

Здоровий спосіб життя як призначення людини

О.В. Голуб, викл.

Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка

Початок третього тисячоліття для людства розпочався стрімким переходом у принципово іншу культурно-історичну реальність. Одночасно ми увійшли в нове століття, нове тисячоліття, нову епоху. У глобальному масштабі відбуваються динамічні перетворюючі зміни розвитку людини і суспільства.

Фундаментальною ознакою сучасності залишається високий ступінь невизначеності – наявності дефіциту інформації при прогнозуванні свого майбутнього. Невизначеність не має конкретного знаку – ні мінусу, ані плюсу. Невизначеність – це лише відсутність інформації і від самої людини залежить, чим вона її буде наповнювати [1].

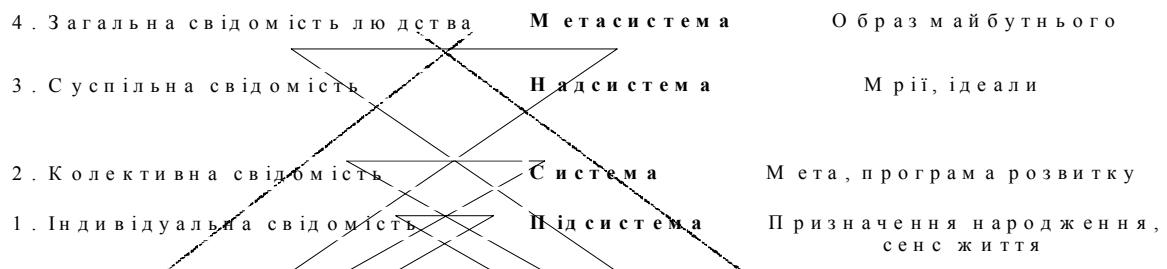
Людина – це невід’ємна складова систем мікро- і макросвіту, тому від неї, точніше від виконання або невиконання своєї функції або призначення, залежить стан здоров’я самої людини, а також систем більшого порядку: колективів, суспільства, людства.

Розвиток людини визначається її Метою (або програмою), яка народжується завдяки усвідомленню образу Майбутнього, що формується Ідеалами, і таким чином веде до реалізації Призначення.

Перспективним напрямком дослідження понять здоров’я та здоровий спосіб життя, що стали предметом загальнонаукового розгляду, є психосистемний підхід. Його пропонує міжнародна група науковців, які обґрунтували універсальні закони формування структури і динаміки розвитку будь-якої функціональної системи, в тому числі й людини, як універсальної біологічно-соціальної системи життя [3].

Психосистемологія – новий напрямок психології, який базується на причинно-системному підході і міждисциплінарному синтезі знань в області теоретичної і практичної психології, загальної теорії систем, філософії, медицини і культури. В її основі лежить теорія універсології – результат інтеграції і систематизації природних, технічних і гуманітарних областей знань в нову наукову системну парадигму [4].

Основна ідея Психосистемології: Природа (навколишній світ) і внутрішній світ людини розвиваються за єдиними законами на основі принципів універсальності, доцільності, системності, причинної обумовленості. Це дає можливість ефективної діагностики, прогнозування, і моделювання різних психологічних систем.



Малюнок – Ієрархія систем – рівні системного комплексу [4]

Важливим принципом психосистемного підходу є положення про те, що, якщо в системі змінюється хоч би один елемент, то в цілому система теж неминуче змінюється. Здорова людина, здорова нація, здорове людство.

Відповідно до видів діяльності і проявів людини у взаємостосунках із зовнішнім середовищем психосистемологія пропонує формувати систему здорового способу життя як систему семи рівнів взаємовідносин людини з оточуючим світом:

Таблиця 7 – рівнів системи відносин людини з оточуючим світом [4]

№	Система відносин людини зі світом	Рівні розвитку	Потреби людини	Рівні дослідження психологічної системи
7	Людина і світ загальнолюдських стосунків	Рівні суспільного розвитку	Потреба в розвитку (еволюції буття)	Психоконцептуальний (світогляд: цілеспрямований розвиток людини)
6	Людина і світ суспільних стосунків		Потреба в загальнолюдських цінностях	Психоенергетичний (цінності культури особистості: творчо-креативний розвиток, усвідомлення й застосування загальних закономірностей розвитку у своєму житті)
5	Людина і світ колективних стосунків		Потреба в самоактуалізації	Психосоціальний (колективна творчість: професійна зрілість і розвиток творчої перебудови зовнішнього світу)
4	Міжособистісні стосунки	Перехід від індивідуального до спільного	Потреба у визнанні та повазі	Психогенетичний (здатність до інтеграції з іншими, фактори і стимули удосконалення й розвитку)
3	Людина та інформаційний світ	Рівні індивідуального розвитку	Пізнавальні потреби	Психокогнитивний (ментальний розвиток: вміння мислити, керувати обставинами, концентрувати думку, планувати діяльність)
2	Людина та світ емоцій, почуттів		Потреба в турбуванні	Психоемоційний (емоційно-сензитивний розвиток)
1	Людина і матеріальний світ		Біологічні потреби	Психофізичний (фізичне здоров'я, гігієна і побут, харчування і матеріальна забезпеченість)

В історії людства відомо чимало періодів, що пов'язані з переломними моментами, з радикальною перебудовою самих основ людської життєдіяльності. У такі часи завжди йдуть напружені пошуки нових світоглядних орієнтирів. Призначення, ціннісні орієнтири, мрія – світоглядні універсалії, тобто категорії, які акумулюють історично накопичений соціальний досвід і в системі яких людина певної культури оцінює, осмислює і переживає світ, зводить у цілісність усі явища дійсності, що потрапляють у сферу її досвіду. І на основі цього формується картина Майбутнього як окремої людини, так і різних об'єднань: колективів – регіонів – країн – міжнародних спілок і товариств. Тому так важливо сьогодні створювати умови для формування образу Майбутнього на основі пізнання свого Призначення, при активному включенні самої людини як творця цього майбутнього.

Усвідомлення людиною свого Призначення та реалізація через Здоровий спосіб життя вивільняє величезний енергетичний потенціал психіки і розуму, достатній для вирішення завдань перетворення і подальшої еволюції усіх систем життя.

Список літератури

1. Ананьев В.А Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Загальна психологія: Навч. посібник З=14/О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: А.П.Н., 2001. – 464 с.
3. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни. Мн.: ВЭВЭР, 2000. – 136 с.
4. Поляков В.А., Полякова И.Ю., Панова О.И., Меньшова А.Ю. Психосистемология: теория и практика./3-е издание, дополненное и переработанное – М.: РНАУМПиКП, 2006. – 328с.

Університетський спорт у США

В.О. Гребенюк, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основа – виховання спортивних пріоритетів і навичок в американських дітей змалку, поважне ставлення до спортивних досягнень в сім'ї та навчальних закладах. В навчальних закладах існує велика конкуренція за спортивну першість, змагання проводяться із залученням повних трибун вболівальників (батьків, родичів, викладачів, керівників навчальних закладів, друзів), при тому, що квитки на шкільні й вузівські змагання коштують більше 20 доларів. Переможців змагань дуже шанують.

Кожен коледж або університет належить до асоціації, яка встановлює правила і стандарти діяльності спортивних програм. У США університетський спорт регулюється трьома головними спортивними організаціями: NCAA - the National Collegiate Athletic Association, NAIA - the National Association of Intercollegiate Athletic, та NJCAA - the National Junior College Athletic Association. У всіх університетських асоціаціях існують норми академічних вимог, які ставляться до спортсменів під час вступу до університету. Тренери хочуть бачити в своїй команді гравців, що мають спортивні і академічні успіхи. Майбутньому студентіві-спортсменіві необхідно знати, до якої асоціації належить вибраний ним навчальний заклад і які правила рекрутинг-процесу в кожному з них.