

согласование темпо-ритмической организации летчиков, индивидуального стиля деятельности, их навыков работы, умений в тех или иных операциях, знаний своих профессиональных обязанностей. В процессе срабатываемости одним приходится ускорять или замедлять темп своей деятельности, другие же легко подстраиваются друг к другу, их темпо-ритмическая организация деятельности сходна, и им не приходится затрачивать усилия на организацию совместной деятельности. Различия в уровне трудовых навыков также заставляют летчиков тормозить удобный им темп работы, что сказывается на удовлетворительности трудом. При сработанности важна согласованность индивидуальных стилей деятельности. Одни заранее организуют свою деятельность, планируют ее, другие склонны работать более стихийно.

## Формування адекватного ставлення до здорового способу життя

**Л.О. Нікітіна, викл.**

*Кіровоградський державний педагогічний університет  
ім. В. Винниченка*

**Постановка проблеми.** У статті розглядаються проблеми індивідуального підходу до формування здорового способу життя, здоров'я як показника загальної культури особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'я як умова свободи життя є складовою системи найважливіших людських цінностей. Прагнення до здорового способу життя в природній та соціальній сутності людини виходить з потреб, що виробилися у процесі її історичного розвитку. Більше ста років тому М. А. Добролюбов відзначив, що природно розвинута людина – це, насамперед, цілісна особистість, її цілісність відтворюється не однобічно, а в єдності біосоціальних характеристик: розвинута людина повинна виявити і показати себе як створіння природне і соціальне. Фізична досконалість, моральна чистота і духовне багатство – ось ті якості, гармонійне поєднання яких є основою всебічного розвитку особистості.

Здоров'я – необхідний компонент буття гармонійної особистості. Фізична досконалість – широке поняття. Її не слід розглядати ізольовано від інших якостей особистості. Фізичне, духовне і моральне в людині перебуває у закономірному взаємозв'язку. Кожна з цих суттєвих рис особистості включає в себе елементи загального розвитку. Психотілесна досконалість, в свою чергу, внутрішньо пов'язана з морально-вольовими якостями особистості, її духовним світом і здібністю до тривалої високопродуктивної діяльності.

На думку Б. Спінози, здоров'я є найважливішою умовою досконалості людини. Аксіологічна характеристика здоров'я людини виявляється в різноманітних сферах життєдіяльності: у навчанні, праці, поведінці. Цінність здоров'я визначається і суттєвим впливом на духовний розвиток людини. Здоров'я є джерелом духовної жвавості і формування оптимістичних ідеалів, викликає в особистості зацікавленість до творчості, є необхідною умовою загального культурного розвитку людини. Здоров'я, за словами М. А. Добролюбова, створює необхідні передумови для вдосконалення "величі духовної діяльності".

Виховання і саморозвиток людини – це, насамперед, цілеспрямований процес, що розкриває її сутність у різноманітній суспільній діяльності, надає змогу створювати нові форми спілкування, підкоряти навколишню природу. Завдяки цьому, людина формує і відтворює себе як розвинена особистість. Але її формування не може бути ізольованим від її фізичної і духовної досконалості. У зв'язку з цим в теоретичному і ціннісно-нормативному узагальненні проблеми формування всебічно розвиненої людини важлива роль належить природничим та медичним наукам. Необхідність побудови природничо-наукової теорії фізичного розвитку людини як складової частини її досконалості зумовлена не лише особистими, але й суспільними інтересами.

Здоров'я людей – це не лише результат їхніх природних задатків, але й продукт історичного розвитку. Закріплення особистого здоров'я - моральний обов'язок і вимоги до кожної людини та суспільством.

Іноді у критичних ситуаціях людина фактично згорає на роботі. Прикладів можна знайти чимало в історії будь-якої країни і епохи. Але у звичайному житті "робота на видих", що дає часткову тактичну перемогу в досягненні поставленої мети, в подальшому призводить до підриву психічного, а іноді й фізичного здоров'я, перетворює здорову людину у хвору. Людина розраховується за своє ігнорування валеологічними знаннями й здоровим способом життя.

Важливою формою прояву здоров'я є його органічний зв'язок з красою. Людина не тільки сяє красою, але і сама є її відображенням. Велич і краса людини полягає в її цілях, праці, тому, що вона створює суспільство з його матеріальною і духовною культурою.

Внутрішня природа здоров'я, як відображення краси, перебуває у відносній гармонії природних і соціальних якостей особистості, уніфікованості фізичних і духовних можливостей людини, їх оптимальної взаємодії та ідеальності (довершеності). Внутрішнє завжди проявляється через зовнішнє, тому естетична суть норми буття – у зовнішній природі організму людини. Краса людського тіла – це струнка постава і гармонійність рухів, витонченість ліній і пропорційність частин, фізична довершеність та пластичність.

"Людське тіло, – писав у XIX столітті російський лікар І. Е. Дядьковський, – є самим довершеним творінням природи. Тут природа виявляється у всій красі діяльності та величі, тут її мистецтво, що досягло найвищого ступеня довершеності."

Природна краса людини - не є щось постійне, один раз і назавжди надане. Форми антропологічної гармонії зменшуються зі зміною умов життя, що обумовлюється не скільки біологічними, скільки суспільними факторами. Як не дивно, але нормам і навичкам здорового способу життя спеціально нікого не навчають, немає ні програм, ані систем навчання здоров'ю. Єдине джерело знання в цьому напрямку – приклад батьків та санітарне просвітництво. Здоров'я у людини далеко не завжди перше місце, в деяких воно відведено речам та іншим матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху.

Що стосується еталону ставлення до здоров'я, то воно має багато модифікацій. Здоров'я - явище винятково індивідуальне й унікальне. Шлях до нього та формування адекватного ставлення до здорового способу життя теж індивідуальний, унікальний і своєрідний у кожній людини. Що ж більше за все ціниться серед факторів підтримки здоров'я? Згідно з даними Р. В. Хоротких провідними факторами населення вважається постачання продуктами (90,1%), стан навколишнього середовища (28%), умови праці (15,3%), морально-психологічний клімат у родині (10,3%). В таких орієнтаціях ми бачимо розуміння залежності здоров'я від "соціальних умов життя".

"Факел життя ми отримуємо не за які-небудь заслуги. Цей несподіваний дарунок природи даний нам як естафета для зміцнення життя. Всі соціальні фактори здійснення життєвих сподівань - отримання нею освіти, професії, створення власної сім'ї, трудова в тому числі і фізкультурно-оздоровча діяльність, виховання і самовиховання - сприяють виконанню життєвої місії людиною. Наразі існують й інші соціальні, а також індивідуальні труднощі життя – соціальна патологія, хвороби, нещасні випадки, шкідливі звички, злочинність, гіподинамія тощо. Усі вони послаблюють життя, гасять його факел, гальмують еволюційний розвиток, ведуть людство до виродження, регресу і самознищення." [3].

Філософські основи валеологічної парадигми стають фактором подальшого розвитку і формування індивідуального здоров'я, формувальним універсальним підходом до інтеграції загальнолюдських знань, концепції життєвих сил, індивідуальної і соціальної суб'єктивності людини в усіх основних сферах її життєдіяльності.

Здоров'я людини, тривалість життя залежать від взаємодії двох груп факторів. З одного боку – це рівень життєвого резерву, величина якого залежить від генетичних особливостей, саме тому, при народженні люди мають різне здоров'я. З іншого боку – це процеси виснаження і пошкодження структур організму під впливом факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. Індивідуальний підхід до профілактики, лікування і оздоровлення неможливий без оцінки здоров'я конкретної людини. Профілактична медицина володіє широким набором методів для виявлення і вимірювання факторів ризику. Клінічна медицина досягла великих успіхів у діагностиці і класифікації хвороб з урахуванням розповсюдженості та глибини пошкодження.

Зберігати здоров'я, а значить і красу, необхідно починати задовго до того, як з'являються перші ознаки. Більша частина причин, від яких страждає наше здоров'я, – це гіподинамія, гіпокінезія (недостатність рухів), шкідливі звички (вживання алкоголю, паління), нехтування біологічним ритмом, невміння володіти собою, своїми емоціями, промислове і побутове стомлення, невдале застосування вітамінів, лікувальних препаратів, нераціональне харчування.

В наш час бути культурною людиною означає не тільки бути освіченою, але і добре розвинутою фізично. Видатний російський літератор В. Г. Белінський в середині XIX століття зазначив категорично: "Без здоров'я неможливе і щастя". Фізичне виховання дає змогу зберегти здоров'я, стати гарним, підкорити тіло власній волі, стати господарем становища в будь-якій стресовій ситуації, розширити адаптаційні можливості організму, підвищити імунітет до несприятливих умов зовнішнього середовища. Багато в чому це залежить від виховання особистості з самого раннього віку, від ціннісних орієнтацій і валеологічної освіти, отриманої вдома, дитячому садочку і школі.

Великий античний філософ Арістотель вважав, що виховання людини – це взаємозв'язок фізичного і естетичного. Здоров'я – це творчість, вогонь, пошук, прагнення йти, а не стояти. Класичні умови розвитку особистості запропонував В.О. Сухомлинський: "Якщо хочеш бути гарним, працюй до самозабуття, працюй так, щоб ти почував себе творцем, майстром, господарем в будь-якій справі. Працюй так, щоб очі твої виражали одухотворення великим людським щастям – щастям творчості. Будь-яка творчість накладає відбиток на риси обличчя, робить їх тонкішими, виразними... я б назвав вроду гімнастикою душі – вона випрямляє наш дух, нашу совість, наші почуття і переконання."

**Висновки.** Отже, в сучасних умовах розробка теорії соціально-біологічної цілісності особистості, проблеми її здоров'я і краси вимагають подальшого дослідження. Все соціальне в людині реалізується через її тілесну організацію, яку можна виправити або сформувати. Потенційно кожний має природну красу за рахунок власної індивідуальності. Зовнішня краса повинна опиратися на внутрішні, моральні принципи і переконання. Здоровий спосіб життя – це збереження рівноваги між адаптаційними можливостями людини і середовищем, що постійно змінюється. Дотримання його умов – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя особистості.

#### **Література:**

1. Баранов В. М. За здоровый способ жизни: физкультура против вредных привычек. / В. М. Баранов // Здоров'я. – К., 1988. - 128 с.
2. Глухов В. І. Фізкультура у формуванні здорового способу життя. / В. І Глухов // Здоров'я, –К., 1989. - 72 с.
3. Довженко А. В. Здоров'я - у вашій волі. / А. В. Довженко // Знання. – К., 1990. - 48 с.
4. Мурзакаева Ф.Г. Здоровый образ жизни - залог здоровья / Ф. Г. Мурзакаева. // Уфа: Башкирское книжное издательство., 1987. - 280 с.

## **Здоровье нельзя купить, но им можно расплатиться**

**В.М. Пестунов, проф., канд. техн. наук**

*Кировоградский национальный технический университет*

То, что здоровье нельзя купить, известно. Известно также, что никакой уровень благосостояния не может гарантировать крепкого здоровья. При высоком уровне благосостояния, когда становится доступным любое медицинское обслуживание и курортное лечение, также не обеспечивается здоровое долголетие. А если это так, то почему и что определяет наше здоровье и долголетие?

Человек это неповторимое творение природы, создан по образу и подобию Творца и в конечном итоге своего развития может выйти на уровень Творца, если использует заложенный в нём потенциал. Путь к Творцу лежит через многовековой, кропотливый творческий труд. Причём этот труд должен быть созидательным, выполняться в рамках космических законов и требований и служить природе и людям.

Одновременно человек является частицей космической системы с вполне определёнными функциями в системе. Как элемент системы он должен развиваться синхронно с ней. В то же время человек снабжен разумом, являющимся инструментом его развития. Используя разум, человек может в соответствии с космическим законом свободы сам определять направление и темпы своего развития.

Разрешение противоречия между двумя системами управления человеком осуществляется на основе приоритетов. С одной стороны, космическая система развития и её интересы, а с другой – разум человека и космический закон свободы. Чтобы отвечать требованиям обеих систем, приоритеты расставлены следующим образом. Для обеспечения минимально допустимого развития человека, как элемента космической системы, ему определена программа, ставшая законом и судьбой. На