

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).37
УДК:796.011.1:37

Завальнюк О. В.
доктор філософських наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ПОШИРЕННІ СВІТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ

У статті аналізується потенціал фізичної культури і спорту в культивуванні ключових принципів здорового стилю життя у складних соціокультурних реаліях. Підкреслено, що фізична культура представлена як у школі, так і у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Розкрито сутність поняття «здоровий стиль життя». Зазначено, що рухова активність в сучасній трудовій діяльності та в інших сферах життя, яке притаманне сучасній епосі, робить фізичну культуру і спорт одним із найпопулярніших засобів організації здорового дозвілля сучасної людини. Встановлено, що фізична культура і спорт набувають зростаючого виховного впливу на життя особистості в сучасному типі суспільства.

Ключові слова: здоровий стиль життя, виховання, вплив, особистість, світогляд, спорт, фізична культура.

Завальнюк Е. В. Физическая культура и спорт в расширении мировоззрения здорового образа жизни. В статье анализируется потенциал физической культуры и спорта в культивировании ключевых принципов здорового образа жизни в сложных социокультурных реалиях. Подчеркнуто, что физическая культура представлена как в школе, так и в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента. Раскрыта сущность понятия "здоровый образ жизни". Отмечено, что двигательная активность в современной трудовой деятельности и в других сферах жизни, присущая современной эпохе, делает физическую культуру и спорт одним из самых популярных средств организации здорового досуга современного человека. Установлено, что физическая культура и спорт приобретают растущее воспитательное влияние на жизнь личности в современном обществе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, воспитание, влияние, личность, мировоззрение, спорт, физическая культура.

Zavalniuk Olena Physical culture and sports in the dissemination of the worldview of a healthy lifestyle. The article analyzes the potential of physical culture and sports in the cultivation of key principles of a healthy lifestyle in complex socio-cultural realities. In our opinion, it is necessary to determine the state of socio-cultural trends, taking into account which the ideas of a healthy lifestyle will find their direct embodiment; this is necessary for the implementation of an objective study of the possibilities of sports in the dissemination of the worldview and, no less important, direct practices of a healthy lifestyle. An integrating factor capable of ensuring the formation of a healthy society is a healthy lifestyle and related forms of sports activity. The creation of a socially acceptable form of representation in modern society is due to the formation of systems of education, upbringing. A key factor in which physical culture acquires the status of the formation of bodily skills and personality skills and characteristics of modern man, as well as forms the image of personality through sports and a healthy lifestyle. The need to unleash the potential of physical culture and sports education for modern youth, which is the most vulnerable in the face of the challenges of computerization and screen culture, which radically transforms a person's everyday life and is a priority task. The article emphasizes that physical culture in secondary school and in higher educational institutions as an academic discipline is the most important component of the formation of the integral development of the student's personality. The sports activity of modern students should receive the status of an important factor in the development and popularization of mass student sports, capable of changing the widespread attitude to physical activity, offering the ideals of a healthy, sports image of the deployment of individual everyday life. The essence of the concept of «healthy lifestyle» is disclosed, which is an integral characteristic of a personality, first of all, its worldview orientations.

It is noted that physical activity in modern labor activity and in other spheres of life, which is inherent in the modern era, makes physical culture and sports one of the most popular means of organizing healthy leisure, quality recreation, and entertainment of a modern person.

It has been established that physical culture and sports have a huge educational impact on the life of a person in the modern type of society.

Key words: healthy lifestyle, upbringing, influence, personality, worldview, sports, physical culture.

Постановка проблеми. Особистісні орієнтації на здоровий стиль життя є предметом складних стратегій, щодо його формування, має рельєфне культурне забарвлення, та свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури і спорту. Основний напрям сучасної педагогіки, з позицій соціогуманітарної освіти, полягає в переході на принципи здоров'язбережувальних та інших технологій. Довкола концепту «здоровий спосіб життя» в українському соціокультурному просторі також існує низка спекуляцій, на які звертає увагу Ю. Ярчук: «Здоров'я є однією з найбільш спекулятивних тем, яка активно обговорюється у вітчизняних засобах масової інформації і, безумовно, входить до переліку соціально значущих для пересічного українця. Сьогодні бурхливий розвиток фармакологічної індустрії та широка реклама ліків формує суспільну думку про те, що за гроші можна придбати все, у тому числі й здоров'я, не докладаючи при цьому особливих зусиль. Натомість перевірена багатовіковим досвідом народна мудрість говорить, що здоров'я за гроші не купиш» [7, с. 215]. Отже, фармакологічний вектор підтримки рівня фізіологічних показників виглядає менш плідним і спекулятивним у

порівнянні із поширенням ідей долучення до фізкультурно-спортивної діяльності, і саме вони здатні забезпечити максимальне розкриття потенціалу здорового стилю життя в конкретній людині.

Варто підкреслити, що фізична культура представлена як у школі, так і у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Як складова частина загальної культури, вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якої виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості. Спорт визначають як фізичну, виховну та ігрову діяльність. При цьому конкретний набір вказаних характеристик у різних авторів різний [2, с. 13].

Актуальності набувають дослідження потенціалу фізичної культури і спорту в культивуванні ключових принципів здорового стилю життя. Проте сама постановка проблеми утвердження нових культурних практик у бутті пересічної людини є якісно викладеною в наступній тезі: «У сучасній культурі XXI ст. втрачається культура присутності і наростає тенденція до технологізації і віртуалізації. Дедалі більша область діяльності людини пов'язана з відходом від тілесної присутності. Розвивається мережеве спілкування (людям вже не обов'язково зустрічатися, щоб поговорити), мережеві розваги (можна, не встаючи з дивана, дивитися фільм, матч в Інтернеті), мережеве навчання (освіта он-лайн). У такому стані справ, незважаючи на плюси, що кидаються в очі, є один суттєвий недолік: тілесність людини повинна гармонійно брати участь в її діяльності, а цього не відбувається. Людське тіло починає страждати від бездіяльності, нагадуючи про себе відсутністю хорошої фізичної форми і захворюваннями, при цьому не тільки фізичними, але і психологічними. Виходить, що фізична культура є одним з можливих сучасних способів збереження діяльності присутності» [6, с. 26].

Аналіз літературних джерел показав, що можливості потенціалу фізичної культури і спорту, грають вагомую роль в поширенні світогляду здорового стилю життя, набувають зростаючого виховного впливу на життя особистості в сучасному типі суспільства. На нашу думку, надання зазначеним процесам ефективного характеру потребує не тільки удосконалення педагогічних методик формування принципів здорового стилю життя, але набагато важливіше вирішення складних питань, що носять неоднозначний характер і виходять за межі педагогічних проблем. Йдеться про ревізію світоглядних пріоритетів усіх суб'єктів спортивно-виховної діяльності, про демаркацію меж низки наук про спорт і фізичну культуру. На користь пропонованого нами підходу М. Харунжева зазначає наступну тезу: «Говорячи про здоров'я людини в широкому сенсі цього слова, ми не зводимо його тільки до відсутності хвороб. Здоров'я людини – це рівень добробуту, що включає в себе фізичний, соціальний, духовний, інтелектуальний компоненти. Неможливо один елемент компенсувати іншим: фізичну культуру неможливо підмінити кар'єрним ростом, так само як інтелектуальний розвиток – успіхами в спорті. Лише усунувши односторонній розгляд: одним наукам – тільки тілесне, а іншим – тільки духовне, можна буде говорити про цілісну й гармонійну культуру людини» [6, с. 27].

До проблеми формування культури здоров'я суспільства засобами фізичної культури і спорту зверталися такі вчені як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, М. Візтей, М. Ібрагімов, Т. Круцевич, В. Платонов, Л. Суценок, О. Тимошенко, Ю. Шкретій та ін.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі та обґрунтуванні потенційних можливостей фізичної культури і спорт в поширенні світогляду здорового стилю життя.

Досягнення зазначеної мети зумовлює необхідність вирішення таких **завдань**:

1. З'ясувати потенціал фізкультурно-спортивного виховання на розвиток та удосконалення особистості.
2. Розкрити сутність поняття здоровий стиль життя.
3. Обґрунтувати вплив потенціалу фізичної культури і спорту у поширенні світогляду здорового стилю життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура і спорт є одним з ефективних засобів системної профілактики медичних захворювань та зміцнення здоров'я. Здоров'я людини має тісний зв'язок з характером професійної діяльності, регулярністю та видом харчування, наявністю шкідливих звичок, регулярністю спортивної діяльності тощо. Першочерговим завданням виступає потреба розкриття потенціалу фізкультурно-спортивного виховання для сучасної молоді, яка є найбільш вразливою перед обличчям викликів комп'ютеризації та екранної культури, які радикально трансформують повсякденне буття людини. Спортивна діяльність сучасних студентів має отримати статус важливого чинника розвитку і популяризації масового студентського спорту, здатного змінити поширене ставлення до фізичної активності, пропонуючи ідеали здорового, спортивного способу розгортання індивідуальної повсякденності. Методологічним орієнтиром при цьому виступає розуміння «здорового стилю життя» як інтегральної характеристики особистості, що спирається на наявні світоглядні орієнтації, забезпечені фізичним, соціальним та інтелектуальним компонентом.

Здоровий стиль життя і споріднені з ним форми спортивної діяльності виступають інтегруючим фактором, здатним забезпечити формування здорового суспільства. Потенціал фізичної культури і спорту в цьому плані рельєфно проступає у вирішенні наступного завдання: переорієнтувати громадську думку на культурологічні цінності фізичної культури і спорту та в такий спосіб сприяти подоланню негативістського ставлення різних категорій населення до заняття фізичними вправами, тілесним навантаженням, фізкультурно-спортивною руховою активності в часи домінування інформаційних технологій [4, с. 93]. Спорт залишається популярним серед молоді, але не в обсягах, які б могли компенсувати ризики, що несе з собою утвердження інформаційної культури.

Для здійснення об'єктивного дослідження можливостей спорту в поширенні світогляду та, що не менш важливо, безпосередніх практик здорового стилю життя, слід окреслити стан соціокультурних тенденцій, з урахуванням яких ідеї здорового стилю життя будуть знаходити своє безпосереднє втілення. Навіть неозброєним оком можна діагностувати кризовий стан у цьому плані – переважна більшість населення не стають суб'єктами спортивної діяльності, зокрема, під впливом поширення комп'ютерних технологій, які заміщують дозвіллевий життєвий простір особистості, а також привносять малорухливий спосіб життя в людську повсякденність. Яскраво зазначену тенденцію описав М. Ібрагімов: «Якщо розглядати спорт з точки зору культурологічної антропології та в концепті збереження здоров'я нації та людини, то сучасний стан фізичного виховання і спорту в Україні вчені та практики констатують як критично кризовий... У вільний час школярі надають

перевагу не фізкультурно-спортивній руховій активності, а розвагам, сидячи за монітором, чим вкрай виснажують психорозумову енергетику. Оскільки фізичне виховання безпосередньо впливає на становлення морально-вольових якостей, то гіподинамія спричиняє соціальну пасивність молоді, а кволе "комп'ютеризоване" людське тіло стає безпорадним у подоланні перешкод, які неминуче очікують на кожну молоду людину, на її життєвому шляху. У такий спосіб формується апатична, стандартизована і маніпульована генерація» [3, с. 98-99].

Спорт також є засобом унебезпечення молоді і дорослих від негативних впливів науково-технічного прогресу. Велика роль в оздоровленні дорослих, вже сформованих особистостей зумовлена характером сучасного виробництва, яке здебільшого зосереджене в інтелектуальній сфері, що теж потерпає від гіподинамії. Різне зменшення рухової активності в сучасній трудовій діяльності та в інших сферах життя, яке притаманне сучасній епосі, робить спорт одним із найпопулярніших засобів організації здорового дозвілля сучасної людини, її якісного відпочинку, а також розваг. Цьому сприяє, передусім, масовий спорт, рівень якого не передбачає виснажливої боротьби за спортивні кваліфікації та рекорди, тобто перетворення спорту на основний вид діяльності. Натомість оздоровчий ефект масового спорту є головним фактором його зростаючого поширення як на особистісному, так і на соціальному рівнях, що є імперативом подальшого розвитку людства.

Дослідниця В. Білогур робить наголос, що гуманна сутність спорту виявляється в тому, що він народився і існує як унікальний спосіб "максимального виявлення здібностей людини, розкриття смислу талантів, перманентного стимулювання найбільшого розвитку певних людських здібностей, спортивних можливостей людини, і саме у сфері спорту, особливо у спорті високих досягнень, створюються все нові й нові засоби і методи виявлення діяльнісних здібностей людини, згодом вони переносяться на масову спортивну практику" [1, с. 139-140].

Нам імпонує підхід О. Логвиненка, відповідно до якого здоровий спосіб життя – це спосіб діяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження і зміцнення здоров'я, як продукт духовних і фізичних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища: він заснований на принципах моральності, раціонально організований і активний, трудовий, який загартовує і водночас «захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я» [5, с. 62]. Згідно із запропонованим визначенням у спорті з'являється «ніша» для актуалізації його потенціалу як активного транслятора принципів здорового стилю життя.

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що фізична культура і спорт набувають зростаючого виховного впливу на життя особистості в сучасному типі суспільства. Формування образу особистості засобами спорту і здорового стилю життя стає завданням створення соціально-прийнятної форми репрезентації в сучасному суспільстві, що значною мірою зумовлене становленням систем освіти та, що не менш важливо, виховання, в яких фізична культура набувала статусу ключового чинника формування тілесних умінь і навичок особистості і ознак сучасної людини. Здоровий стиль життя – це інтегральна характеристика особистості, що спирається на наявні світоглядні орієнтації, забезпечені фізичним, соціальним та інтелектуальним компонентом.

Література

1. Білогур В. Є. Філософія спорту епохи постмодерну: соціально-філософський контекст / В. Є. Білогур // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2016. – №65. – С. 221–231.
2. Визитей Н. Н. Физическая культура личности (Проблема человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н. Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Ібрагімов М. Філософія спорту в генезі історико-культурологічних студій та у вітчизняних перспективах / М. Ібрагімов // Філософська думка. – 2014. – № 1. – С. 97–110.
4. Ібрагімов М. Філософія спорту: стан та перспективи розвитку / М. Ібрагімов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1. – С. 93-100.
5. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / О. Логвиненко. // Молодь і ринок. – 2014. – № 5. – С. 62–65.
6. Харунжева М. А. Человеческая телесность и физическая культура: философские аспекты / М. А. Харунжева // Вестник ВятГУ. – 2016. – №2. – С. 25–28.
7. Ярчук Ю. Здоровий спосіб життя: реальний стан та державна політика / Ю. Ярчук // Гілея: наук. вісник. – 2013. – №73. – С. 215–218.

References

1. Bilogur V. E. (2016). Philosophy of sport in the era of postmodernity: social and philosophical context. Humanitarian notice of the Zaporozhye State Engineering Academy, 65, 221–231.
2. Visitej N. N. (1989). Physical culture of the individual (The problem of human corporeality: methodological, socio-philosophical, pedagogical aspects). Chisinau: Shtiintsa, 110 p.
3. Ibragimov M. (2014). Philosophy of sport in the genesis of historical and cultural studies and in domestic perspectives. Philosophical thought, 1, 97–110.
4. Ibrahimov M. (2014). Philosophy of sport: the standpoint of development prospects. Theory and methodology of physical education and sports, 1, 93–100.
5. Logvinenko O. (2014). Healthy way of life yak naukove integrated understanding. Juveniles and Rinok, 5, 62–65.
6. Harunzheva M. A. (2016). Human corporality and physical culture: philosophical aspects. VyatSU Bulletin, 2, 25–28.
7. Yarchuk Y. (2013). Healthy way of life: real state and state policy. Giley: Sciences. Visnik, 73, 215–218.