціннісний аспект рухової активності. Рух був необхідною умовою для виживання організмів протягом тривалої еволюції, призвівши до становлення людини. Добування їжі, пошуки умов комфорту, відхід від небезпеки вимагав великої м'язової активності [8, 9, 10]. Відсутність повноцінних фізичних навантажень згубно позначається на здоров'ї людини, викликаючи такі симптоми, як підвищена стомлюваність, загальна слабкість, вегето-судинна дистонія, прискорене серцебиття, негативний психоемоційний фон. У зоні ризику опиняються люди різного віку (діти, підлітки, люди середнього та старшого віку) і професій: від клерків до працівників фізичної праці, пов'язаної з одноманітними вузько направленими рухами [1, 2, 3]. Чим комфортніше стає життя сучасної людини, тим більше у нього шансів стати заручником гіподинамії. Гіподинамія виражається в зниженні м'язової діяльності через сидячий спосіб життя або ж недостатню рухову активність, викликані яким-небудь захворюванням. Визнана хворобою ХХІ століття, гіподинамія, за статистикою ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я), щорічно стає причиною смерті більш ніж 1500000 чоловік. Підступність цього захворювання в тому, що воно розвивається непомітно і поступово, зачіпаючи всі системи організму і викликаючи серйозні ускладнення. Низька рухова активність викликає недостатнє надходження кисню в тканини організму. Особливо страждає від гіпоксії нервова система, що виражається в постійній сонливості, зниженні працездатності, безсонні і дратівливості. Гіподинамія провокує розвиток ожиріння через збої в роботі ендокринної системи, а у жінок викликає появу целюліту. Головною зброєю в боротьбі з гіподинамією є розуміння філософії здорового і фізично активного життя, що включає в себе правильне харчування і достатню рухову активність. Слід враховувати і ту обставину, що всі види рухової активності допомагають раціонально використовувати вільний час, боротися з негативними явищами в поведінці, підвищують працездатність, розширюють і збільшують функціональні можливості організму, допомагають боротися з несприятливими умовами трудової діяльності або впливом характеру праці [5, 6, 7, 12].

Філософія популярності здорового способу життя останнім часом стає все більш ваговою в нашому суспільстві. Уже давно немодно отруювати себе неякісними продуктами, потерпати від гіподинамії і обростати шкідливими звичками, які прискорюють процес старіння [4]. Переконавання, що систематична рухова активність веде до підвищення працездатності, зміцнення здоров'я, зниження ризику захворіти в майбутньому – на разі, надзвичайно актуальна. Ймовірно, що одним із дієвих напрямків формування філософії здорового способу життя сучасної людини має стати фізична рекреація – органічна частка суспільно-історичної спадщини людства в сфері фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції, як фізичної, так і духовної [9, 10].

Аналіз наукових досліджень. Необхідність в руховій активності визначається з епохи палеоліту – (давнього кам'яного віку), що датується часом від 3 млн. до 10 тис. років тому – коли з'явилися перші елементи ігор та забав, де поєднувалися людський колективний крик, ритмічний рух і ритмічний гук. Людина виводила танцювальні форми, танцювальні образи, тісно пов'язані з власними виробничими потребами й діями. Таким чином з'явилась первісна гра (сукупність ритмічного руху тіла, музичного гуку і голосного крику). Причому, людський крик став одним із складників гри далеко раніше, ніж взагалі людина стала володіти артикульованим словом. Філософи античного світу Арістотель (384-322 р. до н.е.) та Марк Фабій Квінтіліан (42-118 р.), говорячи про рухову активність, як відпочинок на дозвіллі, вважали, що рухливим іграм необхідно виділити місце серед діяльності там, де працюючій людині потрібен відпочинок. Гра існує для відпочинку, а вся інша діяльність тягне за собою «напружену працю». На думку Арістотеля рухлива гра повинна мати своє місце, час, зручний момент, бо вона є свого роду ліками, а рухи в ній ведуть до заспокоєння душі та її відпочинку. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють бадьорий настрій тощо. Саме «у грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», – підкреслював великий український педагог В.Сухомлинський («Серце віддаю дітям», т. 3, с. 95). Особливі погляди на рухову активність мав український філософ Григорій Сковорода. Для нього рухлива гра є загальною основою, що відволікає людину від справ. Рухлива гра не особливий різновид діяльності – вона протофеномен діяльності як такої – чистого діяння, і взагалі гра не сумісна з будь-яким примусом. Не можливо грати за наказом. Людина вільно вибирає час і форму своєї гри, відкриваючи особливий естетичний простір. Гра служить для «сердечного веселія».

Метою роботи є виявлення ключових складових філософії здорового способу життя та визначення впливу рухової активності на здоров'я сучасної людини.

Завдання: проаналізувати виникнення основ філософії здорового способу життя; визначити поняття здоров'я та вплив рухової активності; виділити принципи обраної філософії рухової активності, як засобу фізичного виховання та здорового способу життя.

Методи дослідження. Системний підхід, аналіз науково-методичної літератури, порівняльно-історичний метод; описовий метод, зіставний метод, системний аналіз.

Виклад основного матеріалу. Віддалення від природи, ігнорування тисячолітніх традицій, зміни ціннісних орієнтирів спрямували людство на хворобливий шлях розвитку, пов'язаний із забрудненим навколишнім середовищем, постійними стресами, малорухомим способом життя, шкідливими звичками, неправильним харчуванням, відсутністю гармонії в спілкуванні між людьми [8]. Отже, життя перетворюється в нескінченну низку домінуючих негативних емоцій, що провокують формування відчуття стурбованості, тривоги, страху, гніву, ненависті, заздрості. Усі вони входять у дисонанс із відчуттям гармонії – балансом між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, соматичною (тілесною) та психічною, а також гармонію між людиною та оточуючими. З філософських позицій гармонію необхідно розуміти не як статичний стан, а як процес особистісних змін. Такий підхід дозволяє визначити поняття «здоров'я»

як динамічну сукупність властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства й виступають передумовою орієнтації особистості на виконання своїх життєвих завдань [8, 11]. Життєве завдання розуміють як те, що необхідно зробити людині для навколишнього світу з урахуванням її здібностей та можливостей. Результати наукових досліджень показують, що за умови успішного виконання життєвого завдання, людина відчуває гармонію, почуває себе щасливою, отже, здоровою, а невиконання – глибоко нещасною та, відповідно, хворою. Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим» [1, 5, 7].

За сучасними науковими відомостями та номенклатурою ВООЗ, існує декілька сотень визначень поняття «здоров'я». Однак, проведення їх логіко-аналітичного дослідження та узагальнення сутнісного змісту показує, що переважна більшість науковців розуміють здоров'я не просто як відсутність тілесної (соматичної) хвороби, а й як відчуття гармонії розуму та тіла [4, 10]. Це актуалізує розгляд «філософії здоров'я» людини як основу здорового способу життя, визначає можливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності для відновлення та збереження оптимального стану людини. І, є базою для вивчення теоретичних та практичних основ і методів використання засобів фізичної культури для профілактики і лікування різних захворювань і травм, визначає необхідність рухової активності для задоволення специфічних біологічних і соціальних потреб кожної людини або групи осіб, виконує важливу агітаційно-пропагандистську функцію – сприяти залученню до занять руховою діяльністю багатьох людей.

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей.

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10 % від рівня розвитку медицини, на 20 % від стану довкілля, на 50 % від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство». Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організм й поліпшення загального самопочуття людини.

Людський організм у ході свого еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність із раннього дитинства до глибокої старості

повинна бути в повному обсязі відповідною до певного періоду її життя. Вплив науково-технічного прогресу на життя людини окрім позитивних моментів: збільшення середньої тривалості життя, ліквідовані багато інфекційних захворювань (віспа, тиф та інші), стали кращі умови праці та побуту; приніс з собою – і низку негативних явищ – професійні захворювання, гіподинамія та гіпокінезія, висока емоційна напруга, раптове переключення на інші види роботи і, головне – не задовольняється природна потреба людини в руховій активності.

Рухова активність впливає не тільки на фізичну працездатність, а й стимулює ріст і розвиток усіх органів і систем органів організму. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серцевого м'яза, сприяють кращому розвитку системи дихання. Треноване серце в стані спокою скорочується повільніше, що дає йому змогу краще відпочивати, працювати економніше, збільшувати хвилиний об'єм крові під час роботи і надходження кисню та поживних речовин. Будь-яка напруга супроводжується виділенням великої кількості адреналіну, норадреналіну й інших гормонів, які забезпечують напружену роботу серця, легенів, печінки й інших органів, що дозволяють постачати м'язи глюкозою, киснем і іншими необхідними речовинами, а також звільняти організм від шлаків. Зараз, коли в людей сидячих професій і учнів м'язова робота зменшилася, нервові напруги залишилися й навіть підсилюлися. При нервових навантаженнях як і раніше виділяються в кров гормони, але вони не руйнуються так швидко, як при посиленій м'язовій роботі. Надлишок гормонів діє на нервову систему людини, позбавляє його сну, підтримує його неспокійний стан. Людина у своїх думках увесь час повертається до тривожних ситуацій, як би програє їх у своїй свідомості, а це вже підходящий ґрунт для неврозів і навіть для тілесних захворювань: гіпертонії, виразки шлунку та ін. От чому фізична активність у багатьох випадках дозволяє нам поліпшити свій настрій, повернути втрачений спокій.

Але справа не тільки в цьому. У нашому організмі безупинно йдуть процеси обміну речовин. Частина речовин, що всмокталася в кишечнику, іде на побудову елементів кліток і тканин, на синтез ферментів. Інша частина розпадається й окислюється зі звільненням енергії. Ці процеси тісно зв'язані між собою. Чим сильніше йдуть процеси розпаду й окислювання, тим інтенсивніше йдуть процеси створення нових речовин. Якщо ж виявляється невідповідність між надходженням живильних речовин і енерговитратами, то надлишок речовин, що всмокталася, іде на утворення жиру. Він відкладається не тільки під шкірою, але й у сполучній тканині, що нерідко заміщає спеціалізовані тканини: м'язову, печіночну й ін. Зовсім інакше обмін речовин іде при достатніх м'язових зусиллях. Тривала й інтенсивна праця звичайно веде до деяких змін у клітках і тканинах, навіть до часткового їхнього руйнування. Однак, що звільнилася в ході з і окислювання органічних речовин енергії досить не тільки для відновлення зруйнованих частин, але й для синтезу нових елементів. У результаті здобувається багато більше, ніж було загублено. Але всьому є своя межа. Якщо робота занадто інтенсивна, а відпочинок після її недостатній, то відновлення зруйнованого й синтезу нового не буде.

Ключовою ознакою здорової людини необхідно вважати саморегульованість – здатність адекватно пристосуватися до сприятливих і несприятливих умов і впливів. Розгляд сприятливих факторів впливу, в контексті ризику порушень соматичного та психологічного здоров'я людини, обумовлений ймовірністю неадекватного пристосування, що може викликати негативні особистісні зміни. Це простежується на прикладі людей, які швидко досягли соціального та економічного успіху, внаслідок чого мають істотні порушення саморегульованості [1, с. 25-27]. Розглядаючи адаптацію до складних життєвих ситуацій, слід звернути увагу на необхідність формування вміння не лише протидіяти складним обставинам життя, але й на здатність раціонально використовувати набутий досвід для подальшого особистісного розвитку та самовдосконалення. Отже, основною функцією здоров'я є підтримання активного

динамічного балансу між людиною та навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації особистісних ресурсів і визначають характер і зміст її діяльності.

Оздоровчо-рекреаційну рухову активність правомірно розглядати в якості процесу використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку людини у продовж її вільного часу, що забезпечує заміну провідного виду (побутової, виробничої, учбової тощо) та середовища (як архітектурного, так і соціального) діяльності, створює умови для нівелювання дії факторів, які спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, знижують рівень особистісного задоволення від власного життя. Рекреація охоплює низку матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Рекреацію також слід розглядати в аспекті персоніфікованого результату діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, що відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини. До них, передусім, слід зарахувати формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я, оптимізацію антропометричних параметрів тіла людини, поліпшення фізичної підготовленості й психічного стану тощо.

Керуючись філософією рухової активності, як засобу фізичного виховання до здорового способу життя, можна виділити наступні принципи (табл. № 1.).

Таблиця № 1

Принципи рухової активності	Принципи здорового способу життя
<i>помірність</i> впливу – фізичні навантаження повинні бути помірними, дозованими;	<i>раціональне харчування;</i>
<i>індивідуальний підхід</i> – враховувати вік, руховий досвід, функціональні можливості;	<i>оптимальний руховий режим;</i>
<i>свідомість</i> – свідома й активна участь особи в руховій активності (створюється психоемоційний фон);	<i>загартування організму;</i> <i>особиста гігієна;</i>
<i>принцип поступовості</i> – поступово підвищувати фізичне навантаження за всіма його показниками (обсяг, інтенсивність, кількість вправ, число їх повторень);	<i>відсутність шкідливих звичок;</i>
<i>систематичність</i> – заняття відвідувати систематично, впродовж усього процесу фізичної рекреації;	<i>інтелектуальний розвиток;</i>
<i>циклічність</i> – передбачати чергування роботи та відпочинку з дотриманням оптимального інтервалу;	<i>моральний і духовний розвиток;</i>
<i>системність</i> – послідовно чергувати вплив вправ для різних м'язових груп;	<i>формування та розвиток вольових якостей;</i>
<i>новизна і різноманітність</i> – застосовувати нові фізичні вправи після досягнення та закріплення сформованої навички.	<i>позитивні емоції.</i>

Висновки. Підводячи підсумок, можна стверджувати наступне. Що у формуванні філософії здорового способу життя важливим і ціннісним аспектом є рухова активність. Яка створює передумови, що забезпечують отримання людиною задоволення від м'язової діяльності та сприяє позитивним змінам у її тілесній (соматичній), психічній та

особистісній сферах, відкриває можливості для самовдосконалення та самореалізації особистості, забезпечує формування відчуття гармонії між фізичним, психічним і духовним «тілом», підвищує якість життя.

Являючись процесом раціонально організованої психофізичної та соціальної активності людини як суб'єкта рекреаційної фізичної діяльності, що спрямований на досягнення психофізичного розвитку, задоволення відпочинком та підвищення якості життя. Передбачено, що в процесі рекреаційної діяльності конкретна людина опановує надбання цивілізації в галузі оздоровчо-рекреаційної рухової активності (засоби, методи, форми рекреації, систему знань тощо). Використовуючи їх, та керуючись принципами рухової активності в філософії до здорового способу життя людина своєю активністю зумовлює певні соціальні, психічні, біологічні зміни індивідуального статусу в визначенні здоров'я.

Література

1. Воронцова Т.В. Основи здоров'я / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко // Посібник для вчителя. – Київ: «Алатон», 2008.
2. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд «Здоров'я для всіх» – К., 2002. – 32 с.
3. Годлевський П.М. Поєднання національних та нетрадиційних засобів психофізичного виховання студентів / П.М. Годлевський // „Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання”. Мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во Маковецький Ю.В. Дніпропетровськ, 2007. – С. 67–73.
4. Годлевський П.М. Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя / П.М. Годлевський, В.С. Свирида // «Філософські обрії сьогодення» Мат. VI Міжнародної науково-практичної конференції – Херсон: Видавництво ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С. 113–117.
5. Годлевський П.М. Фізичне виховання як основа рішення проблем підготовки спеціалістів для транспортної галузі / П.М. Годлевський, М.І. Круглик // Сучасні енергетичні установки на транспорті, технології та обладнання для їх обслуговування: матеріали 10-ї Міжнародної науково-практичної конференції, Херсон, 2019. С.247-250.
6. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів / В.М. Гузар Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. – Херсон: ХДАУ, 2018. – С. 167-169.
7. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів / В.М. Гузар // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. – С. 40-42.
8. Кормочі Е.А. Ставлення до природи як філософська проблема: Захід і Китай // Соціальні та гуманітарні науки на Далекому Сході / Е.А. Кормочі. – 2012. – № 4 (36). – С. 142–146.
9. Приступа Є.Н. Традиції фізичної культури / Є.Н. Приступа. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 135–138.
10. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К., 2011. – 415 с.
11. Філософський словник / За ред. І.Т. Фролова. 4-е изд. – М.: Политиздат, 1981. – 445 с.
12. Юськів С.М. Стан фізичної підготовленості курсантів-першокурсників / С.М. Юськів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк, 2019. – С.144-146.

Дашевська Л.М.

ДВНЗ «Херсонський державний аграрний університет» (Україна)

ВІРТУАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК НОВА ФОРМА МІЖКУЛЬТУРНОГО СПІЛКУВАННЯ

Ми живемо сьогодні в інформаційному суспільстві, яке характеризується впливом на людину, на його уявлення про світ, про себе самого, про свою країну в залежності від каналу отримання інформації, а також способу її передачі. Відмінною рисою нашого часу