

Рис 1. Кількість УСК у різні роки

Таблиця 1

Види спорту, які найбільше культивуються в УСК

Вид спорту	Кількість УСК, що його культивують
Легка атлетика	1208
Футбол	1132
Настільний теніс	950
Баскетбол	920
Волейбол	734
Гандбол	490
Бадмінтон	235
Гімнастика	202
Спортивне орієнтування	125

Наведені вище дані свідчать про популярність системи Учнівських спортивних клубів, їх внесок щодо оздоровлення дітей, залучення їх до систематичної рухової активності. У зв'язку з цим, на нашу думку, було б доцільно перейняти досвід наших сусідів щодо спортивно-оздоровчої роботи з школярами.

Література:

1. Данилевич М.В. Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкі-

льного віку: Автореферат дисертації на здобуття вченого ступеню кандидата наук з фізичного виховання і спорту. Луцьк, 1999. 17с. (Волинський державний університет ім. Лесі Українки).

2. Statut UKS "ORLIK", Lublin 1997.

3. Andrzej Lewandowski, Jan Lis, Marian Rudnik, Andrzej Wach, Zbigniew Wieckowski: Uczniowskie Kluby Sportowe. – Warszawa "Sprint", 1997.

Чорній К.О.

голова Львівського відділення Української Академії Управління, Міжсистемного Прогнозування і Кардинальної Психології

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І СИСТЕМА ЦІННОСТЕЙ В СУСПІЛЬСТВІ

Основною проблемою сучасної медицини є те, що вона предметом своєї діяльності вибрала хворобу і її лікування. Профілактика у галузі медицини займає незначну частину. Це пов'язано з тим, що медицина не має універсальної концепції щодо розвитку людини, а тому не здатна поки що прогнозувати найбільш ефективний алгоритм життя для усунення захворювань на ранніх стадіях відхилень в способі життя.

Адже згідно з висновками експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я кожної людини залежить від 4-ох чинників:

1. Генетичні фактори (або спадковість) – 20 %;
2. Стан навколишнього середовища (або екологія) – 20 %;
4. Спосіб життя – 50 %;
5. Медичне обслуговування – 10 %.

Отже, висновок: здоров'я людини в меншій мірі залежить від лікаря і медичного обслуговування, а в більшій від позитивної у відношенні до здоров'я поведінки самої людини і вибору нею здорових пріоритетів.

В таких умовах на перше місце виходить профілактика, про що говорили ще основоположники медицини: "майбутнє медицини за профілактикою, хворобу легше попередити, ніж лікувати" і т.д.

Щоб стати найбільш ефективною, система профілактики повинна опиратись на всесторонній освітній процес кожної людини.

Педагоги, психологи, лікарі повинні допомогти усвідомити людям головне: навіщо їм потрібен здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Для чого необхідні фізичні вправи, раціональне харчування, щоденна кропітка праця над своїми почуттями, емоціями і думками.

Не усвідомлюючи цілі життя, більшість рухаються і харчуються як доведеться, відчують і думають як вийде, і починають сумніватися в правильності свого способу життя тоді, коли серйозно захворюють. А хвороб на сьогоднішній день набралось чимало: серцево-судинні захворювання, психологічні, соціальні вади, генетична обтяженість, травматизм різного походження та багато інших.

На сьогоднішній день є багато захворювань, вилікувати які медицина не може. А все в тому, що причина їх виникнення і досі залишається не пізною.

Завдяки дослідженням сучасних вчених, академіків А.Акімова, Г.Шипова (Москва), А.Казначєва (Новосибірськ), Т.Двойріна (Санкт-Петербург) та багатьох інших як вітчизняних, так і зарубіжних вчених знайшла підтвердження енергопольова квантова структура організації людського організму.

В світлі цих досліджень, людина - це складна біоенергетична система, яка крім видимого фізичного тіла містить ще 7 енерготіл або енергорівнів, що мають свій спектр випромінювання і перебувають в стані неперервного енергообміну з навколишнім середовищем (біосферою). І від повноти енергообміну залежить здоров'я людини.

Здоров'я - це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя.

Теоретично людина може не хворіти, для цього потрібно довести свої випромінювання до показників, які відповідають здоров'ю.

Здоров'я людини є духовно-моральною, соціальною цінністю, бо показник здоров'я

населення є індикатором суспільного благополуччя чи неблагополуччя. Тому дуже важливо прищеплювати культуру здоров'я, формувати у людей, особливо у молоді, вищі ціннісні орієнтири, мотивацію до підтримання і збереження здоров'я.

Для вирішення соціально-економічних завдань, які стоять сьогодні перед суспільством, потрібні активні, культурні, здорові творчі особистості, що висувають на перший план духовно-моральні, етичні цінності.

Причиною захворювань є незнання ("невежество"), яке за словами Шарля Дюкло буває трьох видів: "не знати нічого, погано знати те, що знаєш і знати не те, що слід було б знати".

А Л.М.Толстой з цього приводу сказав наступне: "Справа не в тому, щоб знати багато, а в тому, щоб із всього того, що можна знати, знати найнеобхідніше".

І це найнеобхідніше на сьогодні - людина повинна володіти знаннями про себе і своє місце в навколишньому світі.

За рахунок їжі людина покриває тільки 10-30 % енерговитрат. Більшу ж частину енергії людина одержує з навколишнього світу як з більшої системи (надсистеми). Тому дуже важливо усвідомити зв'язок енергосистеми людини з енергосистемою планетного організму. Згідно з висновками теорії відносності А.Ейнштейна матерія (в тому числі і людина, і будь-які інші системи) проявляють свою сутність тільки як результат взаємодії всіх небесних тіл, і поза цією взаємодією не існують.

Ці знання призводять не тільки до виникнення нових наук, але й до зміни "технології" поводження з людиною.

Оздоровити людину можливо лише навчивши її правильно жити, подібно до того, як маленьку дитину з раннього дитинства вчать ходити, а потім правильно себе вести. Людина повинна знати, що життя - це неперервний розвиток. А будь-який розвиток тільки тоді ефективний, коли опирається на всезагальні, тобто універсальні закони розвитку, які існують об'єктивно, незалежно від того, знаємо ми їх чи ні, визнаємо чи ні.

І незнання законів не звільняє від відповідальності, а лише затрудняє наше життя. Закони вигідно знати, щоб не порушувати. І ці знання людині повинна дати освіта, просвіта, культура, в її вищому розумінні, через

яку в життя суспільства ввійдуть нові цінності, нові пріоритети розвитку.

Сьогодні необхідна така реформа системи освіти, яка дозволить адаптувати вже існуючі і нові форми і методи, які народжуються, до сучасних умов на основі синтезу набутого людством досвіду, а також на синтезі науки, релігії, світової культури.

Римський клуб ще в 1974 році назвав XXI століття століттям освіти.

На думку деяких науковців до середини XXI століття більша частина населення буде задіяна в сфері освіти.

Освіта повинна бути неперервною, багаторівневою, системною і саме ці принципи закладені в основу **інтегрально-кардинальної освіти (ІнтеКО)** [1,2].

Інтегральна - оскільки базується на синтезі всього набутого людством досвіду у всіх сферах життя і всіх галузях знань, включаючи позачасову мудрість і найновіші досягнення сучасної науки.

Кардинальна – оскільки досягається нова якість освіти, обумовлена еволюційною метою розвитку і застосуванням всезагальних законів розвитку.

Ціль програми **ІнтеКО** – через освіту і просвіту формувати умови для народження суспільства нового типу, пріоритетами розвитку якого будуть морально-етичні засади, духовність, творчість, культура.

Впродовж всього життя людини від першого до останнього дня відбувається поетапне формування свідомості. Причому, в кожному віці у людини свої завдання, своя специфіка, своя вершина досягнень. Тому у людини повинна бути можливість вдосконалити освіту впродовж всього життя.

Система неперервної освіти (СНеО) для повноти профілактики містить наступні етапи:

1. Дородове виховання і підготовка до пологів майбутніх батьків;
2. Післяпологове і дошкільне виховання;
3. Шкільна (початкова і середня) освіта;
4. Підготовка до сімейного життя бажаючих вступити у шлюб;
5. Спеціальна і вища освіта;
6. Колективна діяльність, самоуправління і співтворчість у виробничій (трудої) сфері і в **системі суспільного самоврядування (СиСС)**;
7. Міжнародна співдружність, синтез досвіду, що стимулює еволюцію.

Реалізація стратегії системи неперервної освіти (**СНеО**) формується на 4-х принципах і 3-х якостях досягнень:

- 4 принципи формування особистості: 1) відповідальність за розвиток світу; 2) дисципліна в подоланні минулої недосконалості; 3) устремління до нового життя (світу); 4) постійність як узгодження з цілями розвитку суспільства.

- 3 якості досягнень: 1) колективна співтворчість; 2) ієрархічна взаємообумовленість як багаторівневі міжколективні суспільні зв'язки; 3) еволюційні цінності єднання яскравих індивідуальностей і світової культури.

Про ІнтеКО і СНеО можна розповідати дуже багато і це виправдано, оскільки профілактика без них просто неможлива.

Для кожної конкретної людини здоровий спосіб життя (**ЗСЖ**) – процес суцільно індивідуальний, тому що всі ми відрізняємось як вихідними фізичними даними та умовами життя, так і своїм відношенням до них. Тому дуже важливий пошук доступних, дешевих, найменш травмуючих, і в той же час, найбільш об'єктивних методів аналізу стану здоров'я людини, ранньої діагностики потенційної схильності до захворювань, схильності людини до певних обставин життя, про рівень певних викривлень в системних відносинах і завдання і цілі розвитку людини, опираючись на минулий досвід.

Ці вимоги якнайкраще задовольняє метод **Кардинальної Психодіагностики (КаПсиД)** [3], який дає можливість застосувати науково обгрунтовану адресну профілактику – за якою майбутнє. Цей метод враховує всю повноту складових компонентів здоров'я людини: фізичного, психологічного, інтелектуального, духовного. Людина є їх сукупність, що і складає її потенціал здоров'я. Можна до нескінченності займатись своєю фізичною формою, але якщо людина емоційно нестійка, замкнута, якщо вона не займається соціально потрібною діяльністю, а живе тільки для себе, то проблем зі здоров'ям їй не уникнути.

Здоров'я – це повнота взаємодії зі світом. Прийняття світу і людей такими, якими вони є без обману, нарікань, претензій.

КаПсиД дає можливість людині усвідомити причину своїх хвороб або обставин життя і так змінити свій світогляд і спосіб життя, які дозволять їх уникнути, в цьому полягає **Кардинальна Психотерапія (КаПсиТ)**.

Універсологія [5] проголошує можливість сформувати здоровий спосіб життя (ЗСЖ), що суне причини виникнення хвороби природнім шляхом через формування повноти системи відносин людини і навколишнього світу.

Універсологія – це міждисциплінарна наука про причинно-системну побудову світу застосування знань універсальних закономірностей у всіх науково-практичних сферах діяльності, а також в практиці щоденного життя людей і формування в них системно-логічного

мислення.

Таким чином, здоровий спосіб життя [4,6] – це багаторівнева система

Інтегрально-кардинальна освіта і кардинальна психотерапія на основі причинної системології дозволяють поетапно впродовж життя формувати еволюційно орієнтовану багаторівневу систему здорового способу життя людини, колективу, суспільства усуваючи саму причину захворювань, недуг, стресів, криз.

Система здорового способу життя (ЗСЖ) формується на семи рівнях системи життя:

1-й рівень. Особистий (побут, здоров'я, матеріальні фактори структури життя) – психофізіологічний;

2-й. Міжособистий (взаємовідносини в сім'ї, з колективом, суспільством, природою і т.д.) – емоційно-чуттєвий;

3-й. Діяльний-ментальний, управління;

4-й. Соціальна індивідуалізація – креативний, перехідний від колективно-невідомого до колективно-свідомого;

5-й. Колективне самоуправління, інфраструктура співтворчості.

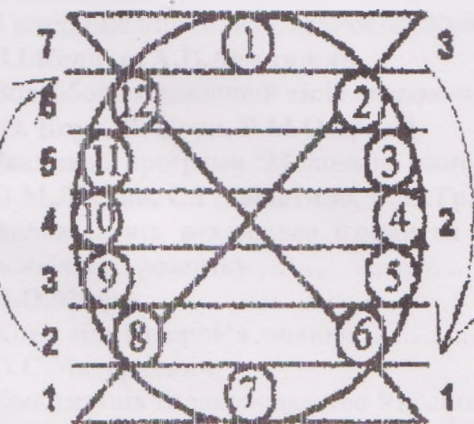
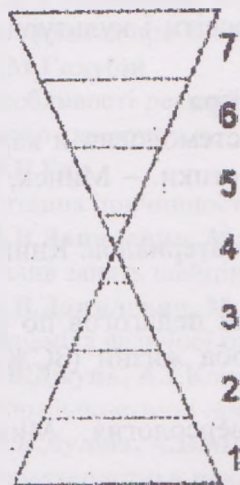
6-й. Суспільна свідомість, міжколективна співпраця;

7-й. Вищі ціннісні орієнтири еволюції людства.

Найбільша ефективність процесів профілактики і оздоровлення забезпечується на основі створення універсальної моделі 12-ти етапів, по яких можна побудувати цикли: 1) в освіті – суміщення теорії (7 рівнів) і практики; 2) в медицині – профілактики і лікування.

Відомо, що відкриті системи розвиваються, а замкнуті руйнуються. Тому формування у людини системи комплексних відносин є необхідною умовою всестороннього розвитку особистості. Для цього необхідно створити систему прямих і зворотних багаторівневих зв'язків, що гарантують відкритість людини у взаємозв'язках з навколишнім світом, його різносторонність і поетапність формування особистості, цілісність світогляду, повноту творчої актуалізації,

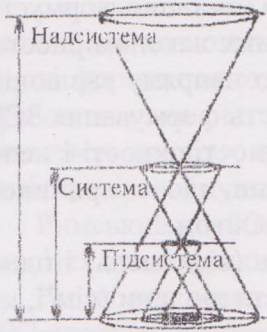
відповідальність за те, що відбувається в світі, співучасть в житті планети.



багатогранних причинних зв'язків суб'єкту (людина, колектив, суспільство, людство) і навколишнього світу, що поетапно формується на основі універсальних закономірностей як найбільш ефективного напрямку еволюційного розвитку. Поетапність формування ЗСЖ забезпечує подолання односторонності і неповноти в розвитку людини, що є причиною хвороб і страждань за К.Юнгом.

Усунення викривлень (відхилень) і односторонності в способі життя людини (сім'ї, колективу, і суспільства) стає, таким чином, завданням не тільки сфери охорони здоров'я, але також культури і освіти. І це положення об'єднує медицину, освіту і культуру в систему суспільного самоврядування (СиСС), що включає: виробниче, територіальне, соціальне самоврядування.

Відповідно, результатом формування багаторівневої системи відносин людини з навколишнім світом буде здоровий спосіб життя (ЗСЖ), оснований на всесторонності встановлення космо-, гео-, соціо- і психосистемних зв'язків, а також їх взаємообумовлений характер як системи співнаправлених ціннісних орієнтирів.



Відкритість і всесторонність розвитку людини як продукту системних багаторівневих відносин визначається повнотою пізнання цілі надсистеми (колективу, суспільства) і її втілення в щоденному житті.

Цільова орієнтація людини базується на основі пріоритетів: підсистема-система-надсистема, де надсистема формує ціль і ціннісні орієнтири розвитку людині. Людина ж як менша система відображає в собі систему відносин з навколишнім простором, підсистеми якого формують просторово-часову систему життя і розвитку людини.

Практичним застосуванням системи ЗСЖ є всі галузі життєдіяльності людини. При цьому система ЗСЖ ставить завдання поетапного формування, навчання, соціальної і психосистемної адаптації суб'єкту в навколишньому світі і творчості досягнення якісно нових станів системних відносин.

В галузі охорони здоров'я система ЗСЖ здатна стати надійною системою профілактики на основі: 1) причинно-системної профілактики і методології ранньої діагностики захворювань; 2) визначення відхилень в способі життя від норми; 3) навчання людей причинності розвитку, еволюційним орієнтирам і цілям при формуванні всесторонності життя.

І перш за все, система цінностей і рівень їх формування в житті людини визначає повноту реалізації потенціалу людини, а, отже, забезпечує усунення односторонності розвитку, і таким чином, захворювань.

Тобто профілактика захворювань і формування здорового способу життя надають

пріоритетності галузям освіти і культури поряд з медициною.

Література

1. ИНТЕКО. Коледж системологии и кардинальной психодиагностики. – Минск, Вэвэр, 2001.
2. О Началах. Сборник материалов. Книга 1. Минск, Вэвэр, 2002.
3. Программа подготовки педагогов по системе здорового способа жизни (ЗСЖ). – Минск, Вэвэр, 2001.
4. В.А. Поляков. Универсология. Минск, Вевер, 2001.
5. В.А. Поляков. Моделирование системы здорового способа жизни. – Минск, Вэвэр, 2000.
6. В.А. Поляков. Моделирование успеха. – Минск, Вэвэр, 2000.
7. В.А. Поляков. Эволюция человечества. – Москва, 2002.