

**Кона Вадим Михайлович**  
к. філос. наук, доцент кафедри  
фізичного виховання та БЖД  
Одеського національного економічного  
університету (Україна)

## **Особисті імперативи фахівця з економіки щодо фізичного виховання та здорового способу життя**

**Імператив** - беззастережна, категорична вимога; веління, наказ.

**Регулятиви** - являють собою особливий вид смислів, який знаходиться в тісному зв'язку з іншими їх видами - знаннями й цінностями. На відміну від знань, регулятиви відносяться не до об'єктів, якими людина оперує, а до операцій, які він здійснює над об'єктами. ... Ці знання зазвичай формуються у вигляді правил[1].

На повсякдення, питання імперативів особистості студента щодо здорового способу життя є простим і риторичним. Ці імперативи закріплені у навичках школяра шкільним курсом «Фізичної культури» та «Основ здоров'я». Університетський курс фізичного виховання передбачає у загальних компетенціях освітніх програм з підготовки фахівців з економіки: «Здатність зберігати та приумножувати моральні, культурні та наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя». І далі, у програмних результатах навчання (тобто, набуті навички) фахівця з економіки зазначено: «Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя». За сучасними вимогами це має бути особистим надбанням кожної освіченої людини.

Будемо вважати, що освіта у сучасному суспільстві побудована на системі імперативів у більш юному віці та на системі регулятивів – у більш старшому віці. У старшому віці молода людина додатково опановує більш глибоку систему знань з фізичного виховання та здорового способу життя. Опанування знань передбачає їх практичне втілення та широке застосування у житті і після здобуття бакалаврського чи магістерського диплому. Виникає питання на якому етапі, чи в якому віці буде не зарано та не запізно формувати ціннісні постулати щодо здорового способу життя людини? Відповідь: все життя - від самого народження та, особливо, на етапі становлення самосвідомості тобто, на етапі формування моральних імперативів (категоричних вимог до самого себе) щодо здорового способу життя. Імперативи щодо здорового способу життя можна розглядати і як запобіжники до якісного фізичного існування. Інструментами (регулятивами) до якісного фізичного існування буде сформований спосіб життя на основі здорових потреб організму. Будемо вважати, якщо фізичні потреби здорового організму (як те: потреба у їжі, сні, відпочинку, тощо) є генетично запрограмованим й саморегулюючим процесом, то моральні й духовні потреби (як те: реалізація творчих задумів, опанування професійних навичок, відтворення релігійних та емоційних почуттів, тощо) є процес розширення самосвідомості індивіда на основі імперативів та регулятивів. Відходячи від сталих правил способу життя (регулятивів), індивід тим самим за принципом оборотного зв'язку змінює свої імперативи. Тобто, процес взаємодії імперативів та регулятивів є «вулицею з двостороннім рухом». Якщо зміна імперативів особи буде не помітною та буде відобразитися тільки у майбутньому зі зміною світоглядних позицій, то зміна регулятивів (звичок, правил, усталених фізіологічних реакцій) може зразу порушити, наприклад баланс психофізіологічних відкликів на зовнішні подразники. Що, в свою чергу, додає особі та її організму стресу - до порушення саморегуляції (якщо стрес пролонгований) і до хворобливих станів чи хвороби. Відновлення

сталого здорового способу життя, що часто пропонують лікарі пацієнту, призводить до видужання. Додатково та обов'язково у цих рекомендаціях присутні фізичні вправи та лікувальна фізична культура.

Спосіб життя людини змінювався зі зміною культурної парадигми людства. Йшов процес "окультурювання" людської свідомості. Спосіб життя прийнято вважати узагальненим фактором, що визначає основні тенденції в зміні здоров'я (до 50%). Він розглядається як вид активної життєдіяльності людини. У структуру способу життя, як біосоціального фактору варто включити: трудову діяльність людини; побутову діяльність; рекреаційну діяльність; інформаційну діяльність; міжособистісні відносини в родині; рівень і якість життя; режим життя людини (психологічні особливості поведінки особистості)[4]. Відзначимо, що спосіб життя містить у собі діалектику соціального й індивідуального. Визначаючи імперативи, як соціальні вимоги до індивіду, регулятиви можна визначити особистісною складовою свідомості людини. В суспільному вимірі їх взаємодія (імперативів та регулятивів) це встановлення сталої системи суспільних відносин. Люди інтеріорізують суспільні відносини, які таким чином, трансформуються в їх соціальну сутність. Перетворення даних відносин змінює особистість у міру того як індивід освоює у своїй діяльності мир культури, що його оточує[2]. Іншим надбанням особи є вміння перетворювати надбання всього людства в свою діяльність. У процесі становлення фахівця з економіки зростає частина індивідуального досвіду (регулятивів) в його загальному культурному полі. Тим самим, спосіб життя варто розглядати як спосіб самореалізації людини. Але, тільки здорова самореалізація з елементами спорту та фізичного виховання відображається в способі життя людини, як суспільна значущість людини. Тим самим, визначення способу життя як сукупності форм життєдіяльності не розкриває характерної сутності способу життя без поняття здоров'я[3]. Тобто, будемо вважати, що у суспільстві йде поступовий процес засвоєння здоров'язберігаючого екзистенціалізму. Іншими словами, відповідні правила та здорова поведінка у суспільстві перетворюються у набуті навички у структурі особистості фахівця з економіки.

За попередніми опитуваннями студентів першого курсу з фахових економічних дисциплін маємо 80%, котрі відповіли, що мають потребу бути здоровим та гарно себе почувати, 67% зазначили потребу у фізичному самовдосконаленні, 78% респондентів мають біологічну потребу у щоденному русі. Перераховані потреби можна віднести до регулятивів у структурі особистості студента, які певним чином пов'язані з імперативами. Біологічна потреба у щоденному русі та бути здоровим «виростає» з регулятивів особистості, психофізіологічної саморегуляції та культурної (соціальної) складової. Іншим опитуванням студентів технологічних спеціальностей першого-другого курсу доведено, що свій спосіб життя рахують здоровим 83%. Хоча, вживають алкоголь й активно палять 12%. Здоров'я як особисту цінність сприймають 96% студентів. З цього опитування видно, що певний відсоток студентів не рахує, що вживання алкоголю та активне паління заважає дотримуватися здорового способу життя. У їх свідомості – це фактори, котрі не заважають одне одному. Тим самим, ми бачимо протиріччя між системою імперативів та регулятивів у свідомості молодшої людини. Будемо сподіватися, що система компетентностей, яка закладена в освітні програми з підготовки фахівців з економіки буде сприяти становленню ціннісного світосприйняття щодо фізичного виховання та здорового способу життя.

### *Література*

1. Саух П.Ю. Філософія: навч. посібник. Житомир, 2003. 249 с.
2. Reiman M. P., Manske R. C. Functional testing in human performance. Champaign IL, Human Kinetics. 2009. 308 p.
3. Копа В.М. Соціальна валеологія: навч. посібник. Львів: "Новий світ 2000", 2014. 204 с.
4. Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В., Соколов А.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія / За заг. ред. В.М.Копи. Харків:Факт, 2018.172 с.