

ФІДІРКО М. О.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання,
кандидат педагогічних наук, доцент

ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЮЧЕ ДОЗВІЛЛЯ ОСОБИСТОСТІ

Одним із засновників теорії про активне дозвілля був І. Сеченов, котрий доводив, що найефективнішим відпочинком є не повний спокій стомлених м'язів, а відпочинок, пов'язаний з діяльністю інших, не стомлених м'язів. Активне дозвілля й відпочинок стимулюють рухову функцію організму, обмін речовин, нервову систему. Оптимізація дозвілля дозволяє зберегти працездатність особистості, її гармонійний розвиток, збереження її здоров'я.

Аналіз наукового фонду свідчить, що існує декілька позицій щодо психолого-педагогічної сутності феномена «дозвілля». Так, дозвілля має на меті активізацію рекреативної, культурно-просвітницької, розважальної діяльності, яка слугує саморозвитку й самовдосконаленню особистості (Жданович Ю. Дозвілля: на радість собі, на користь іншим. 2008, с. 34).

Виокремлюються два напрями функцій культурно-дозвіллевої діяльності: перший напрям — засвоєння певних цінностей, другий — вироблення власних поглядів, позицій. Функціями культурно-творчої діяльності, що відбивається в мистецтві, технічній творчості, рукоділлі, виступають розвиток естетичного світогляду особистості.

Цілком слушною, на нашу думку, є позиція В. Беседіної, котра розглядає дозвілля як таку діяльність у вільний час (відпочинок, творчість, спілкування, самовиховання), що сприяє реалізації та розвитку культурних потреб особистості.

Системними характеристиками дозвіллевої діяльності є такі: єдність її фізіологічних, психологічних і соціальних аспектів; добровільність у виборі роду занять та ступеня виявлення активності; нерегламентованість творчої діяльності; розвиток особистості; формування її ціннісних орієнтацій, позитивної «Я»-концепції, соціально значущих потреб, норм поведінки у суспільстві; активізація самовиховних процесів; сприяння самовираженню особистості через вільно обрані дії; формування потреби у свободі та незалежності; стимуляція творчої ініціативи; розкриття природних талантів; засвоєння корисних для життя вмінь і навичок; задоволення культурних потреб людини.

Існує наукова позиція, що дозвілля — це соціально спрямована позитивна діяльність творчого характеру в контексті вільного часу, яка не регламентована певними завданнями, зовнішніми по відношенню до особистості. Дозвілля дозволяє людині самостверджувати свою істинну сутність. Завданнями дозвіллевої діяльності є, поряд з рекреацією, розвиток духовного й творчого потенціалу особистості, естетичних

почуттів, її фізичне виховання. Особистість має здійснювати усвідомлений вибір між пасивним відпочинком та соціальною активністю на користь останньої.

Саме дозволя дозволяє незалежно від будь-кого планувати режим витрати свого часу. Ущільнення часу власного життя, насичення його максимально корисними для саморозвитку діями, самореалізація індивідуальної креативності в дозвіллі, — все це, поряд із самоактуалізацією у професійній, соціальній і приватній сферах, визначає життєву ефективність, успіх, оптимальність людського існування.

Іншою складовою здоров'язберігаючого дозвілля є здоров'язбереження. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я під сутністю цього поняття слід розуміти стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб й фізичних дефектів. Згідно з означенням, науковці виокремлюють провідні принципи здорового образу життя, що полягає в основі здоров'язбереження людини.

Серед цих принципів особливої значущості набувають такі, як: людина сама виступає творцем свого здорового образу життя в індивідуально та суспільно корисній духовній та фізичній діяльності; відмова від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, токсичних речовин); забезпечення раціонального харчування й раціональної рухової активності; дотримання загальнолюдських моральних принципів, що регулюють всі сфери життєдіяльності людини.

Підвищення ефективності здоров'язбереження людини пов'язане з проблемою формування культури здоров'я. Поняття «культура здоров'я» відбиває пріоритет власного здоров'я та здоров'я оточення, діяльність з формування, збереження, зміцнення всіх його видів (фізичного, психічного, соціального, духовного), сукупність світоглядних ідей на його сутність і самоцінність, ставлення суспільства до здоров'я громадян (Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків. 2006, с.45).

У контексті проаналізованого наукового доробку пріоритетним напрямом формування здорового способу життя дитини є виховання відповідних ідеалів, переконань, цінностей, мотивів, потреб, прагнень, тобто мотиваційних утворень, що забезпечують усвідомленість, добровільність, самостійність здоров'язбереження особистості. Окрім цього, дослідниками розкривається сутність, характер та функції змістових і процесуальних аспектів збереження здоров'я.

Вивчення наукових праць дозволяє зробити висновок, що під здоров'язбереженням доцільно розуміти таку організацію життя людини, яка передбачає гармонізоване використання й розвиток її духовно-моральних та фізичних сил, виховання прагнень до збереження індивідуального й соціального здоров'я, формування уявлень про шкідливість негативних звичок.