

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ВИЯВ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

HEALTHY WAY OF LIFE AS A VIEW OF SELF-PROTECTION OF PROFESSIONALS OF THE CIVIL PROTECTION SERVICE

УДК 378.147-057.36

Таймасов Ю.С.,
канд. пед. наук, старший викладач
Навчального пункту аварійно-
рятувального
загону спеціального призначення
Головного управління Державної
служби України з надзвичайних
ситуацій у Харківській області

У статті проведений аналіз наукових праць, в яких досліджуються різні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді. На основі проведеного дослідження розглянуто окремі питання формування здорового способу життя у фахівців служби цивільного захисту. Виявлено позитивні та негативні аспекти цього процесу, запропоновано здійснення до нього цілеспрямованого, інтегрованого підходу.

Ключові слова: фахівець, самозбереження, здоровий спосіб життя, служба цивільного захисту, дослідження.

В статье проведен анализ научных трудов, в которых исследуются различные аспекты здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи. На основе проведенного исследования рассмотрены отдельные вопросы формирования здорового образа

жизни у специалистов службы гражданской защиты. Выявлены положительные и отрицательные аспекты этого процесса, предложено осуществление к нему целенаправленного, комплексного подхода.

Ключевые слова: специалист, самосохранение, здоровый образ жизни, служба гражданской защиты, исследование.

The article analyzes scientific works in which various aspects of healthy lifestyle of students and students are studied. On the basis of the research, separate issues of the formation of a healthy lifestyle among specialists of the civil protection service were considered. Positive and negative aspects of this process have been identified, a goal-oriented, integrated approach has been proposed to it.

Key words: specialist, self-preservation, healthy lifestyle, civil defense service, research.

Актуальність проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність здорового способу життя нині набуває значної актуальності в різних країнах світу. Дуже важливою є вона і в нашій країні, зокрема – в контексті функціонування суспільної сфери фізкультури і спорту.

Критична ситуація склалася в Україні у сфері фізичної культури і спорту: до занять фізкультурою і спортом залучено лише 21% населення, не відповідає новітнім вимогам наукова база галузі, незадовільним є стан матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності, недостатньо здійснюється орієнтир населення на здоровий спосіб життя [2].

Як показав аналіз різних дослідницьких матеріалів, констатується погіршення стану здоров'я наших громадян різних вікових груп, збільшення смертності, поширення шкідливих звичок серед молоді [3; 6]. За інтегральним показником здоров'я населення, яким є середня очікувана тривалість життя людини, Україна посідає одне з останніх місць у Європі [2]. Найчастіше причини цих негативних явищ мають комплексний характер, у якому виявляються економічні, соціальні, екологічні, медичні, наукові, психолого-педагогічні та інші чинники. Проводяться (теоретично та практично) пошуки засобів покращення такого становища, їх ефективною реалізації. Один із них – утвердження здорового способу життя особистості, посилення її рухової активності, ролі фізичного виховання у фізично-духовному становленні молоді.

Дослідження здорового способу життя учнівської та студентської молоді (компоненти та суть поняття, засоби формування, роль самозбере-

ження у цьому процесі, наявний стан у молодіжному середовищі та інші) досліджують Ю. Бойчук, О. Балакірева, О. Вакулєнко, О. Дубогай, Г. Єдинак, О. Зуб, С. Кондратюк, С. Лапаєнко, Ю. Мельник, Ю. Таймасов, А. Турчинов, О. Яременко та інші науковці.

Мета статті – розглянути питання функціонування здорового способу життя фахівців служби цивільного захисту в контексті його зв'язку з культурою життєдіяльності фахівців взагалі та фізичним вдосконаленням зокрема.

Виклад основного матеріалу. Формування здорового способу життя є вкрай важливим для фахівців служби цивільного захисту. Адже в цей період життя інтенсивно відбувається фізичне, інтелектуальне, моральне, світоглядне, загальнокультурне становлення, соціалізація молодого покоління. Особливої ваги формування здорового способу життя набуває у професійній підготовці майбутніх фахівців служби цивільного захисту. Адже у своїй професійній діяльності вони повинні підтримувати здоровий спосіб життя. Тому дуже важливим є те, наскільки фахівці служби цивільного захисту усвідомлюють суть здорового способу життя, його компоненти, як входить він у повсякденну життєдіяльність майбутніх фахівців служби цивільного захисту, наскільки стає невіддільною частиною їх фізичної культури та культури життєдіяльності взагалі.

На нашу думку, здоровий спосіб життя фахівців служби цивільного захисту доцільно аналізувати в контексті культури життєдіяльності, розгляду фізичної культури як складової частини загальної культури особистості, її важливої індивідуальної властивості. Ми обумовлюємо такий підхід наступними теоретичними положеннями.

Сучасна філософія розвиває теорію цілісності людини, у якій органічно поєднуються біологічні, фізіологічні, психологічні, соціальні, духовні складники [1; 6]. Людина як соціальна істота забезпечує своє життя через суспільство з урахуванням рівня його розвитку. Людський індивід застосовує певні готові умови життя: суспільство, державу, норми, цінності, ідеали, освіту, виховання, культуру. Відбувається соціалізація індивіда як багатогранний активний процес соціального пізнання, оволодіння знаннями і нормами буття, залучення до предметно-практичної та духовної діяльності, до культури. Культура як сукупність практичних, матеріальних, духовних надбань людства, що виражають історично досягнутий рівень розвитку суспільства та людини і втілюються у результатах продуктивної діяльності, поєднує в собі кінцевий продукт людської діяльності, людину як діяльну суспільну істоту, сам процес цілеспрямованої діяльності [3].

Вона є значною суспільною та особистісною цінністю, спрямована на всебічний розвиток особистості, а саме: на її фізичні можливості, мораль, інтелект, цілісний розвиток у єдності фізичного та духовного. Культура виконує гуманістичні функції. Вона інтегрується в суті самої особи, яка виступає конкретним носієм культурних цінностей. Серед різних видів культури (економічної, екологічної, політичної, моральної, інтелектуальної та інших) певне місце займає фізична культура. Вона має свій предмет, специфіку, мету і конкретні завдання, технологію їх розв'язання, результат.

Фізична культура як поняття має свої виміри: від дуже широкого – до вузького, від фізичної культури як галузі діяльності суспільства, окремих організацій, закладів – до культури як індивідуальної якості особистості.

В. Сухомлинський, приділяючи значну увагу в своїх теоретичних працях і практичній діяльності фізичному вихованню дітей та молоді, писав, що фізична культура не може обмежуватися лише культурою тіла і здоров'я. Вона також стосується життєвого ідеалу, моральних та естетичних критеріїв, оцінки навколишнього світу та самооцінки. Видатний педагог наголошував, що духовне життя, інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, уява, почуття, воля значною мірою залежать від фізичного стану вихованця. За його твердженням, фізичне самопочуття і розвиток особистості зумовлюються духовним життям, загальним розвитком, розумовою культурою. «Від гармонії фізичного розвитку, здоров'я й праці залежить багатогранність духовного світу особистості – моральне, інтелектуальне, емоційне, естетичне багатство потреб, запитів, інтересів» [5, с. 357].

В. Сухомлинський дотримувався думки, що питання виховання фізичної культури взагалі слід розглядати в контексті загальної вихованості у

суспільстві як складовий елемент всебічного гармонійного розвитку особистості.

Зазначимо, що в останні роки великої популярності набувають наукові ідеї про те, що модернізована освіта повинна виховувати активних суб'єктів культури, що мають створюватися сприятливі умови для оволодіння особистістю базовими основами культури. Посилення культурологічних тенденцій у вихованні вимагає відповідного педагогічного обґрунтування ряду проблем фізичного виховання, в тому числі – виховання фізичної культури як особистісної якості людини з урахуванням її вікових особливостей, як цілісного культурологічного явища.

Проведене нами у взаємозв'язках вивчення практики фізичного виховання в загальноосвітній школі та вузі дає підстави стверджувати, що у професійній діяльності культурологічний підхід до фізичного виховання, формування здорового способу життя фахівців служби цивільного захисту ще недооцінюється. Ще не стала домінуючою точка зору, що вони пов'язані не тільки з фізичним удосконаленням особистості, а й з усім її духовним, ціннісним, моральним, інтелектуальним, емоційно-гуманістичним культурним світом.

Ми керувались позицією, що на практиці і в теорії вимагає посилення розуміння фізичного виховання як явища культури у взаємозв'язках його фізичних та духовних основ. Індивідуальна фізична культура фахівців служби цивільного захисту розглядаються нами як один із цільових і результативних компонентів національного виховання у взаємозв'язках його різних складових частин (моральної, інтелектуальної, естетичної та інших). Ведення здорового способу життя є одним із показників розвитку фізичної культури фахівців служби цивільного захисту, його загальної культури взагалі. Фізична культура фахівців служби цивільного захисту – це частковий вияв фізичної культури особистості у віковому аспекті, який має свої характеристики та чинники. Вона відтворює певний рівень культури життєдіяльності особи в цілому.

Фізична культура фахівців служби цивільного захисту (а в ній – дотримання здорового способу життя) залежить від ряду таких чинників: ставлення державних і громадських структур до сфери «Фізична культура», цілеспрямованої діяльності профільних навчальних закладів ДСНС України щодо виховання фізичної культури підопічних, впливів навколишнього середовища, самої особистості.

Має значення і визначення суті поняття. Нами запропоновано таке визначення поняття «фізична культура фахівця служби цивільного захисту»: це сукупність інтегрованих фізичних і духовних властивостей, що характеризують віковий, індивідуальний та професійний рівень його досягнень у

фізичній підготовленості, фізичному та духовному розвитку, фізкультурній освіченості та вихованості, і є органічною частиною особистісної загальної культури, всебічного гармонійного розвитку та професійного формування.

Конкретний зміст цього поняття дуже насичений. Ведення здорового способу життя є одним із його компонентів.

Поняття «культура життєдіяльності», «фізична культура особистості», «здоровий спосіб життя» є невіддільними, тісно взаємопов'язаними. До культури життєдіяльності особистості входить дотримання вимог здорового способу життя, заняття фізичною культурою і спортом як видом діяльності. Ведення здорового способу життя є також елементом фізичної культури особистості як її індивідуальної якості.

Дуже важливо, щоб фахівці служби цивільного захисту, особливо майбутні фахівці ДСНС України, усвідомлювали суть цих понять, їх спільні та відмінні ознаки, взаємозалежності, значення їх реалізації у власному житті. Необхідність цього обумовлена не тільки суб'єктивним значенням цього для самих фахівців, а й для успішного виконання ними змісту своїх професійних функцій у майбутній трудовій діяльності.

Нами було проведено практичне дослідження, що стосувалося окресленої проблеми. Ним було охоплено 250 фахівців служби цивільного захисту різних спеціальностей. Дослідження передбачало виявити, як респонденти усвідомлюють взаємозв'язки названих вище понять, їх сутність, самооцінюють наявність чи відсутність у себе певних ознак здорового способу життя, фізичної культури як індивідуальної якості.

Проведене дослідження виявило, що респонденти мають поверхове, нечітке уявлення про культуру життєдіяльності особистості, її багатий, різносторонній зміст. Застосовуючи у відповідях термін «культура життєдіяльності», вони обмежувалися загальними висловлюваннями про вагомність культури у житті взагалі, не конкретизуючи і не уточнюючи ці вислови, не розкриваючи їх конкретного змісту, або розуміючи його дуже однобічно, наприклад, як дотримання культури поведінки, етичних норм тощо.

Наводимо деякі зразки відповідей респондентів, що відзначаються різною якістю їх змісту. «Культура життєдіяльності людини – це, на мою думку, культура поведінки та діяльності людини. Головними компонентами вважаю фізичну культуру, трудову, естетичну, професійну»; «Під культурою життєдіяльності я розумію систему фізичних, психічних, розумових, культурних цінностей, особистої моралі, традицій, які виявляються під час людської життєдіяльності. Це – вміння адекватно сприймати інших людей і навколишній світ і у цьому виявляти свій інтелектуальний розвиток,

ерудованість, культуру поведінки»; «Культура життєдіяльності – це культура життя людини, дотримання здорового способу життя, заняття фізичною культурою»; «Культура життєдіяльності – це насамперед культура мовлення, гігієна, поведінка»; «Під культурою життєдіяльності я розумію те, що ми повинні стежити за своєю поведінкою»; «Для кожного культура життєдіяльності є своя, власна. Кожен відповідає сам за своє здоров'я»; «Під культурою життєдіяльності я розумію культуру людей, повагу один до одного, особливості характеру»; «Культура життєдіяльності – це те, як потрібно культурно жити, проведення різних зустрічей, переговорів» тощо.

Більше 6% респондентів взагалі не змогли дати ніякої відповіді, зазначивши: «Не знаю». Дотримання здорового способу життя компонентом культури життєдіяльності особистості вважають 20,8% опитаних.

Дослідженням встановлена відсутність у більшості респондентів інтегрованого підходу до взаємопов'язаних понять «культура життєдіяльності», «фізична культура особистості», «здоровий спосіб життя». Заняття фізкультурою і спортом не знайшли належного місця в характеристиці культури життєдіяльності, 18,4% опитаних не змогли назвати жодного компонента фізичної культури як власної індивідуальної якості.

Змістом індивідуальної фізичної культури фахівці служби цивільного захисту називали: заняття різними видами фізкультури і спорту (47,2%), дбайливе ставлення до власного здоров'я (19,2%), наявність морально-вольових якостей (15,2%), дотримання санітарно-гігієнічних вимог (12,8%), ведення здорового способу життя (10,4%), розвиток інтелектуально-духовної сфери (7,2%), сформованість естетичних якостей (8%), фізичний розвиток і суто фізичні якості (16,8%).

Знання фахівців служби цивільного захисту про фізичну культуру як індивідуальну якість мають суттєві недоліки. Понад половина респондентів не віднесла до її ознак навіть заняття фізкультурою і спортом. Отже, спостерігається занижений рівень фізичних якостей і фізичного розвитку. Суттєво занижена оцінка розвитку духовної сфери. Вкрай незадовільне ставлення до місця знань і освіченості в структурі фізичної культури. Незначним виявився і статус здорового способу життя у змісті індивідуальної фізичної культури фахівця служби цивільного захисту. Наголосимо, що негативним явищем є те, що фахівці служби цивільного захисту виявили нульові або дуже низькі показники щодо віднесення освіченості, знань, моральних та розумових якостей до компонентів фізичної культури.

Фахівці служби цивільного захисту давали самооцінку ролі фізкультури і спорту в їх життєдіяльності. Її роль як «важливу» відзначили 48,3%

опитаних, «другорядну» – 32,5%, «незначну» – 15,8%. 3,4% респондентів констатували, що вона не відіграє ніякої ролі в їх житті.

Щодо відповідності життєдіяльності фахівців служби цивільного захисту суті здорового способу життя, одержано такі відповіді: 4,4% самооцінили цю відповідність як повну, 61,4% як таку, що «більше відповідає, ніж не відповідає», а 34,2% вважають, що вона «більше не відповідає, ніж відповідає» здоровому способу життя. 40,3% респондентів відзначили наявність у себе шкідливих звичок, до яких було віднесено паління, вживання алкоголю, недотримання режиму праці та відпочинку. 48,2% опитаних лише частково задоволені своїм харчуванням, 13,2% – зовсім не задоволені. Проведення вільного часу оцінили позитивно тільки 28,1% респондентів.

Висновки. Як показує проведене дослідження, нами виявлено суттєві недоліки в усвідомленні фахівцями служби цивільного захисту суті здорового способу життя, місця в ньому фізичної культури і спорту, власному дотриманні здорового способу життя. Майбутні рятувальники майже не пов'язують здоровий спосіб життя з культурою життєдіяльності особистості та фізичною культурою як власною властивістю. Це вимагає більш цілеспрямованого і системного підходу викладачів

профільних навчальних закладів ДСНС України до усвідомлення слухачів у взаємозв'язках понять «здоровий спосіб життя», «фізична культура особистості», «культура життєдіяльності» та реалізації їх у життєдіяльності фахівців служби цивільного захисту.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрущенко В.П., Михальченко М.І. Сучасна соціальна філософія. Київ: Генеза, 1996. 386 с.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки. (Постанова Кабінету Міністрів України № 1594 від 15 листопада 2006 р.). URL: <http://gdo/kiev.ua/files/db.php?st=3078&god=2006>.
3. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М.: Физкультура, образование и наука, 1996. 317 с.
4. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'яненка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. Дрогобич: КОЛО, 2005. 624 с.
5. Сухомлинський В.О. Народження громадянина. Вибрані твори. В 5-ти т. К.: Рад. школа, 1977. Т. 3. С. 283–582.
6. Філософія: Навч. посібник. І.Ф. Надольний, В.П. Андрущенко, І.В. Бойченко. К.: Вікар, 1999. 624 с.
7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. О. Яременко, О. Вакуленко та ін. К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. 207 с.