

Секція:
АКСІОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
ТА ЦІННІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Юрій КУЗЬ,

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
fedorovuch.yu@gmail.com*

Володимир НАУМЧУК

*Кандидат педагогічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
v_i_n@tnpu.edu.ua*

ЦІННІСТЬ ПРИРОДИ ЯК СЕРЕДОВИЩА
ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

На всіх етапах розвитку людства природні фактори відігравали вирішальну роль. Із давніх-давен людина поривалась на природу (в ліс, у гори, на берег моря, річки, озера). Тут вона відчувала приплив енергії та бадьорості. Життя людини часто залежало від природи. Між природою і людиною, як її часткою, завжди існували тісні зв'язки. Ці зв'язки передусім скріплені тим, що людина є біологічною істотою і її фізичне життя повністю підпорядковане законам природи. Людині, як і будь-якому іншому природному організму, потрібні їжа, сонячна енергія, чиста вода, повітря, захист від холоду й спеки. Ці потреби здатна задовільнити природа й водночас активізувати потенційні можливості людини до діяльності. Людина вступає у взаємодію з природою не тільки на основі біологічних, але й на основі соціально-культурних потреб, які реалізуються за допомогою предметів виробництва, побуту, наукових знань, релігії, моралі і мистецтва. Це стало можливим завдяки розвитку розумових здібностей людини, на відміну від інших живих істот, накопиченню практичного досвіду та активізації її творчої діяльності.

Однак, незважаючи на потенційні можливості, однобічний розвиток культури без урахування законів природи набув загрозливого характеру як для природи, так і для самої людини. Розвиток цивілізації, науково-технічний прогрес сильно «вдарили» по життєдіяльності людини, по її здоров'ю

(фізичному і психічному), негативно позначилися на стосунках із навколишнім середовищем, що і підкреслює актуальність нашої теми дослідження.

Створюючи надійне середовище свого існування, посилюючи увагу до предметів комфорту, люди «забули», що природа потребує уваги і підтримки з їхнього боку. Такий підхід спричинив дуалістичне ставлення до навколишнього світу, розділивши існування людини на дві самостійні (соціальну і природну), протилежні сфери, які начебто не мають ніяких зв'язків. Люди почали змінювати ставлення до природи, природа в їх свідомості стала витіснятись за межі соціальної сфери, і сама людина все більше і більше відокремлювалась від природи. Люди почали забувати, що їх історія – це, перш за все, історія взаємодії людини з природою, яка складалась протягом багатьох тисячоліть. Адже людина стала людиною, створила своє культурне середовище не завдяки відокремленню від природи, а на основі зв'язку з нею, на основі людської діяльності в межах природних законів.

Життя людини є складним системним утворенням, яке інтегрує множину різноманітних компонентів, що дає можливість говорити про велику кількість середовищ, стосовно котрих «життя людини» виступає родовим поняттям. Розмаїтість, множинність різнорідних середовищ, що складають єдине існування людини, визначають у підсумку різноманіття його впливів на нього. Згідно Великого Тлумачного словника української мови, означимо деякі терміни: середовище – це сукупність природних умов, у яких відбувається життєдіяльність якого-небудь організму; соціально-побутові умови життя людини, оточення; сукупність людей зв'язаних спільними життєвими умовами, заняттями, інтересами. Природа (природний – створений природою, а не людиною) – це органічний і неорганічний світ у всій сукупності і зв'язках, що є об'єктом людської діяльності й пізнання буття, сукупність особливостей рослинного і тваринного світу, кліматичних умов, рельєфу якої-небудь місцевості, країни, навколишнє географічне середовище, місцевість за межами великих міст, поселень, де багато зелені, свіжого повітря. Природні умови – сукупність умов навколишньої дійсності (клімат, рослинний і тваринний світ і т. ін.) якої-небудь місцевості, країни. Сприятливі умови життя – умови довкілля, праці та побуту, які забезпечують збереження та поліпшення здоров'я населення [1].

Життєдіяльність людини можна визначити як сукупність природних і штучних умов, у котрих людина реалізує себе як природна і суспільна істота. На думку Д. Ж. Марковича, середовище існування людини складається з двох взаємозалежних частин: природної і суспільної, де природний компонент середовища складає сукупний простір, безпосередньо або опосередковано доступний людині. Це, насамперед, планета Земля з її різноманітними

оболонками: атмосфера, гідросфера, літосфера, біосфера, а суспільна частина – це суспільство і суспільні відносини, де людина реалізовує себе як суспільнодіяльна істота.

Дещо інший підхід запропонував М. Ф. Реймерс, він виділив в середовищі існування людини чотири нерозривні взаємопов'язані компоненти-підсистеми: а) природне середовище, б) середовище, породжене агротехнікою – так звану «другу природу» або квазіприроду, в) штучне середовище – «третю природу» або артприроду, г) соціальне середовище. За його словами, соціальне середовище, об'єднуючись із природним, квазіприродним і артприродним середовищами, утворює загальну сукупність людського буття. Кожне з названих середовищ тісно взаємопов'язане з іншими, причому жодне з них не може бути замінене іншим або безболісно виключене із загальної системи оточуючого людину світу.

Людині для повноцінного життя і здоров'я необхідно відчувати динамічну рівновагу з навколишнім середовищем. На думку багатьох вітчизняних дослідників, серед яких В. Сухомлинський, П. Франко, А. Дубогай, Л. Мовчан та ін., гармонійна взаємодія з природою позитивно впливає на організм людини та збалансування фізичного і психоемоційного стану на всіх етапах її розвитку. Дослідженнями [2; 6] встановлено, що у процесі фізичної активності природа є ефективним здоров'яформуючим середовищем. Це сприятливо впливає на розвиток духовного світу, культури почуттів, збагачує мовлення та розвиває творчі здібності. Споглядання барв природи стимулює життєвий тонус і заспокоює нервову систему. Людина позитивно сприймає яскраві фарби, звуки, образи тощо. Ґрунтуючись на ідеї єдності фізичного і психічного в людині й розглядаючи рухову активність як фактор розвитку особистості, дослідники підкреслюють необхідність використання фізичних вправ, пропонують так організовувати заняття фізичною активністю, щоб досягнути найкращих результатів у гармонізації особистості.

Говорячи про цінність природних сил для людини, Е. Жарський на сторінках журналу «Життя і знання» писав: «Жде вас справдішній рай! Вже само сонце, чисте повітря у вільному полі або на вершку гір, сам рух – це все благодать, яких не знайдете в місті чи в містечку» [87, с. 183].

В одному з номерів «Сокільських вістей» у статті «Шкільна руханка» стверджується, що «...чоловік є тоді здоровий, коли свої молоді літа пережив на здоровім повітрі, вибігався і вирухався на сонці, вітрі і стужі» [3].

Цією ідеєю «життя серед природи» пронизана вся педагогічна спадщина В. О. Сухомлинського, яка тісно пов'язана з народною педагогікою. «Живи і трудися через природу. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця. Іди в поле,

дихай свіжим повітрям, умий руки й обличчя росою – це справжня казкова жива вода» [5, с. 619]. Заняття просто неба серед зелених насаджень, мальовничих пейзажів сприяють підвищенню емоційного тону, загартуванню організму, зміцненню здоров'я, реалізують потребу людини у спілкуванні з природою.

На думку В. О. Сухомлинського [5] рослинні біоценози, особливо лісу, парку, мають сильний оздоровчий ефект. Еліксиром здоров'я є повітря, насичене фітонцидами злакових рослин (пшениці, гречки, ячменю), лугових трав та дерев, які мають властивість вбивати хвороботворні мікроорганізми. Наприклад, туя знижує вміст мікробів на 65%, а запах горіха не переносять шкідливі комахи. Там, де ростуть горіхи, немає мух і комарів, а вміст пилу у повітрі під деревами в літні місяці на 20-30% менший, ніж на відкритій місцевості.

На думку Б. М. Шияна [7], велике значення для фізичного розвитку, здоров'я і працездатності людини має використання сприятливого впливу природних факторів зовнішнього середовища. Сонячне проміння, температура повітря, опади, вологість, рух та іонізація повітря, атмосферний тиск, концентрація кисню в повітрі викликають суттєві біохімічні зміни в організмі людини, що покращує фізіологічні і психологічні реакції: зміцнює здоров'я, підвищує працездатність та ефективність виконання фізичних вправ. При цьому використовувати природні сили у процесі фізичної активності слід за двома напрямками:

- 1) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища, завдяки чому вплив його факторів тісно поєднується з впливом фізичних вправ;

- 2) організація спеціальних процедур загартовуючого і оздоровчо-відновного характеру (сонячно-повітряних ванн, водних процедур), в ході яких дія природних факторів дозується, виступає як відносно самостійний засіб загартування і оздоровлення.

Водночас однією з головних вимог до використання природних сил, є системне і комплексне їх застосування у поєднанні з фізичними вправами. Для того, щоб визначити раціональну дозу впливу природних факторів на організм людини, необхідно врахувати її особливості (вік, стать, фізичну підготовленість) і характер поставлених завдань. Це дасть можливість, по-перше, реалізувати перенос ефекту загартування на трудову і навчальну діяльність; по-друге, застосувати більші навантаження і, як результат, – підвищити працездатність; по-третє, посилити опірність організму до дії перевантажень, по-четверте, на вищому рівні проявити вольові якості.

На думку А. Г. Рибковського [4], краще спортивного залу, ніж природні умови (парк, луг, пісок, ліс, берег річки) відкритої місцевості не вигадати для задоволення рухової потреби людини. В цьому значенні велику роль відіграють різноманітні фізичні вправи для розвитку її рухових здібностей. Вони одночасно сприяють і формуванню відкритого протистояння з рівноцінними за силами, і змагання в рівних умовах. Ніщо так не сприяє розвитку активної особистості, як змагальний дух, який в майбутньому переходить в здатність конкурувати, тобто в уміння більш успішно реалізовувати свій особистий потенціал для досягнень в різних видах діяльності.

Отже, цінність людського життя – у збереженні здоров'я, досягненні краси, гармонії, у самовираженні. Якщо кожний із нас щодня робитиме щось досконаліше, ніж учора, й робитиме це свідомо, то це його зосередження неминуче позначиться на свідомості, що неодмінно призведе до життя у новій якості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.
2. Кузь Ю. С. Формування здоров'язабезпечуючої поведінки учнів у процесі фізичного виховання в природному середовищі / Ю. С. Кузь. – Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2011. 71 с.
3. Мельник І. Питання фізичного виховання в західно-українській педагогічній пресі другої половини ХІХ століття : зб. наукових праць «Фізичне виховання і культура у сучасному суспільстві» / І. Мельник. Луцьк : ВДУ «Медіа». 1999. С. 62-64.
4. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини : монографія / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в 5-ти т. / В. О. Сухомлинський. К. : Радянська школа, 1980. Т. 1. 677 с.
6. Формування екологічної культури молоді / В. В. Пророчук, В. В. Костюк, А. Г. Костюк та ін. ред. колегія. Косів «Писаний Камінь», 2006. 155 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга – «Богдан», 2006. 272 с.