

## РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*У статті розглядаються питання, пов'язані зі збереженням і відновленням здоров'я людини в процесі її життєдіяльності. З філософських, психологічних, фізіологічних позицій охарактеризовано поняття "здоров'я", визначено його ключові ознаки, виявлено види діяльності людини, зокрема, рекреаційної, що забезпечують збереження та відновлення здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я, хвороба, самоврегульованість, життєве завдання, функції здоров'я, діяльність, рекреація.

**Постановка проблеми.** Із прадавніх часів свідомість людини бентежить питання щодо сенсу життя, її місця у світі, таїнства народження, існування та призначення. Всі вони пронизані категорією "цінності" та щільно пов'язані з однією з найважливіших людських цінностей – здоров'ям. За сучасними науковими відомостями та номенклатурою ВООЗ, існує декілька сотень визначень поняття "здоров'я". Однак, проведення їх логіко-аналітичного дослідження та узагальнення сутнісного змісту показує, що переважна більшість науковців розуміють здоров'я не просто як відсутність тілесних (соматичних) хвороб, а й як відчуття гармонії розуму та душі [5, с. 111]. Це актуалізує розгляд "філософії здоров'я" людини як основи здорового способу життя, визначення можливостей застосування рекреаційної діяльності для відновлення та збереження здоров'я людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Техногенний вектор розвитку цивілізації перетворив життя сучасної людини в жорстку та хворобливу боротьбу за існування. Віддалення від природи, ігнорування тисячолітніх традицій, зміни ціннісних орієнтирів спрямували людство на хворобливий шлях розвитку, пов'язаний із забрудненим навколишнім середовищем, постійними стресами, малорухомим способом життя, шкідливими звичками, неправильним харчуванням, відсутністю гармонії в спілкуванні між людьми [2, 4, 6]. Отже, життя перетворюється в нескінченну низку домінуючих негативних емоцій, що провокують формування відчуттів стурбованості, тривоги, страху, гніву, ненависті, заздрості. Усі вони входять у дисонанс із відчуттям *гармонії* – балансом між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, соматичною (тілесною) та психічною, а також гармонію між людиною та оточуючими.

З філософських позицій *гармонію* необхідно розуміти не як статичний стан, а як процес особистісних змін. Такий підхід дозволяє розглядати *здоров'я* як динамічну сукупність властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства й виступають передумовою орієнтації особистості на виконання своїх *життєвих завдань* [1, с. 24]. Життєве завдання розуміють як те, що необхідно зробити людині для навколишнього світу з урахуванням її здібностей та можливостей. Результати наукових досліджень показують, що за умови успішного виконання життєвого завдання, людина відчуває гармонію, відчуває себе щасливою, отже, здоровою, а невиконання – глибоко нещасною та, відповідно, хворою.

Отже, **метою дослідження** є виявлення ключових складових здоров'я та визначення основних видів діяльності, гармонійне поєднання яких забезпечить збереження та відновлення здоров'я сучасної людини.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ключовою ознакою здорової людини необхідно вважати *самоврегульованість* – здатність адекватно пристосуватися до сприятливих і несприятливих умов і впливів. Розгляд сприятливих факторів впливу, в контексті ризику порушень соматичного та психологічного здоров'я людини, обумовлений ймовірністю неадекватного пристосування, що може викликати негативні особистісні зміни. Це простежується на прикладі людей, які швидко досягли соціального та економічного успіху, внаслідок чого мають істотні порушення *самоврегульованості* [1, с. 25-27].

Розглядаючи адаптацію до складних життєвих ситуацій, слід звернути увагу на необхідність формування вміння не лише протидіяти складним обставинам життя, але й на здатність раціонально використовувати набутий досвід для подальшого особистісного розвитку та самовдосконалення. Отже, *основною функцією здоров'я* є підтримання активного динамічного балансу між людиною та навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації особистісних ресурсів і визначають характер і зміст її діяльності.

Існує низка аспектів діяльності, що об'єктивно визначають здоров'я людини, як-от: походження людини (якого вона роду); за якими писаннями (священними книгами) вона живе; які обряди очищення вона проводить, як вона концентрується (медитує) і які повторює молитви, яку воду п'є (їжу вживає), якою діяльністю вона займається і який час для цього обирає, як спілкується з іншими людьми та власними дітьми [5, с. 112].

Це безпосередньо пов'язує діяльність людини з її ціннісними орієнтирами та життєвими завданнями, які ставить перед собою людина для досягнення вищої життєвої мети:

- прагнення до життя, що веде до підтримання життєвих сил і досягнення довголіття, що забезпечується дотриманням здорового способу життя;
- матеріальне благополуччя, що використовується для праведного та довгого життя, де кошти зароблені чесним і законним шляхом;
- духовне удосконалення, що розкриває можливості для пізнання реальності за межами почуттєвого сприймання та досягається за допомогою філософських розмірковувань, молитов, опанування духовних практик.

Сучасна людина знаходить безліч причин для того, щоб відхилитись від виконання цих ключових життєвих завдань: вважають себе занадто зайнятими, щоб виділити на це час; спрямовують життєві сили на гонитву за грішми, славою, комфортом, не усвідомлюючи, що будь-який матеріальний здобуток втрачає сенс, якщо його досягнення пов'язане з втратою життєвих сил, поглинає людину в повсякденній суєті, провокує дію хронічних стрес-чинників, визначає неспроможність людини відновлювати життєві сили за допомогою раціонального відпочинку, фізичної та душевної релаксації. За таких умов, раціональне харчування, вітамінізація, відвідування оздоровчих клубів (фітнес-клубів), що спрямовується на підтримання здоров'я фізичного (соматичного), не забезпечує допомоги "... хворому розуму" [5, с. 113].

Ймовірно, що одним із дієвих напрямків формування філософії здорового способу життя сучасної людини має стати *фізична рекреація* – органічна частка суспільно-історичної спадщини людства в сфері фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції, як фізичної, так і духовної.

Отже, фізичну рекреацію правомірно розглядати в якості процесу використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку людини у продовж її вільного часу, що забезпечує заміну провідного виду (побутової, виробничої, учбової тощо) та середовища (як архітектурного, так і соціального) діяльності, створює умови для нівелювання дії факторів, які спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, знижують рівень особистісного задоволення від власного життя. Принагідно, що в контексті розгляду фізичної рекреації з позиції людини як суб'єкта діяльності, *фізична рекреація утворюється процесуальною та персоніфікованою складовими*. Перша поєднує спеціально організовану рухову діяльність людини; персоніфікована визначає особливості міжособистісної взаємодії суб'єктів рекреаційної діяльності. Тому, підґрунтям наукового аналізу поняття та визначення структури рекреаційної діяльності сучасної людини є загальна *теорія діяльності*. Аналіз літературних джерел показує, що поняття "*діяльність*" зустрічається в категорійному апараті всіх галузей наукового знання, що займаються вивченням людини. Увага дослідників зосереджена на вивченні місця та ролі діяльності в суспільному й особистісному житті людини, проведенні наукового аналізу структури, видів та умов діяльності. Аналіз наукових видань указує на відсутність усталеного погляду вчених на сутнісний зміст поняття "*діяльність*". Однак, незважаючи на різноманітність трактувань, усі вони об'єднуються в межах двох основних підходів: у першому діяльність розглядається як взаємодія людини з навколишнім світом; у другому – як здатність людини до певного виду активності. З психологічних позицій *діяльність* трактується як "...активність людини, що спрямована на досягнення свідомо поставленої мети, пов'язаної із задоволенням власних потреб та інтересів, а також виконання вимог, що висуває до неї суспільство" [3, с. 157]. Отже, теорія діяльності пов'язана з розробкою та обґрунтуванням принципу єдності свідомості та діяльності, визначенням її структури. На думку більшості науковців, *структуру діяльності* утворюють три елементи: суб'єкт, об'єкт та активність суб'єкта. Отже, *рекреаційну діяльність* правомірно розглядати як процес раціонально організованої психофізичної та соціальної активності людини як суб'єкта діяльності в його вільний час, що спрямований на досягнення задоволення відпочинком та підвищення якості життя.

Передбачено, що в процесі рекреаційної діяльності конкретна людина опановує надбання цивілізації в галузі рекреації (засоби, методи, форми рекреації, систему знань тощо). Використовуючи їх, людина своєю активністю зумовлює певні соціальні, психічні, біологічні зміни індивідуального статусу (Є. Приступа, 2010).

У контексті формування філософії здорового способу життя важливим є ціннісний аспект рекреаційної діяльності. Рекреація охоплює низку матеріальних і духовних досягнень, створених у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Рекреацію також слід розглядати в аспекті персоніфікованого результату діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, що відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини. До них, передусім, слід зарахувати формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я, оптимізація антропометричних параметрів тіла людини, поліпшення фізичної підготовленості й психічного стану тощо.

Рекреаційна діяльність є ефективною формою відпочинку, засобом поновлення потенціалу здоров'я, що здійснюється завдяки усуненню наслідків стомлення, яке накопичилось у процесі виконання людиною провідного виду діяльності (професійної, учбової, побутової тощо). Надзвичайно важливо, щоби рекреаційна активність становила певні цінності (норми) у таких вимірах:

- культурному – як суспільна цінність, що є бажаною та важливою для суспільства;
- суспільному – як діяльність, що має встановлені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства;
- індивідуально-психологічному – як цінності, отримані особистістю в результаті рекреаційної діяльності, що є орієнтиром здорового способу життя (Є. Приступа, 2010).

Отже, рекреаційна діяльність створює передумови, що забезпечують отримання людиною задоволення від рухової активності та сприяє позитивним змінам у її тілесній (соматичній), психічній та особистісній сферах, відкриває можливості для самовдосконалення та самореалізації особистості, забезпечує формування відчуття гармонії між фізичним, психічним і духовним "тілом", підвищує якість життя.

**Висновки.** 1. Поняття "здоров'я" має набагато глибший сутнісний зміст, ніж просто відсутність тілесних хвороб. Здоровою може бути тільки людина, яка характеризується самоврегульованістю, досягла самореалізації та самоусвідомлення, що вказує на внутрішню гармонію та самоствердження.

2. Єдність духовного, тілесного (соматичного) та психічного досягається завдяки таким видам діяльності людини, що підпорядковані вирішенню ключових життєвих завдань і досягнення мети існування: 1) духовна діяльність – читання молитов, дотримання релігійних обрядів, відвідування храмових служб, дотримання постів, здійснення підносин і пожертвувань, паломництво, спокутування гріхів; 2) психологічна діяльність – самоприйняття та самодопомога, прийняття інших якими вони є, прагнення розгледіти світлий початок, застосування сили розуму та волі на встановлення причинно-наслідкових зв'язків і відсторонення від нездорових об'єктів, усвідомлення власних проблем і хвороб, здатність розгледіти в них застереження та підказу; 3) фізична (тілесна) діяльність – дотримання вимог щодо раціонального харчування, дієти, повноцінне задоволення природних потреб у руховій активності, проведення процедур очищення організму, застосування різновидів масажу та самомасажу.

3. З філософських позицій, хворобу не варто розглядати в якості негативного явища, адже "хвороби є нашими вчителями". Вони не виникають просто так, а виступають в якості індикаторів нашого еволюційного розвитку. Самоаналіз причинно-наслідкових зв'язків і самодопомога є складовими процесу самовдосконалення та самореалізації людської особистості, що утворюється фізичним, психічним і духовним тілом.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язуємо з вивченням можливостей застосування рекреаційної діяльності різних категорій населення для формування філософії здоров'я та дотримання здорового способу життя.

#### **Використані джерела**

1. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія / Г. М. Бойко. – Полтава : АСМІ, 2007. – 340 с.
2. Бурова О.Г. Культура здоров'я – складовий компонент загальної культури особистості / О.Г. Бурова // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи" / Гол. ред. А. Г. Рибковський. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 15–17.
3. Макарова Л. Л. Загальна психологія / Л. Л. Макарова, В. М. Синельникова. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 200 с.
4. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А.Скумин. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.
5. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя / Ю. Степанюк // Теорія та методика фізичного виховання, 2011. – № 3. – С. 111-113.
6. Юдин Б.Г. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания / Б.Г. Юдин // Философия здоровья. – М.: ИФРАН, 2001. – С. 62-74.

*Boyko G.N.*

#### **RECREATIONAL ACTIVITIES AS PART OF THE PHILOSOPHY OF A HEALTHY LIFESTYLE**

*Discussed issues related to the health preservation in the life of modern human. The concept analysis of "health" to the philosophical, psychological and physiological positions, induced characteristics of its basic characteristics, the main types of activity, including recreation that contribute to the preservation and restoration of health.*

**Key words:** *health, illness, self regulations, vital quest, health functions, activities, recreation.*

*Стаття надійшла до редакції 29.08.2013 р.*

