

ЛЮДИНА ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФАКТ ТА МЕДИЧНА ОСВІТА

MAN AS A SOCIO-CULTURAL FACT AND HEALTH EDUCATION

Скальські Д.¹, Туз М.², Дембські С. С.¹, Чарнецкі Д.¹, Нестерчук Н.³

¹Академія фізичного виховання та спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, факультет фізичної культури, кафедра спорту, відділ плавання та рятування на воді, Польща

²Військово-морська академія імені Бохатерів Вестерплатте в Гдині, факультет командування та морських операцій, Польща

³Національний університет водного господарства та природокористування, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне, Україна

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4546080>

Анотації

Людина, її повсякденне життя, розвиток, як фізичний, так і психічний, і соціальний, тісно пов'язані з навколишньою дійсністю. Для того, щоб мати змогу повною мірою скористатися наявними можливостями, йому слід спочатку подбати про своє тіло, що обов'язково пов'язано з турботою про загальнозрозуміле здоров'я. Неодмінним елементом забезпечення доброго здоров'я є, перш за все, медична освіта, яка має принципове значення в процесі виховання та розвитку людини, а потім її рекомендації щодо вдосконалення. Прагнучи до фізичної досконалості, вона прямує до поліпшення психічної якості згідно з відомим польським прислів'ям 1) «У здоровому тілі – здоровий дух» і 2) «Яка сома, така й психіка» або легке тіло, така й психіка. Ми представляємо спробу часткового аналізу явища.

Ключові слова: суспільство, фізична культура, медична освіта, людина, тіло.

Человек, его повседневная жизнь, развитие, как физическое, так и психическое, и социальное, тесно связаны с окружающей действительностью. Для того, чтобы иметь возможность в полной мере использовать возможности, ему следует сначала позаботиться о своем теле, что обязательно связано с заботой о общепонятном здоровье. Непременным элементом обеспечения хорошего здоровья является, прежде всего, медицинское образование, имеющее принципиальное значение в процессе воспитания и развития человека, а потом его рекомендации по совершенствованию. Стремясь к физическому совершенству, оно направляется к улучшению психического качества согласно известным польским пословицам 1) «В здоровом теле - здоровый дух» и 2) «Какая сома, такая и психика» или легкое тело, такая и психика. Мы представляем попытку частичного анализа явления.

Ключевые слова: общество, физическая культура, медицинское образование, человек, тело.

The human individual, his daily life, development, both physical and mental, and social, are strongly connected with the surrounding reality. In order to be able to take full advantage of the existing possibilities, it must first take care of its body, which is necessarily related to the care of commonly understood health. An indispensable element of ensuring good health is, above all, health education, which is of fundamental importance in the process of human education and development, and then its recommendations for improvement. Striving for physical perfection, he is heading towards improving mental quality according to the well-known Polish proverb 1) «In a healthy body – healthy spirit» and 2) «What soma, such psyche» or light body, such a psyche. Different models of physical culture are of interest to different categories of the modern generation. The most popular among young people are the following models: aesthetic, agonistic and hedonistic. Lack of physical activity has a huge impact on both the physiological and psychological spheres. Another element of medical education is the fight against aggression and violence among students. The problem of aggression and violence affects children at every stage of learning. Medical education is a lifelong process, so even a teacher with the longest work experience can learn something new or develop a habit. Focusing on technological advances in physical activity should also pay attention to its negative effects. A person must cultivate not only his body, but most of all his soul and inner qualities. Moral values are passed down from generation to generation, and despite the ubiquitous progressiveness, they continue to operate today and will certainly operate for centuries. We present an attempt at a partial analysis of the phenomenon.

Key words: society, physical culture, health education, human, body.

Вступ. Людина, як один із видів приматів, значно відрізняється від інших представників ссавців. Крім відмінностей у структурі населення та психічному житті і культур, також існують відмінності у сфері фізіології. В результаті біологічної еволюції людина

набула багато рис, насамперед, їй властивий біпедальний і вертикальний постанова тіла. «Людина виявляється єдиним видом, здатним ходити і бігати в повністю вертикальній позі, що призвело до далекосяжних вторинних змін, таких як будова стопи, тазу, хребта і, перш за все, черепа. Звідси відносно великий обсяг мозку як природна основа розвитку психіки». Тільки завдяки використанню рук під час фізичної роботи та супутнім змінам, що відбуваються в людині, формуванню м'язів – тепер ви можете милуватися прекрасними статуями, картинами та музикою.

Людина в епоху еволюції пристосувалася до багатьох зовнішніх факторів. Однак варто зазначити, що він також може багато чого пристосувати до себе. Існує багато теорій про

еволюцію. Найбільш загальноприйнята версія теорії еволюції походить від теорії, запропонованої Чарльзом Дарвіном у його книзі «Походження видів шляхом природного відбору». Він вважав, що причиною еволюційних змін є природний відбір. Він мав на увазі розмноження тих особин, які народжують подібних нащадків, краще підходять до умов навколишнього світу. Людина також може бути порівняна з об'єктом формування культурних зразків, що панують у даному ієрархічному суспільстві і різноманітний. Шаблони фізичних типів людей часто підпорядковуються певним залежностям: частини тіла, типи та його властивості, що сприяють реалізації культурного зразка, прийнятого в даному суспільстві є найбільш переважними та найціннішими.



Рис. 1. Апофеоз турботи про здоров'я
Джерело: власні матеріали

Людина в умовах технічної цивілізації

Численні дослідження виявили, що в середині XIX століття було помічено значне прискорення розвитку тіла, зріст і вага зросли у дорослих, а у дітей також можна спостерігати більш раннє статеве дозрівання. Ці явища помітні у всіх високоцивілізованих країнах, а географічне положення, раса та клімат не залежать від цих явищ. Ці зміни називаються світською тенденцією, «тенденціями змін між поколіннями, включаючи зміни в біологічному розвитку під впливом розвитку цивілізації». Економічні можливості також сильно впливають на структуру та функції організму, і завдяки технічному прогресу та розвитку цивілізації людина здійснює все менше і менше рухів тіла. Багато роботи роблять машини, а ті, хто працює в закритих приміщеннях, мають знижену стійкість до

зовнішніх подразників, їх кора головного мозку перевантажена. Інтенсивний технічний розвиток значно полегшив нам життя, але також спричинив зменшення фізичної активності людини. Відсутність фізичної активності має величезний вплив як на фізіологічну, так і на психологічну сфери. Його відсутність впливає, серед іншого:

- дихальна система (припинення фізичних навантажень зменшує об'єм легенів, якщо наші фізичні зусилля не систематичні, а дихальні м'язи працюють менше, це може обмежити або навіть втратити здатність організму дихати черевним шляхом),
- кровоносна система (тривала рухова бездіяльність викликає ряд дуже негативних змін: зменшення приблизно на 10-30 % відкачаної кількості крові, зменшення кількості

перекачуваної крові за хвилину, спостерігається також прискорення частоти серцевих скорочень, зменшення кількості еритроцитів),

- руховий апарат (навіть кілька днів фізичної неактивності призводять до атрофії м'язів, їх чутливість до інсуліну також зменшується – в результаті м'язова тканина втрачає здатність захоплювати глюкозу з крові, а отже, кількість жиру в організмі збільшується через відсутність фізичних вправ також збільшується кількість іонів кальцію та фосфору, що виділяються із сечею, що призводить до втрати кісткової маси, а ризик остеопорозу зростає),

- імунна система (низький рівень фізичної активності заважає функціонуванню імунної системи людини, знижуються бактерицидні здібності шкіри).

Вищезазначені наслідки відсутності фізичної активності змушують вас усвідомити, наскільки важливі фізичні зусилля та до чого призводить їх відсутність, а також те, як – в епоху технологічного розвитку – різноманітність та інтенсивність рухів нашого тіла значно зменшились. Окрім негативних наслідків прогресу на еволюцію і здоров'я людини також позитивне. Також був досягнутий прогрес у медицині та профілактика здоров'я. Підводячи підсумок, умови технічної цивілізації знижують фізичну активність людини, але з іншого боку, розвиток медицини дозволяє нам краще дбати про своє здоров'я.

Інструментальні та автотелічні значення тіла

Залежно від того, яке ставлення людина приймає до власного тіла, існує незліченна кількість типів поведінки. Активне ставлення до власного тіла характеризується такою поведінкою, як: свідомий догляд за власним тілом або турбота про його стрункість (за допомогою різних методів схуднення або позбавлення від зайвих калорій). У різні епохи ставлення до тіла різко змінювалося. Існують епохи, що характеризуються поєднанням фізичної підготовленості та розумової працездатності. Так само легко вказати епохи, які відокремлювали важливу соціальну діяльність від освіти фізичний. Окрім епохального різноманіття, існує ще й культурне

різноманіття, в деяких із яких здоров'я цінне лише тоді, коли воно втрачається. У свою чергу, у наш час людина намагається запобігати хворобам, шляхом профілактики вона уникає їх, застосовуючи комплексні та різноманітні заходи та методи.

Враховуючи всі вищезазначені способи поведінки, можна поділити цінності тіла за незліченими цілями дій, способами використання власного тіла, а його цінності можна розділити на: інструментальні та автотелічні. Питання в тому, використовуючи тіло, людина робить це заради самодоскональності чи хоче, щоб його тіло функціонувало як інструмент для досягнення позатілесних переживань та цінностей. У древніх суспільствах ці цінності дещо відокремлювались, навряд чи можна було розрізнити межу між інструментальними цінностями тіла та автотелічними значеннями. З іншого боку, поділ на класи в суспільстві призвів до відокремлення елементів людського світу як предмета та інструменту історії.

У минулому, як правило, отримували схвалення на дії, спрямовані на використання тіла як інструменту боротьби з супротивником. У давнину це значення присвоювалось опікунам держави, потім лицарям і, нарешті, цілим арміям. Лише в 19–20 століттях фізичне виховання стало основною проблемою. Боротьба за здоров'я та придатність організму в основному була мотивована військовими причинами. У минулому столітті вилучення однієї з найважливіших інструментальних властивостей організму було зумовлене насамперед збільшенням ролі політичного фактора. Спочатку мова йшла про проведення політичних програм через фізичну підготовку. Неспортивні цілі, такі як: незалежне національне існування, модернізована соціально-політична система, сильна держава, були висунуті як головна мета масової фізичної культури. Фізична сила повинна була бути свідченням сили нації, соціального класу чи держави. За таких обставин він набув значення як інструмент для досягнення вищих цілей. Після Другої світової війни успіхи представників держави були символічно побудовані і зміцнив міжнародне становище та престиж окремих країн. Ці

успіхи виражались у кількості балів та медалей у змагальних видах спорту. Санітарне виховання, мотивоване залежністю від інтелектуального розвитку і психічне здоров'я людини з точки зору фізичної форми здоров'я в античній культурі, тоді вона відродилася в сучасних суспільствах і сучасний і був висловлений відомим та спрощеним на практиці гаслом: у здоровому тілі, здоровому дусі. Очевидно, що в різні часи та культури це гасло розумілося абсолютно по-різному. Теми культури тіла були розроблені в аристократичних класах, що характеризуються необхідністю догляду за тілом з екзистенційних чи естетичних міркувань. В інших соціальних класах турбота про тіло не була таким важливим елементом виховного етосу.

Закономірності фізичної культури

Зразки фізичної культури, що склалися в нашій традиції, є дійсними певною мірою до сьогодні. Можна виділити такі моделі:

- естетичний малюнок: стосується широко зрозумілого зовнішнього вигляду людського тіла, включаючи способи одягання, корекції та прикраси і прикрашати,

- гедоністичний зразок: сексуальне використання тіла як джерела фізичного задоволення,

- аскетична модель: вона стосується презирства до людської тілесності, прославлення духовної сфери людини при деградації фізичної сфери,

- гігієнічна схема: способи уникнення та профілактики захворювань та заходи, спрямовані на продовження життя людини,

- модель фітнесу: орієнтована на розвиток загальної фізичної підготовленості людини, вона дозволяє їй займатися різними мріями, пристрастями, захопленнями чи активним дозвіллям,

- агоністичний зразок: спортивне суперництво, заняття спортом, пов'язані з боєм і суперництвом, готовність пережити сильні емоції.

Фізична культура та спосіб життя

Різні моделі фізичної культури представляють інтерес для різних категорій сучасного покоління. Найбільш популярними серед молоді є такі моделі: естетичні, агоністичні та гедоністичні. Молодь не така консервативна,

як старше покоління. Свобода манер і моди спричиняють якийсь хаос, зараз певний наголос робиться на здоровій фігурі, обоє хлопчиків, молоді чоловіки, а також дівчата та молоді жінки хочуть виглядати привабливо і здоровий. Телебачення та Інтернет також мають значний вплив на молодь. Здоровий спосіб життя пропагується на кожному кроці. Існує безліч фітнес-програм та веб-сайтів, які спонукають підлітків підвищувати фізичну форму і тим самим покращувати зовнішній вигляд своєї фігури. У соціальних мережах можна знайти багатьох громадських діячів, які своїми діями заохочують інших до здорового способу життя. Для молодої людини дуже важливим аспектом життя є її зовнішність. Агоністична модель також робить велику кар'єру серед молоді. З раннього віку ви можете займатися єдиноборствами, деякі молоді займаються професійним спортом як хобі або брати участь у спортивних змаганнях. Також привабливим є гедоністичний малюнок, де молоде покоління проводить вільний час, наприклад, на дискотеках, що також є видом фізичної активності.

Хоча середнє та найстаріше покоління все ще перебувають під впливом традиційних моделей деградації тілесних цінностей і вони не звертають уваги на відпочинок, все частіше люди старшого віку піклуються про своє тіло та фізичну підготовку. Зазвичай це прогресивні люди, які, незважаючи на свій вік, здатні «вирватися» з рамок консерватизму та переконання, що фізична сфера повинна займати граничне місце в житті людини. Фізична робота у формі релаксації є повсюдною, наприклад, садівництво наділів.

Прогрес цивілізації та поліпшення житлових умов призвели до поширення гігієнічної схеми. Протягом десятиліть він пропагується медичними та освітніми колами, і в наш час він добре працює у вихованні дітей. Як відомо, спорт привносить у життя важливі цінності, серед інших: дисциплінованість, наполегливість, вміння діяти в команді, терпіння. Батьки піклуються про фізичний розвиток своїх дітей та піклуються про своє здоров'я. На жаль, профілактична діяльність все ще в далекому плані.

Медична освіта – вибрані аспекти

Санітарне виховання – це процес формування ставлення учнів, який характеризуватиметься турботою не лише про власне здоров'я, а й про інших, це також навичка, яка дозволяє нам створювати здорове середовище. Цей процес триває все життя і зачіпає всіх.

Шкільна медична освіта охоплює такі напрямки:

- особиста гігієна та гігієна навколишнього середовища,
- безпека в повсякденному житті,
- запобігання травмам,
- перша допомога,
- здорове харчування та фізична активність,
- робота та відпочинок,
- психосоціальне здоров'я,
- статеве виховання,
- запобігання вживанню психоактивних речовин,
- протидія агресії та насильству серед учнів.

Завдання вчителя - намагатися спонукати дітей до здорового способу життя, з самого раннього віку дбати про власну гігієну, здорове харчування та фізичну активність. Часто це досить складна задача, але тим не менше вчитель повинен зробити все можливе, щоб зробити дітей готовими дізнатись про здоров'я. Також не слід відмовлятися від фізичного виховання. Іноді вчителі відмовляються від фізичного виховання, наприклад, на користь інших (на їх думку) більш важливих предметів, або вони ніколи не любили самі фізичні культури, і викладання цього уроку для них важке. Це величезна помилка. Вчитель повинен взятися за це завдання, навіть коли йому важко. Незалежно від причини, він не повинен перекладати своє небажання на звинувачення.

Технологічний та цивілізаційний прогрес дозволив і проведення уроків фізичної культури з невеликою творчістю – що безумовно, це характеризує кожного вчителя - це може бути великою розвагою не лише для учнів, а й для вчителя. Школи оснащені різноманітним обладнанням, щоб урізноманітнити

діяльність. Майбутні або досвідчені вчителі не повинні боятися проведення уроків фізкультури та факту власної фізичної підготовки. Як відомо, медична освіта – це процес, який триває все життя, тому навіть вчитель з найтривалішим досвідом роботи може навчитися чомусь новому або виробити звичку. Зосереджуючись на технологічних досягненнях щодо фізичної активності, слід також звернути увагу на її негативні наслідки. Кількарічні діти, учні початкових класів та підлітки проводять багато часу перед комп'ютером, планшетом, ноутбуком чи смартфоном. Вони грають в ігри, серфінгу в Інтернеті та беруть участь у соціальних мережах. Які негативні наслідки від цього? Очевидно, що проводити багато годин на посадах, які не сприяють хребту, у закритій кімнаті, часто без будь-якого природного джерела світла дуже негативно впливають на здоров'я та фізичну форму. Однак менш очевидним є те, що закриття себе в кіберпросторі також шкодить вашому психічному здоров'ю, і все ж психосоціальне здоров'я так само важливо.

Освіта в галузі охорони здоров'я на пізнішому етапі навчання зосереджується головним чином на сферах, які не охоплюються освітою дошкільного віку через фізичну та, насамперед, психічну незрілість учнів. З початком підліткового віку існує обов'язок пояснити студентам численні зміни в їх організмі. Тому з'являються нові предмети, такі як біологія, освіта для сімейного життя, знання про суспільство та освіта з безпеки. На цих заняттях обговорюються численні теми, пов'язані з медичним вихованням для учнів з більшою емоційною зрілістю. Варто також зазначити, що психоактивні речовини стають дедалі більшою проблемою. Наркотики вживають дедалі молодші люди. Більше того, психоактивні речовини стають все більш шкідливими та небезпечними. Давайте подивимось на дослідження, проведене у 2015 році в рамках міжнародного проекту «Проект європейського обстеження шкіл щодо алкоголю та наркотиків». Дослідження проводилось із використанням анкети для учнів третього класу нижчих загальноосвітніх шкіл (15–16 років).

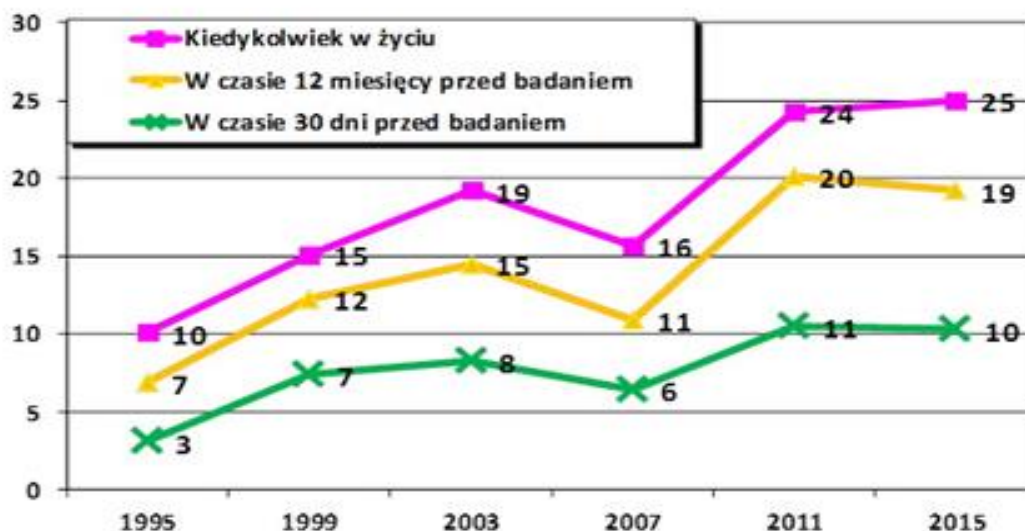


Рис. 1. Вживання препаратів з конопель студентами у віці 15–16 років (джерело: <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/badania-raporty/uzywanie-narkotykow-przez-mlodziez/>)

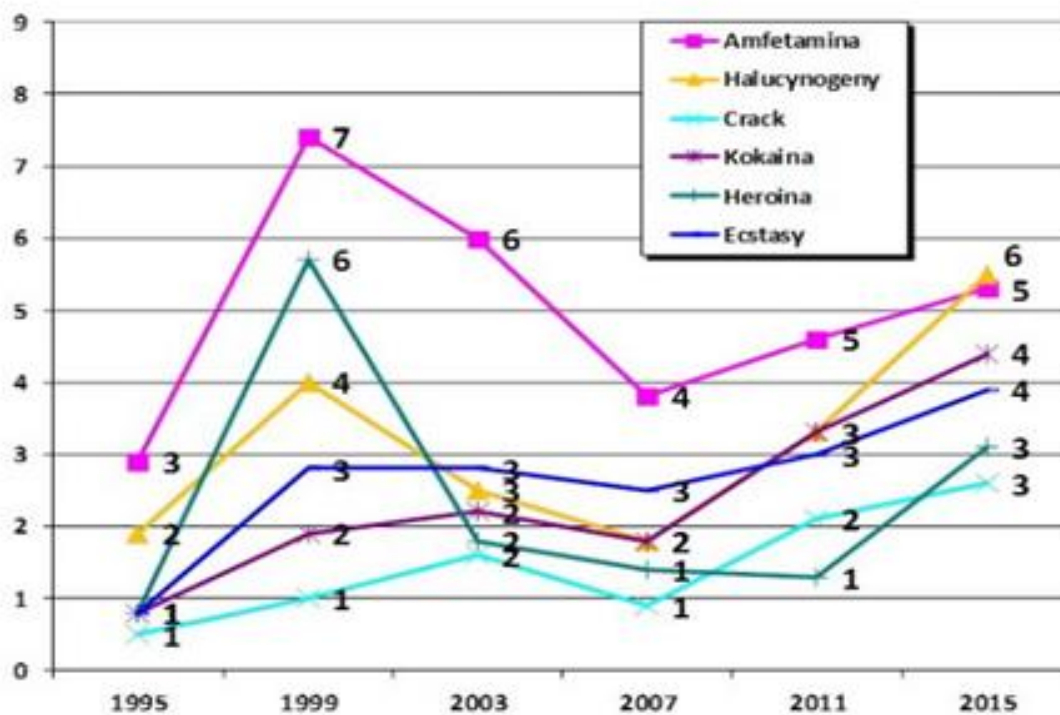


Рис. 2. Використання інших незаконних речовин у своєму житті 15-16-річними (джерело: <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/badania-raporty/uzywanie-narkotykow-przez-mlodziez/>)

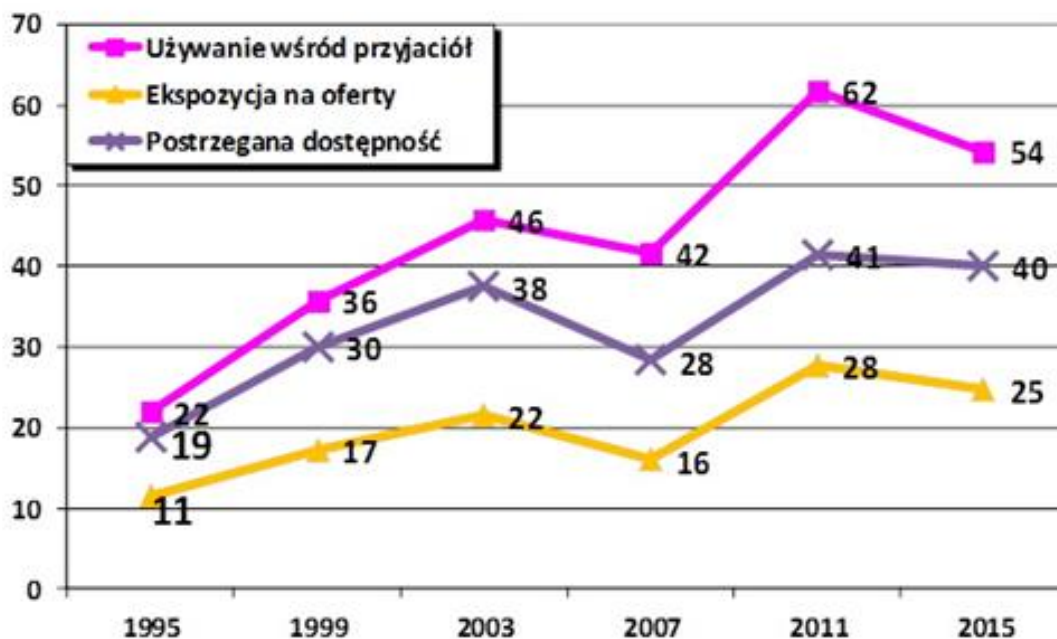


Рис. 3. Використання серед друзів, вплив пропозицій, передбачувана доступність у Польщі у 1995-2015 роках (джерело: <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/badania-raporty/uzywanie-narkotykow-przez-mlodziez/>)

Значення в таблицях представлені у відсотках. Неважко помітити збільшення деяких значень щодо вживання психоактивних речовин підлітками. Не зменшуючи інших сфер медичного виховання, слід зазначити, що запобігання вживанню психоактивних речовин є дуже важливим його елементом.

Ще одна сфера, яка потребує уваги – перша допомога. Технічний прогрес знову позитивно впливає на освіту. Існують різні допоміжні засоби для проведення занять з надання першої медичної допомоги, серед яких: фантоми, фільми, шоу, тренажери, програми тощо. Варто звернути увагу на те, що все частіше ви чуєте про кількарічних героїв, які врятували кохану людину, бо знали, як поводитись коли комусь потрібна допомога. Якщо маленька людина робить великі справи, це надзвичайно приємно як для батьків, так і для вчителів. Іноді навіть дорослі, паралізовані страхом і стресом, не можуть допомогти постраждалій людині. Це також одна з найважливіших сфер.

Іншим елементом медичного виховання є протидія агресії та насильства серед студентів. Проблема агресії та насильства стосується дітей на кожному етапі навчання. З раннього віку вчитель повинен навчати дітей про

некоректність агресивної поведінки. Можливості здійснення такої діяльності також величезні.

Висновки. Технологічний прогрес має багато переваг, але не тільки і про це слід пам'ятати про його негативні наслідки, і особливо про те, що молода людина сприйнятлива до впливу. Все створено для полегшення життя, але найбільше потрібно бути поміркованим. Дуже легко загубитися в пануючій реальності, навіть будучи дорослим, емоційно та фізично зрілим чоловіком. Тому слід пам'ятати, що ЗМІ та Інтернет, крім скарбниці знань, також є джерелами маніпуляція. Канон краси також змінювався протягом століть, і немає сенсу дотримуватися його будь-якою ціною. Ви мусите жити в гармонії із собою та своїм тілом, почувайтеся добре самі з самим собою. Перш за все, різноманітність людей прекрасна. Поки власному здоров'ю не шкодить, слід приймати себе, зосереджуватись на тому, щоб бути добрим і жити в гармонії з соціальними номерами. Людина повинна культивувати не тільки своє тіло, а найбільше свою душу та внутрішні якості. Моральні цінності передаються з покоління в покоління, і, незважаючи на всюдисущу прогресивність, вони діють і сьогодні і, безумовно, будуть діяти століттями.

Література

1. Dziubiński Z., Krawczyk Z. (red. nauk.). Socjologia kultury fizycznej, AWF, Warszawa 2011.
2. Jefremienko D. Skutki braku aktywności fizycznej, 2010, https://vitalia.pl/artukul678_Skutki-braku-aktywnosci-fizycznej.html, (dostęp: 1 grudzień 2017).
3. Urych I. W pogoni za pięknem – analiza prasy life-stylowej, „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” lipiec/sierpień 2011, nr 7.
4. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. Moral problems in contemporary physical culture and health education. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. 2020. 6. S. 64-75. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033288>
5. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Nesterchuk N. Physical culture in a rural environment and health education. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. 2020. 6. S. 76-88. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4033295>

Інтернет-джерела

1. Zespół ds. Promocji Zdrowia w Szkole ORE, Edukacja zdrowotna, 22 czerwiec 2010, <https://www.ore.edu.pl/programy-i-projekty-19445/edukacja-zdrowotna> (dostęp: 5 wrzesień 2020).
2. https://pl.wikipedia.org/wiki/Trend_sekularny (dostęp: 25 wrzesień 2020).
3. <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/badania-raporty/uzywanie-narkotykow-przez-mlodziez/>.
4. <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/badania-raporty/uzywanie-narkotykow-przez-mlodziez/>