

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«НАЦІОНАЛЬНИЙ ГІРНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»



В. В. Приходько, М. Г. Самойлов, Ю. О. Шабанова

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ СТУДЕНТІВ

Від теорії до практики

Навчальний посібник

Дніпропетровськ
НГУ
2014

УДК 613.86.011
ББК 51.20.4.0
П 77

Рецензенти:

А.П. Конох, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму Запорізького національного університету;

Є.Л. Михалюк, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету;

М.І. Романенко, доктор філософських наук, професор, ректор Дніпропетровського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Приходько В.В.

Фізична культура і психофізичний тренінг студентів: від теорії до П 77 практики: навч. посіб. / В.В. Приходько, М.Г. Самойлов, Ю.О. Шабанова; М-во освіти і науки України; Нац. гірн. ун-т. – Д. : НГУ, 2014. – 275 с.

Розкрито теоретичні та практичні аспекти підготовки студентів як свідомих та діяльних осіб, котрі піклуються про власне здоров'я. Для розв'язання цієї актуальної проблеми потрібно, окрім іншого, забезпечити якісне методичне викладання дисципліни "Фізична культура і психофізіологічний тренінг" навчального плану студентам спеціальності 8.18010021 Педагогіка вищої школи, на що й спрямований зміст даного посібника. Адже, підготовлюючи майбутніх викладачів вищої школи як будівників власного здоров'я, їх необхідно націлювати на здобування різнобічної освіти, що не може бути зведена лише до професійної підготовки відповідно обраної спеціальності.

Призначений для студентів магістратури, які вчаться на викладачів вищої школи. Буде корисним також уже працюючим викладачам вузів, які читають лекції з дисципліни "Фізичне виховання".

Табл. 4. Рис. 8. Бібліогр.: 72 назви.

Апробацію даного посібника було проведено у Запорізькому національному технічному університеті.

З М І С Т

Культура ставлення людини до фізичної культури і власного здоров'я (Замість передмови)	5
1.Поняття про здоров'я людини і роль вузівської дисципліни "Фізичне виховання" у його забезпеченні	13
1.1.Визначення здоров'я людини	13
1.2.Реформа вищої школи і майбутнє "Фізичного виховання"	25
1.3.Чи є перша українська навчальна програма з "Фізичного виховання" програмою розвитку цієї дисципліни у вищій школі?	30
1.4.Психолого-педагогічні механізми формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я	39
Питання до самоконтролю	48
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	49
2.Глибинні наслідки відмови вищої школи від формування особи, що піклується про себе, та їх подолання	50
2.1.Педагогічна антропологія і направленість реформи вищої освіти в Україні	50
2.2.Криза у вітчизняній вищій школі та можливості дисципліни "Фізичне виховання" у її подоланні	62
2.3.Роль "образу" у навчальній діяльності та освіті студентів	69
Питання до самоконтролю	75
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	75
3.Студент як суб'єкт і об'єкт виховання та освіти	77
3.1.Особливості самовизначення студентства в Україні	77
3.2.Навчання і виховання у вищій школі	87
3.3.Особистісно-орієнтована освіта	102
Питання до самоконтролю	107
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	108
4.Особа викладача-педантрополога і формування будівничого власного здоров'я	109
4.1.Сутність педантропологічної дії викладача у розвитку тілесності учня	108
4.2.Професійна позиція педагога як педантрополога	122
4.3.Чому суспільству потрібні викладачі-педантропологи	132
Питання до самоконтролю	139
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	139

5.Поняття про явище вищої освіти і навчальну діяльність	
Студентів	141
5.1.Особливості вищої освіти людини	141
5.2.Особливості ситуації в сучасній вищій школі	150
5.3.Розуміння і мислення як головні механізми навчальної	
Діяльності	162
Питання до самоконтролю	170
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	171
6.Антропотехніка і будівництво власного здоров'я	172
6.1.Філософія будівництва власного здоров'я	172
6.2.Концепція ерімелія / суга sui і будівництво власного	
здоров'я	185
6.3.Поняття "будівництво власного здоров'я" і "будівничий	
власного здоров'я"	193
Питання до самоконтролю.....	203
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	203
7.Здоровий спосіб життя студентської молоді як основа	
будівництва власного здоров'я	204
7.1.Сутність здорового способу життя	204
7.2.Методи діагностики здоров'я	210
7.3.Оцінка рівня задоволення особою якістю власного життя	227
Питання до самоконтролю	233
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	234
8.Психофізичні вправи як основа управління власним здоров'ям.....	235
8.1.Методика зняття втоми	235
8.2.Основи аутогенного тренування	240
8.3.Варіанти ранкового психологічного тренінгу для студентів	254
Питання до самоконтролю	259
Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти	259
Післямова, в якій пропонується алгоритм управління	
власним здоров'ям	260
Список літератури	270

КУЛЬТУРА СТАВЛЕННЯ ОСОБИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я (Замість передмови)

Перше десятиліття ХХІ століття ознаменувалося новим загостренням соціально-політичних і економічних протиріч. На тлі цих трансформацій оголилися і протиріччя між цінностями культури та культурною діяльністю. У рамках усвідомлення ролі проблеми культурної діяльності людини і зокрема діяльності в галузі фізичної культури також існує цілий ряд невирішених питань.

Так, надзвичайно важливими і невирішеними залишаються питання катастрофічного підвищення рівня захворюваності населення України. Хоча відомо, що роль фізичних вправ у профілактиці захворюваності та взагалі в процесі збереження здоров'я важко переоцінити. Економічна криза сучасного суспільства викликає невпевненість у завтрашньому дні, породжує "стрес-очікування", призводить до тривалих нервово-психічних перенапружень. І знову ми можемо констатувати, що усвідомлене застосування фізичної активності, вправ для корекції і оптимізації цих негативних процесів і станів завжди приносить очікуваний позитивний результат.

Як же пояснити таку байдужість, таке стійке і масштабне небажання людей піклуватися про власне здоров'я? Відповідь на це питання буде одним з аспектів у вирішенні важливої проблеми про культуру ставлення до фізичної культури. Тому нашою метою є обґрунтування ролі культурного ставлення до фізичної культури в процесі розвитку і самореалізації людини в суспільстві.

Звернення до літературних джерел, що стосуються цих питань свідчить про те, що вони певною мірою вирішувалися (В.К. Бальсевич, 1995; И. Д. Беляев, 1991; В. П. Зайцев, 1998; Е. Г. Мільнер, 1991). У цих і в великій кількості інших роботах показано позитивний вплив на життєдіяльність, опірність і, в цілому, на здоров'я людини рухової активності та ролі в цьому процесі засобів фізичної культури. Та взагалі доказів позитивного впливу руху

на здоров'я людини величезна кількість: починаючи з праць стародавніх мислителів і закінчуючи поглядами П.Ф. Лесгафта або М.М. Амосова. У такому випадку цілком логічним буде запитання: а чому ж ці твердження і докази почуті, зрозумілі, усвідомлені і застосовуються на практиці відносно невеликою кількістю людей?

Відповідь на це питання не може бути однозначною і тому можна сказати, що залежить це від великої кількості факторів. Деякі автори пов'язують ослаблення уваги до фізичної культури з наявністю однобоких вимог і акценту на здачі нормативів і заліків з фізичного виховання, тобто відсутністю формування інтересу до фізичної культури як засобу інтегрального впливу на людину (П. К. Дудкин, 1991; В. М. Лисяк, 2006; А. Г. Недашковська, 2003). Існує думка про те, що в цьому процесі суттєву роль відіграє виховання людей (В. И. Лях, 1991), мотивація до нього (Л. Гаврильченко, 2000), розуміння «культури здоров'я» (Г. Л. Кривошеєва, 2001), ціннісні орієнтації суб'єкта (В. И. Румянцева, 1995) або в цілому якості особистості людини (Е. П. Ільїн, 1998).

Дійсно, названі фактори мають значення у формуванні інтересу і ставлення до фізичної культури як і організаційно-управлінське рішення цієї проблеми, проте узагальнення наявних поглядів дозволяє виділити більш загальні умови і фактори.

Інакше кажучи, фактори ослаблення усвідомлення ролі фізичної культури в оптимізації життєдіяльності людини наступні:

1) наявність протиріччя між високим рівнем розвитку науково-технічного прогресу, культури виробництва, його "технологізації" і все більш рідкісним застосуванням у ньому особами, які працюють, фізичних зусиль, м'язової активності;

2) все більше домінування матеріальних інтересів людей над духовними, що значно знижує їх загальний рівень культури;

3) уявлення про утилітарне значення фізичної культури як сукупності методів і засобів, що впливають тільки на тіло.

Безумовно, можна назвати ще багато умов та факторів, що впливають на усвідомлення ролі фізичної культури, однак спробуємо розкрити зміст зазначених вище.

Отже, відомо, що посилення технологізації виробництва, підвищення рівня розвитку науково-технічного прогресу веде до зростання культури суспільства. Однак саме ці процеси ведуть до зниження фізичних навантажень на працюючих, росту гіпокінезії і гіподинамії, до погіршення ставлення до фізичної культури, хоча вона є частиною загальнолюдської культури. Тобто підвищення культури виробництва є фактором, що формує і збільшує протиріччя між загальним (культура суспільства) і приватним (фізична культура).

Для аргументації цієї тези необхідно дати пояснення щодо поняття "культура", трактування якого має багато варіантів. Узагальнення останніх дозволяє сформулювати його так: культура - це все, що створено людством у матеріальному і духовному житті людини і одночасно міра досконалості кожної цивілізації, яка визначається ступенем і ефективністю застосування створених ними цінностей.

Що стосується поняття "фізична культура", то його трактують як частину культури людства. Це вид людської діяльності і водночас соціально значущі її результати, змістом яких є формування та вдосконалення психофізичної готовності людей до повноцінного життя в суспільстві.

Отже, вдосконалення такої системи як культура не супроводжується аналогічним процесом у її частині (фізичній культурі). Мабуть, це протиріччя загострюється також відсутністю гармонії у взаємодії двох складових частин культури: матеріальної і духовної. Справа в тому, що кінець XX і початок XXI століття характеризується домінуванням для більшості людей матеріальної складової, безумовно, на шкоду другій частині культури - духовній.

А зниження уваги до духовної складової культури, в свою чергу, веде до ослаблення усвідомлення її ролі у відношенні до фізичної культури, як частини загальнолюдської культури. Такий стан виник і розвинувся у зв'язку з

тривалим, вираженим в десятиліттях, утилітарним використанням коштів фізичної культури і розуміння її ролі в аспекті впливу тільки на тіло людини через його рухову активність.

Безумовно, це один з факторів і результатів використання фізичних вправ. Однак існують незаперечні докази впливу фізичної активності індивіда на якість його особистості - це роботи Є. П. Ільїна, В. В. Клименко та багатьох інших. Отже, глибоке усвідомлення ролі фізичної культури у формуванні особистості, у самореалізації себе в суспільстві, у досягненні гармонії в психосоматичному розвитку, можливо лише при належному рівні духовності людини. Визнання духовності як обов'язкової умови нашого життя як невід'ємної частини загальнолюдської культури усуне зазначене протиріччя і наблизить нас до усвідомлення ролі фізичної культури.

Поки остання не буде сприйматися як цінність, відношення до неї буде малозначущим для людини. Адже цінність слід розуміти як те, що значимо для життєдіяльності людини і яке впливає на його положення в суспільстві.

Які ж цінності фізичної культури? Наприклад, О. В. Лотоненко і співавтори (2008) вважають, що ціннісний потенціал фізичної культури має чотири складові: інтелектуальну, рухову, технологічну та мобілізаційну.

Під інтелектуальною цінністю вони розуміють "знання про засоби і методи фізичного потенціалу людини як основи організації його фізичної активності, загартовування і спортивний стиль життя".

До цінностей рухового характеру вони відносять «кращі зразки моторної діяльності, що досягаються в процесі спортивного тренування, особисті досягнення у фізичній підготовленості людини, його реальний фізичний потенціал».

Технологічними цінностями ці автори вважають "різні комплекси методичних посібників, методики оздоровчого та спортивного тренування - все те, що напрацьовано фахівцями для забезпечення процесу фізичної і спортивної підготовки".

I, нарешті, до складу мобілізаційних цінностей згадані дослідники включають "виховання спортивними, рекреаційними і реабілітаційними заняттями, здатність до раціональної організації свого бюджету часу, ситуації та прийняття рішення, наполегливість в досягненні поставленої мети".

Однак у наведеній класифікації цінностей фізичної культури відсутній ряд дуже важливих положень. Так, в інтелектуальних цінностях відсутня така цінність як розуміння значущості формування активної життєвої позиції, усвідомлення ролі фізичної культури в гармонійності розвитку тілесного і духовного начала, виховання в собі здатності до боротьби, протистояння по відношенню до середовища, тому що природне і соціальне середовище в деяких проявах агресивні і людина повинна протистояти їм, боротися з ними, врівноважуючи свій внутрішній стан і зовнішні впливи.

Щодо цінностей рухового характеру слід було б додати те головне, що дає рух як таке. Мається на увазі його найбільша роль у підвищенні опірності організму, розширенні його функціональних можливостей і в зниженні захворюваності.

У технологічних цінностях істотне значення має така цінність як стимуляція вдосконалення виробництва спортивних снарядів, інвентарю та наукової апаратури, що дозволяє грамотно контролювати рівень і результати впливу на осіб, які займаються фізичними вправами.

У мобілізаційних цінностях автори перераховують деякі риси характеру і якості особистості, хоча було б більш логічним назвати всю цю групу цінностей соціально-психологічними, маючи на увазі всю сукупність позитивних змін у психологічній сфері людини та оптимізацію його взаємодії із соціумом як результат цілеспрямованого впливу фізичної культури.

А тепер міркування з приводу погіршення ставлення до фізичної культури. У зв'язку з цим бажано визначити в чому воно виражається. На наш погляд, ставлення завжди проявляється в поведінці і діяльності по відношенню до об'єкта, а виражається в його оцінці, застосуванні, використанні. У свою чергу, оцінка визначається усвідомленими знаннями про оціненого об'єкта, що

виражається в дії (або бездіяльності) людини, забарвленій конкретними емоціями.

Іншими словами, відбувається наступний ланцюжок процесів:

ставлення → аналіз → усвідомлення → оцінка → емоції.

При цьому потрібно пам'ятати, що оптимальне здійснення цих процесів можливе за наявності знань про них, уміння ними користуватися, що характеризується як якість цивілізованої особистості. А цивілізована особистість - це суб'єкт, який має високий рівень культури, оскільки роль культури полягає в тому, щоб допомогти людині осягнути світ, надати йому нові засоби і методи формування та прояви його особистості. Культура починається з діяльності, але критерієм її є якість її результатів. Причому, дуже важливо, що це завжди творча діяльність спрямована на перетворення багатства людської історії у внутрішнє багатство особистості.

Тобто культурна людина значно краще, ніж неосвічена, може використовувати досягнення людства (у вигляді знань, інформації та їх творчого перетворення) для самовдосконалення своєї психіки і тіла. Саме її рівень культури визначає можливість пізнати себе, прислухатися до себе, керувати собою, реалізувати себе в житті.

Цікаво, що в більшості словників "культура" трактується як "догляд, поліпшення, облагороджування тілесно-душевно-духовних нахилів та здібностей людини". Інакше кажучи, культура - це рушійна сила вдосконалення. Тому в поняття "культура відносин" слід вкладати наступний сенс: це оцінка і одночасно процес усвідомлення і творчого застосування засобів фізичної культури, який залежить від загального рівня культури людини.

Усвідомлене позитивне ставлення до фізичної культури обумовлює раціональне застосування її засобів і методів, що, в свою чергу, приносить високі результати у регуляції життєдіяльності. По суті, через обдумане,

усвідомлене ставлення до фізичної культури людина управляє розвитком свого тіла і психіки, а також досягає максимальних позитивних результатів у процесі профілактики захворювань, підвищення резистентності, тобто це один із шляхів зміцнення і збереження здоров'я. А оскільки ставлення проявляється в поведінці і діяльності, то через позитивне ставлення до фізичної культури активно змінюються і ці процеси.

Отже, для поліпшення (вдосконалення) ставлення людини до фізичної культури їй необхідно підвищувати свій культурний рівень. Тільки розширюючи свій кругозір, збагачуючи світогляд, піднімаючи культурний рівень, людина покращує ставлення до фізичної культури, застосовує її цінності зі знанням їх переваг, усвідомлено, умотивовано і цілеспрямовано.

Культура ставлення до фізичної культури обумовлює оптимальні умови для усвідомленої регуляції людиною своєї життєдіяльності, збереження здоров'я, саморозвитку, самореалізації та вдосконалення своєї психосоматичної сфери. Усвідомлене, мотивоване і цілеспрямоване ставлення до фізичної культури визначається рівнем культури людини. Тому для досягнення позитивних результатів у перерахованих процесах необхідно, перш за все, підвищувати свій культурний рівень.

Від культури ставлення до фізичної культури залежить відношення і до особистого здоров'я.

Виділяють шість компонентів здоров'я людини:

1. Фізичне (соматичне) здоров'я – це психофізіологічний стан складових структурних елементів цілісного організму (клітин, тканин, органів і систем органів людського тіла), характер їх взаємодії між собою та взаємна спів дія для забезпечення життєдіяльності.

2. Психічне здоров'я – це стан психологічної сфери людини. Основу психічного здоров'я складає стан загального душевного комфорту, який забезпечує адекватну регуляцію психічних процесів і поведінки. Цей стан обумовлений потребами як біологічного, так й соціального характеру і

можливостями їх задоволення. Правильне формування й задоволення базових потреб складає основу нормального психічного здоров'я людини.

3. Сексуальне здоров'я – це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних та соціальних аспектів сексуального існування людини, який позитивно збагачує особистість, підвищує комунікабельність людини і її здатність до кохання. Основа сексуального здоров'я визначається:

- здатністю до насолоди і контролю сексуальної та дітородної поведінки згідно з нормами соціальної й особистісної етики;

- свободою від страху, почуття сорому й провини, брехливих уявлень та інших психологічних факторів, які пригнічують сексуальні реакції й порушують сексуальні взаємовідносини;

- відсутністю органічних та психічних розладів і захворювань, які заважають здійсненню сексуальних та дітородних функцій.

4. Моральне здоров'я – це комплекс характеристик мотиваційної та потребово-інформаційної основи життєдіяльності людини. Моральний компонент здоров'я визначається відповідністю характеру життя людини і її вчинків загальнолюдським законам (наприклад, основні біблійські заповіді: не вбий, не вкради, не обмовляй тощо).

5. Професійне здоров'я – це узагальнена характеристика здоров'я індивіда, яка розглядається у конкретних умовах його професійної діяльності, а також процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя.

6. Соціальне здоров'я. Соціологічний підхід до здоров'я заснований на негативному його визначенні. "Здорове суспільство" - це те суспільство, де мінімальний рівень "соціальних захворювань". Хвороба, за своєю суттю, - це біологічний феномен, і поняття "соціального здоров'я" має, таким чином, багато в чому фігуральне (образне) тлумачення.

1. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І РОЛЬ ВУЗІВСЬКОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ" У ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННІ

1.1. ВИЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Протягом багатовікової історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Представники різних наук та спеціальностей робили численні спроби досягнути таємниці феномену здоров'я та визначити його сутність для того, аби навчитись вміло керувати ним й знаходити засоби для його збереження, тобто економно використовувати здоров'я протягом усього життя людини.

Здоров'я людей належить до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства в цілому.

Поняття "здоров'я" належить до числа складних медико-філософських уявлень. Нині існує відносно велика кількість різноманітних за напрямом, структурою та змістом визначень поняття "здоров'я". Приміром, Т. І. Калью на основі вивчення світового інформаційного потоку документів склав перелік з 79 визначень сутності здоров'я людини, але й він є далеко не повним.

Взагалі "здоров'я" – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих), а також "присвоєних" соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я та в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад". Така дефініція "здоров'я" вважається найбільш чіткою, зрозумілою, повною і вміщує, насамперед, біологічні, соціальні та психологічні аспекти даної проблеми.

На основі поданого виділяються три рівні опису цінності "здоров'я":

1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму сприятливої адаптації;

2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності й відношення людського індивіду до оточуючого світу;

3) особливий психологічний – так, здоров'я є відсутність хвороби, але не менш важливим є заперечення її у значенні подолання вже наявної патології (здоров'я – не тільки стан організму, але й стратегія життя людини).

Біологічні ознаки здоров'я передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за яким поточність формоутворюючих, фізіологічних і біологічних процесів в організмі підпорядковується доцільним біологічним процесам. Перші елементи здоров'я передаються дитині від батьків. З розвитком людини до визначеного ступеню змінюється також її здоров'я.

На біологічному рівні здоров'я характеризується нормальною функцією організму на всіх рівнях його організації – організму в цілому, окремих органів, гістологічних, клітинних та генетичних структур; нормальною поточністю типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню; здатністю організму пристосовуватися до умов існування в середовищі, що постійно змінюються (адаптацією); здатністю підтримувати постійність внутрішнього середовища організму; забезпеченням нормальної й різнобічної життєдіяльності та зберіганням живої основи в організмі.

Враховуючи те, що людина є соціальною істотою, її здоров'я є соціальною цінністю і передумовою для соціологізації особистості, для її "обростання" суспільними відносинами, включення в ритм та життя суспільної системи. Здоров'я, таким чином, виступає мірою соціальної активності, діяльності, відношення людини до світу. Чи не найбільш повно сутність соціальної цінності здоров'я сформулювали В. В. Канеп, Г. І. Царгородцев та Б. І. Ольшанський: "Здоров'я – це не тільки одна з необхідних передумов щастя

людини, його всебічного, гармонійного розвитку. Воно є не тільки однією з умов досягнення людиною максимальних успіхів у галузі освіти, професійної підготовки, продуктивності праці, оптимістичного і життєстверджуючого ставлення до усього, що відбувається. Здоров'я – це також важливий показник і чутливий індикатор благополуччя народу".

Відтак здоров'я є своєрідним дзеркалом соціально-економічного, екологічного, демографічного і санітарно-гігієнічного благополуччя країни, одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу, важливим чинником, який впливає на якість та ефективність трудових ресурсів.

Психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними та діяльнісними особливостями людини, можливостями подолати хворобу, організованим особою способом життя і розумінням того, що здоров'я – це не тільки стан організму, але й стратегія її життя. Суттєво впливають на здоров'я людини особливі психічні стани, які не є постійними її якостями, але виникають спонтанно або під впливом зовнішніх факторів (розлад свідомості, зміни настрою, апатія, афектні стани, напруженість тощо).

Здоров'я часто розглядається і як відсутність хвороби. Медична наука приділяє цьому велику увагу і розробила класифікацію хвороб, в яку включено тисячі найменувань і описів механізмів, їх розвитку, клінічних проявів, лікування і прогнозів кожної з цих хвороб.

Підводячи підсумки, здоров'я можна охарактеризувати такими ознаками:

- нормальна функція організму на всіх рівнях його організації – організму в цілому, органів, гістологічних, клітинних та генетичних структур, нормальна поточність типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню необхідних біологічних функцій;

- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності та суспільно-корисній праці;

- динамічна рівновага організму та його функцій, а також чинників навколишнього середовища;

– здатність організму пристосовуватись до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (тобто, адаптація), здатність підтримувати нормальну і різнобічну життєдіяльність та зберігання живої основи в організмі;

– відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення;

– повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії всіх органів.

Далі. Все життя людини проходить у безперервному її зв'язку із зовнішнім середовищем, тому здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом дії природних, антропогенних та соціальних факторів і віддзеркалює динамічну рівновагу між організмом і середовищем його існування.

Здоров'я потрібно розглядати не в статиці, але в динаміці змін зовнішнього середовища і в онтогенезі, тобто особливостях індивідуального розвитку. У цьому відношенні заслуговує уваги вислів, що здоров'я визначає процес адаптації: це не результат інстинктів, але автономна і культурно окреслена реакція на соціально створену реальність. Здоров'я створює можливість пристосуватися до зовнішнього середовища, що змінюється, до росту і старіння, лікуванні при різних порушеннях.

В силу загальних соматичних властивостей фізіологічного пристосування організм може адаптуватися або виробити імунітет до найрізноманітніших зовнішніх факторів. Усі люди здатні проявляти необхідну пластичність реакцій у відповідь на зміни зовнішніх умов. Адаптація допомагає підтримувати стійким внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних.

Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища та індивідуальної реактивності організму. Критерієм ступеню адаптації є

збереження гомеостазу незалежно від тривалості дії фактору, до якого сформувалася адаптація. В умовах захворювання настає компенсація, під якою треба розуміти боротьбу організму за гомеостаз, коли включаються додаткові захисні механізми, які протидіють виникненню і прогресуванню патологічного процесу. Якщо надходять сигнали про велику небезпеку і включених механізмів не вистачає, виникає картина стресових захворювань, характерних для нашої сучасної цивілізації.

Індивідуальне пристосування до нових умов існування відбувається за рахунок зміни обміну речовин (метаболізму), збереження сталості внутрішнього середовища організму (гомеостазу); імунітету, тобто несприйнятливості організму до інфекційних та неінфекційних агентів і речовин, які потрапляють в організм ззовні чи утворюються в організмі під впливом тих чи інших чинників; регенерації, тобто відновлення структури ушкоджених органів чи тканин організму (загоювання ран і т. ін.); адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій (адаптивна поведінка).

В організмі людини утворюється динамічний стереотип зі збереженням гомеостазу здорової людини, який виробився у процесі еволюційного розвитку в умовах навколишнього середовища. Здоров'я людини, забезпечення її гомеостазу може зберігатися й при деяких несприятливих змінах параметрів, факторів навколишнього середовища. Такий вплив викликає в організмі людини відповідні біологічні зміни, але завдяки процесам направленої, тобто спеціально підтримуваної адаптації (пристосування) здоровій людині фактори навколишнього середовища до певних меж дозволяють зберігати здоров'я.

До того часу, доки організм спроможний за допомогою адаптаційних механізмів та реакцій забезпечити стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішнього середовища, він знаходиться у стані, який можна оцінити як здоров'я. Якщо ж організм потрапляє в умови, коли інтенсивність впливу факторів зовнішнього середовища переважає доступні можливості його адаптації, настає стан, протилежний здоров'ю, тобто хвороба, патологія.

Для правильного розуміння взаємозв'язку між показниками здоров'я і взаємодією чинників навколишнього середовища в системі "людина – здоров'я – середовище" визначається три взаємопов'язані рівні здоров'я: суспільний, груповий та індивідуальний.

Перший рівень – суспільний – характеризує стан здоров'я населення загалом і виявляє цілісну систему матеріальних та духовних відносин, які існують у суспільстві. Другий – групове здоров'я, зумовлене специфікою життєдіяльності людей даного трудового чи сімейного колективу та безпосереднього оточення, в якому перебувають його члени. Третій – індивідуальний рівень здоров'я, який сформовано як в умовах всього суспільства та групи, так і на основі фізіологічних й психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде кожна людина.

Індивідуальне здоров'я абсолютна і непересічна цінність, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, зміст і щастя життя, творча праця, програма й ритм життєдіяльності. Тому кожен фахівець, кожен член суспільства повинні мати знання про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого здоров'я, з одного боку, та вирішення поточних і перспективних завдань охорони та зміцнення суспільного здоров'я, з іншого.

Постає питання, як оцінити рівні здоров'я? М. М. Амосов вважав, що визначення здоров'я як комплексу морфо функціональних показників організму людини недостатнє, оскільки необхідна й кількісна оцінка здоров'я. Кількість здоров'я можна визначити як суму резервних потужностей основних функціональних систем. У свою чергу, резервні потужності можна виразити через так званий коефіцієнт резерву. Тобто хвороба певною мірою сумісна із здоров'ям: часто має місце не сама хвороба, а нестача здоров'я. Як зазначалося, здоров'я і хвороба – це категорії, які є наслідком соціальної зумовленості, тобто впливу соціальних умов і чинників, що, звичайно, не суперечать виділенню

ролі біологічних еквівалентів здоров'я і хвороб, та визначення їх позиції біологічних закономірностей.

Оцінюючи здоров'я, необхідно пам'ятати, що дефіцит здоров'я може проявитися через третій стан, відмінний від понять "здоров'я" і "хвороба". Він характеризується тим, що організм, здавалося б, здоровий, але працює в зміненому, "умовно нормальному" на даний час режимі. У цьому стані відзначається невпевненість у самопочутті: немає хвороби, але немає й повного здоров'я. Очевидно, цей стан виникає, коли порушуються чи змінюються зворотні зв'язки у функціонуванні внутрішніх систем організму або в системі взаємодії внутрішніх структур організму і зовнішнього середовища. Третій стан в основному характерний для прояву до нозологічних змін в організмі, тобто тих, що передують хворобі. Більше ніж половина людей мають до нозологічні прояви, в тому числі як особливі фізіологічні стани. Якщо хвороба триває якийсь обмежений час, то перед патологічний стан, стан непевного здоров'я, напруження адаптації – протягом років, десятиріч, а то й протягом усього життя. У такому стані людина реалізує частину своїх психофізіологічних можливостей і тому нерідко не може досягти головної мети свого життя.

Що ж може служити показниками здоров'я населення? На думку вчених, цілком припустимо використовувати з метою оцінки здоров'я такі демографічні показники, як смертність, дитяча смертність і середня очікувана тривалість життя, тому що демографічні показники – це ще і дуже місткі інтегратори, що характеризують процес розвитку. Також враховуються показники фізичного розвитку, інвалідності, захворюваності та хворобливості, враженості окремими хворобами (туберкульоз, серцево-судинні, шлунково-кишкові, алергійні, онкологічні захворювання та інше). Як показники стану здоров'я працюючих, найчастіше використовують захворюваність з тимчасовою втратою працездатності.

Фактичне індивідуальне здоров'я оцінюється як стан організму людини, при якому вона здатна повноцінно і без шкоди для себе виконувати свої біологічні й соціальні функції. Для людини, залежно від її віку, соціальні

функції представлені навчанням, трудовою діяльністю і, нарешті, можливістю самостійно забезпечувати своє існування в побутовому плані, тобто обходитись без сторонньої допомоги в побуті. Про стан індивідуального здоров'я людини роблять висновок за даними антропометрії (вимір розмірів тіла – зріст стоячи, окружність грудної клітки, маса тіла та інші), результатами дослідження деяких фізіологічних показників, оцінка яких проводиться з урахуванням віку, статі, географічних, кліматичних та інших параметрів.

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: кліматичних умов, стану навколишнього середовища, забезпечення продуктами харчування та їх цінності, соціально-економічних умов, а також станом медицини. Доведено, що не менше 50 % здоров'я людини визначає спосіб її життя.

Спосіб життя людини – це сукупність матеріальних умов, суспільних соціальних установок (культура, освіта, традиції тощо), умов поведінки (включаючи соціально-психологічну та фізіологічну реактивність) особистості і зворотний її вплив на ці умови. Активна участь людини в процесі формування умов життя – обов'язковий елемент поняття "спосіб життя", адже спосіб життя людини це її своєрідна реакція на навколишнє середовище в цілому.

Негативними чинниками є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне перевантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо. Негативно позначається на формуванні здоров'я і несприятливе екологічне середовище, зокрема забруднення повітря, води, ґрунту, а також складні природнокліматичні умови (внесок цих чинників – до 20%). Істотне значення має стан генетичного фонду популяції, схильність до спадкових хвороб. Це ще близько 20 %, які визначають сучасний рівень здоров'я населення. Безпосередньо на охорону здоров'я з її якістю медичної допомоги, ефективністю медичних профілактичних заходів припадає всього 10 % "внеску" на той рівень здоров'я населення, що маємо.

Причиною порушення нормальної життєдіяльності організму і виникнення патологічного процесу можуть бути абіотичні (властивості неживої природи) чинники навколишнього середовища. Очевидний зв'язок географічного розподілу низки захворювань, пов'язаних з кліматично-географічними зонами, висотою місцевості, інтенсивністю випромінювань, переміщенням повітря, атмосферним тиском, вологістю повітря тощо.

На здоров'я людини впливає й біотичний (властивості живої природи) компонент навколишнього середовища у вигляді продуктів метаболізму рослин та мікроорганізмів, патогенних мікроорганізмів (віруси, бактерії, гриби тощо), отруйних речовин, комах та небезпечних для людини тварин.

Патологічні стани людини можуть бути пов'язані з антропогенними чинниками забруднення навколишнього середовища: повітря, ґрунту, води, продуктів промислового виробництва. Сюди також віднесено патологію, пов'язану з біологічними забрудненнями від тваринництва, виробництва продуктів мікробіологічного синтезу (кормові дріжджі, амінокислоти, ферментні препарати, антибіотики тощо). Допоки не досліджено, але до порядку денного поставлено проблему вживання продуктів харчування, що містять генномодифіковані організми.

Суттєвий вплив на стан здоров'я населення справляють чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, стан прилучення до занять спортом, духовний та культурний рівень, матеріальний стан, соціальні відносини, засоби масової інформації, урбанізація, конфлікти тощо.

Серед факторів, які можуть несприятливо впливати, розрізняють етіологічні, тобто причинні фактори, які безпосередньо обумовлюють розвиток і вираження патологічного процесу (хвороби), і фактори ризику, які не є причиною захворювання, але сприяють, посилюють дію етіологічних факторів. Наприклад, збудники інфекційних хвороб, токсичні речовини, вібрація є причиною певних захворювань – грипу, туберкульозу, отруєння ртуттю, вібраційної хвороби, а зайва маса тіла, паління, малорухливий спосіб життя можуть як збільшити ймовірність захворювань (гіпертонією, ішемічною

хворобою серця тощо), тобто впливати на частоту захворювань серцево-судинної системи, так і негативно впливати на їх перебіг, робити менш сприятливим прогноз цих та інших захворювань, які обумовлені дією етіологічних факторів. Так, алкоголь може служити фактором ризику, який посилює несприятливу дію хімічних речовин, що діють на нервову систему, а паління – на речовини, які вражають переважно легені та дихальні шляхи. Неповноцінне харчування (обмаль білків, вітамінів тощо) може служити етіологічним фактором аліментарних розладів і фактором ризику інтоксикацій важкими металами або радіаційного ураження осіб, які стикаються з ними.

Початок ХХІ століття ознаменувався тим, що внаслідок науково-технічної революції та урбанізації навколишнє середовище неухильно погіршується в результаті антропогенної діяльності і люди вже неспроможні легко адаптуватися до цих швидких і глобальних змін. Крім того, постала проблема демографічного вибуху і обмеженості природних ресурсів та життєвого простору Земної кулі. Щорічно чисельність людей на Землі зростає на 75–80 млн. осіб. Це потребує щорічного зростання виробництва, продовольства на 24–30 млн. т. У багатьох районах світу, особливо в економічно малорозвинених країнах, виробництво продуктів харчування не в змозі задовольнити потребу населення, в результаті чого голодування стало постійним явищем. Загальне якісне і кількісне недоїдання сприяє виникненню епідемій, гострих інфекційних та паразитних захворювань.

Не меншу загрозу для людства несе антропогенне забруднення природного середовища. Хімічне, радіоактивне та бактеріологічне забруднення повітря, води, ґрунту, продуктів харчування, а також шум, вібрація, електромагнітні поля, іонізуючі випромінювання тощо викликають в організмах людей тяжкі патологічні явища, глибокі генетичні зміни. Це призводить до різкого збільшення захворювань, передчасного старіння й смерті, народження неповноцінних дітей.

На фоні дії негативних факторів навколишнього середовища на організм людини виникають такі захворювання, як серцево-судинні хвороби, онкологічні

запалення, дистрофічні зміни, алергія, цукровий діабет, гормональні дисфункції, порушення у розвитку плоду, пошкодження спадкового апарату клітини тощо.

Не дивно, що людина, яка має міцне здоров'я, справедливо вважає, що їй пощастило. Але коли мова йде про захворюваність і смертність населення, то справа тут в іншому. Соціальні й економічні умови, які не забезпечують людей нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, в кінцевому результаті позначаються на стані здоров'я населення. Негативний вплив мають на нього і виробничі процеси на підприємствах, в яких ігноруються факти забруднення робочих місць або оточуючої місцевості різноманітними небезпечними відходами. Неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, паління, недостатнє фізичне навантаження лежать в основі багатьох поширених хвороб. А це, в свою чергу, пов'язане з традиційними для України несприятливими економічними умовами і відстороненою від людини політикою держави.

Усі перелічені вище умови середовища визначають стан здоров'я населення. Саме там домінує недоїдання і голод, бруд, інфекційні хвороби і висока дитяча смертність. Переїдання, сидячий спосіб життя і паління позначаються на здоров'ї середнього покоління, сприяють розвитку захворювань серцево-судинної системи і пухлин. Там, де виробничий процес не контролюється належним чином, серед робітників у шахтах, на заводах і у полі спостерігається висока професійна захворюваність і рання смерть.

Внаслідок вказаного, а також катастрофічного погіршення стану навколишнього середовища загальний рівень здоров'я населення України в останні роки різко знизився. Значно збільшилась кількість захворювань: серцево-судинних, особливо інфаркту міокарду, ішемічної хвороби серця, судинних захворювань мозку; алергічних; органів травлення; онкологічних хвороб; бронхіальної астми та цукрового діабету. Порушилися генетичні процеси, народження дітей з різними спадковими хворобами збільшилось у 2–4 рази, Україна посіла перше місце в Європі за рівнем дитячої смертності.

Смертність перевищує народжуваність. За останні роки тривалість життя чоловіків зменшилась з 64 до 57 років, жінок – з 74 до 70.

Дуже важко створити абсолютно ідеальні умови для здоров'я. Однією із сучасних стратегій комплексної державної системи охорони здоров'я є здійснення так званої первинної профілактики, яка є масовою і ефективною, наприклад, будівництво очисних споруд або відповідні зміни технологічного процесу на підприємствах, які забруднюють атмосферне повітря, призводить до різкого зниження рівня злоякісних новоутворень, хвороб органів дихання, серцево-судинної системи та інших захворювань.

Другий напрям системи охорони здоров'я більш складний, бо він проводиться на індивідуальному рівні. Сутність вирішення цієї проблеми полягає у поширенні здорового способу життя, визначенні форм, методів і засобів профілактики, лікування, реабілітації, а також організації відпочинку людини.

Важливу роль у справі збереження здоров'я населення повинна визначити інформація про небезпеку навколишнього середовища. Така інформація має вміщувати значення негативних показників середовища, токсикологічних викидів виробництва, стану здоров'я населення. Наявність і поширення цієї інформації дозволить населенню раціонально вибирати місця діяльності і проживання, раціонально використовувати методи і засоби захисту від дії небезпек. Але бути чи не бути здоровому – це, насамперед, залежить від самої людини: її активності чи пасивності, індивідуальних особливостей, темпераменту, характеру, звичок, відношення до інших людей, способу життя. Очевидно, що допомогу у цьому має надати й по реформована вузівська дисципліна "Фізичне виховання", яка сприятиме становленню студентів як будівничих власного здоров'я.

1.2. РЕФОРМА ВИЩОЇ ШКОЛИ І МАЙБУТНЄ "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"

З огляду на започатковані кардинальні зміни в українській вищій школі, які визначаються змістом Болонського процесу, можна без перебільшення стверджувати, *наступні роки визначать назавжди судьбу звичного для нашої країни вузівського "Фізичного виховання"*. Адже фундаторами Болонського процесу, або ж створення загально-європейського простору сучасної вищої освіти, виступили країни, в яких не тільки немає подібного навчального предмету, але немає й соціальних підстав вважати його важливим. Тож вкрай необхідним треба вважати аналіз нової для вузівського фізичного виховання ситуації, що виникла, а також пошук обґрунтованого й зрозумілого місця "Фізичне виховання" у контексті трансформацій нашої вищої школи.

Існуюча проблема породжується протиріччям між важливістю для українського суспільства збереження якісно іншої вузівської дисципліни, витокami якої є "Фізичне виховання", та існуючим недостатнім усвідомленням і визнанням освітянами важливих для її розвитку системно утворюючих підстав (сучасної концепції, дієвих педагогічних технологій формування фізкультурно-діяльних особистостей та будівничих власного здоров'я тощо).

Якісні зміни у системі вищої освіти, що відбуваються, обумовлюються зростаючою роллю інтелекту людини у всіх сегментах життя суспільства і виробництва. Е. та Х. Тоффлер відмічають, що інтелектуальний капітал має властивість замінювати коштовне устаткування, а знання зменшують потребу у сировині, праці, часі, просторі, капіталі та інших ресурсах, перетворюючись на незамінний засіб ментального впливу людини – основного ресурсу сучасної економіки, цінність якого постійно зростає. Отже система вищої освіти тепер розглядається як важливий фактор забезпечення стійкого розвитку – "рамкової", наддержавної концепції, котра визначає у наш час поступ в усіх сферах життя суспільства кожної з країн.

Між тим зростає безробіття, у час коли багатьом галузям промисловості, не тільки в Україні, а й у всій Європі, бракує кваліфікованих фахівців.

"Здається, - вказує відомий політичний діяч П. де Рой, - розв'язання цієї проблеми полягає у тому, щоб тісніше поєднати навчання та роботу" (31, с.4).

Болонська декларація це не просто політична заява, під якою поставили підписи представники 29 європейських країн. Фактично, це план, у якому визначена ціль (створення загально європейського простору сучасної вищої освіти), встановлені строки (робота повинна бути завершена до 2010 р.) і накреслена програма дій. Показово, також, що провідну роль у розробці декларації відіграли саме студенти та роботодавці, представники ж університетського світу були тут на других ролях. *Адже студентство і роботодавці у першу голову не задоволені сьогоднішньою діяльністю університетів* (9, с.27).

Очікується, що внаслідок реалізації напрацьованої програми відбудеться формування двох чітких і співставлених рівнів вищої освіти – бакалавр і магістр (undergraduate and postgraduate). Строк навчання на першому не буде коротше 3 років, а на другому він складатиме від одного до двох років.

Чим це викликано? 1. Ринок праці потребує кадрів різних освітньо–кваліфікаційних статусів. 2. Суспільство не в змозі одночасно фінансувати перебування у вищій школі зростаючої кількості студентів на багаторівневих освітніх програмах тривалістю 5–6 років і більше. 3. Нарешті, підсиленням значення кваліфікації "бакалавр" з терміном навчання 3–4 роки, як основного постачальника спеціалістів на ринок праці (не менше 80% усієї кількості фахівців). Якщо ж узяти до уваги аналогію із бакалаврами у США (прийнята там кваліфікація - бакалавр мистецтв та бакалавр наук), мова йде про формування спеціалістів із широкою фаховою підготовкою, не "запрограмованих" на чітко визначену посаду. Отже, і це важливо, нині за більшістю напрямків переважно *втрачається сенс професійно–прикладної фізичної підготовки*.

Змістовно ж *освіта бакалаврського рівня повинна відповідати вимогам ринку праці*. Задля цього, розробляється спільна система дисциплін,

узагальнюється методика оцінки якості навчання, створюються умови для вільного переміщення студентів і викладачів із однієї країни до іншої (67, с.15).

Освітній рівень магістра започатковується на наступних принципах:

- повернення бакалавра до освіти лише після добре усвідомленої практичної роботи, коли він чітко визначив для себе мету освіти на новому рівні;

- зміст його освіти мусить бути міцно пов'язаним з наступною практичною діяльністю;

- у процесі подальшого навчання на ступені магістр важливо передбачити вирішення конкретних професійних, наукових та педагогічних завдань.

Отже, суспільству пропонується модель навчання через все життя, заснована на поверненні до тієї або іншої форми навчання після декількох років практичної роботи. Це ж торкається й наукового докторського ступеню.

Передбачене також підвищення статусу не університетського сектору вищої освіти – аналогу вітчизняної середньої спеціальної освіти. У коледжах, "фаххохшуле", "політехнік ос" вводиться кваліфікація бакалавра, іноді із власною національною назвою. Зміцнюється зв'язок середньої професійної освіти з університетською, зокрема шляхом надання можливостей продовження освіти за програмою магістра, у тому числі і в самих коледжах. Мета полягає у тому, аби перебороти "глухий кут" цього виду освіти і максимально виключити випадки "переучування" з втратою попередніх років навчання.

Запропоноване введення нових, переважно децентралізованих механізмів і процедур забезпечення якості освіти у вузах. В їх основі – самооцінка, яка виконується у вузі, і зовнішній, бажано міжнародний аудит якості вищої освіти; акредитація незалежними організаціями; оприлюднення всіх процедур і результатів оцінки якості; перехід до реалізації концепції "управління якістю освіти".

Необхідно вказати, також, на інші заходи в рамках Болонського процесу: розвиток дистанційної та неперервної освіти, забезпечення доступу до освіти протягом всього трудового життя працівника. У першу чергу це стосується

форм післядипломного навчання, яке передбачене в найкоротші терміни зробити доступними в будь-який час і у будь-якій точці Європи.

У вищій освіті на зміну обсягу навчального навантаження в академічних годинах приходять *накопичений перевідний кредит*, вперше започаткований у США, а також *модульна система*. Вводиться єдиний для всіх країн Європи "Додаток до диплому", здійснюються інші зміни у змісті освіти, у першу чергу з урахуванням інтересів роботодавців.

При цьому призначення поняття "кредит" не зводиться до того, аби для визначення академічного навантаження використовувати більшу, у порівнянні з академічною годиною, одиницю вимірювання (причому до 50% часу кредиту і навіть більше передбачається на самостійну роботу студентів). Його призначення інше, бо дозволяє порівнювати результати навчання у різних освітніх закладах. Тому, в умовах кредитної системи, статус студента визначається не курсом, на якому він навчається, а обсягом вивчення і зарахування кількості дисциплін у кредитних годинах та отриманим рейтингом.

Після впровадження кредитно-модульної системи студенти потрапляють у ситуацію, коли *необхідно систематично вчитись впродовж усього навчального року*, адже оцінці будуть підлягати всі без винятку складові навчальної діяльності (відвідування занять, активність на заняттях, результати значної строго вимірюваної самостійної роботи, систематичне складання поточних тестів із навчальних дисциплін, тощо). Втрачає свою гостроту "штурмівщина" перед екзаменаційними сесіями і, навпаки, стає актуальним вибір власного ритму навчання та *стала тривала працездатність у навчальній діяльності* (50, с.43 - 44).

Модульна форма навчання передбачає поділення матеріалу дисципліни на навчальні модулі – самостійні розділи або теми курсу з відповідною системою організації навчання, методичного забезпечення, діагностики та контролю навчального процесу. Чітке визначення дози навчального матеріалу, обсягу індивідуальних завдань, вимог до знань та вмінь, які студент має отримати та продемонструвати після завершення роботи над модулем, ясна і прозора

регламентація навчального процесу – все це сприяє систематичній та ритмічній роботі студентів, планомірному засвоєнню матеріалу (5, с.58).

За звичай кожний модуль забезпечується методичними розробками, склад яких визначається особливостями конкретної навчальної дисципліни. Обов'язковим компонентом методичного забезпечення є коментований перелік літератури, який дає студентові орієнтир у наявній навчальній та науковій літературі; комплект методичних розробок до самостійної роботи студентів; бланк завдань для індивідуальної роботи, який містить типові завдання для опрацювання окремих частин навчального матеріалу; підсумкові завдання проблемного характеру, виконання яких вимагає комплексного використання теоретичних знань та практичних умінь, набутих при засвоєнні матеріалу даного модуля. Звісно, особливості модульної системи торкаються всіх дисциплін, які знайдуть собі місце у ході реалізації Болонських домовленостей.

У цілому європейська вища школа стає більш прагматичною і зорієнтованою на запити ринку праці. Двоступенева система дозволяє скоротити "виробничий цикл" освіти, здійснюючи масову освіту на базовому рівні і вибірково, переважно на платній основі, на наступному. Передбачається, що ці заходи забезпечать підвищення конкурентоспроможності європейської освіти.

Зазначене дозволяє зробити декілька важливих для нас підсумовуючих узагальнень, які напряду торкаються вузівського "Фізичного виховання".

По–перше, у зв'язку із визначеними конкретними для країн–учасниць Болонського процесу спільними заходами (формуванням спеціалістів широкого профілю, скороченням терміну базової вищої освіти, введенням накопичувального перевідного кредиту, єдиного Додатку до диплому тощо), в Україні *навряд чи вдасться зберегти дисципліну "Фізичне виховання" у її нинішньому форматі, змісті й формах організації навчального процесу.*

По–друге, перспективним є *нове розуміння фізичного виховання, як частини складного процесу гуманітаризації освіти, котрий й надалі буде зберігати гідне місце у системі сучасної вищої освіти. Адже, гуманітаризація*

освіти, це система заходів, спрямованих на пріоритетний розвиток загальнокультурних компонентів у змісті освіти і, таким чином, на формування особистісної зрілості осіб, що навчаються (47, с. 239). Це можна забезпечити, перед за все, через поєднання традиційного фізичного виховання та акцентованих зусиль по формуванню студентів, як будівничих власного здоров'я.

По–третє, ця нова дисципліна, умовно назвемо її "Основи здоров'я та фізична культура", має бути побудована з урахуванням вказаних вище особливостей подальшого розвитку європейської системи вищої освіти.

Нарешті, вкрай важливим є розуміння того, що оперативні і достатні кроки по перебудові утилітарного "Фізичного виховання" повинні бути виконані якнайшвидше. Адже вже зараз ця застаріла у своєму змісті дисципліна, як кажуть шахісти, знаходиться "на прапорці" і часу на розкачку немає.

1.3. ЧИ Є ПЕРША УКРАЇНСЬКА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ" ПРОГРАМОЮ РОЗВИТКУ ЦІЄЇ ДИСЦИПЛІНИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ?

Дане питання ніяк не можна вважати другорядним, адже саме розвиток прислуговується незаперечним фактом реального поступу у будь–якій діяльності. Тільки момент розвитку виступає примітною відзнакою якісних, історично значущих змін у характері відтворюваних процесів і явищ.

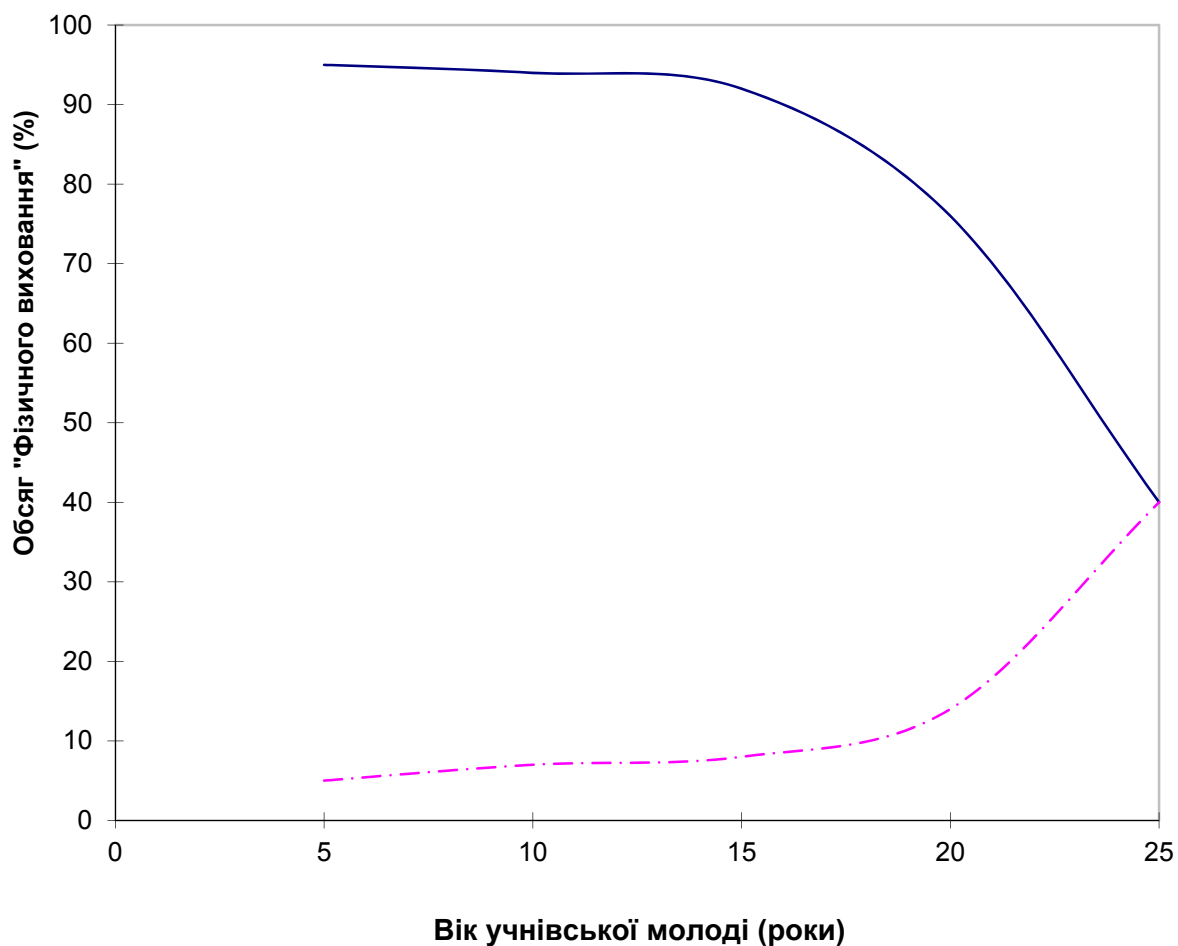
Отже, більше десяти років після отримання Україною державної незалежності викладачі фізичного виховання вищих закладів освіти керувались у своїй діяльності Інструкцією про роботу кафедр фізичного виховання та Державною програмою, що були затверджені за часів СРСР. Як відомо, особливість цієї вузівської дисципліни у ті часи полягала у перевазі утилітарності, переважному розвитку фізичних якостей, рухових вмінь та навичок й відсутності уваги до становлення діяльної особи будівничого власного здоров'я.

Між тим, хоча практика викладання відповідної дисципліни й носила в останні десятиліття застійний характер, йшов неперервний процес розвитку теоретичних засад педагогіки й психології вищої школи взагалі та зокрема педагогічних аспектів "Фізичного виховання", як вузівської дисципліни, іманентної нинішньому етапу поступу вищої школи. При цьому, як відомо, теоретичні та методологічні розробки вітчизняної педагогіки не поступались раніше й не поступаються до сьогодні найкращим досягненням зарубіжних науковців. Їх цілком можна вважати за "передній край" сучасної науки.

Як загальний вектор трансформації навчальної дисципліни на підставі виконаних досліджень виведений основний принцип розвитку вузівської дисципліни (див. рис. 1). Він полягає в акцентованому використанні неспецифічних для власне "Фізичного виховання" дієвих педагогічних технологій формування фізкультурно-діяльної особистості і будівничого здоров'я.

З графіки, представленої на рисунку видно, що ідея трансформації змісту нинішнього фізичного виховання полягає в наступному. Якщо на даний час майже 100% уваги приділяється розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок, то від цього підходу треба відмовитись. Бажано аби, скорочуючи обсяг власне моторної складової приблизно до 60%, до змісту занять студентів були включені уточнення індивідуальних мотивів і цілей, знань та вмінь підтримувати оптимум власного фізичного розвитку і здоров'я.

Таким чином, відпрацьовуючи концепцію та зміст першої української програми, її розробники мали достатньо підстав сформулювати її як програму розвитку. Надати не лише потужний імпульс прогресу цієї навчальної дисципліни, що вже саме по собі є актуальною науково-практичною проблемою, але й реально посприяти вихованню у випускників вузів вмінь забезпечувати та підтримувати свій оптимальний психофізичний статус і рівень здоров'я.



— Частина обсягу, присвячена розвитку фізичних якостей

- · - · - Частина обсягу на формування індивідуальних мотивів і цілей, знань та вмінь підтримувати оптимум власного фізичного розвитку і здоров'я

Рис. 1. Обсяг "Фізичного виховання", що спрямовується на розвиток фізичних якостей, мотиви і цілі, знання та уміння підтримувати здоров'я

Саме намаганням не пасти задніх у Європі, вирішуючи нагальні проблеми формування студентської молоді, з огляду на загальний тривожний стан її здоров'я, ми пояснюємо той факт, що майже одночасно Міністерством освіти і науки України була затверджена навчальна програма з фізичного виховання (наказ № 757 від 14.11.2003 р.) та направлений ректорам ВНЗ лист Міністерства про підвищення ефективності роботи щодо формування у студентів культури здоров'я (лист № 1/9 – 595 від 25.12.2003 р.).

З огляду на важливість вказаних кроків Міністерства освіти і науки та розглядаючи його дії у контексті Болонського процесу, що детермінує становлення українських студентів, як дійсних суб'єктів навчальної діяльності, здатних після отримання диплому не лише неперервне поновлювати необхідні знання та вміння, але й самим підтримувати необхідний сталий рівень власної працездатності, ми й розглянули навчальну програму "Фізичне виховання" для вищих навчальних закладів України III-IV акредитації (62).

Одразу зауважимо, зміст програми дає достатні підстави стверджувати, тут ми маємо справу з теоретичною, методичною і практичною проблемою, як протиріччям між високим рівнем наукових досліджень у галузі розробки та використання сучасних педагогічних технологій становлення фізкультурно-діяльної особистості і "вчорашнім" днем у прописаному в програмі підході до вирішення освітніх завдань, сформульованих у цій програмі.

Тож ми вимушені представити тут огляд виконаних за останні роки наукових робіт, які не лише можливо але й вкрай потрібно було б використати при формуванні нового покоління програм з вузівської навчальної дисципліни "Фізичне виховання", на підставі якої акцентовано і результативно повинні розв'язуватись питання формування не тільки фізично розвиненої, але й радше фізкультурно-діяльної особистості будівничого здоров'я.

Вкажемо, що в наших власних наукових розробках, дослідженнях і експериментах обґрунтовані й викладені шляхи розвитку даної вузівської навчальної дисципліни за рахунок посилення її освітньої складової, про що не могли не знати автори української програми з "Фізичного виховання" (38, 41).

В них, у тому числі в підсумовуючій праці "Креативна валеологія", міститься концепція непрофесійної фізкультурної освіти студентів – потужного фактору формування фізкультурно–діяльної особистості, яка визнана науковцями СНД. Узагальнюючи публікації стверджуємо, що нами у достатній мірі забезпечені підвалини для створення якісно іншої вузівської дисципліни, у своїй суті подібної до шкільного предмету "Основи здоров'я і фізична культура", але забезпеченої іншими засобами педагогічного впливу.

Однак, з огляду на те, що навряд чи варто лише свої наукові досягнення наводити в якості аргументу у серйозній дискусії, ми обираємо інший шлях і не будемо надалі на них посилались. Цим самим ми виключаємо змогу звинувачень в упередженості і намаганні стати авторами наступної програми.

При цьому зазначимо, нижче ми свідомо торкнулись лише незначної частини наявних робіт, аби підкреслити, що робимо свій вибір у достатній мірі випадково, бо існує досить велика кількість подібних публікацій. Отже авторам першої української програми можна було б використати достатньо праць різних авторів, у яких містяться сучасні наукові досягнення у галузі педагогіки і психології вищої школи та теорії і методики фізичної культури.

Як же відображена в новій програмі актуальна освітня складова фізичного виховання? На перший погляд програма цілком сучасна і прогресивна. Наприклад, вказано, що головна мета навчальної програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують певний рівень освіти – "бакалавр", "спеціаліст" і "магістр". Мета дисципліни "Фізичне виховання" у вищому закладі освіти полягає у послідовному формуванні фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти. Визначені, також, головні критерії ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу.

Не зважаючи на суттєві методологічні неточності (виникають питання, чому акцент робиться на знаннях, а не на вміннях, чому використовується не

поняття фізкультурна діяльність, а фізична активність, чому не наявність цінностей у особи, а лише поінформованість про них?), наведемо ці критерії:

- знання і дотримання здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методиками фізичної культури;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Г. Л. Апанасенко і Л. А. Попова ще у 1988 р. зауважили: "Управління індивідуальним здоров'ям виділяється в самостійну медико–соціальну категорію, постаючи при цьому предметом дослідження... Процес управління здоров'ям складається з аналізу стану керованого об'єкта, прогнозу наслідків його динаміки, формування керуючих дій (індивідуальні оздоровчі програми), їх реалізації та контролю ефективності. Холістичний (цілісний) підхід до людини – обов'язкова умова для досягнення бажаного ефекту" (1, с.9).

У той же час, гасла та наукові аргументи на користь тези бути здоровим, які нині є змістом теоретичного розділу програми з "Фізичного виховання", не сприймаються студентством. "Існує думка, - вказують О.В. Зеленюк та Г.В. Бикова, - що розмови з молодого людиною про значення здоров'я у власному житті подібні розповідям глухому про чарівність музики: ані той, ані інший не розуміють, про що йде мова. Дійсно, здоров'я – це така категорія, розуміння значення якої у повноцінному житті приходить, як правило, тоді, коли здоров'я погіршується або втрачається. Почуваючи себе практично здоровими і фізично активними, юнаки та дівчата не виявляють зацікавленості до всього того, що стосується поняття здоров'я" (11, с.157–158).

Тому викладач фізичного виховання не може бути тільки справним фахівцем у своїй вузькій галузі. Лише за рахунок традиційних для цього предмету підходів він не розв'яже завдання формування студентів, як фізкультурно–діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я, що єдине й має бути місією цієї вузівської навчальної дисципліни. Адже: "За даними сучасних досліджень викладач вузу тільки на 30–40 % повинен бути фахівцем у своїй (вузькій) галузі, але, перед за все психологом, соціологом, центром уваги в колективі. Творча діяльність педагога містить у собі вміння творчо вирішувати професійні задачі з використанням знань з дисципліни, використовувати методологію педагогічної творчості, котрою на даному етапі керуються вчені і спеціалісти у своїй професійно – творчій діяльності" (48, с.93).

Звертаючи увагу на пріоритети та механізми психології здоров'я, Г. В. Ложкін формулює найбільш суттєві принципи його забезпечення, які мусимо бути використані й у фізичному вихованні. Серед них наступні.

Комплексність. Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно на всіх рівнях, тобто гармонізувати відношення з іншими людьми, намагатися усвідомити своє індивідуальне існування, долати перепони, що заважають особистісному росту і не дозволяють реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку "однобічності оздоровлення", наприклад, під час роботи на тренажерах, яка виснажує, часто ігнорується духовний і соціальний аспекти здоров'я.

Креативність. У процесі оздоровлення шкідливими виступають різноманітні догми. "Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів ("панацеї"), а в кожний момент творчо відноситись до свого здоров'я. Немає сенсу сліпо наслідувати будь–які стандартні схеми; необхідно прислуховуватися до власного організму, обирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації" (20, с.22).

Принцип "внутрішнього спостерігача". Потребує уважності до себе, своїх відчуттів, нинішнього стану здоров'я. Самовідчуття здійснює природний

контроль за внутрішнім станом організму і психіки. Цей принцип передбачає перенесення центру уваги із зовнішнього, оточуючого світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перебудову самого себе.

Нарешті, зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип складається із подолання звичної для значної частини людей фіксації на негативному боці свого буття, зокрема, на хворобливих станах, через сприйняття себе у світі і світу у собі; в засвоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом в цілому.

Існують, також, публікації, у яких чітко визначені шляхи активізації навчальної діяльності студентів. Так, Н. М. Давидюк відмічає, що творча пізнавальна діяльність характеризується єдністю мотиваційних, інтелектуальних, процесуальних й емоційно-вольових процесів та формується у навчальному процесі, який є двостороннім і залежить від умов взаємодії суб'єктів цієї діяльності взагалі та забезпечення суб'єктності студента у навчальному процесі зокрема. Основними детермінантами формування та розвитку творчої пізнавальної активності виступають внутрішні та зовнішні фактори.

Для активізації пізнавальної діяльності студентів як суб'єктів учення потрібно:

- формування змістовних мотивів і мотивації навчально-пізнавальної діяльності та професійного самовизначення;
- використання сучасних концепцій навчання на основі гуманістичної філософії освіти;
- надання навчальному матеріалу особистісного смислу, який би викликав навчально-пізнавальний інтерес у студентів;
- структурування навчального матеріалу, аби він сприяв організації пошукової діяльності студентів (проблемні завдання, творчі завдання та ін.);
- використання таких способів і прийомів викладання, навчально-пізнавальної діяльності учнів, організаційних форм навчання, які активізують

навчальну і пошукову діяльність студентів і забезпечують її суб'єктність у навчальному процесі;

- використання спеціальних психологічних прийомів стимулювання викладачами активної пізнавальної діяльності студентів тощо (8, с.41).

Таким чином переконливо показано, що залучення традиційного пояснювально-ілюстративний методу у викладанні теоретичного і методичного розділів української програми з "Фізичного виховання" через вказані її авторами традиційні форми організації навчально-виховного процесу (див. стор. 20 програми) не може бути і не буде результативним. Адже ними взагалі не передбачене акцентоване використання у зазначених розділах активних методів навчання, на підставі яких лише й можливе формування у студента свідомості фізкультурно-діяльної особистості та особи будівничого здоров'я.

Цілком природно, що непогано прописана у програмі освітня компонента змісту дисципліни на рівні її завдань, у дійсності, не буде реалізована взагалі, тим більше що відсутня така нова комплексна система оцінювання успішності з фізичного виховання, яка б поєднувала дві основні сторони змісту дисципліни (становлення у студентів знань і вмінь досягати та підтримувати свій здоровий стан, а також звичного компоненту направлено фізичного розвитку). Таким чином, як і раніше, майже вся увага викладачів і кафедр буде зосереджена власне на моторній складовій "Фізичного виховання".

Тож, як загальний висновок до поданого, можна сформулювати твердження, відповідаючи на винесене у назву підрозділу питання, - з огляду на вказане, немає підстав вважати першу українську навчальну програму з "Фізичного виховання" для вищих закладів освіти кроком вперед у дійсному, актуальному і соціально-значущому розвитку цієї навчальної дисципліни.

1.4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ І ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК БУДІВНИЧИХ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Свідомість людини являє собою унікальну й неповторну сукупність суб'єктивно "пофарбованих" емоціями наслідків набутих вражень і знань, переломлених крізь індивідуальне світосприймання. Свідомість людини, що формується, є, головним чином, результатом зовнішніх впливів. Внаслідок цих впливів у неї складається власна система цінностей і потреб, мотивів і установок, понять і знань, що визначають те чи інше самовизначення людини до різних аспектів її життєдіяльності, *включаючи тему власного здоров'я* (37,38).

У цьому підрозділі ми представимо концепцію, що розкриває внутрішні механізми формування діяльної особи будівничого власного здоров'я.

Відомо, людина змінює себе, фрагменти сформованої системи світогляду, зміст і характер життєдіяльності зазвичай в надзвичайних, екстремальних обставинах, коли жити за раніше взятою нормою, вже немає можливості. Поряд з новим могутнім, нерідко випадковим зовнішнім впливом, *роль такого "пускового механізму" трансформації особистості через активізацію її власної мислєдіяльності може виконати спеціально влаштований педагогічний процес, у якому така екстремальність штучно утворюється.*

Тож умовою запуску процесів освіти майбутнього будівничого власного здоров'я може бути *штучне створення у навчальному процесі екстремальної ситуації*, що породжує тимчасовий стан тривожності різного ступеню. Теорія педагогіки вже вивчає можливості використання окремих негативних емоцій людини, наприклад, страху в інтересах освіти. Встановлені наступні позитивні функції страху у навчальному процесі, якщо він не набуває межі, за якою людину охоплює переляк. Серед інших, *функція, що сигналізує*. Вона визначає шляхи аналітичної роботи механізмів відображення, "фільтрації" сигналів, що усвідомлюються, у залежності від ступеню значимості для людини. *Регулююча функція* складається з мобілізації ресурсів на найбільш загрозливих ділянках

для забезпечення оптимального психофізіологічного стану людини в цілому та у його під структурах. Суть *евристичної функції* полягає у напрацюванні універсальних засобів передбачення, подолання і недопущення подальших деструктивних ситуацій і станів. Тож ця функція зв'язана зі звільненням людини від страху. Нарешті, *функція що активізує* є функцією самозбереження й розвитку душі та розуму людини. Очевидно, усі ці процеси відбуваються, коли студенти разом з викладачем, починають самостійно досліджувати, оцінювати і прогнозувати стан власного здоров'я.

Наші власні дослідження довели, що тип освітніх впливів, коли процеси мислєдіяльності *свідомо педагогічно забезпечені, організовані й спрямовані, носить більш могутній характер, ніж випадкові зовнішні подразники*. Такі впливи ведуть до переструктурування свідомості немов би "із середини" за рахунок виникнення та фіксації важливих для людини яскравих "прозрінь", або ж нових образів, онтологічних картин і понять, що реально й "за адресою" впливає на очікувані педагогом зміни в структурі особистості.

Роль процесів мислєдіяльності тут варто зв'язувати зі здатністю особистості задіяти структури інтелекту, що пов'язані з проявом індивідуального "само-". "Я" і "само-" не тотожні: *самосвідомість і самодіяльність можливі, коли становлення особистості, як суспільної людини, уже відбулося, що характеризується в педагогіці і психології настанням періоду дорослості, який за віком людини припадає на час студентського життя*.

Отож, *завдяки екстремальності*, що штучно виникла, коли поставлена педагогічна задача сприяння формуванню будівничого власного здоров'я:

- у людини виникає необхідна для процесів наступних змін організованість свідомості по типу відомого спортсменам передстартового стану;
- в результаті появи деякої ідеї щодо подолання екстремальності, наприклад, як усвідомлення невідповідності нинішнього низького рівня

здоров'я новим агресивним чинникам зовнішнього середовища, формуються уявлення про можливий спосіб виходу з неї (вже потім уточнюється задум, ціль, проект і програма діяльності з будівництва власного здоров'я);

- в орієнтації на створені ідеальні конструкції настають процеси вольової самоорганізації, що підтримують наступні етапи діяльності, яка розгортається (адже, мислення саме себе визначає до волі, відзначав Гегель, і перше залишається субстанцією останньої; тому що без мислення не може бути ніякої волі, і сама неосвічена людина також тільки до тієї міри є вольовою, наскільки вона мислить);

- формується особливе "середовище мешкання людини", як такий спеціально створюваний нею простір у навколишньому світі, де втілюються задумані проекти і програми будівництва здоров'я;

- нарешті, після досягнення перших позитивних ефектів витрачених зусиль й пережитого задоволення від свого нового фізичного стану та здоров'я, що відчуває людина, відбувається закріплення у подальшій життєдіяльності цих нових форм поведінки та діяльності. *Тепер вже можна вести мову про існуючий факт діяльності будівництва здоров'я у життєдіяльності людини.*

Як бачимо, в екстремальності перевіряється і переглядається система цінностей особистості. Адже екстремальність, що веде до напруження усіх життєвих сил, найчастіше демонструє людині, що обраний спосіб життя створює загрозу не тільки здоров'ю, але і самому її існуванню. Звідси неминучість непростого вибору: зберігати пасивний спосіб життя "споживача медичних послуг", погоджуючись на очевидний ризик втрати зовнішньої привабливості (що особливо турбує жінок), працездатності і здоров'я, чи приступати до його докорінної зміни, аби підвищити власний життєвий потенціал?

Останнє в системі освіти стає можливим і дозволяє безболісно виходити з екстремальності, коли студент співвідносить свої цінності з цінностями і способом життя близької йому за духом особистості (педагога, іншої відомої й авторитетної людини), що подає наочний діяльний приклад будівничого

здоров'я. К.Д. Ушинський підкреслював: "Людські вчинки є наслідком багатьох конкуруючих причин: по-перше – характеру і самовизначення людини; по-друге – впливу зовнішнього середовища, по-третє, впливу суспільства, у якому вона живе, й того положення, що вона займає в суспільстві".

Перехід через екстремальність, подолання її за рахунок розгортання діяльності будівництва здоров'я означає прийняття й використання відповідних норм культури. Звідси, екстремальність – суть особливий механізм освіти людини, що немов би "примушує" її будувати нові образи свого майбутнього, а також онтології, поняття та способи нових же дій, без застосування яких екстремальність та загрози здоров'ю не можуть бути подоланими.

Рівень свідомості людини залежить від рівня суспільної свідомості, свідомості соціальної групи до якої вона належить. Це функціонування "Я" як молекули соціуму, у який вона занурена; це відтворення людиною прийнятих й поширених тут норм і форм поведінки. Саме такий стан свідомості особистості, котрий "зливається" з масовою свідомістю, характеризував К. Маркс, коли стверджував: "Свідомість ніколи не може бути чим-небудь іншим, як усвідомленим буттям, а буття людей є процесом їхнього життя". Тобто, якщо діяльність будівництва здоров'я не є характерною для даного суспільства чи соціальної групи, то вона не є "природною" й для її окремого представника. Отож, у цьому випадку даний вид діяльності не запускається у людини "автоматично", на підставі його запозичення через наслідування.

Таким чином, "Я" - це прояв особистості в соціумі, обличчя людини, звернене назовні. "Я", що сформувалось, визначається впливами систем ідеології й виховання (у процесі виховання прагнуть впливати на "Я", апелюючи до очікуваних бажаних властивостей особистості молодій людини). Адже призначення виховання й досі нерідко спрощено розуміють, як передачу новим поколінням суспільно-історичного досвіду, підготовку особистості до громадського життя й продуктивної праці (у той час, як воно має свій головний об'єкт, а саме душу людини). Тоді як людина змінює себе? У чому полягає

механізм штучного (від *techne*), тобто підготовленого й цілеспрямованого, не випадкового, спеціально організованого впливу на свідомість людини?

Щоб відповісти на це запитання, треба зв'язувати "Я", що сформувалось, зі здатністю людини додатково задіяти структури свідомості, які відносяться до індивідуального "само-", що має трансцендентальну природу. "Я" і "само-" не тотожні. "Самосвідомість" і "самодіяльність", як виражені і пред'явлені назовні прояви індивідуального, можливі коли особистість, в основному, відбулася, й природно, відбулося становлення свідомості людини. Відповідно до уявлень про вікову періодизацію, ці властивості характерні для етапу пізньої юності чи ранньої дорослості, що припадає на студентські роки.

Життя людини, у якому б знайшло місце індивідуальне "само-" (тобто особистісне, не "гуртове"), неможливе без переведення створених у мисленні ідеальних об'єктів у власну життєдіяльність. "Творення життя", це створення бажаного образу того фрагменту життєдіяльності, що реформується, випереджаючого підготовлені людиною свідомі дії. У даному випадку формування образу самого себе здорового на основі актуалізованих цінностей і цілей досягнення здорового стану, онтологічних картин, понять і знань, необхідних для розгортання діяльності будівництва власного здоров'я. Тоді як "будівництво життя" являє собою приєднання до онтологічного і понятійного простору реалізаційної діяльності по втіленню задуманого в процесі подальшого життя. Хоча й усе, що відбулось до цього, вже відноситься до змісту діяльності (Лейбніц стверджував, - "мислення є діяльність, а не сутність душі").

З представленого можна вивести, що характер і зміст життєдіяльності визначається, зрештою, особливостями освіти, які визначають спрямованість прийнятих рішень, а також засобів їхнього досягнення. Тож *життя дійсно людське, духовне* характеризується діяльністю по переведенню створених у мисленні ідеальних об'єктів (задумів) у реальність. Воно, фактично, відбувається у процесі само програмування і являє собою шлях, пройдений від своєрідного "природного" стану суспільної людини, через творення образу

бажаного життя і будівництва свого життя до справді духовного людського стану.

Таким чином, творення життя, це по суті робота проектування і конструювання, де й виявляється індивідуальне або "само-", тоді як будівництво життя – суть вольова реалізація створених ідеальних конструкцій в умовах реальності життя. При цьому, обидва процеси нерозривні: "Розходження між мисленням і волею, - відзначав Гегель, - є лише розходженням між теоретичним і практичним відношенням; але вони не являють собою двох здібностей, тому що воля є особливим способом мислення: вона є мислення, що переміщає себе в особисте буття, як потяг повідомити собі наявне буття".

Відмінність людини полягає в тому, що вона виділяється з усіх видів живого тим, що відрізняє себе від своєї ж власної життєдіяльності. Іншими словами, вона відмінна тим, що здатна оцінювальне відноситися до себе, бути предметом уваги, контролю та волі. "Бути людиною, - зауважував Ф. Т. Михайлов, - це й значить цілком реально і постійно бути не рівним самому собі, оцінюючи себе як загальнозначущою мірою задачами зони найближчого свого розвитку. Бути людиною – значить бути суб'єктом своєї само зміни".

У той же час, обов'язково повинні існувати могутні засоби педагогічного впливу на свідомість людини, аби надати імпульс до її виходу за границі освоєних у дитинстві і юності звичок і норм культури, а у мисленні та діяльності особистості розпочалися процеси творення життя та будівництва життя. Лише тоді фрагменти свідомості людини пере структуруються і змінюються, що свідчить про появу нових образів власної життєдіяльності, як відлуння знайденого раціонального виходу з екстремальності, пов'язаної із здоров'ям.

Мислення та думання людини не є тотожними явищами. Факт мислєдіяльності є перманентним, це не постійний стан інтелектуальної сфери людини. Спалахи мислення, що виникають "понад" свідомістю і, як наслідок, проблиски самосвідомості індивідуальні за характером прояву, ситуативні й

дискретні. Загальним для процесів мислення є те, що вони часто виникають саме в екстремальних ситуаціях, коли аналіз накопиченого досвіду і знань людини є недостатнім, щоб знайти адекватне даній ситуації рішення.

Екстремальність для людини зв'язана у першу чергу не з фактом несприятливої зміни зовнішніх умов, але з усвідомленням власної (себе теперішнього) їм не адекватності. Таке розуміння виникає, коли у людини немає можливості зберегти своє "обличчя" через відтворення накопиченого раніше арсеналу засобів забезпечення життєдіяльності. Етап проектування нової (зміненої) системи життєдіяльності, який потім настає, диктується бажанням гармонізувати свій не оптимальний стан у середовищі. Саме в ході осмислення екстремальності до людини приходить розуміння, що життя це зовсім не "потік, що несе", але свідомо організований нею процес життєдіяльності, критерієм бажаної якості якого є заняття позиції будівничого власного життя. Екстремальністю, власне, постає тут виникаюче розуміння неможливості продовжувати в новій ситуації намічену раніше лінію життя, непридатності звичних норм поведінки. Як наслідок, у людини починається проб лематизація сформованих життєвих основ – цінностей і цілей, форм і способів організації свого життя, котрі ще донедавна видавалися цілком правильними.

Екстремальність створює сприятливі передумови для вдосконалення життєдіяльності людини, яка відчуває себе вільною у виборі траєкторій устрою власного життя, котра не є заручницею слабкості духу, непевності в собі й звички бути "як усі". Одночасно, екстремальність несе в собі загрозу для людини, не здатної переглянути систему цінностей, котрі у неї сформувалася, у ситуаціях коли очевидна необхідність їхньої ревізії, про що повинні пам'ятати педагоги. "Голова у пісок" - так можна охарактеризувати стан останньої. Саме тому *екстремальність є своєрідним фільтром*, що стратифікує людей у залежності від готовності до вольових проявів, мислення і діяльності, оволодіння собою у повній мірі в процесі власної життєдіяльності.

Головним інструментом оцінки екстремальності і пошуку способів реагування на неї є *ретроспективна і проспективна рефлексія*. Як відомо, рефлексія людини, це *поворот свідомості на саму себе*. Перший її етап, це фіксація нової ситуації, як такої, що вимагає її аналізу й осмислення, а вже потім рефлексивний "вихід", як момент зусиль по "повороту свідомості на себе". У ході перегляду ситуації, потрібно зрозуміти що відбувається, кваліфікувати її (екстремальна, якщо в людини немає адекватних способів реагування, чи не екстремальна, коли вона має належні відповіді). Необхідно вловити суть виниклої екстремальності та дати їй оцінку - це етап ретроспективної рефлексії.

Нарешті, у ході проспективної рефлексії необхідний своєрідний "погляд у майбутнє" для з'ясування, що означає виникла загроза; що може статися, якщо загроза буде реалізована; поставити питання, як її перебороти? Відповідь на останнє питання саме й веде до процесів творення життя та будівництва життя і, як наслідок, до стану, що Михайлов називає "бути людиною".

Нове самовизначення, як ухвалення рішення про розгортання діяльності будівництва здоров'я, передбачає формування студентами розуміння рукотворності *середовища мешкання діяльної людини*. Відмітимо, що усвідомлення феномену середовища мешкання як одиниці, що не збігається з зовнішніми умовами, виникло досить давно. Наприклад, Л.С. Виготський розглядав як самостійну одиницю особистість і середовище, що повинно враховуватися в педагогічному процесі. Він стверджував, - переживання дитини і є така найпростіша одиниця, саме середовище визначає розвиток дитини через її переживання того, що включене у дане середовище. Виготський відзначав і двосторонній зв'язок людини й середовища, підкреслюючи: "Дитина є частиною соціальної ситуації, відношення дитини до середовища і середовища до дитини дається через переживання і діяльність самої дитини; сили середовища мають направляюче значення завдяки переживанням дитини".

У розробленій нами дефініції "середовище мешкання діяльної людини" фіксується, що існують зовнішні умови життя й вона сама. При цьому буде

спрощенням стверджувати, що зовнішні умови визначають життєдіяльність всіх і кожного, що саме зовнішній світ перетворює людину в ту, якою вона зрештою стає. Середовище ж мешкання діяльної людини формується значною мірою нею самою. Воно немов би "затиснуте" між існуючим діяльним "Я" і зовнішніми умовами. Саме тому середовище мешкання вже в двох близьких людей буде мати розходження. Середовище мешкання – це світ, що існує на границі зустрічі "Я" і "само-" із зовнішніми умовами. Тож середовище мешкання – це подвійність людського "Я" і зовнішніх умов, внаслідок чого воно носить характер перетворення дійсності. Звідси, моральні і діяльні люди, створюючи своє, тобто сприятливе для їхньої життєдіяльності, середовище мешкання, змінюють на краще й оточуючий зовнішній світ.

Цю особливість і призначення середовища мешкання показав Г. Саймон, коли стверджував, що штучний світ зосереджений саме у точці зустрічі внутрішнього і зовнішнього. Його призначення саме й складається в пристосуванні першого до другого. Тож, *людина пасивна, не само визначена до фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я, сильнішим чином піддається впливу зовнішніх умов. Вона не є вільною, її життя в повній мірі залежить від характеру все нових і нових ситуацій.* Саймон підкреслює, у тій мірі, в якій людина здатна до адаптації (прижитися, притерпітися, пристосуватися до зовнішніх умов), її поведінка буде відбивати в основному характеристики зовнішнього середовища.

І навпаки, *будівничі здоров'я, які формують і реалізують програми досягнення та збереження свого здорового стану, впливають як на власну природу, так і на оточуючі зовнішні умови, змінюючи їх згідно своїм цінностям.* За рахунок цього вони перетворюють і покращують світ, у якому живуть і діють, а саме їхнє життя стає в значній мірі не гуртовим, але рукотворним.

Тому, у ході адаптації процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активному і перетворюючому умови життя участі її мислення та волі. По-друге, стосовно такої людини середовище, у якому

здійснюється адаптація, має принципово інший характер – воно, у значній мірі, є результатом її мислєдїяльностї. По-третє, людина не просто пристосовується до умов життє, але й змінює їх згїдно своїм цїнностям і цїлям. Саме тому, людське суспїльство є системою, яка не тїльки адаптується, але й перебудовує, перетворює дїйснїсть у вїдповїдностї до своїх потреб.

Власне, у *формуванні дїяльної особистостї*, що проектує й організує своє особисте та професїйне життє з урахуванням, як ситуацїї, що виникла, так і очїкуваних наслїдків вїд реалїзацїї прийнятих рїшень, *полягає важливе призначення сучасної вищої освїти. Таким чином, освїта будївничих власного здоров'я повною мїрою вїдповїдає очїкуванням, спрямованостї й змїсту гуманїзацїї і гуманїтаризацїї вищої освїти.* Вона, також, повною мїрою вїдповїдає особливостям поведїнки людини, що сприйняла мислєдїяльнїсну картину свїту і дїє вїдповїдно до неї.

Саймон пїдкреслював, що конструювання в сучасному свїтї це не тїльки прерогатива інженерїв. Людина конструює всякий час, коли розробляє способи переведення даної ситуацїї в їншу, бїльш для неї прийнятну. І їнтелектуальна дїяльнїсть, що допомагає створювати штучнї матерїальнї об'єкти, принципово не вїдрїзняється вїд тїєї, котра допомагає лїкарю прописати лїки хворому, економісту розробити план збуту. Конструювання, чи синтез, що розумїється в такому широкому контекстї, складає основу навчання будь-якїй у тому числї професїйнїй дїяльностї. Головною задачею як їнженерних, так і архїтектурних, юридичних, педагогїчних, медичних чи адмїнїстративних навчальних закладїв, власне кажучи і є навчити студентїв конструюванню. У тому числї, зауважуємо ми, й у процесї їх становлення як будївничих власного здоров'я.

Питання до самоконтролю

1. Пояснїть, чому вкрай важко сформулювати однозначне, повне й закінчене визначення дефїнїцїї здоров'я людини.

2. Пояснїть, що мають на увазї, говорячи по кїлькїсть здоров'я.

3. Поясніть твердження авторів, що наступні роки визначать назавжди судьбу звичного для нашої країни вузівського "Фізичного виховання".

4. Поясніть, чому дисципліна "Фізичне виховання" має бути побудоване з урахуванням вказаних особливостей подальшого розвитку європейської системи вищої освіти.

5. Поясніть, чому до змісту занять студентів з "Фізичного виховання" мають бути включені уточнення індивідуальних мотивів і цілей, знань та вмінь підтримувати оптимум власного фізичного розвитку і здоров'я.

6. Поясніть, чому умовою запуску процесів освіти майбутнього будівничого власного здоров'я може бути штучне створення у навчальному процесі екстремальної ситуації.

7. Поясніть твердження авторів, що саме в екстремальності перевіряється і переглядається система цінностей особистості.

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- дати пояснення, що являє собою здоров'я людини;
- пояснити, що являє собою адаптація людини до умов середовища;
- пояснити, чому у наш час зменшується роль професійно-прикладної фізичної підготовки для більшості випускників вищої школи;
- пояснити, чому трансформація вузівського "Фізичного виховання" є важливим напрямом гуманізації та гуманітаризації вітчизняної вищої освіти;
- пояснити видатну роль екстремальності у формуванні будівничого власного здоров'я в умовах спеціально організованого навчального процесу.

2. ГЛИБИННІ НАСЛІДКИ ВІДМОВИ ВИЩОЇ ШКОЛИ ВІД ФОРМУВАННЯ ОСОБИ, ЩО ШКЛУЄТЬСЯ ПРО СЕБЕ, ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ

2.1. ПЕДАГОГІЧНА АНТРОПОЛОГІЯ І НАПРАВЛЕНІСТЬ РЕФОРМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Перед за все зазначимо, *дидактика* як така досліджує та забезпечує процес навчання, що організується не випадково, свідомо, систематично, планомірно у самому навчальному закладі та поза ним. Предметом дидактики виступає не лише процес навчання, але й умови, необхідні для його протікання (у тому числі зміст, засоби, методи навчання, комунікації поміж педагогом та учнями тощо), а також отримані результати, їхня діагностика та оцінка. Тож дидактика відповідає на питання "навіщо", "чому саме" та "як" необхідно навчати (68, с.14).

Із зазначеного очевидно, давно назріла реформа національної вищої школи в Україні не може бути якісно підготовлена і проведена, якщо при цьому обходять увагою власне педагогічні явища, коли втрачене розуміння про сутність феномену вищої освіти. У цьому контексті педагогіка і державне управління освітою тісно пов'язані. Скажемо ще більш жорстко, *завдання на реформування освіти не можна навіть коректно сформулювати, якщо заздалегідь не досліджені тенденції розвитку виховання та освіти.*

Частина дидактичних систем зосереджується на стороні навчання, пов'язаної із засвоєнням визначеного змісту навчальних дисциплін, тоді як інша привертає увагу власне до теми розвитку особистості та її виховання. Ми ставимо за мету дати відповіді саме на ці важливі для направленості реформи, окремо поставлені питання сприяння становленню духовної, відповідальної та діяльної особистості студента в сучасній українській вищій школі.

Ми вважаємо, що мета діяльності методистів у наш час має полягати в підготовці методологічних передумов для формування нової генерації педагогів перед за все як педантропологів, котрі вбачають свою місію у створенні відповідного, антропного освітнього середовища, а отже у вихованні студентів

моральними й діяльними особистостями, здатними брати притаманну зрілій людині відповідальність за власні думки та свідомі вчинки, за образ свого життя й професійне становлення. Це у повній мірі торкається усіх аспектів піклування про себе, включаючи турботу про власне здоров'я.

Зазначимо, стабільність, про яку зараз говорять українські політики, не є благом, коли країна знаходиться на роздоріжжі. "Ціль суспільства – набуття стійкого, а отже керованого і прогнозованого розвитку, однак такий необхідний порядок створюється лише завдяки науково обґрунтованій системній інтеграції ресурсів і напрацюванню нових ціннісних орієнтирів – норм, правил, принципів, які змогли б виконувати роль соціальних регуляторів" (29).

Як видно стабільність, - більш менш тривалий стан суспільства, що забезпечується усвідомленими й щиро сприйнятими людьми цінностями буття, у тому числі цінностями здорового способу життя. Але стабільність у час, коли історично ми полишили радянське минуле, в яке держава брала на себе усі турботи про здоров'я людини, й не ще не досягли нової соціальної ситуації, притаманної громадянському суспільству, коли людина усвідомлює свою особисту відповідальність за власне майбутнє, навряд чи є благом.

Існує одна, поза усяким сумнівом, позитивна обставина від прилучення України до списку країн-учасниць Болонського протоколу. Адже після офіційного підписання Болонської декларації нашим міністром освіти і науки у травні 2005 р. у норвезькому Бергені, педагоги-науковці фактично отримали доручення від влади для численних рефлексій відносно сутності того явища, яке ми називаємо національною системою вищої освіти. Бо ж, коли ми не зрозуміємо глибинних, фундаментальних особливостей її устрою й фактичної спрямованості, неможливо дати чітку відповідь на питання, чи цей модерний освітній проект для країн ЄС має перспективи в сьогоднішній Україні, або ж він принципово не для нас. Чи ми й надалі прагнутимемо зберегти ту сутність вітчизняної вищої освіти, яка у повній мірі продовжує логіки започатковані у

СРСР, й очевидно не сприяє формуванню та поширенню таких очікуваних, нових цінностей притаманних демократичному суспільству?

І саме для того аби "підсвітити" і чітко зрозуміти що являють собою основні складові нашої системи, які й визначають не тільки специфіку її функціонування (не плутати із розвитком, якого допоки що немає), але також й особливості характеристик її "кінцевого продукту" (тобто, особи сформованих випускників вищих навчальних закладів), для нас вкрай потрібна була запропонована Болонським процесом система координат, згідно якої відбувається невідворотній поступ сучасної вищої школи в розвинених країнах світу.

Принагідно зазначимо, вектори цивілізаційного поступу у розвитку вищої освіти не можуть носити і не носять довільного характеру. Вони лише підтверджують вірність та невідворотність у наші дні із самого початку знайдених і використаних базових принципів при створенні Платонівської академії, а вже потім і перших середньовічних європейських університетів.

Проаналізувавши відомі історичні факти, можна вивести головні принципи, що й сформували те явище, яке ми нині називаємо вищою освітою. Тож важливо, якщо ми прагнемо зберегти це явище, аби вплив принципів був продовжений також на сучасну вищу школу, у тому числі й українську.

1. Рішення про вступ на навчання приймається само визначеним до того, аби *важко працювати і з часом перетворити себе на особливу за набутими рисами і якостями*, у чомусь відмінну від інших людину, *свідомим у своєму виборі абітурієнтом*. *Студент* (лат. *studens*, родовий відмінок *studentis* – старанно працюючий, той, хто займається), учень вищого, а в деяких країнах також середнього спеціального навчального закладу. Лише після створення у XII столітті перших європейських університетів термін *студент* почав використовуватись для означення власне тих, хто навчається у ВНЗ.

2. *Обмежена кількість навчальних дисциплін*, а в Платонівській академії у кожний рік навчання вивчались одні й ті ж дисципліни, *дозволяла студентам привчатись до глибокого, не побіжного опанування знаннями*. У такий спосіб

виключались поверховість і верхоглядство, започатковувалась звичка до зосередженої внутрішньої роботи під час оволодіння надбаннями культури, тобто до того, що нині ми називаємо навчальною діяльністю. Проводячи паралель, у темі здоров'я студентів це можна тлумачити так: поверховість в опануванні сучасною дисципліною „Фізичне виховання”, коли увага викладачів і студентів зосереджується фактично на її моторній складовій і складанні нормативів з фізичної підготовки, залишаючи поза увагою тему становлення студентів як будівничих власного здоров'я, є неприпустимою.

3. Чітко про декларований *принцип epimelia (грецьк.), тобто турботи про себе*, виключав можливість як студенту, так і його наставникам вбачати першого лише як майбутнього фахівця у будь якій відповідальній справі. Тож, як було сказано пізніше, "не людина для суботи, але субота для людини": освіта потрібна перед за все для становлення свідомої, гармонійної і здатної піклуватись про свою душу, тіло і власну життєдіяльність людини, а вже потім вона є вчителем, правником або лікарем.

4. Особливий спосіб впливу на особу (Сократівська маевтика), за рахунок якого й забезпечується вища освіта, полягає у *забезпеченні і підтриманні діалогу викладача і учня, спрямованого перед за все на організацію розуміння, як основної форми і методу розвитку особистості студента*. Очевидно, діалог (не плутати із монологом кожного з учасників бесіди) – це особливий засіб формування особистості, коли вона вчиться уважності, зосередженості, здатності до розуміння, вмінню логічно і аргументовано відстоювати власну точку зору, згоди на компроміс і поваги до свого партнера і опонента.

5. Суттєва, домінуюча, першорядна *роль у формуванні особистості філософії і мистецтва, а також релігії*. У такий спосіб на перший план виходить сприяння формуванню власне вірного світогляду молодій людині, тоді як її знання і навички до омріяного ремесла, розглядаються як похідні. До речі, від цього цілком зрозуміло, чому науковий ступінь за кордоном, де й сьогодні не втрачений цей орієнтир, часто має назву "доктор філософії".

6. Виховання студента в душі *поваги до навчального закладу і своїх педагогів*, життя яких повинне бути безсумнівним взірцем для вибудовування студентською молоддю свого власного життя. Саме тому особа викладача була піднесена у суспільній свідомості до такого високого стану, аби вона отримувала відповідні знаки поваги і пошани, не мала злиденного життя, була у змозі мандрувати і долучатись до джерел культури різних народів тощо.

7. Нарешті, мала суттєвий вплив на вищу школу й поширена в Афінах *повага до людей освічених*, щире визнання їхньої зверхності відносно людини пересічної. Така цілком заслужена та визнана за особливою моральністю й знаннями шана у ситуаціях повсякденного життя описана відомою театральною формулою: достойника стверджує не сама ця людина, але її почет.

Значимо, що повсякденні пріоритети мирського життя впродовж століть відривали людину від Бога, хоча як сьогодні очевидно, це явище помилково вважалось прогресом. Відтак поступове відділення християнських цінностей від змісту світської освіти врешті решт постало як неминучий супутник індустріалізації. Все тут наведене частково спостерігалось й в колишній Російській імперії, та було остаточно довершене у часи СРСР.

Але крайнощі індустріалізації поступово починають відходити у минуле. Сучасне життя, технології, що нині застосовують, потребують повернення до цінностей, що донедавна вважались відкинутими як непотрібні. Суспільству знову необхідна людина, яка має здатність не лише замислюватись над самою собою, над сенсом власного буття, але й його свідомо вибудовувати.

Окресливши ситуацію, що притаманна розвитку вищої школи як унікального явища, ми висуваємо надалі *базову тезу*, - практика вищої освіти, що склалась у часи СРСР та до сих пір збереглась і не по реформована в Україні, переслідує невинувато звужені, суто утилітарні цілі. А саме, традиційно для себе розв'язує завдання перед усім формування гарно *підготовленого фахівця* (за відомим радянським висловом, так званого "людино-гвинтика") для успішного виконання ним тих або ж інших виробничих функцій (14).

Не дивлячись на наявність офіційно встановлених цілком *гуманістичних орієнтирів пріоритетного становлення особистості студентів*, виписаних у Законі України "Про вищу освіту", й сьогодні все врешті-решт зводиться до побудови навчального процесу на основі ОКХ (освітньо - кваліфікаційних характеристиках) та ОПП (освітньо-професійних програмах), що надійно відтискає вказані пріоритети на другий план. Як і раніше, домінує традиційно-прагматичний вишкіл, коли центр уваги зміщений від завдань освіти і розвитку особистості до педагогічного процесу *підготовки*, більш природного професійно-технічній або ж середній спеціальній освіті.

Щодо „Фізичного виховання” це проявляється у прагненні забезпечити саму лише загальну та професійно-прикладну фізичну підготовку, що має бути фундаментом, а не самоціллю. Бо ж справжньою метою залучення особи студента до культури фізичної, як це впливає з аналізу стану здоров'я студентства, має бути становлення свідомого будівничого власного здоров'я. Молода діяльна людина, яка набула не лише оптимального рівня фізичного розвитку, але й компетенції щодо підтримання оптимуму психофізичного стану, повинна прийти на заміну фізично–тренованому "фізкультурнику".

Натомість, вказані пріоритети формування студентів як особистостей та інтелігентів часто випадають з поля зору державних діячів й чиновників від освіти. Нерідко усе затуляє прагнення швиденько прилучитись до Болонського процесу (модерного проекту, започаткованого для створення загальноєвропейського простору вищої освіти).

Але ж цілком справедливими виглядають перестороги окремих філософів та методологів, що сучасне українське суспільство знаходиться на межі *антропологічної катастрофи* (тобто, масштабних та різнонаправлених руйнівних наслідків для країни від'ємного кумулятивного ефекту від втрати значною частиною людей відповідальності за власні думки та спосіб життя).

Ця катастрофа насунулась, як неминучий результат зневажання впродовж останніх десятиліть вкрай важливим завданням для будь-якої нації, а саме становленням сильної та відповідальної особи, що будує своє життя на високих

духовних принципах, свідомій пасіонарності й особисто усвідомленій істині. Більше того, візьмемо на себе відповідальність заявити, - антропологічна катастрофа в Україні вже розпочалась і лише продовжує наростати.

Ситуація руйнації індивідуальної і суспільної свідомості стала можливою тому, що на усьому відтинку часу перебування у закладах освіти (у школах і ПТУ, технікумах і ВНЗ), а також через різноманітні засоби ідеологічного пливу весь тривалий час існування СРСР та потім і в Україні масово й надійно викохувався такий собі бездуховний атеїст та вправний виконавець чітких наказів - "людино-гвинтик", який сприймав та керувався у своєму житті перед за все причинно-механістичною картиною світу.

Саме внаслідок вказаного, **головним завданням** сучасної системи виховання і освіти та вищої школи зокрема, є подолання тотальної поширеності серед різних верств українського соціуму, у тому числі й студентської молоді, відчуття своєї відторгненості від проблем рідного краю та нації, непевності у собі, у своїх власних силах та можливостях, бажання схватись за той або інший проголошений політичний лозунг, або ж спину того чи іншого зрозумілого народним масам своїми гучними гаслами "харизматичного" лідера (яку б роль на нього не покладали – керівника виробництва чи політика).

Звісно, від самих своїх витоків, тобто від Платонівського обґрунтування призначення і устрою масової та вищої школи, й до часів СРСР система освіти завжди мала на меті збереження інтересів правлячої у державі верхівки (16, с.82). У той же час за рахунок вивчення у навчальних закладах Закону Божого, учні та студенти царської Росії мали можливість формуватись одночасно у двох картинах світу: християнській (православній) та науковій.

Одночасно зверталась увага на відповідальну й діяльну особисту позицію випускника вищого навчального закладу. Ще й сьогодні ми можемо побачити на видному місці у дніпропетровському Національному гірничому університеті, колишньому Катеринославському вищому гірничому училищу, першому вищому навчальному закладі регіону такі слова, звернені до його студентів. "Ніяка інструкція, - викарбовано на мармуровій дошці, - не може перерахувати

обов'язки посадової особи, передбачити усі окремі випадки і дати наперед відповідні вказівки. Тому пани інженери повинні проявити ініціативу і, керуючись знаннями за своєю спеціальністю і користю для справи, докладати усіх зусиль задля виправдання свого призначення" (з Циркуляру Гірничо - технічного Комітету № 15 від листопада 20 дня 1910 р.).

У такий спосіб ставились суттєві перепони на шляху породження прагматичної та загрозової постаті так званого технократа, або ж людини, сформованої на одномірному розумінні переваг отриманої матеріальної користі від реалізації тих або інших технічних рішень на поталу одночасним (часто неминучим та невідтворюваним) втратам у інших сферах. Пригадаємо хоча б до кінця не передбачувані наслідки від зведення каскаду гребель на Дніпрі, яке розпочалося радянськими інженерами вже через два-три десятиліття по тому.

Так у СРСР надійно ствердився та масово поширився вульгарно - матеріалістичний погляд на світ, коли формування особи відбувалось на основі нашвидкуруч виписаного морального кодексу будівника комунізму. Одним із вирішальних чинників, які дозволили таку наругу над духовністю, було жорстке відділення людини від церкви; надійне вибудовування своєрідних "фільтрів", які щось пропускали до впливу на особистість, а щось ні. Приміром, людину відсторонювали від управління власним здоров'ям, залишаючи за нею лише обов'язок "суворо виконувати приписи лікаря" (рис.2).

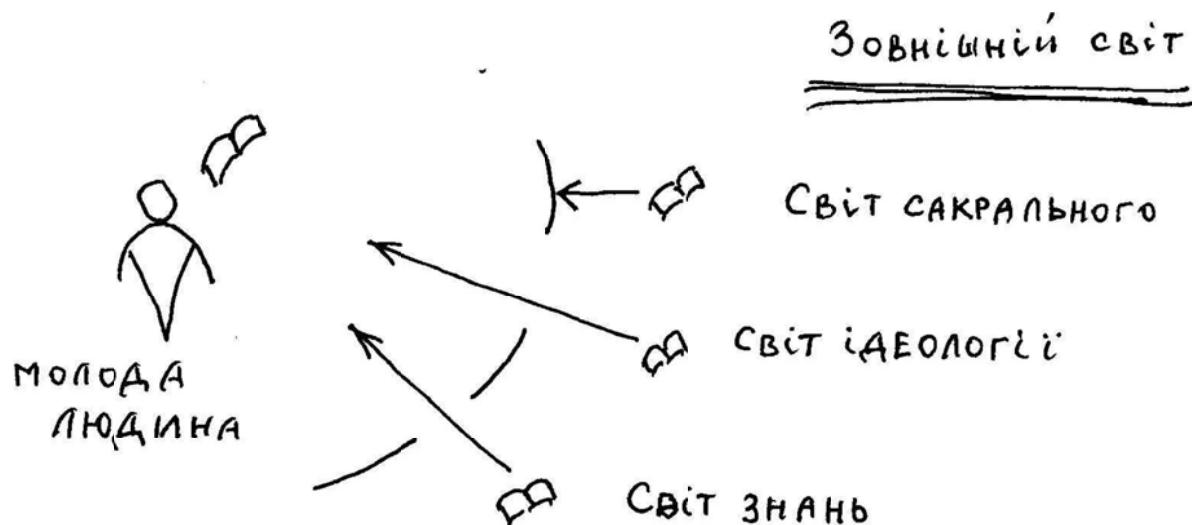


Рис. 2. Схема штучних "фільтрів" при формуванні людини

Тим самим були докладені вельми результативні зусилля для відміни у системі виховання антропного принципу, а саме уваги до становлення діяльної особи, руйнівні наслідки чого відчувають усі країни, що утворились на території колишнього СРСР та, мабуть, найболючіше Україна.

Натомість забезпечувалось засилля комуністичної, тоталітарної ідеології, про сутність вдавлювання якої нещодавно образно висловився перший секретар КПРФ Г. Зюганов під час свого публічного виступу: "Ідеї подібні до гвіздків: чим дужче їх вбивають, тим глибше вони входять" (мається на увазі, у свідомість та підсвідомість, тобто своєрідно зомбують людину, сприяють її виробленню як бездуховного та покірного владі "гвинтика").

Як ми, сучасники, переконались, такий стан справ не може тривати будь скільки довго без втрат не лише для окремої людини, але й для країни у цілому. Натомість свідок, у чомусь схожих на наші теперішні, давніх жовтневих революційних подій В. Розанов прозорливо писав, - в епохи, що суттєвим чином доживають, коли усі керівні принципи життя послаблені, а люди розгублені, нерішучі, існування кожного є чимось розхитаним й може бути закріплене лише надмірним власним зусиллям. Мається на увазі та важлива обставина, що людина мусить у такі часи не лише ясно усвідомлювати свою відповідальність за власну життєдіяльність, але вона єдина здатна дати лад собі, тільки вона може знайти власні та поступово мобілізувати внутрішні, приховані сили щоб перебороти ту або ж іншу життєву кризу.

Як видно, теперішня катастрофічна ситуація у суспільстві не може бути подолана виключно за рахунок зусиль самих лише інститутів влади (парламенту, Президента, Кабінету Міністрів). У особі Ісуса Христа людству був даний зразок змінювання стану суспільства не директивами, не "зверху-вниз", але ж принципово іншим шляхом, а саме різнобічним духовним просвітництвом, до якого мусить долучитись по реформована національна система виховання та освіти. У змісті цієї реформи, неодмінно, має бути й

наповнення новим змістом вузівського фізичного виховання, яке має сприяти поширенню цінностей здорового способу життя студентської молоді.

Існуюча гостра проблема безвідповідальності людини за саму себе та оточуючий світ може бути розв'язана лише в один спосіб: шляхом подолання наслідків у життєдіяльності громади свідомо поширеного радянською владою та щиро сприйнятого вульгарного матеріалізму і форми його публічної презентації через причинно-механістичну картину світу. Адже на основі причинно-механістичної картини світу формується та відтворюється на все нових поколіннях сліпо покірنا владі, не вільна у прийнятті рішень та у влаштуванні власного життя, постійно від когось або ж від чогось жорстко залежна, поневолена зовнішніми обставинами людина.

Вивчення накопиченої людством духовної та культурної спадщини переконує, цей перехід *неможливий поза системою виховання й освіти*, без її випереджаючої суттєвої перебудови та осучаснення. На наш погляд, подолання практики подальшого відтворення на усе нових генераціях української нації, що так важко стверджується, причинно-механістичної картини світу можливе лише в один спосіб, а саме через становлення молоді української інтелігенції одночасно на надбаннях християнської (православної), наукової та мислєдіяльній картини світу, яка оформилась наприкінці ХХ століття.

Істинне, з осяганням Бога й одночасно наукове, виховання діяльної людини забезпечує її моральність та високу духовність, різноманітність та надійність отриманих знань. Забезпечує не лише розуміння необхідності, але й перший досвід *взяття на себе відповідальності* за старанну попередню, культурі відповідну розробку й реалізацію проектів і програм забезпечення професійної діяльності та влаштування власної життєдіяльності (рис.3).

Визначальна роль у цьому по реформованій українській вищій школи, від часів СРСР й до наших днів поки що жорстко зорієнтованій на пріоритет відтворення гарно підготовлених до праці та дисциплінованих працівників.

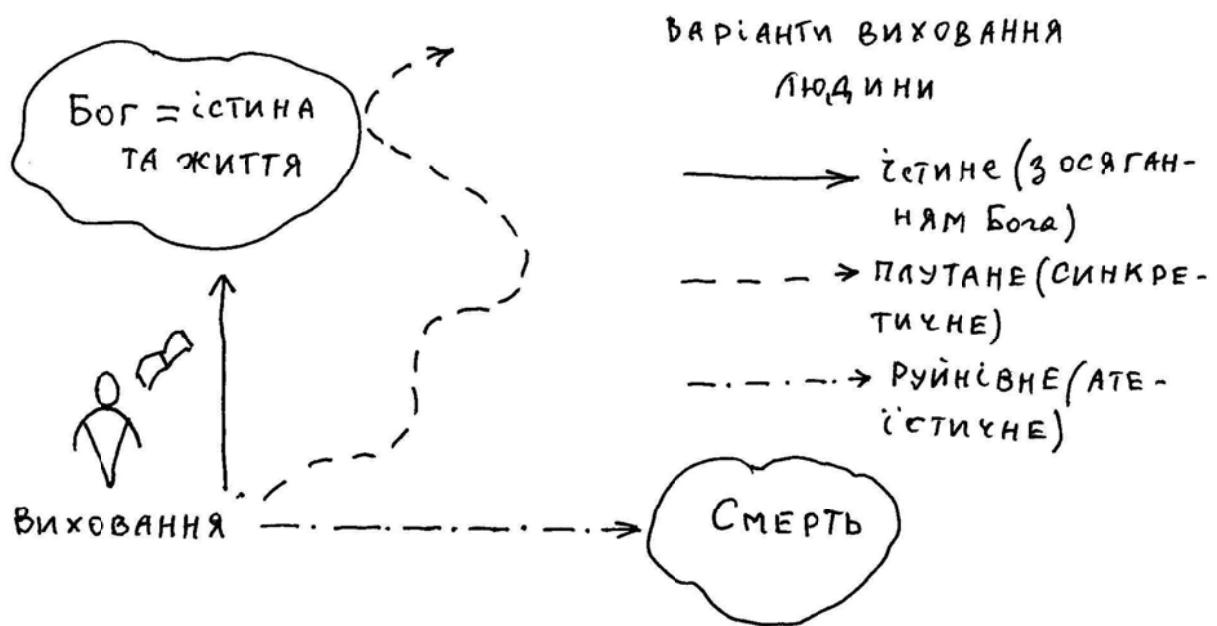


Рис.3. Схема, що ілюструє можливі варіанти направленості виховання (ідея схеми належить професору В. П. Капітону)

Вирішенню цього масштабного завдання повинна прислуговуватись *педагогічна антропология* (ПА), особливості якої полягають у наступному:

- вона мусить бути побудована з урахуванням надбань людства у питаннях становлення вільної у своєму виборі й дисциплінованої, моральної та відповідальної, діяльної та патріотичної особи громадянина; включати у себе значну частину "живого", емоційного та наочного матеріалу, чим і відмінна від традиційної форми монологу, через яку звично подається наукове знання;

- вона долає багаторічну концепцію комуністичного виховання, як процесу цілеспрямованого та надійно забезпеченого радянською системою освіти насильницького впливу на особистість, відтворення усе нових поколінь із якостями особистості, що потрібні правлячій верхівці (див. наприклад 27);

- вона покликана для того, аби зробити крок у сприянні становленню вільної й дисциплінованої молоді людини, яка буде готова приймати власні відповідальні рішення (самовизначатись) щодо свого подальшого самовиховання й самоосвіти, саморозвитку та будівництва власного здоров'я (рис.4).

Звідси, педагогічна антропология - сума концепцій та ідей і, таких що ними направляються, способів дій вихователя й вихованця, які надають останньому чіткі, християнські духовні орієнтири життєдіяльності, сприяють самовизначенню до взяття на себе відповідальності за думки, вчинки і власний психофізичний стан, в орієнтації не лише на досягнення власного блага та спасіння даної людини, але й блага для близького оточення і навіть незнайомих їй людей. Саме тому без використання положень християнської антропологии ПА не можна вважати актуальним і сучасним, цілісним та дієвим педагогічним явищем.



Рис. 4. Схема свідомого формування власного середовища мешкання діяльною і відповідальною людиною

Педагогічна антропология повинна стати у нагоді перед за все молодим викладачам під час опанування сучасними дидактичними системами задля того, аби дієво сприяти само творенню студентів і випускників ВНЗ, як моральних і освічених, патріотичних та діяльних особистостей-будівничих власного здоров'я. При цьому ми покажемо, як насичена новим змістом дисципліна "Фізичне виховання" має сприяти не лише вдосконаленню освіти фахівців, але й допомагати нашій вищій школі відновити свій авторитет.

2.2. КРИЗА У ВІТЧИЗНЯНІЙ ВИЩІЙ ШКОЛІ ТА МОЖЛИВОСТІ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ" У ЇЇ ПОДОЛАННІ

Нинішній стан справ у взаємних відносинах "Фізичного виховання" з практикою вищої освіти примітний тією обставиною, що до останнього часу фахівці з фізичного виховання не ставили перед собою соціально важливого і масштабного завдання подати руку допомоги вітчизняній вищій школі для того, аби відновити її колишній авторитет серед провідних у розвитку вищої освіти держав. Недооцінка існуючих можливостей низ вела "Фізичне виховання" до стану такого собі "бідного родича", який прагне, аби його усього лише терпіли (приміром, борючись за те, аби фізкультуру і спорт не винесли за рамки розкладу навчальних занять, аби були збережені кафедри фізичного виховання тощо). Така пасивна позиція не розкриває, скоріше приховує від суспільства існуючі в цій дисципліні не реалізовані резерви для підтягування якості освіти майбутніх випускників українських вишів.

Адже з публікацій за темою світової вищої школи (приміром, 21 і 67) зрозуміло, що українська вища школа насправді пасе задніх, а в реальності вона опинилась чи не на задвірках сучасної вищої освіти. Це у якійсь мірі торкається й стану вищої освіти в Російській Федерації, яка за підсумками 2006 р. ще займала 19 місце серед країн за постановкою вищої освіти, тоді як за результатами 2007 р. опинилась взагалі без місця (так опиняються без місця в неофіційному командному заліку країни-учасниці Олімпійських ігор, якщо не виборюють жодної медалі).

Тож ми прагнемо, виконавши порівняльний аналіз рейтингів вищих навчальних закладів світу і встановивши реальне місце в них українських ВНЗ, показати фактичний рівень розвитку нашої вищої школи. І, по-друге, розкрити можливості дисципліни "Фізичне виховання" у покращенні якості освіти майбутніх фахівців, для підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці.

Окремі представники освітянських кіл України полюбляють голосливо звеличувати нинішній стан у вітчизняній вищій школі. Для цього вони

наводять, приміром, такі аргументи. Мовляв на останній міжнародній олімпіаді студентів з такої то дисципліни стільки то наших юнаків та дівчат посіли місця у чільній трійці, п'ятірці або десятці найкращих. Отож, резюмують вони, й наша вітчизняна вища школа чи не найкраща.

Щоб встановити дійсне, таке з яким не посперечаєшся, місце нашої вищої школи, звернімось до всесвітньо визнаних рейтингів університетів, які наводять прозорі результати успіхів вишів, а отже будь-хто може сам об'єктивно вирахувати рейтинг будь-якого вищого навчального закладу світу. Історично першим був рейтинг ARWU, започаткований Інститутом вищої освіти Шанхайського університету (Китай), а слідом за ним з'явився рейтинг додатку з науки до газети Times (Велика Британія). Кожен з них має власні критерії та індикатори, але обидва рейтинги, кожен відповідно до обраних показників, підтверджують список провідних університетів світу (табл. 1).

Ми виділили шрифтом один з індикаторів у рейтингу *Times* саме тому, бо він має пряме відношення до частини якостей випускників, які напряму залежать від "Фізичного виховання" і мають відношення до їх загальної конкурентоспроможності (здатності витримувати різноманітні, у тому числі й психоемоційні, навантаження, відновлюватись до наступного робочого дня, тижня і т.п.). Як видно, тут мова вже йде не лише про можливість загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, бо ж мобільність особи на ринку праці не лише припускає, але й передбачає можливість і потребу змінювати не тільки місце роботи, але й напрям самої професійної діяльності. Тож особливим чином освічена і підготовлена через цю навчальну дисципліну особа має сама, на свій розсуд, складати власні програми досягнення і підтримання свого оптимального психоемоційного і фізичного стану, включаючи й індивідуальні оздоровчі та рекреаційні заняття, що й відрізняє її від інших як будівничого власного здоров'я.

Таблиця 1.

Критерії та індикатори визначення провідних університетів світу

Критерій	Рейтинг <i>ARWU</i>		Рейтинг <i>Times</i>	
	Індикатор	Вага	Індикатор	Вага
Наукові дослідження	1.Кількість статей, опублікованих в Nature і Science	20%	1.Академічна експертна оцінка провідними фахівцями даного вищого навчального закладу 2.Індекс цитування	40%
	2.Кількість статей з високими індексами цитування	20%		20%
Кваліфікація викладацького складу	3.Кількість викладачів – Нобелівських лауреатів і таких, які отримали медалі за областями знань 4.Індекс цитування	20% 20%		
Якість навчання	5.Кількість випускників ВНЗ, що стали Нобелівськими лауреатами і отримали медалі у галузях знань	10%	3.Співвідношення чисельності викладачів і студентів	20%
Академічна продуктивність	6.Співвідношення індикаторів 1 – 5 до кількості штатних викладачів	10%		
Працевлаштування випускників			4.Звіти компаній, що займаються рекрутингом	10%
Інтернаціоналізація			5.Іноземні викладачі 6.Іноземні студенти	5% 5%
Усього		100%	Усього	100%

Що ж торкається переліку найбільш рейтингових сучасних університетів, то він доволі сталий і до кола найбільш шанованих вишів, а отже й країн, де вони знаходяться, відносяться наступні (табл.2). Що ж до зв'язку між станом вищої освіти у цих країнах та увагою до активного способу життя, пригадайте успіхи вказаних країн на Олімпійських іграх. При цьому зауважимо, що жоден український вуз ніколи не потрапляв до 500 кращих ВНЗ світу.

Як наслідок, не шанують іноземні студенти, особливо з провідних економічно розвинених країн світу, наші університети. Саме тому на республіки колишнього СРСР (країни СНД і Балтії) припадає усього лише 1%

доходів від міжнародного ринку академічних освітніх послуг. При цьому основні докори іноземців торкаються поганого, із змістовної та організаційної точок зору, навчання, незадовільного викладання і застарілих методик - 48,3% опитаних (32). Очевидно, що й фізичне виховання не є виключенням, адже його реформа так і не була поставлена в українських вишах до порядку денного.

Таблиця 2.

Кількість кращих університетів в країнах світу

Країна	Рейтинг <i>ARWU</i>			Рейтинг <i>Times</i>		
	20 кращих ВНЗ	100 кращих ВНЗ	200 кращих ВНЗ	20 кращих ВНЗ	100 кращих ВНЗ	200 кращих ВНЗ
1. США	17	54	87	11	33	55
2. Велика Британія	2	11	22	4	15	29
3. Японія	1	6	9	1	3	11
4. Німеччина	0	5	15	0	3	10
5. Канада	0	4	8	1	3	7

Стан "Фізичного виховання" у вишах України ніяк інакше, як кризовий, кваліфікувати не можна. При цьому *криза* (від грецьк. *krisis*) дослівно означає нове рішення, поворотний пункт, а отже й вимагає різкого, крутого перелому ситуації (56, с.662). Вірне тлумачення сутності цього поняття дає підстави стверджувати, що кризовий стан сам по собі "не розсмоктується". Його не можна подолати за рахунок бажання відсидітись, перечекати у сподіванні на кращі часи, адже за гострою кризою у такому випадку обов'язково наступає стан, який у медичній практиці має назву колапсу і несе загрозу життю людини, а в даному випадку самому існуванню дисципліни "Фізичне виховання", що нашкодить як нашим студентам, так і вітчизняній вищій школі взагалі.

То ж розберемось, що в самій дисципліні є "хворим", віджилим, не життєздатним, поміркуємо й над тим, якою вона має бути, для того, щоб повернути свою привабливість, образно кажучи, "щоб не викладачі фізичного

виховання просили, аби дисципліну залишили у навчальних планах, але щоб їх просили" про допомогу вітчизняній вищій школі?

На цьому етапі роздумів ми змушені повернутись до основних положень нашої відносно давньої статті, опублікованої у науково-методичному журналі "Теорія і практика фізичного виховання" Донецького національного університету (36). У статті були подані наступні зауваження.

По-перше, сучасна навчальна дисципліна не може містити в своїй назві вказівки на якійсь один з педагогічних процесів, що мають реалізовуватись під час викладання (це процеси навчання і освіти, підготовки і виховання, розвитку і соціалізації). Ставлячи питання так, що в цій дисципліні мова йде виключно про фізичне *виховання*, ми з одного боку невиправдано збіднюємо її зміст, а з іншого нагромаджуємо низку питань, на які самі не знайдемо достойних відповідей. Приміром, чи можливе дієве виховання іншої, у нашому складному випадку ще й дорослої людини, мається на увазі особа студента, якщо цією справою займається викладач, який часто сам не є прикладом у засвоєнні різноманітних областей людської культури, включаючи культуру фізичну? У чому, в даному випадку, полягає сутність виховання в ході навчального заняття: у подачі стройових команд і прагненні підкорити студентів до їх виконання, опануванні основами техніки запропонованого студентові одного чи декількох видів спорту і фізичної активності і так далі?

Отже, перш за все потрібно відмовитись від цієї не адекватної часу назви дисципліни. Вона не може називатись ніяк інакше, ніж "Фізична культура", і обов'язково давати чітку і зрозумілу відповідь як викладачу, так і студенту, про що йде мова, коли справа торкається в цій дисципліні процесів *навчання і освіти, підготовки і виховання, розвитку і соціалізації* молодої людини. Адже саме через якнайбільш повне розкриття усіх вказаних педагогічних процесів, до яких обов'язково потрібно додати ще й повноцінну *навчальну діяльність студента*, що свідомо і послідовно опановує життєво необхідним обсягом культури фізичної, й можливе оновлення, дійсна реформа нинішнього фізичного виховання, коли ця вже якісно інша дисципліна набуде

привабливості і важливості не лише для студентів, але й для їхніх батьків та широких кіл громадськості України.

Не дивно, що існує гостра проблема з нинішнім вузівським фізичним вихованням, у його теперішньому стані, коли відповідно до наших досліджень за п'ятибальною оцінкою фактору "Займаюсь виключно для того, аби отримати залік з фізичного виховання", середня арифметична усіх відповідей опитаних студентів складає 4,6 бали (41, с.174). Тобто переважна кількість відвідують фізичне виховання лише тому, що не знайшли спосіб відкараскатись від нього, не мають ніяких інших мотивів.

По-друге. Фахівцям з вузівської "Фізичної культури " необхідно осмислити принцип *epimelia*, або ж *турботи про себе*, який застосовувався в освіті ще у часи античності. На нашу думку, ця навчальна дисципліна у період студентства, тобто на заключному етапі багаторічних організованих занять фізичною культурою, які тривали до цього у дитячому садочку й загальноосвітній школі, повинна мати власну специфіку і аж ніяк не відтворювати шкільну фізкультуру, котра очевидно має сприяти перед усім оптимальному фізичному розвитку юнацтва. Ця специфіка як раз логічним чином й полягає у підсиленні під час отримання студентською молоддю вищої освіти, власне освітньої складової "Фізичної культури" через вже напрацьовану і апробовану практику непрофесійної фізкультурної освіти у прагненні сприяти становленню майбутнього випускника вузу, як будівничого власного здоров'я (41).

Мова йде про наповнення змісту майбутньої "Фізичної культури" компонентом непрофесійної фізкультурної освіти людини. Непрофесійної не у сенсі поверхневого засвоєння цього аспекту людської культури, але виключно тому, що тут культура фізична напряду "не кормить" дану особу безпосередньо через її професійну діяльність.

Але все ж таки не прямо кормить, бо такий фахівець, освічений у питаннях використання засобів фізичної культури і загартуванні організму, психологічній розрядці і психотренінгу, в організації раціонального харчування

і побудови свого режиму дня, в якому неодмінно має бути зарезервованій час на турботу про себе, очевидно має більш високий ресурс на ринку праці, на що зреагують рекрутингові компанії. У такий спосіб до отриманих фахових знань приплюсовується ще здатність за рахунок свідомої, систематичної і результативної турботи про себе запобігати виникненню сезонних захворювань, підтримувати стабільно високий рівень працездатності незалежно від специфіки трудової діяльності тощо.

Нарешті, по-третє. Аби бути корисними вітчизняній вищій школі, науковці і практики вузівської "Фізичної культури" мають виконати низку потрібних додаткових вимог. Серед них назовемо лише наступні.

Важливо окреслити "кінцевий результат" занять, тобто чітко виписати, випускників з якими якостями отримає роботодавець після того, як студент опанує зміст дисципліни "Фізична культура". Очевидно, це не тільки особа з якимись вимірними і встановленими як обов'язкові норми фізичними якостями, скільки та, котру можна вважати будівничим власного здоров'я. Тобто, вона має не декларативну, але актуалізовану і "взяту до роботи" цінність бути здоровим, має також усвідомлені мотиви досягати і утримувати оптимум власного здоров'я, знає як та вміє відслідковувати динаміку свого здоров'я, котра ще й озброєна засобами ефективного впливу на свою психофізичну сферу.

Важливо, також, логічним чином вийти до нової системи оцінювання ступеню успішності оволодіння змістом такої "Фізичної культури". Очевидно, що поточні і підсумкова оцінки успішності студентів мають віддзеркалювати усе те, що окреслене у попередньому абзаці. Або скажемо інакше, моторна складова вузівської дисципліни не може бути єдиною і визначальною. Тут очевидно потрібен комплексний підхід, до якого має додаватись ще освітня і власне діяльна складові (43).

Як видно, вузівське "Фізичне виховання" у його нинішньому стані знаходиться у глибокій кризі і навряд чи вийде з неї без глибокого реформування цієї навчальної дисципліни, а отже не спроможне сприяти

подоланню кризи й у самій вищій школі. Саме цьому ми показали напрям і шляхи реформи дисципліни у частині підсилення її освітньої складової і переведення до стану дійсної "Фізичної культури".

2.3. РОЛЬ "ОБРАЗУ" У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСВІТІ СТУДЕНТІВ

Нові складні завдання, що нині постали перед вітчизняною системою освіти і, насамперед, прийняте на державному рівні рішення про якнайшвидшу рівноправну, партнерську інтеграцію у загальноєвропейський освітній простір *пришвидшують розгортання різноманітних наукових досліджень* з проблем подальшого розвитку вищої школи.

Не торкаючись нагальних кадрових та різноманітних ресурсних проблем зазначимо, такі дослідження мають бути засновані виключно на сучасних засадах методології гуманістичної педагогіки і безумовної поваги до особи студента, вибудовані на концепції провідної ролі *діяльності* у формуванні особистості громадянина і фахівця. У якості більш конкретних орієнтирів мають бути обрані завдання *розробки педагогічних і навчальних технологій*, здатних дієво впливати на основні результати навчального процесу. В тому числі сприяти становленню не лише фахової але й патріотичної, відповідальної та професійно-діяльної особистості (3, 7, 14, 22, 24, 45, 52 і 55).

Принагідно відмітимо, що застосування технологій у провідних країнах світу переконливо показує їхні переваги над класичними дидактичними формами і методами навчання, заснованими на поширеному ілюстративно – пояснювальному підході. Так, у США вони знижують вартість навчання на 30 – 60 %, а його тривалість на 20 – 40 %. Відповідно у Німеччині сьогодні за бакалаврськими програмами працюють вищі навчальні заклади, які за допомогою технологій „стискають” зміст 3 – 4-річного терміну навчання до року – півтора (58, с.10).

Серед першочергових пріоритетів і кроків на цьому шляху ми відзначаємо необхідність поглиблення перед за все наших знань про такі

важливі педагогічні процеси як *навчальна діяльність* і *освіта студентів*, дійсне забезпечення яких в сучасному їх розумінні та наповненні у вирішальній мірі буде визначати високу якість освіти, що формується. Причому, за безпосередньої участі зацікавлених, само визначених та мобільних студентів, здатних після закінчення вузу самостійно поповнювати багаж необхідних знань та вмінь.

Адже *навчальна діяльність* примітна свідомим і вольовим, на 100% повним, тривалим та всебічним включенням студента у процес оволодіння необхідними йому поняттями та знаннями, а також опанування способами їх застосування. Дійсна *освіта студента* неможлива також без усвідомлення ним ролі і місця культури, а також відповідних знань і діяльностей, якими він опанував, у власній подальшій життєдіяльності; без прагнення до глибокого оволодіння ними.

Останнє вказане дозволяє акцентувати увагу на визначальній ролі "*образу*" того, до чого мусить прагнути студент у породженні, розгортанні і збереженні своєї навчальної діяльності. Без "*образу*" неможлива й освіта (у російській мові "*образование*"). Тож *метою* даного педагогічного проекту у контексті викладеного стала розробка *навчальної технології* створення у студентів такого мобілізуючого "*образу*" під час вивчення окремої гуманітарної дисципліни. Сформований "*образ*" визначить надалі їхні намагання до самовдосконалення за рахунок навчальних можливостей, притаманних саме цій та суміжним дисциплінам, включаючи фізичне виховання.

Під "*образом*" ми мали на увазі таку надійно вибудовану у індивідуальній свідомості і зрозумілу студентові сукупну цілісність необхідних і бажаних рис та якостей, які вони повинні надалі поступово виховати у собі під час вдосконалення своєї природи через власну систематичну навчальну діяльність і освіту. Очевидно, що такий образ мав містити риси людини, що піклується про себе, тобто риси будівничого власного здоров'я.

Практична реалізація педагогічного проекту із пробного застосування навчальної технології була започаткована у процесі засвоєння студентами економічних спеціальностей Національного гірничого університету вибіркової дисципліни "Педагогіка вищої школи". На цю роботу ми виділили майже повністю першу лекцію за темою "Вступ" на одному з лекційних потоків.

Як визначальну передумову успіху формування такого систему утворюючого "образу" ми поклали наступне твердження. Аби вже під час напрацювання "образу" були створені передумови для поступового запуску і розгортання у студентів навчальної діяльності із вказаної дисципліни уся змістовна робота *повинна виконуватись власне самими студентами*. Задля цього їм спочатку був зачитаний приведений нижче фрагмент із раніше написаного реферату однією з наших вправних студенток, що викликає значну цікавість і довіру до викладеного та спонукає до подальшого розгортання наведених тез до стану розгорнутого "образу" на підставі заданої змістовної та емоційної тональності. Далі цитуємо за текстом цього студентського реферату.

"Слово" учитель" багатозначне та в містке. Учитель, викладач – це професія для тих, як мені здається, хто має мужню совість. Дивна професія: подаючи заяву до педагогічного інституту, сімнадцятирічний юнак фактично бере на себе обов'язки стати ідеальною людиною. По крайній мірі для його майбутніх учнів. Адже для них він єдиний і вони не мусять страждати із за того, що жарти статистики дали їм не найкращого учителя.

Учитель вимушений грати роль прекрасної людини. Одного разу прийнята роль виконується на протязі років і внаслідок цього перестає бути лише "роллю" – вона стає рисами характеру. Звичайна людина перетворюється у незвичайну, в *учителя* не лише наукам але й життя.

Тож таку людину створює не інститут, але тривале спілкування з дітьми, для яких вона вимушена бути найкращою на землі. Їй просто нема куди подітись, їй професійно необхідно ставати прекрасною людиною!

Учитель – це артист, але слухачі і глядачі не аплодують йому. Це скульптор, але його робіт ніхто не бачить. Це лікар, але його пацієнти вкрай рідко дякують за лікування, та й взагалі не бажають лікуватись. Це батько й мати – але він як батько не отримує відповідної частки синовньої любові.

Де ж йому брати сили для щоденного натхнення? Тільки у самому собі, тільки в усвідомленні величі своєї справи. І тільки у підтримці всього суспільства, у повазі суспільства до нього.

Буденність поглинає учителя: плани, журнали, заняття, оцінки, зібрання... Все це він мусить залишити біля порогу аудиторії і зайти до свої учнів із гарно настроєною душею”.

Після цього, ми запропонували аудиторії: "Давайте сформуємо ідеал успішного викладача сучасного вузу, незалежно від навчальної дисципліни, що він викладає. До такого ідеалу включимо важливі якості за трьома блоками: Яким він повинен бути (вимоги до рис його особистості); Що він повинен уміти; Що він повинен знати".

Після цього викладач просить студентів, уважно розмірковуючи над завданням, виголошувати свої пропозиції щодо бажаних рис та якостей такого омріяного ними викладача, виходячи у тому числі із власного позитивного і негативного досвіду навчання. Коли якась думка студентом висловлювалась, викладач під час її обговорення і уточнення впевнюється, що пропозиція зрозуміла, прийнятна, та підтримується всіма іншими. Тільки після цього вона чітко і недвозначно записується на навчальній дошці та до конспектів. І так набирається у межах 10 позицій за кожним блоком ідеальної особи викладача, який за рахунок вказаного способу побудови, поступово ставе "особистою справою", а отже фрагментом можливої навчальної діяльності кожного із студентів, присутнього на занятті.

Потім викладач просить студентів аби вони, працюючи самостійно, помітили по 7 найбільш значущих для себе рис і якостей уявного ідеального викладача. Відтак, проводиться рейтингове голосування студентів піднятою рукою за всіма записаними пропозиціями по кожному з блоків, коли вони

підтримують тільки помічені найбільш значущі на їхню думку риси і якості. Так за рахунок найбільшої кількості голосів врешті решт відмічаються по 7 найбільш важливих якостей та рис, підтриманих основним числом студентів в аудиторії, за кожним з блоків. Важливо, що за наявності підказки викладача, навіть якщо студенти оминають цю тему, без коливань до змісту "образу" включаються риси, які характеризують людину, що піклується сама про себе, виступає як будівничий власного здоров'я.

Як завдання для подальшої самостійної (домашньої) роботи викладач просить усіх студентів виконати наступне. Повернутись кожному окремо до 7 виділених в аудиторії більшістю голосів студентів головних позицій по блоках і, з огляду на сьогоднішній стан своєї власної підготовленості, оцінити ступінь притаманності для себе і "розвину тості" тієї або іншої риси або якості у відсотках (починаючи з 10% і далі – 20%, 30% і т.д.) з огляду на можливу майбутню викладацьку діяльність у вузі. Потім виконати аналіз цієї самооцінки та накреслити траси власного самовдосконалення.

Наприкінці викладач пояснює важливе значення вже виконаної в аудиторії роботи для кожного студента. Так, за рахунок безпосередньої участі у формуванні ідеалу успішного викладача і, потім, оцінки власної йому відповідності, кожен із студентів врешті – решт буде мати не лише у власному конспекті але й у свідомості "образ", який повинен надалі визначати направленість його навчальної діяльності і освіти. Отже, цей створений в аудиторії "образ" буде виконувати направляючу роль як для викладача при уточненні ним змісту, форм та методів організації подальшого навчального процесу, так і мобілізуючу функцію при самоорганізації студентів у ході наступних лекцій, систематичної самостійної роботи, а також відповідного опанування іншими навчальними дисциплінами, включаючи "Фізичне виховання".

Що ж торкається змісту позицій, вказаних студентами по кожному з блоків, то наприклад на першому з таких занять серед інших були вказані такі риси та якості успішного викладача.

Яким він повинен бути (вимоги до рис особистості).

Відповідальним (гарним виконавцем); акуратним (з огляду на зовнішність); мати гарно поставлену річ; мати почуття гумору; бути справедливим; бути відкритим до спілкування; бути впевненим у собі; він має любити свою роботу; помічати у студентів сильні сторони; бути сильною особою, що привертає до себе увагу студентів; відновлюватись після різноманітних навантажень у ході своєї життєдіяльності.

Що він повинен уміти.

Привертати до себе увагу; бути підтягнутим, "спортивним"; зацікавити аудиторію; сприяти формуванню у студентів знань і вмінь; володіти ораторським мистецтвом; організувати самого себе; постійно вчитися; вислухати учасника діалогу(можливого опонента) і вести з ним змістовну бесіду; навчити студентів застосовувати отримані знання на практиці; уміти контролювати себе.

Що він повинен для цього знати.

Історію провідної діяльності, до якої має безпосереднє відношення дисципліна, що він викладає; мати глибокі професійні знання відносно своєї дисципліни; мати різнобічні знання у суміжних дисциплінах; мати педагогічні і психологічні знання; знати основи риторики; знати, як турбуватись про себе; знати основи етики спілкування.

З огляду на чисельні позитивні наслідки представленого педагогічного ходу, на достатніх підставах ми репрезентуємо його як приклад дієвої **навчальної технології**, котра може бути поширена на різноманітні вузівські дисципліни, що мають пряме відношення до опанування студентами обраною професією. Застосування технології буде сприяти активізації процесів пізнання, самовизначення до опанування даною навчальною дисципліною і, власне, до розгортання власної навчальної діяльності студентів.

У наш час організації фізичної культури, спорту і туризму мусять приймати рішення про розробку окремого проекту, якщо результати його реалізації можуть дати суттєві позитивні результати, заради яких варто

витрачати додаткові кошти та ризикувати. Адже передбачається, що цінність змін, отриманих від реалізації проекту, варті усіх чималих зусиль, що будуть докладені. При цьому невід'ємною умовою можливості дати старт конкретному проекту є наявність відповідних "проектно" підготовлених фахівців фізичної культури і спорту та схильність керівників організацій, де вони працюють, до назрілих змін й бажання гарантовано досягти нових результатів.

Очевидно, до найбільш актуальних проектів галузі "Фізична культура і спорт" має бути віднесене реформування вузівського фізичного виховання. Як було показано, це позитивно позначиться не лише на відповідній дисципліні, але й на підвищенні якості освіти та підготовки майбутніх фахівців.

Питання до самоконтролю

1. Поясніть, сутність принципу *epimelia* (грецьк.) або турботи про себе, та його значення для вдосконалення змісту освіти в сучасній вищій школі.

2. Поясніть, роль по реформованої вищої школи в подоланні антропологічної катастрофи в Українському суспільстві.

3. Поясніть, які існують можливості у вузівського фізичного виховання для підвищення якості освіти і підготовки випускників.

4. Поясніть, чому автори посібника наголошують, що "Фізичне виховання" має допомогти вищій школі відновити свій авторитет у світі.

5. Поясніть, чому гуманітарні дисципліни мають сприяти формуванню "образу", в якому існує потреба формування будівничого власного здоров'я.

6. Поясніть, хто такий, будівничий власного здоров'я.

7. Поясніть, чому для реформування вузівського "Фізичного виховання" має бути залучена технологія управління проектами.

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- визначати основні риси, притаманні такому явищу, як вища освіта;
- тлумачити принцип *epimelia* (грецьк.), тобто турботи про себе;
- пояснити потребу становлення особи будівничого власного здоров'я;

- пояснити сутність будівництва власного здоров'я;
- пояснити за рахунок чого "Фізичне виховання" може сприяти підвищенню якості вищої освіти;
- пояснити, як сформований "образ" власного майбутнього може сприяти становленню студентів як будівничих власного здоров'я.

3. СТУДЕНТ ЯК СУБ'ЄКТ І ОБ'ЄКТ ВИХОВАННЯ ТА ОСВІТИ

3.1. ОСОБЛИВОСТІ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТСТВА В УКРАЇНІ

Студентський вік, а він припадає на 18-25 років, являє собою особливий період у житті людини, адже за своєю суттю він скоріше початкова ланка у ланцюгу етапів зрілості, ніж кінцева у ланцюгу дитячого розвитку. Дані численних досліджень дозволяють цілком повно охарактеризувати студента - суб'єкта і об'єкта навчальної діяльності, як із соціально-психологічної, так і психолого-педагогічної позицій.

Студент (лат., *studens*, родовий відмінок *studentis* – старанно працюючий, той, хто займається), учень вищого, а в деяких країнах і середнього спеціального навчального закладу. У Древньому Римі та на початку середніх віків студентами називали будь кого, хто займається процесом пізнання. І лише з початком створення перших європейських університетів термін "студент" почав використовуватись для означення тих, хто навчається (хоча, спочатку й тих, хто навчає). А вже після уведення вчених звань для викладачів (магістр і професор) – лише тих, хто навчається.

Значна кількість випускників шкіл у нас сідають за студентську парту "за компанію із однокласниками", бо "так побажали батьки", "ховаючись від призову до армії", "аби пристойно вийти заміж", "отримати диплом", словом, за мотивами, які не мають нічого спільного із свідомим вибором, а це не сприяє розгортанню навчальної діяльності. А ще результати досліджень свідчать, чим менше студент знає про майбутню професію, тим менш позитивним є його відношення до навчання.

Об'єктивно, студентський вік припадає на час фізичного і інтелектуального розквіту особистості, її організм має високу працездатність, високий рівень функціональної активності та витривалості. У цей період спостерігається найбільша пластичність і переключення у формуванні складних

психомоторних та інших навичок. Даний вік найсприятливіший для становлення більшості психічних функцій і розвитку інтелектуальних можливостей, саме зараз формуються характер і світогляд молодих людей.

Впродовж останніх десятиліть дослідники постійно звертались до теми адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі. І все ж, вивчення існуючих публікацій показує, ця вкрай важлива тема розкрита лише приблизно і поверхнево. Її сучасний рівень розробки не може задовольнити ні тих, хто нині бере на себе відповідальність за продовження теоретичної роботи в області педагогіки вищої школи, ні безпосередньо педагогів.

У чому ж полягають перепони на шляху вчених-педагогів і викладачів, чому вони не спромоглись до сих пір розв'язати важливе питання сприяння успішному навчанню у вузі вчорашніх цілком успішних випускників шкіл? Наші власні дослідження показують, що вже саме по собі це питання про забезпечення адаптації до навчання у вузі поставлене не коректно. Адже на особу першокурсника впливає така величезна кількість факторів, які знаходяться безпосередньо у закладі освіти та за його межами, що засобами наукового дослідження від слідкувати та врахувати під час взаємодії із цим студентом ступінь їхнього впливу на результати адаптації неможливо. До того ж, структура особистості кожного із студентів, у свою чергу, настільки відмінна, що зафіксувати особливості їх реагування на дію того, чи іншого фактору впливу, також немає можливості.

Основний висновок проведених нами досліджень такий: реформа української вищої школи вимагає зміни рамки розгляду питання становлення особи студента; нині необхідно включати до порядку денного розв'язання питання головним чином про *сприяння формуванню навчальної діяльності студентів*. Неупереджений аналіз стану прилучення України до Болонського процесу показує, що *цей визначальний аспект реформ*, а саме наукове обґрунтування організаційно-методичних зусиль задля того, *аби студент самовизначився як суб'єкт власної навчальної діяльності, оставлений поза увагою*. Захопившись тим, що знаходилось зверху (переходом на кредитно-

модульну систему), ми не спромоглись зрозуміти існуюче дійсне протиріччя. При цьому, ми розглядаємо прийняття рішення про *перші спроби управляти власною психофізичною сферою, як важливий напрям навчальної діяльності*.

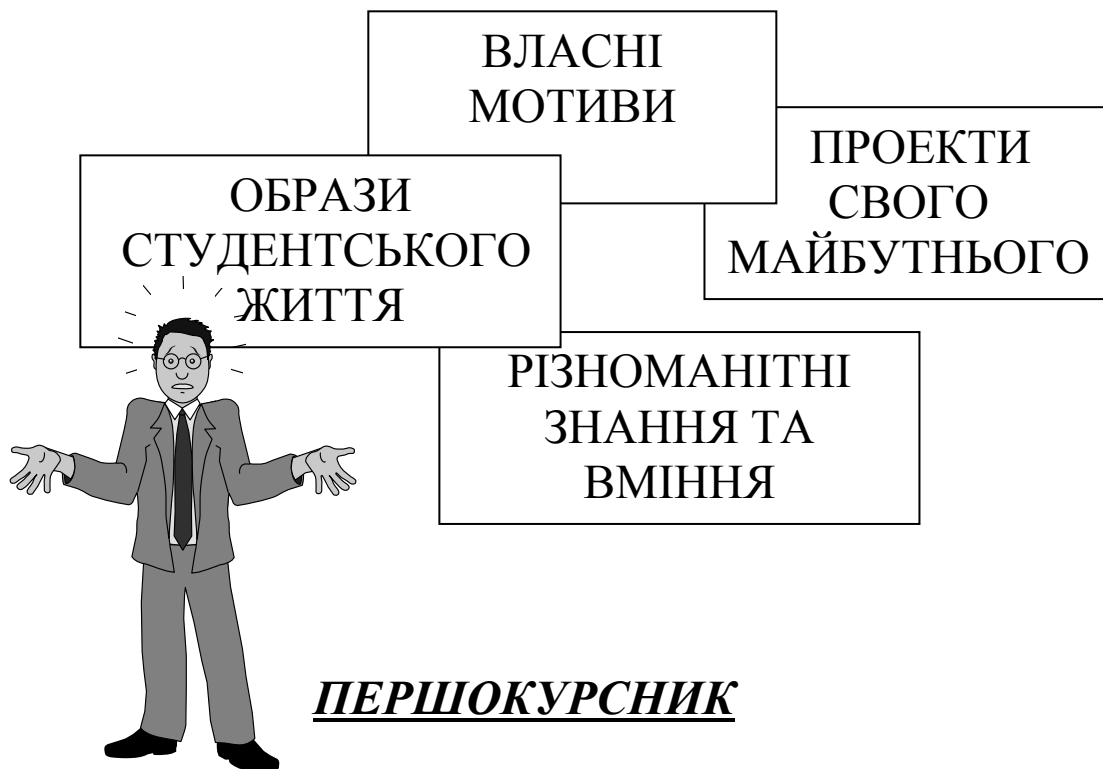
Вказане дозволяє зафіксувати гостру наукову та практичну проблему, яка полягає у протиріччі між необхідністю започаткувати у процесі реформи вищої школи в Україні, що проходить відповідно до контексту букви і духу Болонського процесу, педагогічних заходів щодо становлення студентів вузів як *суб'єктів власної навчальної діяльності*, і відсутністю достатніх знань про явище та механізми розгортання і збереження у них навчальної діяльності. Відтак необхідно обґрунтувати важливість переходу до системних педагогічних досліджень і розробки реальних проектів безпосередньо за темою формування першокурсників як суб'єктів власної навчальної діяльності.

Перед за все відмітимо, особа, яка є першокурсником, має свою неповторну сутність. Це, з одного боку, школяр із тими усталеними уявленнями про навчання та засвоєними способами дій з навчального процесу школи, тоді як з іншого, він носій запозичених образів про студентське життя. І такий першокурсник, тільки по формальних підставах (посвячення у студенти і отримання студентського квитка), вже вважає себе повноцінним студентом.

Таким його вважають більшість викладачів вишу, але тут помиляються одні та інші, сміливо можна стверджувати, що новоспечений "першокурсник - не студент". Адже студентом на підставі здорового глузду вважається особа, яка пережила у цьому статусі певний відтинок свого життя, зберегла себе у складі студентів та успішно подолала декілька екзаменаційних сесій.

Якщо ж звернутись до плану мислєдіяльності та плану життєдіяльності першокурсника (рис.5), ми помітимо значні "обсяги багажу", з яким він сідає за студентську парту. Частина з "багажу", може бути йому у нагоді, аби відбутись як успішному студенту, тоді як інша, навпаки, буде заважати (ті або ж інші збочені образи студентського життя, деякі мотиви вступу на навчання, вже накопичені людські "слабкості", недостатній стан працездатності тощо).

ПЛАН МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ



ПЛАН ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

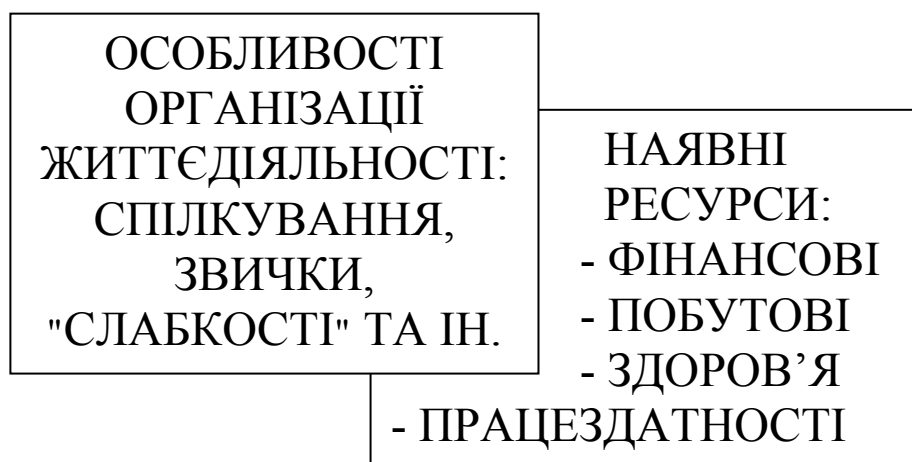


Рис. 5. Супутній "багаж", з яким першокурсник приходить у ВНЗ

І ось ця, часто хитка, молода особа зустрічається у стінах вищого навчального закладу із, як мінімум, трьома блоками умов, які так або інакше на неї впливають. Це особливості педагогічного колективу, особливості студентського колективу та особливості розвитку інфраструктури ВНЗ (рис.6).

Лише для того, аби пояснити, про що йде мова у темі впливу на першокурсника численних факторів кожного із блоків (вичерпно розкрити наповнення кожного з них неможливо), зупинимось на їх короткій характеристиці.

Особливості направленості педагогічного колективу. Тут перед за все варто назвати ряд принципових позицій.

Серед головних, це факт надання викладачами переваги стилю педагогічного керівництва, або ж стилю педагогічного співробітництва із студентами. У першому випадку, забезпечується і підтримується спосіб суб'єкт (викладач)—об'єктного (студент) *впливу* із притаманними керівництву за його суттю процесами (розпорядження, контроль, оцінка, стимулювання та облік). У другому, викладач прагне, забезпечує і підтримує із все більш самостійним студентом суб'єкт—суб'єктну *взаємодію* задля стимулювання свідомих і постійних зусиль останнього по вдосконаленню рис та якостей своєї особи.

Звертаючись же до теми становлення будівничого власного здоров'я, відмітимо особливу роль педагога, перед за все викладача "Фізичного виховання". Очевидно, він має подавати позитивний приклад як будівничий здоров'я. По-друге, він має бути готовим до індивідуальної роботи з кожним студентом. Нарешті, по-третє, у його педагогічному арсеналі мають бути не лише потрібні для цього знання, але у відповідні засоби впливу за студента.

Відомі безліч позитивних прикладів, за яких очевидна відсутність цілеспрямованого "силового" педагогічного впливу, дає незрівнянно більш потужні результати. Так, історик В.О. Ключевський пригадує свої враження від лекцій тодішнього ректора Московського університету: "Слухаючи Соловйова, ми невиразно відчували, що з нами розмовляє людина, яка багато і дуже багато знає і подумала про все, про що належить знати і поміркувати людині, і яка усі

свої передумані знання склала у стрункий порядок, у цільний світогляд, відчували, що до нас доноситься лише відгомін величезної розумової і моральної роботи, яка колись була виконана над самим собою цією людиною і котру слід рано чи пізно виконати над собою кожному з нас, якщо він бажає стати дійсною людиною". Він пише про особливість такого хоча й опосередкованого, але дієвого впливу особи викладача на його учня: "Вчитель – той же проповідник, можна слово у слово записати проповідь, навіть урок; читач прочитає записане, але проповіді не почує".

Вочевидь, *військовий командир*, а ідеалом керівництва як соціального явища виступають саме субординаційні армійські взаємини начальника і підлеглого, й *проповідник* використовують різні засоби та прагнуть до різних результатів. Один бажає неухильного виконання наказу ("Думати не треба, треба чітко виконувати!"), тоді як інший звертається до самосвідомості особистості, провокуючи її до пошуку й залучення крок за кроком власних підстав та докладання щирих зусиль до усвідомлених і бажаних для неї дій.

Як бачимо, у цьому блоці студенти можуть стикнутись із спонуканням до виконавської дисципліни чи із заохоченням до особистої, творчої навчальної діяльності; наявністю чи відсутністю спеціально розроблених педагогічних і навчальних технологій; демонстрацією викладачами високих моральних якостей або ж готовністю частини якось "домовлятися" із студентами.

До речі, створення рейтингу вищих навчальних закладів України "Софія Київська", започаткованого у 2000 р., у тій або іншій мірі відбиває прагнення його авторів врахувати у визначених показниках вплив останніх на дійсні результати діяльності вузів.

Блок показників Рейтингу, пов'язаний з особливостями направленості педагогічного колективу: "Рівень професійної підготовки студентів ВНЗ", "Найкраща забезпеченість професорсько-викладацькими кадрами", "Найкраща організація наукової роботи студентів", "Розвиток міжнародних зв'язків у галузі освіти", "Відсутність корупції, хабарництва під час вступних іспитів до

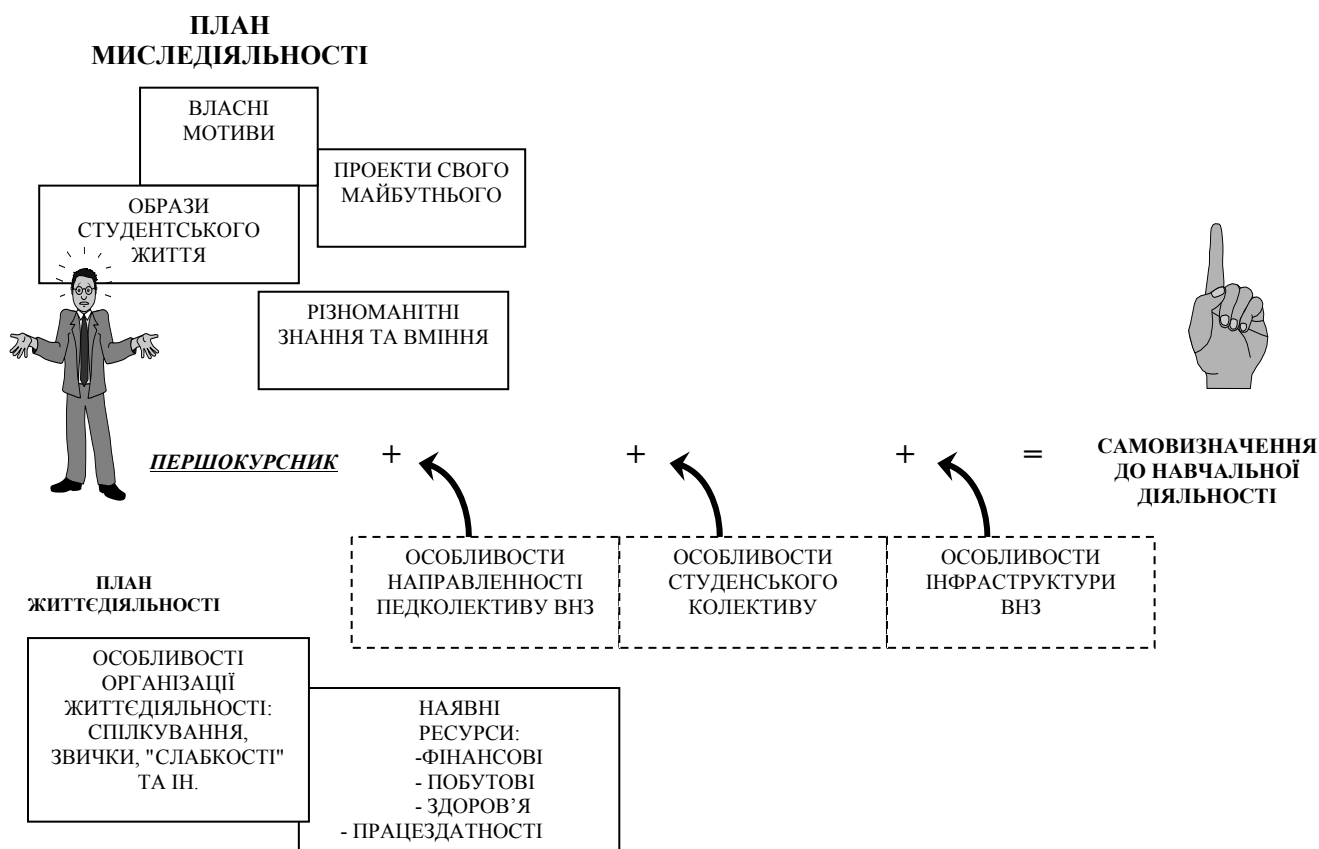


Рис. 6. Фактори, які впливають на результат самовизначення першокурсника до навчальної діяльності

ВНЗ та задачі сесій", "Упровадження новітніх технологій навчання", "Рівень організації підготовки науково-педагогічних кадрів вищої кваліфікації", "Рівень організації поза навчальної виховної роботи", "Становлення громадянської позиції та патріотичне виховання", "Розвиток української культури, традицій, мови, літератури" і "Рівень книговидавничої діяльності".

Блок, що відображає *особливості студентського колективу*: "Рівень розвитку художньої самодіяльності" і "Рівень підготовки студентів у спорті". Окрім того, це може бути наявність у ВНЗ моди на те, аби вчитись, чи байдикувати; престижність для його студентів мати не тільки високі оцінки, але й дійсно різноманітні, глибокі знання або ж, навпаки, мода на "красиве життя", коли людина збивається на шлях гедонізму з його головною установкою "Лови момент!" – адже життя швидкоплинне і треба взяти від нього всі можливі задоволення для тіла; допомога молодшим з боку студентів старших курсів або

ж різні форми вузівської "дідівщини"; демонстрація поважного відношення студентів, що вже навчаються, до своїх викладачів або ж бачення у викладачеві того, кого треба будь за що "подолати", не гребуючи засобами.

Нарешті, третій блок показників, які *характеризують інфраструктуру ВНЗ*, що так або інакше визначає умови для розгортання навчальної діяльності студентів: "Забезпеченість приміщеннями, обладнанням, технікою" і "Забезпеченість навчально-методичною літературою". Тут також допомагають чіткий розклад навчальних занять і поміч лекторам із боку навчально – допоміжного персоналу, поширені технічні засоби навчання і сучасні бібліотеки, доступний Інтернет, швидке, якісне та недороге харчування тощо.

Взаємодія цих та інших чинників, врешті-решт, підштовхують першокурсника до того чи іншого *самовизначення*: хто я, до чого прагну (рис.7, 8).

Отже, як видно із графіки лівої та правої частин рис. 4, кожен ВНЗ мусить прагнути, аби кількість першокурсників, що за участі вищого навчального закладу *самовизначаються у якості студентів*, була б по можливості більшою, тоді як число "борців за диплом" та "гультаїв" якомога меншою (довести до 100 % обсяг перших та до 0 % других на практиці неможливо).

Викладене, фактично, ставить систему вищої освіти перед таким вибором: 1) підготувати усіх викладачів, які працюють із першокурсниками, аби кожен результативно впливав на самовизначення останніх, як діяльних і відповідальних студентів; 2) сформувати і виділити окрему спеціальну навчальну дисципліну, забезпечивши її обмеженою кількістю наявних висококваліфікованих кадрів, які б професійно вирішували завдання комфортного переходу студентів із стану першокурсників до стану студентів.

**САМОВИЗНАЧЕННЯ, НЕ
ОРІЄТОВАНЕ НА
НАВЧАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА**

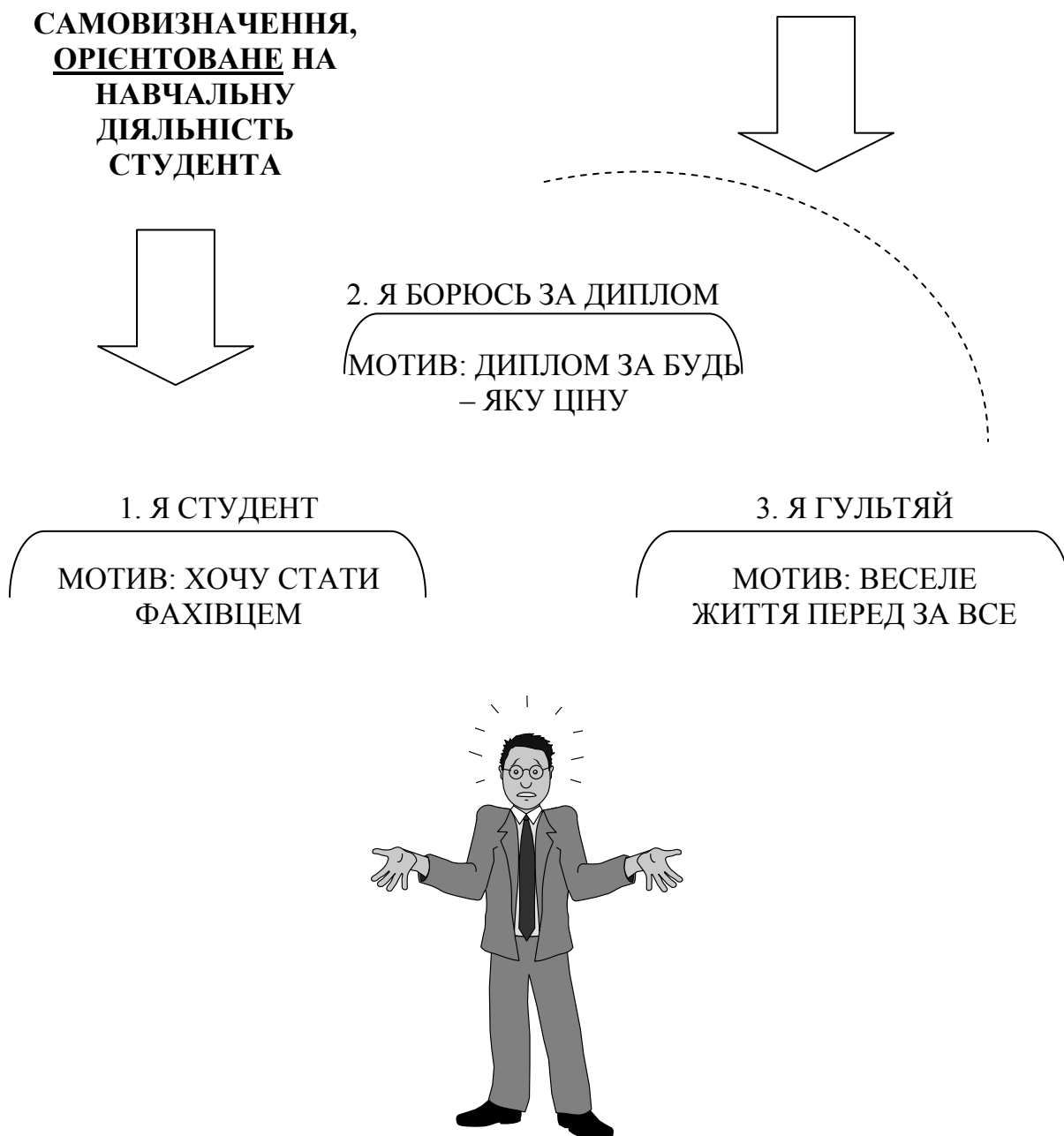
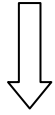


Рис. 7. Можливі і типові варіанти самовизначення студента

**САМОВИЗНАЧЕННЯ, НЕ
ОРИЄТОВАНЕ НА
НАВЧАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА**

**САМОВИЗНАЧЕННЯ,
ОРИЄТОВАНЕ НА
НАВЧАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ**



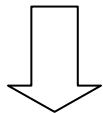
2. Я БОРЮСЬ ЗА ДИПЛОМ
МОТИВ: ДИПЛОМ ЗА
БУДЬ – ЯКУ ЦІНУ

1. Я СТУДЕНТ
МОТИВ: ХОЧУ
СТАТИ
ФАХІВЦЕМ

3. Я ГУЛЬТАЙ
МОТИВ: ВЕСЕЛЕ
ЖИТТЯ ПЕРЕД ЗА
ВСЕ



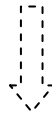
**САМОВИЗНАЧЕННЯ,
ОРИЄТОВАНЕ НА
НАВЧАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ
СТУДЕНТА**



2. Я БОРЮСЬ ЗА ДИПЛОМ
МОТИВ: ДИПЛОМ ЗА
БУДЬ – ЯКУ ЦІНУ

1. Я СТУДЕНТ
МОТИВ: ХОЧУ
СТАТИ ФАХІВЦЕМ

**САМОВИЗНАЧЕННЯ,
НЕ ОРИЄТОВАНЕ НА
НАВЧАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ
СТУДЕНТА**



3. Я ГУЛЬТАЙ
МОТИВ: ВЕСЕЛЕ
ЖИТТЯ ПЕРЕД ЗА ВСЕ



Рис. 8. Від будь якого - до бажаного самовизначення студента

Як показують наші дослідження та накопичений педагогічний досвід, цей шлях цілком можливий і його можна зреалізувати через спеціально вибудовану як дієву педагогічну технологію нову дисципліну з умовною назвою "Вступ до вищої освіти", у якій, до речі, передбачалася б установка на становлення студента як будівничого власного здоров'я. Звісно, ідеальною можна було б вважати модель, за якої у одному навчальному закладі вдалося б поєднати ці обидва вказані вище підходи.

3.2. НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Відмітимо, що навіть найкращий студент виступає одночасно як об'єкт педагогічної діяльності викладачів. Адже продукти діяльності педагога матеріалізуються у особі іншої людини: у стану її духовності і рисах характеру, сформованих знаннях, вміннях і навичках. Відтак, до змісту рис професійної компетентності викладача має неодмінно входити, окрім відповідної суто фахової оснащеності, сума професійно-необхідних, людських якостей. Адже він виховує не правильними словами, але своїм світосприйняттям і відношенням до людей і подій, своїми реакціями на добре і зле, тоном своєї відповіді на гостре запитання. Своєрідність студента як об'єкту зусиль педагога полягає в тому, що він одночасно має бути суб'єктом навчальної (ігрової, дослідницької, комунікативної) діяльності, у той час як об'єктом його навчальної діяльності є наукова, теоретична і практична інформація, що засвоюється.

Як зазначав академік Д. Лихачов, сучасність або ж відсталість навчального заняття залежить не від його формальної організаційно - педагогічної структури, яка може бути різноманітною, але від ступеню розв'язання проблем групової взаємодії та індивідуального навантаження, обсягу і направленості змісту навчання, адекватності використаних методів віковим особливостям сприйняття, засвоєння, закріплення і його застосування на практиці. Тому, за умови вірного визначення змісту освіти, резерви

підвищення ефективності заняття знаходяться у постановці і розв'язанні відповідних психологічних проблем.

Оцінка студентом подій під час заняття під кутом зору наявних потреб, мотивів, цілей і цінностей, до задоволення яких він прагне, веде до різних психолого-педагогічних ситуацій: важких, екстремальних і критичних. Усі вони впливають на психіку і організм по-різному, так, сприйняття одним кличе у нього негативні емоції, здатні привести до серйозних порушень у навчальній діяльності, зниженню рівня адаптаційних можливостей, негативно впливає на розвиток особистості. Однак ці ж самі емоції можуть посприяти іншому у розвиткові волі, накопиченні досвіду подолання труднощів і мотивації саморозвитку. Відтак відомі численні твердження позитивної ролі важких ситуацій у саморозвитку (рекомендуємо, наприклад: О. В. Хухлаева. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М., 2001).

Спираючись на запропоноване В. Франклом (V. Frankl) розуміння життя у цілому як глобальної задачі людини, а важкої задачі, що виникає у її життєдіяльності, як задачі проміжної, котра обов'язково має спосіб розв'язання, можна вважати специфічні ситуації, що виникають під час навчальної діяльності, однією з найважливіших умов розвитку і формування особистості студента (72). Але визначальною є особистісна складова, яка віддзеркалюється, основному, внутрішніми умовами людини. Ключовими ж, систему утворюючими параметрами особистості являються специфічні для неї емоції, інтелект, воля та інтуїція.

Емоційні параметри внутрішніх умов визначають відношення людини до її життя, до свого здоров'я, до своєї особистій значущості. Інтелект визначається через логіку усвідомлення своєї поведінки, своїх дій, свого місця у житті, етапності розв'язання поставлених задач. Вольові механізми характеризують рівень самосвідомості і цілеспрямованості. Інтуїція сприяє евристичному прийняттю нетривіальних рішень. Від рівня активації вказаних механізмів саморегуляції та їх сполучення у значній мірі залежить ступінь

проявлення психічного напруження, здатність адаптації до впливу чинників психічного навантаження.

В умовах сучасної навчальної діяльності, коли відбувається значна інтенсифікація навчального процесу у ВНЗ, коли йде пошук і використання нових технологій навчання, насичених екстремальними і важкими ситуаціями, від студентів і викладачів вимагаються внутрішні сили, здоров'я і особиста толерантність (терпимість, стійкість). Особисту толерантність можна розглядати як інтегральну характеристику, що обумовлює основні прояви психіки: утворення мотивів, формулювання цілей, прийняття рішень, фрустрацій ну і стресову стійкість тощо.

У важких ситуаціях *поведінка особистості, яка відзначається високим ступенем стійкості*, реалізується за наступною схемою: задача – мотив, який вона збуджує, - здійснення дій, що ведуть до реалізації цього мотиву, - усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція, що мобілізує, – пошук способів подолання труднощів – зменшення сили від'ємних емоцій – покращення функціонування. Натомість, *нестійка особистість не здатна долати труднощі*. Для неї притаманні переживання, пов'язані з переоцінкою значущості можливої невдачі і недооцінкою існуючих у неї можливостей задоволення існуючої потреби.

Відтак, наведені дані дозволяють умовно поділити студентів у навчальному процесі на дві основні групи: на тих, що активно залучені у навчальну діяльність, і студентів, що пасивно відносяться до навчання. У другому випадку (з пасивними студентами) реалізується лише система "суб'єкт-об'єктних" відносин: тут викладачі прагнуть направляти, активізувати навчальну діяльність студентів, мобілізувати їх на подолання психічних навантажень. У першій же групі (активні студенти), викладачі в основному зайняті організацією навчального процесу, тут їхня ціль не стільки керувати, скільки регулювати діяльність студентів, звертаючи увагу на оптимізацію психічного навантаження. Таким чином, тут наявна радше система "суб'єкт-суб'єктних" відносин (71).

Важливість означеного аспекту очевидна: якщо студент впродовж чотирьох-п'яти років навчання буде займати пасивну позицію переважно "об'єкта" освітнього процесу, *в умовах професійної діяльності він, скоріше за все, буде здатним лише до репродуктивної діяльності*. За А. Дистервегом, ці студенти частіше за інших стають "закам'янілими і задерев'янілими" фахівцями, котрі можуть виконувати роботу лише відповідно до "спущених з гори" стандартів і вказівок. Для першої групи загрози пов'язані в основному із збереженням психічного і фізичного здоров'я, звідси важливе вміння оптимально і раціонально регулювати величину впливу психічного навантаження на організм і психіку.

Існує ще й третя категорія студентів - добросовісних і активних, але слабо придатних до обраної професійної діяльності, для котрих характерне формування "комплексу меншовартості", що є досить актуальною проблемою. Адже студенти, яких відзначають невеликі здібності до оволодіння фундаментальними і прикладними знаннями і вміннями, мають низький рівень задоволення своєю діяльністю. У той же час вони знаходяться під постійним пресом психічних навантажень в умовах конкурентної боротьби, набувають негативного досвіду "невдахи".

Можна зазначити, що така характеристика психічного комфорту і дискомфорту, а також психоемоційної напруги притаманна саме вітчизняній системі вищої освіти. Це відбувається саме тому, що у нас нерозв'язана вузлова тема формування, збереження і розвитку навчальної діяльності, яку, приміром, надійно владнали у вищій школі США.

Наведене дозволяє зробити подальші суттєві психологічні зауваження відносно природи і сутності виховного процесу. Так, ми вказували, що поведіння молоді людини визначається духовними, соціальними і біологічними особливостями її розвитку. Але, підкреслюємо, у дитинстві і юності саме біологічний фактор визначає той фундамент, ту основу на якому вибудовується уся структура особи.

У цей період чи не єдиним вихователем, здатним формувати відповідні реакції, на думку Л.С.Виготського, виступає власний досвід організму. Тільки той зв'язок, який робить очевидним причинно - наслідкові зв'язки, переконує дитину у значущості того або іншого явища. Ось чому, особистий досвід вихованця стає основною базою для педагогічної роботи: "Суворо кажучи, з наукової точки зору не можна виховувати іншу людину. Здійснювати безпосередній вплив і забезпечувати зміни у чужому організмі неможливо, можна лише виховувати себе, або ж змінювати свої природжені реакції через власний досвід" (28, с.59).

Саме тому, зазначає Виготський, традиційна європейська шкільна система, яка процес виховання і навчання завжди зводила до пасивного сприйняття учнями визначень і повчань педагога, є верхом психологічної безглуздості. Відтак, у основу виховного процесу "повинна бути покладена особиста діяльність учня, і усе мистецтво вихователя повинне зводитись тільки до того, аби направляти і регулювати цю діяльність. У процесі виховання учитель має бути немовби рейками, по яких вільно і самостійно рухаються вагони, отримуючи від рейок лише напрям власного руху" (там же, с.59-60).

Основу виховної дії учнів має складати повний процес реакції з усіма трьома її моментами – сприйняттям інформації (подразника), її переробкою і дією у відповідь. Колишня педагогіка аж занадто посилювала і утрирувала перший аспект, а саме сприйняття, і перетворювала вихованця на "губку", що жадібно напитується чужими знаннями.

Але, по-перше, що буде з цією "губкою", якщо вона опиниться у поганому місці, у такій собі „стічній канаві”, яку утворює можливе нище освітнє середовище, про що йшла мова вище. І, по-друге, людина не є лише місцем накопичення і зберігання будь-якої інформації, на її основі вона формує власні знання і досвід, життєво необхідні саме їй для влаштування своєї різне векторної життєдіяльності серед людей у даному природному середовищі. Нарешті, по-третє, знання, яке не проведене через особистий досвід, взагалі знанням не являється. Саме тому, учні і студенти мають опановувати не лише

сприйняття, але й реагування на інформацію. Виховувати, значить перед усім встановлювати нові реакції і зв'язки, напрацьовувати нові форми поведінки вихованця.

Процес виховання залежить від об'єктивних і суб'єктивних чинників впливу на особу. До групи об'єктивних факторів відносять:

- генетичну спадковість і стан здоров'я людини;
 - соціальну і культурну приналежність сім'ї, яка позначається на безпосередньому оточенні дитини;
 - обставини біографії;
 - культурну традицію, професійний і соціальний статус;
- особливості країни і історичної епохи.

Групу суб'єктивних факторів складають:

- психічні особливості, світогляд, ціннісні орієнтації, внутрішні потреби і інтереси як вихователя, так і вихованця;
- система відносин із соціумом;
- організовані виховні впливи на людину з боку окремих людей, їхніх груп, об'єднань і усього суспільства (44).

Як свідчить практика, функція виховного впливу може реалізовуватись у різний спосіб, на різних рівнях, з різне направленими цілями. Наприклад, людина може цілеспрямовано здійснювати на саму себе виховний вплив, управляючи своїм психологічним станом, поведінкою і активністю. У такому випадку ведуть мову про *самовиховання*. При цьому від задуму відносно самої себе, тобто, якою людина бажає бачити себе як сьогодні, так і в майбутньому, залежить її вибір виховної цілі і способів досягнення цілі.

Кінцевою метою виховання студентів вищих навчальних закладів, відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні, є їхня підготовка до виконання сукупності ролей, необхідних для суспільного життя. У тому числі:

- громадянина, що передбачає становлення людини з активною громадянською позицією, почуттям обов'язку і відповідальності перед суспільством;

- трудівника, охоплює вміння і бажання творчо працювати за фахом, створювані духовні і матеріальні цінності;

- громадського діяча, означає активну участь особистості в громадському житті;

- сім'янина, за рахунок поступового набування досвіду бути чоловіком і батьком, дружиною і матір'ю;

- товариша, що розуміє іншу людину, вміє увійти у нове середовище, поступитися, поділитися, допомогти іншому.

Ті студенти, які дійсно опановують обрану спеціальність, дивлячись у майбутнє, із свого боку, прагнуть поставити і розв'язати свої власні поточні життєві задачі (зацікавити роботодавця, гарно працевлаштуватись, створити сім'ю і облаштувати своє життя). Тоді як з боку суспільства існують дещо інші очікування до студентів, як до молоді, з якою пов'язують успішне майбутнє країни. Звідси, М. М. Фіцула зазначає, що процес виховання, що має своєю місією виховувати нову генерацію позитивно налаштованої на майбутнє молоді, як і будь-який інший педагогічний процес, має об'єктивні закономірності і передбачає необхідність дотримуватись певних закономірностей і принципів (65).

Закономірність виховання – стійкий, об'єктивний, істотний зв'язок у вихованні, врахування і реалізація якого сприяє успішному розвитку особистості. За Фіцулою, виховний процес студентів має ґрунтуватись на наступних закономірностях.

1. Органічному зв'язку виховання із суспільними потребами і умовами виховання. Цей зв'язок, наприклад, можна спробувати знайти, пошукавши відповіді на такі питання, чи є релігійне, християнське життя людини із вищою освітою бажаним для українського суспільства? До того ж, значні зміни у житті суспільства непереможно ведуть до структурних змін у його виховній системі.

Очевидно, розбудова незалежної України передбачає формування у майбутнього фахівця національної свідомості, любові до Батьківщини, української мови, історії, культури свого народу, готовності віддати сили й знання на його благо.

2. Вихованні молодшої людини під впливом різноманітних чинників, найважливішим серед яких є духовний вплив оточуючих людей, насамперед батьків і педагогів.

3. Залежності результатів виховання від глибини і повноти врахування національного менталітету студента. З огляду на це виховний процес слід вибудовувати, не оминаючи використання рідної мови, національних звичаїв, традицій тощо.

4. Залежності результатів виховання від виховного впливу на внутрішній світ студента. Виховний процес має постійно трансформувати зовнішні виховні впливи у внутрішні, духовні процеси особистості (її думки, погляди, переконання, ціннісні орієнтири, емоції, мотиви, установки тощо).

5. Визначальної ролі спілкування і діяльності у вихованні особистості. Саме різноманітна діяльність є головним чинником єдності свідомості й поведінки кожної людини.

Лише за таких умов можливий всебічний розвиток особи студента. При цьому усі вказані закономірності виховання проявляються у розмаїтті їхніх взаємозв'язків. Знання закономірностей і застосування їх дає викладачу змогу цілеспрямовано проектувати виховний процес.

Принципи виховання – керівні положення, що відображають загальні закономірності процесу виховання і визначають вимоги до змісту і методів його організації. Вони є системою вимог щодо різних аспектів виховного процесу і усі разом спрямовані на формування цілісної особистості. Серед них, відносно студентства, актуалізують наступні.

1. Принцип народності. Сутність його полягає у єдності національного й загальнолюдського. Йдеться про національну спрямованість виховання, оволодіння і використання рідної мови, формування національної свідомості,

любові до рідної землі і свого народу. Прищеплення поважного ставлення до своєї культури, національної спадщини, традицій і звичаїв народів, що населяють Україну.

2. Принцип природо відповідності виховання. Він передбачає врахування багатогранної й цілісної природи людини, вікових і індивідуальних особливостей студентів, а також їх психологічних, національних і релігійних особливостей.

3. Принцип гуманізації. Сутність його полягає у створенні умов для формування кращих якостей і здібностей молодого людини - гуманності, ширості, людяності, доброзичливості, милосердя тощо. Передбачає також гуманізацію взаємин між викладачами і студентами, тобто повагу з боку викладачів до особистості молодого людини, розуміння її запитів, інтересів, гідності і довіри до неї.

4. Принцип демократизації. Має на увазі усунення з педагогічної практики авторитарного стилю виховання, сприйняття особистості студента як вищої суспільної цінності, визнання його права на свободу, розвиток здібностей і виявлення індивідуальності. Передбачає глибоке усвідомлення взаємозв'язку між ідеалами свободи, правами людини і громадянською відповідальністю.

5. Принцип етнізації. Полягає у наповненні виховання національним змістом, що передбачає становлення самосвідомості громадянина. Йдеться про створення можливості для усіх молодих людей навчатися рідною мовою, про виховання у них національної гідності, національної свідомості, почуття етнічної причетності до свого народу, відтворення менталітету свого народу, виховання їх як типових носіїв національної культури, продовжувачів справи своїх батьків.

6. Принцип культурі відповідності виховання. Він передбачає органічний зв'язок з історією народу, його мовою, культурними та родинно-побутовими традиціями, народним мистецтвом, ремеслами та промислами, забезпечення духовної єдності, наступності та спадкоємності поколінь.

7. Принцип поєднання педагогічного управління з ініціативою та самодіяльністю студентства, утвердження життєвого оптимізму, розвиток навичок позитивного мислення. Передбачає безпосередню участь студентів у плануванні своїх громадських справ, усвідомлення їх необхідності і значення, контроль за їх виконанням, оцінювання досягнутих результатів.

8. Принцип безперервності і наступності виховання. Він ґрунтується на тому, що формування свідомості, напрацювання навичок і звичок поведінки вимагає системи заходів, які застосовують у певній послідовності. Адже позитивні риси особистості не можна виховати, якщо виховний процес буде випадковою сукупністю епізодичних впливів.

9. Принцип єдності свідомості і поведінки у вихованні. Сутність його полягає у правильному співвідношенні методів формування свідомості та суспільної поведінки, запобігання відхиленням у свідомості й поведінці особистості, вироблення стану несприйнятливості до негативних впливів, готовності протистояти їм.

10. Принцип професійної спрямованості виховання. Уся виховна робота зі студентами повинна орієнтувати їх на майбутню професійну діяльність, формувати почуття гордості за обрану професію, виробляти необхідні знання і здібності, вміння і навички.

11. Принцип диференціації та індивідуалізації виховного процесу. Передбачає врахування у виховній роботі рівнів фізичного, психічного, соціального, духовного, інтелектуального розвитку вихованців, стимулювання активності у розкритті творчої індивідуальності кожного.

12. Принцип цілеспрямованості виховання. Зорієнтований на підпорядкування усіх виховних заходів загальній меті формування висококваліфікованого фахівця. Усвідомлення мети створює перспективу, дає змогу проектувати бажаний рівень вихованості особистості.

13. Принцип єдності виховних впливів усіх учасників виховного процесу. Реалізується він через постійну взаємодію, взаємне інформування учасників виховного процесу про результати виховних впливів.

Хоча принципів виховання, сформульованих у різний час і різними педагогами, які мають відношення до становлення моральної і гармонічної особи молоді людини існує значно більше, ми вважаємо що наведена вище система, є достатньо повною і прийнятною (65).

У якості критеріїв оцінки вихованості людини зазвичай обирають:

- "добро", як поведінку в ім'я іншої людини (групи, колективу, суспільства в цілому);

- "істину", як дороговказ при оцінці дій людини;

- "красу", у всіх формах її прояву і створення.

Міра вихованості людини визначається наступними критеріями:

- широтою горизонту і рівнем сходження людини до вказаних вище цінностей;

- ступенем орієнтації у правилах, нормах, ідеалах і цінностях суспільства і мірою їх застосування у діях людини;

- рівнем набутих на їхній основі особистісних якостей та їхньою ієрархією в структурі особистості.

Окрім того, про вихованість людини свідчать інші численні риси: зовнішність, мова, манера поведінки в цілому і окремі характерні вчинки, ціннісні орієнтації, відношення до діяльності і стилю спілкування. Приміром, ось що писав про вихованих людей російський письменник А.П.Чехов (Чехов А.П. Собр. соч. В 12-ти т. Т.11. – М., 1956).

"Виховані люди, на мій розсуд, мають відповідати наступному:

1. Вони поважають особу людини, а тому завжди поблажливі, м'які, ввічливі, поступливі... Вони не вчинять бунту із-за молотка або пропалої гумки; живучи з будь-ким, вони не роблять із цього послугу, а коли йдуть, не кажуть: з вами жити не можна! Вони пробачають і шум, і холод, і пережарене м'ясо, і гостроти, і присутність у них вдома сторонніх...

2. Вони співчутливі не лише до убогих і кішок. Вони вболівають душею навіть від того, що не помітне незброєним оком...

3. Вони поважають чужу власність, а тому сплачують свої борги.

4. Вони щиросерді і бояться брехні, як вогню. Не брешуть навіть у малому... Вони не рисуються, держать себе на вулиці точно так, як і вдома, не пускають пил в очі іншим... Вони не балакучі і не лізуть із одкровеннями, особливо коли їх не питають... З поваги до людських вух, вони найчастіше мовчать.

5. Вони не принижують себе з тією метою, аби визвати у іншої людини співчуття і поміч. Вони не грають на струнах чужих душ, для того аби у відповідь їм зітхали і панькались з ними. Вони не кажуть: мене не розуміють!...

6. Вони не метушливі. Їх не займають такі фальшиві діаманти, як знайомство із знаменитостями, захват у *Salon'e*, відомість у портерних.

7. Якщо вони мають в собі талант, то поважають його. Вони приносять для нього у жертву спокій, жінок, вино і метушню.

8. Вони виховують в собі естетику. Вони не можуть заснути в одежі, дихати спертим повітрям, ходити по запльованій підлозі".

Саме тому напрямки виховання визначаються єдністю цілей і змісту. За цією ознакою розрізняють моральне, розумове, трудове, фізичне і естетичне виховання. У наш час формуються також нові напрями виховання – громадянське, правове, економічне та екологічне.

Задачі і зміст *морального* виховання визначаються відповідно до етичних вимог суспільства. У багатовіковій традиції людства основні постулати моральної поведінки бути подані у Біблії та Корані. У якості основних задач етичного виховання виділяють:

- накопичення морального досвіду і знань про правила суспільної поведінки (в сім'ї, на вулиці, в інституті, у інших громадських місцях);

- розумне використання вільного часу і розвиток моральних якостей особистості, таких як уважного і турботливого відношення до людей; чесності, терпимості, скромності і делікатності; організованості, дисциплінованості і відповідальності, почуття обов'язку і честі, поваги до людської гідності, працелюбство і культуру праці, турботливе відношення до національного надбання.

Розумове виховання орієнтоване на розвиток інтелектуальних здібностей людини, інтересу до пізнання оточуючого світу і самої себе. Воно визначає:

- розвиток сили волі, пам'яті і мислення як основних умов пізнавального і освітнього процесів;
- формування культури навчальної і інтелектуальної праці;
- стимулювання інтересу до роботи з книгою і новими інформаційними технологіями;
- розвиток, також, особистісних якостей – самостійності, широти кругозору, здатності до творчості.

Головними завданнями *трудового* виховання виступають: розвиток добросовісного, відповідального і творчого відношення до різних видів трудової діяльності; накопичення професійного досвіду як умови виконання одного з головних обов'язків людини у суспільстві. Задля розв'язання цих задач використовують різноманітні прийоми:

- організацію спільної праці вихователя і вихованця;
- пояснення значущості визначеного виду праці на користь сім'ї, колективу, співробітників установи, Батьківщини загалом;
- матеріальне і моральне заохочення продуктивної праці і проявів творчості;
- знайомство з трудовими традиціями сім'ї, колективу, країни;
- організацію занять у гуртках за інтересами (технічної творчості, проектування і програмування, театральному, кулінарії тощо);
- вправи по напрацюванню трудових навичок під час виконання конкретних операцій (навичок використання комп'ютеру, при проведенні ремонтних робіт, виготовленні виробів з різних матеріалів);
- творчі конкурси і змагання, виставки творчих робіт і оцінка їхньої якості;
- тимчасові і постійні домашні доручення, чергування у навчальній групі і в інституті, виконання покладених обов'язків у літніх трудових бригадах і оздоровчо-спортивних таборах;

- систематичну участь у суспільно-корисній праці, навчання технологіям і прийомам організації професійної діяльності;
- контроль за економією часу і електроенергії, інших ресурсів;
- облік і оцінку результатів праці (якості, строків і точності виконання задачі, раціоналізація процесу і наявність творчого підходу);
- нарешті, фахову, професійну підготовку до трудової діяльності.

Основними задачами *фізичного* виховання є: правильний і різнобічний фізичний розвиток, опанування руховими навичками і вестибулярним апаратом, а також їхнє тренування, опанування не лише процедурами загартування організму, але й іншими процедурами досягнення і підтримання здорового стану організму. Це також виховання сили волі і характеру, направлені на підвищення працездатності людини, формування як будівничого власного здоров'я.

Ціллю *естетичного* виховання виступає розвиток естетичного відношення особи до дійсності. Це, перед усім, здатність до емоційного сприйняття прекрасного, яка може проявлятися не лише по відношенню до природи або виробів мистецтва. Завдяки здатності до сприйняття прекрасного, людина має привносити естетичне в особисте життя і життя оточуючих, у побут, у професійну діяльність і соціальний ландшафт. Це має відношення й до соціального ландшафту повсякденного життя. Прикладами можуть слугувати чисті під'їзди багатоповерхівок, озеленення вулиць, оригінальний дизайн навчальних приміщень вузу.

Змістовно *методи виховання* проявляються через:

- безпосередній вплив вихователя на вихованця (через особистий приклад, авторитет, переконання, прохання, пораду, вимогу, заохочення, загрозу, покарання, - тобто від "теплого" до "холодного" впливу);
- створення спеціальних умов, ситуацій і обставин, які підштовхують вихованця змінювати власне відношення, у різний спосіб виражати свою нову позицію, здійснювати поступок, проявити характер;

- суспільну думку референтної групи, наприклад студентського колективу, особисто значущого для вихованця, думку авторитетної для вихованця людини, а також інформаційного каналу телебачення або радіо, який викликає довіру;

- спільну діяльність вихователя і вихованця, включаючи спілкування і гру;

- процеси навчання і самоосвіти, отримання відповідної інформації, включаючи близьке оточення і професійне спілкування;

- нарешті, заглиблення у світ народних традицій, фольклорної творчості, читання художньої літератури.

Таблиця 3

Рівні вихованості особистості (за А.І. Кузьмінським)

Високий рівень вихованості	<ol style="list-style-type: none"> 1.Сформованість наукового світогляду, прагнення до удосконалення довкілля. 2.Розуміння власного "Я" з погляду фізичного і духовного розвитку. 3.Розумова активність. 4.Сформованість високих ідеалів. 5.Уміння в галузі інтелектуальної праці. 6.Почуття обов'язку. 7.Національна гідність. 8.Високий професіоналізм. 9.Вияв доброти, чуйності, гуманізму, милосердя. 10.Великодушність і справедливість. 11.Почуття відповідальності. 12.Висока етична культура. 13.Совісність.
Середній рівень вихованості	<ol style="list-style-type: none"> 1.Спостережливість. 2.Вразливість. 3.Енергійність. 4.Працьовитість. 5.Щедрість. 6.Відвертість. 7.Наполегливість. 8.Соромязливість. 9.Розсудливість. 10.Людяність. 11.Скромність. 12.Ентузіазм. 13.Сміливість. 14.Гордість.
Низький рівень вихованості	<ol style="list-style-type: none"> 1.Пасивність. 2.Лінивість. 3.Неуважність.

	4. Підсупність. 5. Забіякуватість. 6. Ревнощі. 7. Самолюбство. 8. Егоїзм. 9. Нерішучість. 10. Скупість, жадібність. 11. Сварливість. 12. Чванливість. 13. Непостійність. 14. Неслухняність. 15. Грубість. 16. Нахабство. 17. Замкненість.
--	--

Та чи можуть викладачі, хоча б у відносних показниках, визначити рівень вихованості особистості? Що і як прийняти за еталон? Особливо, коли це стосується морально-духовних якостей особистості, інших компонентів, які пов'язані з процесами психічної діяльності людини?

Цікаво ознайомитись із різними рівнями вихованості особи, як їх подає в своїй монографії А. І. Кузьмінській (див. таблицю 3), адже очевидно, що *лише особа, яка має середній та високий рівень вихованості, може формуватись як будівничий власного здоров'я.*

Як видно з таблиці, людина у вихованні і самовихованні немовби "піднімається" від низького до середнього і високого рівня вихованості.

3.3.ОСОБИСТІСНЕ-ОРІЄНТОВАНА ОСВІТА

Одна з найбільш важливих функцій педагогічної антропології полягає у тому, аби надавати орієнтири для розв'язання найбільш актуальних і гострих педагогічних проблем. До кола цих проблем, безумовно, відноситься тема особистісне-орієнтованої освіти українських студентів. Зважаючи на необхідність забезпечити якісну фахову освіту, що якнайбільше пов'язана у студента з "образом" свого професійного майбутнього, у провідних університетах світу в останні роки взагалі відмовились від єдиних для усіх

навчальних програм. Натомість, наприклад, в університетах США студенти навчаються лише за індивідуальними програмами.

Щодо витоків напрацювань вітчизняних педагогів, відмітимо, що важливі дослідження були проведені вже у 1950-ті роки. Так, Л. В. Занков і Б. Д. Ельконін спеціально досліджували проблему розвиваючого навчання, при цьому у центрі їхніх робіт була ідея про те, що саме успіхи у психічному розвитку і є основою свідомого і міцного засвоєння знань (у той час, як процес загального розвитку залежний від діяльності спостереження, ментальної діяльності і практичних дій). Цікаво, що дані принципи навчання не втратили свого значення для закладів освіти до нашого часу, хоча були сформульовані Занковим в результаті експериментів у початковій школі. Тож вони мають універсальний характер, тим більше що педагогічна антропологія лише робить перші кроки, для того аби визначити специфіку освіти у вищій школі.

1. Принцип навчання на високому рівні складності. Л. В. Занков вважав, що це не заперечує принципу доступності. Адже у навчанні важливо розкрити власне індивідуальні сили, дати учневі простір для їх реалізації. Якщо навчальний матеріал не спричиняє труднощів, у цьому випадку розумовий розвиток стає млявим і втрачає свій поступальний характер. Для Занкова "трудність" має декілька аспектів: учень у процесі пізнання не лише відчуває напругу, але також повинен долати нерозуміння, осмислювати взаємну залежність явищ, їх внутрішню сутність. Цей принцип гарно ілюструє сутність "зони найближчого розвитку" (пригадайте, поняття уведене Л. С. Виготським), те, що було б важко, або ж взагалі неможливо виконати самому, стає можливим зробити разом із досвідченим педагогом.

2. Принцип провідної ролі теоретичних знань у навчанні. Визначає якісну своєрідність труднощів у навчальній діяльності. Підвищення питомої ваги теоретичних знань "провокує" важливі процеси психічної діяльності, а знання, які вже до цього моменту існували, переосмислюються, систематизуються і поєднуються у більш складні утворення. Цей принцип допомагає педагогу організувати пошук закономірностей, суттєвих зв'язків, підвести до

узагальнень не лише при вивченні однієї теми чи дисципліни, але й цілого ряду різних дисциплін.

3. Принцип "йти вперед швидким темпом". Високий рівень труднощів, що висунутий як обов'язкова вимога, аби розвивались духовні сили учня, є адекватним постійному рухові вперед. Мислення дитини збагачується новими враженнями, різносторонній зміст навчального матеріалу включається у широку систему. Мова йде не про поспішність, яка заважає опанувати матеріалом як слід, навпаки, відповідно до цього принципу педагог лише прагне як можна більше розв'язати задач і виконати вправ "на закріплення", що націлене на повторення і перенос одних і тих дій у нові умови. Швидкий, наскільки можливо, темп, дає можливість мобілізувати внутрішні ресурси, розкрити різні сторони знань, що засвоюються, поглиблюючи і поєднуючи їх.

4. Усвідомленість учнями процесу свого вчення. Вона пов'язана з рефлексією, що допомагає учню краще зрозуміти природу складнощів, які у нього виникають. Занков вважав, що це близько до традиційного принципу свідомого засвоєння знань, але у той же час відмічав їхню суттєву відмінність.

5. "Дати простір індивідуальності". Принцип вимагає врахування індивідуальних особливостей учнів. Робота педагога орієнтована на конкретного учня і повинна бути диференційована. У такий спосіб індивідуальність кожного розвивається відповідно до його можливостей.

Усі ці принципи були реалізовані у різних програмах навчання і методиках викладання навчальних дисциплін. Як показали численні дослідження, їхня реалізація призводить до суттєвих змін у загальному розвитку учнів.

У ряду інших робіт заслуговує на увагу також теорія розвиваючого навчання відомого науковця В. В. Давидова. Як і у випадку з роботами Занкова, напрацювання Давидова мають перенос на більш дорослі категорії учнів і, відповідно, студентство. Викладемо також принципи розвиваючого навчання, висунуті В. В. Давидовим і Д. Б. Ельконіним.

1. Змістом навчальної діяльності учнів виступають наукові поняття, які створюють уявлення про загальний принцип розв'язання задач.

2. Засвоєння наукових понять має таку динаміку: аналіз умов їхнього формування, розуміння головного принципу, застосування його до конкретних випадків.

3. Теоретичні знання складають основу мислення і впливають на практичне здійснення діяльності.

4. Учні засвоюють наукові поняття у процесі навчальної діяльності. При цьому їхні ментальні дії мають бути подібними до логіки відповідних способів діяльності людини, які склались історично.

Давидов зазначає, що у випадку емпіричного мислення відображаються лише очевидні, зовнішні зв'язки. Відтак воно ускладнює проникнення у сутність, глибину явищ, адже головною формою тут є індуктивний умовивід. Це необхідно при накопиченні знань про відповідні об'єкти і у повсякденному житті; засвоювати інформацію завдячуючи емпіричному мисленню реально саме тому, що на допомогу приходять зовнішньо східні ознаки предметів і явищ оточуючого світу. Але наочний образ мало допомагає з'ясувати суттєві властивості явища, предмету. Натомість знакова або символічна модель передбачає, що формування теоретичного мислення відбувається за допомогою символів і моделей, тут вже домінує дедуктивна форма умовиводів. Відтак, 93% дітей експериментальних класів, що навчались на системою Давидова, у повному обсязі опанували навчальний матеріал з математики (15).

Зупинимось, також, на *проблемному навчанні*, головна ідея якого, розвиток творчих здібностей учнів засобами проблемних завдань. Його витоки знаходяться у гештальт-психології, яка перенесла свої постулати не лише на сприйняття, але й на мислення. Проблемна ситуація – це особливий стан суб'єкта, який спонукає пізнавальну потребу у пошуку нових знань або принципів дій, а також у побудові нових способів дій. Існують правила створення проблемних ситуацій у процесі навчання.

1. Учніам і студентам варто запропонувати завдання, під час виконання якого їм буде потрібно відкрити нові знання або дії, які передбачені до засвоєння. Завдання ґрунтуються на тих, що вже існують, знаннях і містять лише один невідомий елемент. Невідоме – це закономірність або загальні умови дії, які кличуть за собою пізнавальну потребу.

2. Проблемне завдання повинне відповідати інтелектуальним можливостям учнів, а ступінь його складності визначається мірою новизни і узагальненості. Чим більшим є потенціал учня, тим складнішою для нього повинна бути проблемна задача.

3. Проблемне завдання повинне передувати поясненню відповідного навчального матеріалу.

4. Проблемні завдання включають навчальні задачі, запитання і практичні завдання. Але ані питання, ані задача самі по собі не є проблемною ситуацією.

5. Одна й та ж проблемна ситуація може бути викликана різними типами завдань (теоретичного або практичного рівнів).

6. Проблемну ситуацію, що виникла, формулює педагог, він також пояснює причину невиконання студентом навчального завдання.

Для успішного застосування технологій з використанням проблемного навчання важливе врахування правил, напрацьованих А. М. Матюшкіним, які визначають бажану послідовність проблемних ситуацій.

1. Проблемне засвоєння знань, як технологія, можливе лише за умови послідовного впровадження системи проблемних ситуацій.

2. Система проблемних ситуацій має бути направленою на послідовний розвиток знань і дій особи.

3. Функція різних проблемних ситуацій – стимулювання пізнавальної потреби. Проблемні ситуації можуть бути ввідними, основними, частковими, допоміжними.

4. Послідовність проблемних ситуацій визначає ланцюжок кроків у засвоєнні матеріалу, а також свідчить про труднощі, які відчуває учень під час їх розв'язання. Менші можливості, відповідно до стану інтелектуального

розвитку, які мають окремі учні, потребують від них більшої кількості кроків у процесі навчання.

5. При розробці системи проблемних ситуацій необхідно спочатку виділити основні одиниці (ядра) знань, які учневі потрібно засвоїти.

Нарешті, вкажемо правила управління засвоєнням знань у ході розв'язання проблемної ситуації.

1. Викладення навчального матеріалу повинне слідувати за проблемною ситуацією, яка поставлена, і відповідати пізнавальній потребі учнів.

2. Роль педагога у засвоєнні змісту матеріалу буде залежати від ступеню підготовленості учнів: це окремі підказки, допомога у формулюванні закономірності, демонстрація способу дії або щось інше.

3. Учень має використовувати отримані знання для пояснення закону, що він вивчає, окремих фактів і при виконанні відповідних дій.

4. Якщо проблемне завдання аж занадто складне, необхідно подати його у вигляді окремих навчальних дій.

Як бачимо, проблемне навчання виступає стрижнем особистісно-орієнтованого навчання і освіти, а "мікро відкриття" учнів і студентів аж надто яскраво демонструють їхні інтелектуальні можливості, сприяють формуванню мотивів розгортання власної навчальної діяльності.

Питання до самоконтролю

1. Поясніть, як ви розумієте слово і поняття *студент*.

2. Поясніть, як впливає середовище вищого навчального закладу на самовизначення першокурсника до навчання.

3. Розкрийте, яким скоріш за все, буде професійне майбутнє першокурсника, котрий самовизначився як студент, чи як „майже студент”.

4. Розкрийте, особливості направленості навчання у вищій школі.

5. Поясніть, особливості виховання особи у вищій школі.

6. Розкрийте, рівні вихованості особистості за А. І. Кузьмінським.

7. Поясніть, сутність особистісно-орієнтованої освіти.

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- пояснити, чому студент має бути не лише об'єктом, але й суб'єктом власної навчальної діяльності;
- пояснити, що являє собою навчальна діяльність студента;
- пояснити, чому потрібно розглядати початок будівництва власного здоров'я, як один з напрямків навчальної діяльності;
- пояснити, чому лише особа, яка має середній та високий рівень вихованості, може формуватись як будівничий власного здоров'я;
- пояснити роль викладача у становленні будівничого здоров'я.

4. ОСОБА ВИКЛАДАЧА-ПЕДАНТРОПОЛОГА І ФОРМУВАННЯ БУДІВНИЧОГО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

4.1. СУТНІСТЬ ПЕДАНТРОПОЛОГІЧНОЇ ДІЇ ВИКЛАДАЧА У РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОСТІ УЧНЯ

Одразу вкажемо на *головне правило* викладача, що самовизначився у позиції педантрополога: *у разі можливості його учня виконати доручене завдання під орудою і за опіки педагога або ж самостійно і якісно, не докладаючи над зусиль і без невиправданого ризику, перевага мусить надаватись саме останньому*. Тільки у цьому випадку вихованець концентрує усі свої життєві сили на пошуку засобів розв'язання проблеми, крок за кроком здійснює свої свідомі дії, аналізує помилки та виправляє їх, послідовно формує свої знання і досвід, тобто творить і будує власне життя.

Починаючи від фундаментальної праці Я.А. Коменського (мається на увазі його "Велика дидактика"), було зроблено багато цілком вірних ходів у напрямку осмислення сутності педантропологічного впливу на особистість, що формується. Але, на наш погляд, першим, хто сформулював концепцію такого способу педагогічної діяльності, був Жан Жак Руссо (його головна праця "Еміль, або про виховання" побачила світ у 1762 р.). Саме тому що ця, найпевніше, є першою цілісною концепцією, яка не втратила свого значення й до сьогодні, ми звертаємо увагу читача на сутність педантропологічних дій педагога, як нам показав їх Руссо.

Він подає такий наочний приклад. Вихователю було важливо привчити бігати одну в'ялу, лінкувату дитину, яка аж ніяк не схильна ні до цієї справи, ні до якої іншої, хоча для неї була передбачена військова служба. Парубок переконав себе, що людина його соціального стану не повинна нічого робити і знати, що дворянство мусить замінити їй і руки, і ноги. Складність ситуації помножувалась тим, що педагог не бажав будь у який спосіб тиснути на підлітка, тому були виключені умовляння, обіцянки, погрози тощо. Але як,

нічого не говорячи дитині, збудити її бажання бігати? Ось як надумав вдіяти гувернер.

Йдучи з хлопцем на прогулянку, вихователь клав у кишеню декілька його улюблених пиріжків. Одного разу підліток помітив, що у вихователя трапилось три пиріжки і швиденько проковтнув свій, аби випросити третій. "Ні, - відповів наставник, - пиріжок цей я з'їв би й сам, але мені хочеться вчинити змагання за нього он між тими двома дітлахами". Він позвав їх, показав пиріжок і запропонував умови. Діти погодились.

Пиріжок поклали на великий камінь, який і слугував за кінцеву мету. Було відмічене місце старту, глядачі відійшли і сіли. За командою діти кинулись бігти, переможець схопив пиріжок і з'їв його на очах переможеного. Забава ця була вартою втраченого пиріжка, але спочатку не справила на вихованця ніякого враження. Та наставник не втрачав надію і не квапився: *виховання дітей ремесло, де треба вміти втратити час, аби потім його надолужити.*

Так вони продовжували прогулянки; часто брали з собою три, а інколи й чотири пиріжки. Відтак, один чи два з них перепадали бігунам: переможця відмічали, поздоровляли, усе відбувалось урочисто. Дистанцію інколи робили більшою, до участі запрошували не двох, а більше дітей. Як тільки вони ставали на лінію старту, перехожі зупинялись, аби подивитись: вигуки, крики, оплески підбурювали їх, і педагог не раз помічав, що його вихованець підхоплювався на ноги, щось вигукував, коли один доганяв іншого, отже це були чи не олімпійські ігри.

Між тим, суперники інколи махлювали: притримували, примушували одне іншого падати, підкидували під ноги каміння. Це дало підстави примусити їх бігати з різних, хоча й однаково віддалених, сторін. Коли вихованцю наскучило постійно дивитись, як на очах глядачів постійно з'їдали його пиріжки, що вже надто йому смакували, він нарешті здогадався, що вміння бігати теж на щось може згодитись. Роздивившись, що у нього також дві ноги,

він почав тишком нишком перевіряти себе. Наставник при цьому робив вигляд що нічого не помічає.

Коли ж парубок відчув себе досить сильним, він почав канючити, аби йому віддали третій пиріжок. Вихователь відмовляє, підліток наполягає і, нарешті, каже: "Гаразд, кладіть пиріжка на камінь, а там побачимо!". "Будь по вашому, - сказав педагог, - але хіба такий паничик вміє бігати? Скоріше ви у такий спосіб нагуляєте апетит, а не засіб його задоволення". Захоплений за живе глузуванням, він напружує сили і отримує приз! Тим більше, що вихователь відмітив не рівну відстань бігу для учасників і позбувся головного конкурента.

Зрозуміло, що було не легко після цього першого кроку, утримувати підлітка у цій забаві, але з часом той так до неї заохотився, що без усяких послаблень, майже напевне, перемагав однолітків. Ця перемога покликала за собою іншу, на яку вихователь і не сподівався. Допоки парубок перемагав не часто, то майже завжди з'їдав приз сам, але, коли перемоги стали звичними, він став великодушним і часто ділився з переможеними. Це дало вихователю можливість "побачити", де саме знаходяться дійсні витoki людської великодушності.

Нарешті, вихованець помітив різницю у дистанції, яку вихователь пропонував пробігти кожному учаснику, тим більше, що той свідомо робив її помітною, і сказав про це. Наставник відповів: "То ж на що ви жалієтесь? Хіба бажаючи зробити вам подарунок, я не маю права запропонувати свої умови? Хто вас примушує бігти. Я ж даю вам можливість використати нерівність на свою користь". Хлопець зрозумів, що перемоги були не чесними і вирішив відновити справедливість, і почав сам промірювати кожен крок кроками...

Ось так, описав Руссо усю логіку дій педагога-антрополога, що всіляко ініціює прагнення до самовдосконалення його учня. Але він показав і той стан душі, що притаманний "звичайній" людині, яка не відчула на собі антропного, достатнього, стимулюючого до саморозвитку, впливу: "Уся наша мудрість складається із рабських забобонів; усі наші звички не що інше, як підкорення,

утискання, примушення. Людина, громадянин народжується, живе й помирає у рабстві: після народження, її затягують у пелюшки, по смерті заколочують у гробі; а поки вона ще зберігає людське обличчя, вона скована нашими установами" (Ж.-Ж. Руссо. Еміль, или о воспитании // Педагогическое наследие. - М., 1988. - с.206).

Руссо намічає спосіб, у який можна втримати людське обличчя: "Найкращий спосіб піднятися над забобонами і привести свої судження у відповідність з дійсним станом речей – це поставити себе на місце людини ізольованої і судити про усе так, як повинна судити ця людина, виходячи із власної користі" (там же, с.261). І далі: "Примушений вчитися сам по собі, він (учень) користується власним розумом, а не чужим; бо той, хто не бажає поступатись людській думці, той не повинен поступатись і перед авторитетом. Адже більша частина наших помилкових думок зароджується не в нас самих, але приходять до нас від інших. Результатом подібних, постійних вправ повинна бути сила розуму, подібна до тієї сили тіла, яка набувається працею і втомою. Інша перевага в тому, що ми йдемо вперед лише спів розмірно своїм силам. Дух, рівно як і тіло, виносить лише те, що у змозі винести. У випадку, коли ми перед тим, як вкласти знання у пам'ять, попередньо засвоюємо потрібне шляхом їх розуміння, усе що потім витребується, належатиме саме розумінню. Між тим, як обтяжуючи пам'ять без відому розуміння, ми ризикуємо ніколи не витягнути з неї нічого такого, що було б пов'язане саме з нашим розумінням" (с.272).

Тож ознайомимось більш докладно з баченням Ж.Ж.Руссо антропотехнічної за суттю своєю діяльність педагога-антрополога, з огляду на особливості становлення відповідальної особи учня. Особлива вимога тут до позиції вихователів, які інколи на свій розсуд втручаються у становлення особистості, адже: "Усе виходить гарним із рук Творця, усе вироджується в руках людини. – Писав Руссо. - ...Вона нічого не хоче бачити таким, як утворила природа, не виключаючи й людину: і людину їй бажано

видресирувати, як лоша для манежу, потрібно переіначити на свій лад, як вона обкарнала дерево у своєму саду" (с.201).

Що робити, коли замість того, аби виховувати людину для неї самої, намагаються виховати її для забаганок інших? Під тиском необхідності, або боротися з природою людини, або ж із суспільними інституціями – педагог вимушений обирати одне з двох: створювати або людину, або громадянина, бо не можна одночасно створювати одне та інше. З цих незмінних у будь який час цілей витікають також такі, що протиставлені одне одному, два види виховання: одне – суспільне і загальне, інше – приватне, домашнє.

Отже, нехай хтось бачить мого вихованця людиною, що носить шаблю, чи прислужує у церкві, чи буде адвокатом, зазначає Руссо, але перед за все природа кличе його до дійсно людського життя. "Жити – ось ремесло, якому я прагну навчити його. Виходячи з моїх рук, він не буде... ані суддею, ані солдатом, ані священником: перед за все він буде людиною; усім, чим повинна бути людина, він зможе бути у випадку, коли це знадобиться, ...і нехай доля буде кидати його з місця на місце, він завжди не буде зайвим". Тож: "Вивчення дійсно людського стану, ось наша істина наука. Той, хто зуміє краще за інших виносити блага і біди цього життя, той з нас, на мій розсуд, й вихований краще за інших. Звідси виходить, що *дійсне виховання складається не стільки із правил, скільки із вправ*" (с.205).

"Багато розмірковують про *якості гарного вихователя*. Перше, що я б вимагав від нього, - але це передбачає багато чого іншого, - не бути людиною продажною. Бувають настільки благородні заняття, що їм не можна віддаватись за гроші, не виказуючи себе недостойним цих занять; саме таким є ремесло наставника... Вихователь! Яка натхненна тут потрібна душа!.. Воістину, аби створювати людину, потрібно самому бути батьком, або більше ніж звичайною людиною. І ось таку посаду ви спокійно віддасте найманцям!". І далі сильний антропотехнічний хід: "Я не кажу про *якості доброго вихователя*. Я їх передбачаю наперед і самого себе покладаю як наділеного усіма цими *якостями*" (с.211).

На думку Руссо вік вихователя має бути настільки молодим, наскільки може бути розумною молода людина. Це важливо, аби він зміг стати товаришем свого вихованця і викликати у нього довіру. При цьому: "Якби я міг обирати, я взяв би своїм вихованцем дитину звичайного розуму... Виховання потрібне лише звичайним людям; їхнє виховання єдине й повинне бути взірцем для виховання таких людей... Ось для мене підстава – бажаю для себе вихованця міцного і здорового; ось початок, відповідно до якого я прагну зберегти його таким же... Дитина не повинна знати інших авторитетів, окрім батька свого і матері або... вихователя, ...та настільки згодних поміж собою у відношенні до неї, аби двоє були для дитини усього лише одним обличчям" (с.212-213).

Щодо зростання малюка Руссо робить до їхнього віку важливі застереженні, наприклад, - коли діти починають говорити, вони вже менше плачуть. Це природний крок вперед; одна мова замінюється іншою. Руссо, як вихователь, ніколи не прагнув би застерегти дитину від синців, бо ж погано, коли дитина не мала забитих місць і росла не знаючи болю. Страждання – ось перше, чому вона повинна навчитись, і це вміння знадобиться їй більш за все.

Інша сторона розвитку дає дітям ще менше підстав жалітися - мова йде про розвиток їхніх сил. Чим більше дитина може зробити сама, тим рідше вона потребує допомоги інших. Разом із силою розвивається знання, яке дає їй можливість управляти силою. Саме на цій другій стадії власне й *починається життя особистості: лише тепер вона починає себе усвідомлювати*. "Тільки той хто виконує свою волю, хто для її виконання не потребує інших рук, на додаток до своїх; звідси виходить, що перша з усіх чеснот, - свобода людини. Дійсно вільна людина прагне лише того, що дійсно може, і дійсно робить... Ось моя головна теза. Варто лише застосувати її до дитячого віку, і усі правила виховання будуть самі по собі витікати з неї" (с.225).

Далі: "Суспільство послабило людину не лише тим, що позбавило її права на власні сили, але особливо тим, що зробило їх недостатніми. Ось чому бажання її множаться разом із слабкістю; ось чим пояснюється слабкість

дитини відносно людини зрілої. Якщо доросла людина є істотою сильною, а дитина – слабкою, то це не тому, що перший має більше абсолютної сили, ...а тому, що перший може природним шляхом задовольнити свої потреби, а той другий – не може. Відтак, доросла людина має більше волі, а дитина – більше примхи в, під цим я маю на увазі усі бажання, які не основані на дійсних нуждах і які можна задовольнити лише за допомоги інших". Одначе: "Ніхто, навіть батько, не має права примушувати дитину до того, що їй не потрібно" (с.225).

Педагоги, тримайте дитину в залежності від одних лише речей і ви будете слідувати порядку природи у поступовому ході її виховання. Протиставляйте поки що не розумній волі дитини одні лише фізичні перепони або ж такі покарання, які є наслідком самих дій дитини, що вона у подібних випадках й пригадує. *Немає потреби забороняти шкідливий вчинок, досить лише завадити його здійсненню.* Отже досвід або ж безсилля зробити будь що повинні замінити дитині надиктований вихователем закон. Давайте згоду виконати її бажання не тому, що вона цього вимагає, а тому, що це їй потрібно. Коли вона діє, нехай не знає, що вона підкоряється; коли за неї діють інші, нехай не знає що це її влада. Нехай вона однаково відчуває свободу як у своїх діях, так і у ваших. Винагороджуйте в ній недостаток сили рівно настільки, наскільки це їй потрібно, аби бути вільною, а не власною; нехай вона, приймаючи вашу допомогу з деяким смиренням, мріє про той момент, коли зуміє обійтись без неї і коли буде мати честь сама служити собі.

Ще одна важлива теза : "Не будьте щедрими на відмови, але й ніколи не відмінюйте їх... Буває надлишок суворості, а буває надлишок м'якості. І того, і іншого треба однакового збігати. Якщо ви не звертаєте увагу на страждання дітей, ви піддаєте ризику її здоров'я і життя, робите їх нещасливими вже зараз; якщо ж ви з надмірною турботою охороняєте їх від найменших страждань, ви підготовляєте для них великі біди, робите їх зніженими, чуттєвими, - ви їх виводите із стану людей, до якого вони однак повернуться незалежно від вашої волі". Таким чином: "Свобода, яку я надаю своєму вихованцю, сторицею

винагороджує його за ті незначні незручності, якими я його при цьому напружую" (с.227).

Уважно відносився Руссо й до такої грані, як становлення розуму дитини. "З усіх здібностей людини, розум, який є немовби об'єднанням усіх інших, розвивається трудніше за все і пізніше всього, але ж його прагнуть використати для розвитку вже перших здібностей! Вершина мистецтва за доброго виховання – зробити дитину розумною, але тут претендують на таке виховання дитини за допомогою її ж розуму! Це означає починати з кінця, роботу перетворювати на інструмент, потрібний для цієї роботи. Та якби діти могли дослухатись голосу розуму, вони не потребували б виховання. Отже, говорячи з ними від самого малого віку незрозумілою для них мовою, ми привчаємо їх відбуватись пустими словами, ...вважати себе такими ж розумними, як і їхні наставники, бути сперечальниками й впертими" (с.229).

Прагнучи переконати (словами) наших вихованців, що підкоряння є обов'язком, ви неодмінно прибавите ще й насильство та загрози або, ще й гірше, лестощі та обіцянки. Таким чином, спокушені вигодою й примушені силою, вони роблять вигляд, що переконані розумом. Адже ясно бачать, що підкорення вигідне їм, а супротив – шкідливий. Але якщо ви вимагаєте від них речей неприємних, а також тому, що завжди важко виконувати чужу волю, вони тишком-нишком усе роблять на свій лад. Так як мала дитина нездатна осягати свій обв'язок, то немає у світі людини, яка б дійсно могла навіяла їй таку свідомість. Страх покарання, надія на прощення, нездатність швидко знайти відповідь на неприємне запитання, витягують з неї усі потрібні нам зізнання, а ми вважаємо, що переконали її, тоді як тільки набридли або ж залякали.

Що в наслідок цього ви, педагоги отримujete? По-перше, покладаючи на дитину обов'язок, якого вона не відчуває, ви озброюєте її проти себе і відвертаєте від любові до вас. По-друге, привчаєте бути втаємниченою, двоєдушною, брехливою від притаманного їй бажання вирвати у вас нагороду або ж позбавитись покарання. По-третє, привчаючи її завжди покрити якісь

тайний мотив мотивом очевидним, ви даєте їй засіб безперервно обманювати вас і приховувати свій дійсний характер.

Поводьтесь з вашим вихованцем відповідно до його віку. Поставте перед усім його на відповідне місце неповнолітнього учня і вмійте утримати його на ньому так, аби він не прагнув його полишити. Тоді, ще не знаючи, що таке мудрість, він на практиці отримає її найбільш важливий урок. Ніколи нічого не наказуйте йому, дійсно нічого. Не припускайте у нього навіть думки, що ви претендуєте на якусь владу над ним. Нехай він лише знає, що допоки є слабким, а ви сильні, по такому вашому обопільному положенню він необхідно залежний від вас. Нехай він це знає, нехай навчиться цьому, нехай відчує це; нехай із ранніх років відчує над своєю гордовито піднятою головою тяжку неволю необхідності, від якої повинна покійно клонитися будь-яка обмежена можливостями істота.

"Не забороняйте йому того, від чого він має утримуватись, поставте йому лише перепону, без пояснень, без міркувань; те що йому дозволяєте, дозволяйте з першого слова, без умовлянь, без прохань і особливо без умов. Дозволяйте із задоволенням, відказуйте лише жалкуючи, але усі відмови ваші нехай будуть необоротні, нехай не похитне вас ніяка настирливість; нехай сказане вами "ні" буде непохитною стіною так, аби випробувавши перед нею 5-6 разів свої сили, дитина вже не пробувала повалити її. Саме в такий спосіб ви робите її терплячою, рівною, покійливою, сумірною навіть тоді, коли вона не отримає того, чого прагнула, бо ж це міститься у самій природі людини – терпляче переносити неминучість речей, але не безглузду волю іншого. Слова "більше немає" – ось відповідь, проти якої ніколи не заперечувала дитина, якщо тільки не вважала її брехнею. Тут немає середини: або не треба взагалі нічого від дитини вимагати, або ж із самого початку привчайте її до повного підпорядкування. Найгірший спосіб виховання – це примушувати її коливатись поміж її волею і вашою і постійно оспорювати, хто з двох, ви або вона, буде панувати".

І далі: "Дивно, що з тих часів, як беруться виховувати дітей, не винайшли ще іншого способу керувати ними, окрім одного лише змагання, заздрощів, ненависті, пихи, жадності, низького страху, інших потягів, найбільш шкідливих, найбільш від'ємне здатних хвилювати і псувати душу, навіть до того, як сформується тіло... Нерозсудливі вихователі прагнуть створити чудо, роблячи дітей злими з метою навчити, що таке доброта, а потім поважно говорять нам: такою вже є людина. Дійсно, такою є людина, яку ми "зробили" (с.231).

Руссо показує, що людство випробувало усі знаряддя, окрім єдиного, що може привести до успіху у справі виховання, - окрім гарно направленої свободи. Не треба й братись за виховання дитини, коли не вмієш вести її, куди бажаєш. За допомогою однієї лише узди, а саме необхідності, її можна зв'язувати, рухати вперед, затримувати, не збуджуючи нарікань; за допомогою однієї лише сили речей можна робити її гнучкою і слухняною. "Не давайте вашому учню ніяких словесних уроків, він повинен отримувати їх лише із досвіду; не накладайте на нього ніяких стягнень, бо ж він не знає, що таке бути винуватим; ніколи не вимагайте від нього просити вибачення, бо ж він не зміг би вас образити. Позбавлений будь якого морального мотиву у своїх вчинках, він не може зробити нічого такого, що було б дійсно морально злим і заслуговувало б на стягнення або догану. Тому прийmemo за непорушне правило, що перші природні рухи (дитини) завжди правдиві: у серці людини немає споконвічної зіпсованості; в ньому немає жодного пороку. Єдина пристрасть, їй притаманна, це любов до самої себе" (с.232).

Руссо робить висновок із своїх роздумів, що первинне виховання повинне бути так би мовити, цілковито "негативним". Тобто, воно полягає не в тому, щоб педагог вчив чеснотам та істині, але в тому, щоб зберіг серце від пороку, а розум від помилок. Отже, звертається він до вихователів, вчиняйте супротив звичної практики, і ви майже завжди будете діяти вірно. "З дитини прагнуть створити не дитину, та вченого, батьки і наставники тільки те й роблять, що її журять, наставляють, наводять аргументи. Дійте краще за це: будьте

розсудливими і не розмірковуюте із своїм вихованцем, особливо з метою примусити його погодитись на те, що йому не подобається, бо ж нескінченно вислуховувати у такий спосіб мислитель ні аргументи у речах, неприємних для дитини, - означає наскучити їй цим змотуванням і наперед випалити довіру в душі, ще не здатній у повній мірі до розуміння. Застосовуйте вправи до тіла дитини, до його органів почуттів, сили, але поки що оставляйте її душу бездіяльною. Тому що варто боятися відчужень, які виникають раніше суджень, що має їх оцінити. Притримуйте, зупиняйте сторонні поки що враження і не кваптеся робити добро, аби перешкодити виникненню зла, бо ж добро лише у тому випадку буває таким, коли воно освітлене розумом. Дивіться на будь яку зупинку як на виграш: йти до цілі, нічого не втрачаючи, - це й означає багато у чому вигравати. Відтак дайте дитинству дозріти у дітях. Нарешті, якщо який-небудь урок стає для них необхідним, застережіться подати його сьогодні, якщо можете без ризику відкласти його на завтра" (с.233).

Інша теза Руссо, що підтверджує запропонований метод, торкається особливих обдарувань кожної дитини: педагогу потрібно з ними гарно ознайомитись, аби взнати, який моральний режим придатний для кожного. Адже розум кожної дитини має свій особливий склад, відповідно до якого й варто управляти ним. "Розсудливий наставнику! Вивчай прискіпливо природу свого вихованця, добре за ним спостерігай, перед тим, як сказати йому перше слово; дай перед за все в умовах повної свободи проявити себе зачаткам його характеру; ні до чого не примушуй його, аби краще побачити особу вихованця у всій її цілісності... Тож цей час свободи не буде втрачений для нього, навпаки, він буде найкращим чином використаний, бо у такий спосіб ви навчитесь не витрачати ані хвилини, аніж ви б почали діяти, його не знаючи, навмання. У такий спосіб ви можете помилитись, і будете вимушені повертати назад, отже ви далі будете від цілі, ніж у випадку, коли б не квапились її досягти. Тому не дійте, як скупий, який від бажання нічого не втратить, втрачає багато" (с.233).

"Пам'ятайте, перед тим, як насмілитись братись за справу формування людини, вам самим треба стати людьми; потрібно аби ви самі були тим

взірцем, якому вона повинна слідувати... Навіюйте усім повагу до себе, примусьте перед за все себе полюбити, аби кожний шукав випадок вам догодити. Ви не будете управляти дитиною, якщо ви не господар усього, що її оточує; іншого авторитету завжди буде недостатньо, якщо він не покладений на повагу до чеснот... Тож свій власний час, свої турботи, свої уподобання, самих себе – ось що ви повинні віддавати іншим, бо ж що б ви не робили, люди завжди відчують, що ваші гроші (якщо ви їх даєте) – це не ви. Інші знаки співчуття і доброзичливості корисніші за усі можливі дари" (с.234).

З часом, коли людська істота, більш тонко відчуючи, стає діяльною, вона набуває здатність до судження, пропорційно своїм силам. І тільки за умови, що сила ця, перевищує ту, що потрібна задля самозбереження, починає розвиватись здібність до абстракцій. Тому, *якщо бажаєте розвинути розум вашого вихованця, розвивайте сили, якими цей розум повинен управляти.* Неперервне тренуйте його тіло, зробіть його міцним і здоровим, аби зробити його мудрим і розсудливим. Нехай він фізично працює, діє, бігає, кричить, нехай завжди буде в русі: відтак, ставши дорослим спочатку тілом, скоро він стане дорослим і розумом.

Оберіть правильну тональність відносин з ним: "Нехай він вважає себе таким, що панує, насправді ж панувати завжди будете ви... Насправді, він повинен робити тільки те, чого хоче; він повинен бажати тільки того, чого ви хочете від нього; він не повинен робити жодного не передбаченого вами кроку" (с.245). І далі: "Тренувати почуття – це значить не лише користатися ними: це означає вчитись вірно судити за їхньою допомогою, вчитись відчувати; бо ж ми вміємо сприймати, бачити, слухати лише так, як навчились" (с.249). Нарешті, завжди пам'ятайте, що задача моєї освіти не в тому, аби викласти дитині багато чого, але в тому, щоб допустити у її свідомість лише ідеї правильні і ясні. Якби вона нічого не знала, це менше зло, ніж вона буде помилятись, і я для того тільки вкладаю в її голову істини, аби застерегти від помилок. Розум, здатність до судження приходить неквапливо, забобони прибігають натовпом; саме від них треба дитину захистити" (с.255).

Переконливий приклад знайшов Руссо, відшукуючи сутність того, як у ході виховання організувати середовище, яке б спонукало вихованця до антропотехнічних, за суттю, дій. "Робінзон Крузо на своєму острові – один, позбавлений допомоги подібних собі і усіякого роду засобів, який одначе забезпечує собі провіант і самозбереження і навіть деякий рівень добробуту – ось приклад, важливий для людини будь якого віку, приклад, який тисяча способами можна зробити цікавим для дітей. Саме у такий спосіб ми освоюємо ненаселений острів, який спочатку я використав для порівняння. Дійсно, людина у цьому становищі не є членом суспільства, ...але все таки саме через це умовне становище вона повинна оцінювати й усе інше. Найкращий спосіб піднятися над забобонами і зрозуміти дійсний стан речей – поставити себе на місце людини ізольованої і мати судження про все, що має мати людина відносно свої власної користі" (с.261). Отже, наставнику, велика таємниця виховання полягає в умінні так поставити діло, аби вправи тілесні і духовні завжди слугували одне для одного відпочинком (с.271).

Попереджайте вихованця про помилки раніше, ніж він їх зробить; коли ж все таки зробив, не пострікайте його – у такий спосіб ви лише розпалите його самолюбство. Урок, який викликає обурення, не йде молодій людині на користь. Немає нічого більш відразливого, ніж слова: "Я ж казав тобі". Найкращий спосіб заставити його пам'ятати, що було наперед сказане, - зробити вигляд, що ви забули про це. І навпаки, якщо ви бачите його зніяковілим від того, що він не повірив вам, коротко, добрими словами спробуйте згладити це приниження. Якщо ж до того, що він вже засмучений, ви додасте ще й докори, він зненавидить вас і вирішить ніколи надалі не слухатись.

Нарешті, спосіб, у який ви втішаєте його, може також служити для нього наставлянням, тим більше корисним, що він буде вам довіряти. Якщо ж ви, припустимо, скажете йому що тисячі людей роблять подібні помилки, ви насправді караєте його. Бо ж для того, хто прагне бути кращим за інших, не

втіха від того, що він наслідує їхній приклад. Руссо робить ще одне важливе зауваження, він наголошує що дитина має виховуватись у релігії свого батька.

4.2. ПРОФЕСІЙНА ПОЗИЦІЯ ПЕДАГОГА ЯК ПЕДАНТРОПОЛОГА

Перед тим як вчити інших, суспільству потрібно мати вчителів і викладачів вищої школи. Для результативності виховання і освіти важливо, аби це були відомі своїми особистісними якостями і знаннями люди, що мають незаперечний авторитет. На те, що результати навчання і виховання визначаються перед за все мистецтвом педагога (Ж.Ж. Руссо називав його ремеслом), нам вказує дуже помітне розходження у способах і результатах праці різних викладачів, що викладають ту ж саму дисципліну відповідно до одних і тих же навчальних програм.

Поганий педагог є велике зло, що межує з соціальним лихом. *Жорстокосердість, агресивність, злочинний образ думок* (наприклад, не така вже й рідка у нас схильність до хабарництва), *що густо замішані на заздрощах та завищеній самооцінці; і, як наслідок – зниження вимог до самого себе, до самокритичності, - це риси портрету педагога, котрий очевидно не може реалізовувати ідеї педагогічної антропології.*

Адже, бажаний для нас педагог-вихователь, наставник, одним словом - учитель – це людина, що переважає своїх учнів та студентів своїми досконаlostями, які й складають предметний зміст виховання і освіти у широкому сенсі, визначають у чомусь особливі результати, що він досягає, на відміну від своїх колег. Наприклад, викладач іноземної мови часто переважає своїх учнів ступенем володіння мовою, але може поступатись їм багатьма іншими якостями, - тож це не той взірець потенційного педантрополога, про якого ми ведемо мову.

Уявімо, який багатий запас душевності, розуму, освіченості, терпіння, емпатії (щирого співпереживання з іншою людиною) потрібно мати педагогу-наставникові! Адже кожний студент потребує цілком відмінного, особливого

сприйняття та відношення. Тож викладач може побудувати виховні за суттю своєю відносини лише за однієї умови, - якщо він сам володіє непересічною духовною культурою. Звідси очевидно, встановлення суми очікувань від викладача української вищої школи, як педантрополога, дозволяє, по-перше, критично оцінити дійсний педагогічний рівень існуючого кадрового складу і, по-друге, визначити коло цілком зрозумілих неформальних вимог до професійного статусу успішного викладача. Адже педагог виховує кожним своїм жестом, особливою інтонацією, виразом обличчя, посмішкою, спрямованістю інтересів, відношенням до справи, усім своїм моральним строєм.

Педагогічний досвід авторів дає підстави для дуже цікавих роздумів, щодо викладених тем. Маючи відповідне уявлення про те, як багатопланове піде робота на черговому потоці студентів, звертаємося до них на першому занятті з проханням: "Спробуйте зрозуміти, *що саме буде робити* викладач"? І час від часу, на наступних заняттях, повертаємось з цим запитанням до студентів. Студенти відповідають приблизно так: викладач прагне забезпечити розуміння того, що відбувається в аудиторії; активізує мислительну роботу студентів; прагне аби студенти зайняли власну позицію відносно тем, що обговорюються; підштовхує студентів, аби ті замислились над тим, як влаштоване їхнє життя тощо. Особливо змістовною стає така рефлексія на останньому занятті, коли вже багато студентів, цілком усвідомлено, не вигадуючи, впевнено викладають свої версії пережитого. Але резюме викладача дивним чином узагальнює усе викладене: "Я лише прагнув бути щирою і відвертою людиною, яка відноситься до вас з повагою!". І студенти розуміють, усе важливе і добре що відбулось, стало можливим, бо в аудиторії і викладач, і студенти поводитись як справжні люди.

Душа пробуджується, розкривається завдяки особливій, душевній атмосфері спілкування. Очевидно, душа залишається закритою, коли відсутня сердечність у відносинах поміж людьми, а спілкування пронизане неповагою і недовірою одне до одного. Мудрість як найвище благо і гранично можливий

ступінь розвитку людського духу набувають завдяки саме "роботі душі", яка відчуває, розуміє та співпереживає.

В. Максакова зробила спробу у першому наближенні окреслити коло вимог до сучасного викладача як педантрополога. Вона відмічає, що його антропологічний світогляд містить наступне:

- органічну орієнтованість на кожную дитину як на людину, що являє собою величезну цінність, яка має невід'ємні права і обов'язки;

- визнання базових антропологічних цінностей (таких як життя, здоров'я людини, дотримання її прав і свобод тощо) у якості пріоритетних в педагогічній діяльності;

- формування ціннісного відношення до кожного конкретного дня і періоду життя, до дитинства і юності як само цінної пори розвитку людини;

- глибоке усвідомлення й органічне прийняття гуманістичних цілей виховання: цілісного розвитку дитини та юнки як людини, становлення її індивідуальності, гармонізації у природному середовищі, суспільстві, гармонії із самою собою;

- створення комфортної емоційної атмосфери в закладах освіти;

- установка на виховання як на найбільш важливу складову освітнього процесу, а також на взаємодію, діалог (принципово відмінний від монологу двох осіб, що спілкуються між собою, - *авт.*), тобто взаємний рух дорослого і підлітка одне до одного;

- визнання того факту, що успішно виховувати можна лише за умови співпадіння уявлень дорослого і дитини про досконалу людину; що аналіз стану і проблем вихованця завжди є предметом рефлексії і самоаналізу мислей і дій суб'єкту виховання, яким виступає педагог.

Антропологічний світогляд відбувається у процесі "оволодіння" гуманістичними цінностями, гуманітарним знанням і, перед за все, інтегрованим знанням про людину, її божественну природу і закономірності розвитку її душі, розуму (духу) і тіла. Таким чином, високий професіоналізм сучасного викладача вищої школи передбачає його відкритість світу, культури,

людям, наявність високого рівня самоаналізу, дослідницької і технологічної культури, тоді як з іншого боку, це як раз і обумовлюється відповідними якостями особи педагога.

У цій частині й у такому контексті більш ретельно розглянемо сутність викладацької, технологічної культури викладача вищої школи, котру за звичай пов'язують з вимогами до викладача, як до "предметника". Серед сучасних педагогічних технологій, що реалізують направленість педагогічного світогляду педантрополога, на перший план виходять наступні:

- вміння створювати можливості для усвідомленого, вільного і відповідального вибору учнями, студентами цілей, змісту і методів своїх дій;

- володіння методами організації групової діяльності, у тому числі демократичними процедурами прийняття рішень, способами делегування визначених виховних функцій студентам, введення традицій зміни організаційних (формальних) лідерів у групі, спільного планування, колективної рефлексії у спільноті вихователів;

- підвищення долі гри у вихованні, оптимальне її використання, вміння зайняти ігрову позицію у взаємодії із студентами;

- насичення виховного простору імпровізацією, колективною та індивідуальною творчістю;

- створення і підтримання атмосфери взаємної поваги, терпимості, прийняття одне одного, атмосфери довірливого спілкування і відкритості (до критики, досвіду інших, інновацій);

- інтеграція різноманітних педагогічних позицій: захисника, опікуна, старшого товариша, консультанта, експерта, сповідника тощо;

- оволодіння логікою співробітництва: руху від спільних (педагога і студента) одиниць навчальної діяльності до самостійного, автономного стану навчальної діяльності;

- вміння перетворювати індиферентне для студента середовище у середовище актуальне, що сприймається останнім як оптимальний для свого розвитку освітній простір;

- володіння часом як суттєвим фактором виховання і самовиховання: здійснення своєчасних та адекватних віку студентів педагогічних дій; розумна економія й "стискання" педагогічно організованого часу; встановлення для себе і студентів розумного режиму навчальної праці і відпочинку; врахування коливань індивідуальних і колективних біологічних та інтелектуальних ритмів студентської групи;

- здійснення педагогічної підтримки студентів у процесі усвідомлення ними своїх потреб і інтересів, оволодіння способами рефлексії і самоаналізу, формування цілей, планування власного життя, а також продуктивного розв'язання внутрішньо групових конфліктів і проблемних ситуацій у соціумі.

Відповідно до представленого під таким кутом зору, *виховання* – специфічно людський спосіб буття і спеціальна діяльність, сутність якої полягає у духовній взаємодії людей одне з одним з ціллю самовдосконалення. Потреба і здатність до виховання є у тій або іншій мірі вродженими для людини і змінюються з віком, а також коли людина починає їх свідомо в собі культивувати. Відтак, ефективність виховного процесу залежить найперше від соціокультурної ситуації (у вузькому значенні - у сім'ї, навчальній групі, навчальному закладі, у широкому – у соціальній групі, до якої вона належить, в регіоні де мешкає людина, у країні в цілому), на тлі яких здійснюється педагогічний вплив. А також від антропологічної свідомості і педагогічної (технологічної) майстерності дорослих, від бажання і можливості юнки бути вихованою. Очевидно, з плином розвитку людства виховання закономірно стає усе більш антропологічно орієнтованим, а антропологічне обґрунтування виховання стає все більш довершеним.

У вітчизняній педагогіці існують чудові прецеденти створення антропологічно вдалих концепцій і відповідні їм педагогічні практики. Можемо рекомендувати ознайомитись із дидактичними системами Л.В. Занкова та Ш.О. Амонашвілі, виховними системами В.О. Сухомлинського та А.І. Мещерякова. Ретельний аналіз кожної з цих концепцій свідчить про їхню високу виховну ефективність, адже і діти, і дорослі, що приймали участь у їхній реалізації,

отримували потужний імпульс до саморозвитку. Загалом для антропологічно бездоганного виховання характерні наступні особливості:

- усвідомлена постановка гуманістичних цілей як пріоритетних;
- антропологічна орієнтованість, тобто зміщення акцентів у бік розвитку людини (як педагога, так і учня);
- цілісність і продуманість усіх компонентів системи;
- чітка організація педагогічного процесу;
- високі моральні орієнтири и природі відповідні, ненасильницькі методи виховання.

Усі антропологічно довершені, гуманістичні педагогічні системи:

- підтримують властиву дітям і молоді активність;
- спираються на їхній життєвий досвід;
- передбачають необхідні зусилля, аби забезпечити кожному учневі успіх у тій або іншій діяльності і виказане визнання досягнень значущими для них людьми;
- організують творче співробітництво одне з одним, а також поміж педагогами і батьками;
- створюють умови для активного освоєння молодою людиною простору власного буття;
- бережливо відносяться до часу, що є у розпорядженні юнки.

Усе це сприяє індивідуалізації виховного процесу, забезпечує розвиток не лише інтелектуальної, але й емоційної сфери, креативності і рефлексії, уваги до тіла і Духу; до розкриття особистісної індивідуальності усіх його учасників (як дітей, так і дорослих).

Між тим, якщо розглядати педагогічну діяльність серед інших типів діяльності, наприклад, досліджень, конструювання, управління та інших, які вже до початку ХХ століття, стали невід'ємною частиною суспільного організму і міцно вкоренились у свідомості різних прошарків суспільства, *уявлення про педагогіку, освіту й виховання в суспільній свідомості виявились чи не найменш оформленими.* Це легко довести, якщо пригадати, що ми чи не

одразу тонемо у лавині суперечливих одне одному фактів, соціальних ілюзій, догм і стереотипів, як тільки починаються обговорення та дискусії із вказаних проблем.

Саме тому ми й сьогодні вимушені вести мову перед за все про те, *як повинна бути влаштована педагогічна діяльність*, виходячи з тих ідей і понять, що вже були викладені. Це необхідно робити з огляду на те, аби окреслити вимоги до професійної діяльності викладача, котрий сповідує ідеї педагогічної антропології, які реалізуються найперше через особистісне-орієнтовану освіту. Адже цінність індивідуально вільного для кожної людини життя і розвитку не повинна підмінятись задачами їхньої фахової підготовки під час навчання у вищій школі.

На відміну від освіти і підготовки, виховання цілком пов'язане з моральним розвитком індивіда, з набуванням ним цінностей, які на рівні самосвідомості надавали б підстави для його свідомих вчинків. Тож виховання направлене на "вирощування" таких форм свідомості, які б дозволяли жити і діяти в суспільстві, що складається з різних особистостей, груп і співтовариств людей, суттєво відмінних одне від одного традиціями, віруваннями, нормами устрою життя, структурами індивідуальної і групової свідомості. Виховання допомагає молодій людині усвідомити свою приналежність до відповідної спільності людей, що мають загальне минуле, культуру і традиції.

Отже, самовизначення, яке має бути наслідком педагогічного впливу на особу, у тому числі й через застосування на практиці положень педагогічної антропології, набуває сенсу *життєвого шляху людини*, який можна уявити у вигляді деяких основних етапів її життя.

Перший етап примітний неусвідомленим наслідуванням авторитету батьків, старших братів і сестер, знайомих дорослих. Адже будь-яке "само-" передбачає, що спочатку воно було "не само-". Другий етап можна назвати етапом учнівства. У ході дорослішання зростає усвідомлене слідування авторитету вчителя, розуміння вкладеності себе в освітній процес. *Задача педагога* тут - створити таке середовище, аби учень слідував логіці мислі й

істини, а не запозичував, не відтворював "ритуальні" форми поведінки, що прийняті у даному навчальному закладі.

Третій етап, - вихід з учнівства, котрий у кожного має свою власну тривалість, але у багатьох може й не наступати. Такі люди "до сивини" залишаються слухняними до будь яких авторитетів. Цей етап характеризується усвідомленням себе як індивідуальності із власним "образом Я", з одного боку, тоді як з іншого – як індивідуальності, що належить до визначеного співтовариства, групи, що володіє звісним типом культурного змісту (це віднесення себе до якогось ремесла, суспільного руху тощо). Нарешті, на четвертому етапі свого самовизначення індивід вступає в період сумнівів, критики, проб лематизації засвоєних цінностей, ідеалів, цілей усередині засвоєної діяльності, що реалізуються. Починає проявлятися "усвідомлена індивідуальність" і, якщо вона має достатню силу (достає самосвідомості, волі, енергії), наступає п'ятий етап – самовизначення, яке передбачає подолання існуючого канону, його трансформацію на рівні власного поняття й сенсу. Так народжується "Особистість", як явище у будь-якому виді діяльності, культури.

Таким чином, педантрополог, з одного боку, повинен сприяти учневі слідувати канону, особистісному зростанню відповідно до канону, тоді як з іншого, "підштовхувати" до подолання його, до відмови від канону за рахунок трансформацій на рівні вдосконалення своєї індивідуальності.

Самовизначення, яке ми так розуміємо, може відбуватись у житті однієї людини декілька разів, або навіть мати звісну періодичність. Однак, якщо ця тема у свій час не була поставлена педагогом до порядку денного і розв'язана разом із його учнем, у реальному житті здійснити акт самовизначення вдається одиницям. Для того ж, аби нове самовизначення відбувалось періодично, людина повинна вважати власний розвиток, особисте зростання, своє "Я", безумовною цінністю, що має пріоритет серед інших цінностей, пов'язаних з досягненням тих або інших соціальних цілей, отриманням ужиткових результатів та їхнє оформлення в стабільні, традиційні форми життя і діяльності.

З поданого можна вивести деякі головні вимоги до особливої педагогічної, радше педантропологічної діяльності, яка має сприяти реалізації вказаного змісту виховання і освіти.

1. Педагог має усвідомлювати себе частиною педагогічного співтовариства, що реалізує цінності, ідеали і цілі, які органічно пов'язані з особливим релігійним, а також сучасним філософським розумінням про сутність людини, котрі виступають підставою для відповідної організації педагогічної практики.

2. Відносини поміж педагогом і студентом мусять будуватись не лише на основі їхніх рівних прав, але також на щирому відношенні до учня, як з великою ймовірністю перевершую чого даного педагога у своїй поки що не з реалізованій людській потенціальності.

3. Педагог має сам володіти тими здібностями і засобами, які тут виділяються у якості особливих фрагментів змісту освіти (мається на увазі встановлення цілей, рефлексія, організація розуміння, самооцінка і самоаналіз тощо). Для того, аби виховувати вільних, самостійних індивідів, педагог має сам бути вільною, самодіяльною людиною.

4. Одним з найбільш важливих моментів є створення умов для включення студентів у реалізацію відповідної діяльності на матеріалі і змісті, що мають історико-культурний сенс, на рівні їхніх переживань та наявного на даний момент досвіду розуміння оточуючого світу.

5. Педагог повинен володіти тими методологічними знаннями (тобто знаннями про знання), котрі дозволяли б йому створювати умови для включення студентів у ту або іншу культуру відповідну діяльність (наукові дослідження, наукову творчість тощо).

6. Педагог повинен завжди виходити з інтересу, потреби, активності самого студента, допомагаючи йому відшукати для них відповідну культурну форму і наповнити її відповідним змістом. Лише у цьому випадку знання та уміння, що набуваються, будуть органічними для його діяльності, досвіду, переживань, тобто для його "Я".

7. На основі такої що реалізується студентами індивідуальної і колективної діяльності організується її аналіз у формі колективної мислекомунікації. Так студент оволодіває вмінням проводити рефлексію діяльності, вчиться виділяти і утримувати тему обговорення, розуміти звернутий до нього усний текст і формулювати сенс того, що стало усвідомленим і зрозумілим, займати різні позиції учасників обговорення. Тут доречно підкреслити, що логічні форми міркувань (які, власне, і є мислення) не викладаються студентам у вигляді окремої дисципліни, - нам, наприклад, відомий сумний досвід викладання, "Креатології", де педагоги розповідали про те, що являє собою творчість - але формуються поступово, "виросшуються" в процесі здійснення складної мовної діяльності, пов'язаної з обговоренням власної і чужої діяльності (її цілей, планів, результатів), а також різних понять і тем, що стоять у черзі до реалізації. Так у процесі постійно організованого педагогом діалогу (або ж полілогу) студенти мають обґрунтовувати, доказувати, пояснювати, робити умовиводи, висувати і захищати тези, шукати причини і знаходити наслідки.

8. Будь яка педагогічна ситуація не лише може але й повинна бути прокоментованою педагогом; адже коментар завжди несе глибокий освітній сенс. Студент у коментарях викладача помічає інтерес до своєї навчальної праці, уловлює відношення як до неї, так і до самого себе. Коментар надихає, мобілізує, застерігає, задає темп роботи, нагадує про цілі і задачі діяльності. Коментар може стати для студента особливим дзеркалом, в якому він побачить себе по-новому, з несподіваної сторони, а також зможе "побачити" свій можливий образ у майбутньому.

Окрім того, у так необхідному студентові коментарі педагог у той або інший спосіб демонструє саму форму або ж можливий спосіб обговорення сенсу своєї діяльності, власного "Я", різних понять і тем. У коментарі завжди є авторська позиція, а отже й можливість порівняти її із своєю (студентською).

4.3. ЧОМУ СУСПІЛЬСТВУ ПОТРІБНІ ВИКЛАДАЧІ-ПЕДАНТРОПОЛОГИ

Поняття "якість життя" увійшло в обіг в західних країнах наприкінці 1950-х і являло на той час досить абстрактну формулу, в яку різні автори вкладали різний же зміст. Одні мали на увазі охорону зовнішнього середовища і збереження екологічної рівноваги, інші критикували споживацьку свідомість і феномен відчуження людини, ще хтось мав на увазі засоби подолання негативних наслідків науково-технічного прогресу і нерівномірного економічного зростання. Однак наприкінці 1970-х років поняття "якість життя" наповнюється конкретним змістом. Саме у цей період американські економісти на чолі з Дж. К. Гелбрайтом розробили програму "Покращення якості життя населення".

В нашій країні поняття якості життя тривалий час визначалось як система духовних, матеріальних, соціокультурних, екологічних і демократичних цінностей. Однак, можна стверджувати, що людина як біологічний вид підійшла до межі свого існування в межах традиційно-споживацького відношення до дійсності, що вимагає комплексного погляду на сутність якості життя, гідного Людини, якою ми прагнемо її бачити. Пошуки нової якості, що відображують глибинні еволюційні процеси людства, призводять до зміни системи оцінок, за допомогою яких приймаються рішення, котрі тягнуть за собою глобальні наслідки.

При цьому у існуючому розумінні, *рівень життя людей* це ступінь задоволення матеріальних і духовних потреб членів суспільства, ступінь розвитку побутових умов. Тоді як *якість життя* (за Л. М. Федоряком) включає такі аспекти, як біологічний (успадкований генотип, набутий і утримуваний рівень здоров'я), соціальний (безпека, захищеність, душевний спокій у відносинах із соціумом та комфортність), побутовий (житлові умови, інші матеріальні блага та можливості), екологічний (стан біосфери) та особистісно-зорієнтований освітній підхід (стимулює саморозвиток, самореалізацію і креативність) (61).

Пошук нової якості життя людини, як віддзеркалення глибинних еволюційних процесів розвитку, призводять до зміни оцінок її властивостей і якостей, направленості і результатів її рішень та діяльності, а також особливостей розуміння глобальних наслідків взаємодії із суспільством, природою і біосферою. Як наслідок об'єктивно постає одна з найбільш актуальних виховних і освітніх задач сьогодення по зміні пріоритетів духовного і інтелектуального начал в людині, гармонізації її пізнавальної активності, тобто структури свідомості людини у контексті усвідомленої нею потреби підвищення якості життя.

Відтак, спроби перебудови суспільства у СРСР, які здійснювались із середини 1980-х років, призвели до визначення нових пріоритетів у вихованні й освіті. До зміни орієнтирів від "школи пам'яті", альфою і омегою якої були так звані ЗУНи (знання, уміння та навички), адекватною реакцією на котрі було студентське "правило трьох З" (тобто, заучив, здав і забув), до активізації пізнавальної діяльності студентів. Очевидно, такі вимоги поставили до порядку денного питання про першочергову зміну якості освіти педагогів, забезпечення їх методологічної культури, оволодіння новим стилем педагогічного мислення. Адже якщо раніше задача викладачів вищої школи полягала в тому, аби подати передбачену навчальною програмою інформацію, а задача студента – її засвоїти, функції сучасного педагога вже кардинально змінились. На перший план, окрім традиційної науково-професійної підготовки, вийшли задачі організації і управління освітньою діяльністю студентів, забезпечення їхньої пізнавальної активності. Усе це, але ще з більшою гостротою, торкається ситуації в системі виховання й освіти України.

Зміни потреб і акцентів суспільного розвитку в умовах постіндустріального, інформаційного суспільства обумовлюють перехід в освіті від науково-технократичної до гуманітарно-культурологічної парадигми, коли головною цінністю є сама людина, її внутрішній світ, специфіка індивідуального процесу пізнання й набування досвіду емоційно-ціннісних відносин. Виховання і освіта тут є провідним фактором, що визначає відповідну

життєву і професійну траєкторію людини, стратегію її життєвого шляху, саме вони надають молодим людям впевненість у власних силах, перший досвід розв'язання різноманітних проблем.

Гуманітарно-культурологічна парадигма, визначаючи типологічні особливості і смислові границі виховання та освіти, виступає як методологічний засіб, що дозволяє пояснити розмаїття педагогічних явищ, яке отримало назву "якість освіти". Відповідно у системі освіти поступово змінюються "систему утворюючі фактори", тобто її цілі, організаційні форми, інформаційне забезпечення, мотиваційно-стимулюючі аспекти тощо. Відтак система вищої освіти, жорстко пручаючись неминучим кардинальним змінам, які потрібні щоб вона набула нову якість і вихвала нову генерацію випускників-інтелігентів, із запізненням, ледь-ледь але все ж переходить у режим свого інноваційного розвитку.

Отже, якщо та парадигма, що ми полишаємо, в основному орієнтувалась на навчання, то бажана й сучасна - на розвиток творчих здібностей, формування духовності і культури особистості. Важливо, що вона не цурається уваги до розкриття людської душі, відповідного гартування людського духу і забезпечення людиною турботи про своє тіло, на що віджила технократична парадигма майже не звертала уваги.

Зауважимо далі, прогрес усього суспільства можливий за умови творчості чималої частини людей, які усвідомлюють себе відповідальними за його поступ. А це означає, - вони не мають сподіватись на те, що хтось їм усе "подасть", за них зробить, віддасть потрібні команди, а отже мусять проявляти власну творчу ініціативу, шукати власні способи забезпечення духовного й матеріально благополучного життя. Сама епоха ставить перед випускниками вищої школи нові вимоги: бути не лише фахово підготовленим, але й здатним творчо переосмислювати отриману інформацію, компетентно діяти в умовах практики, що розвивається.

Саме це, навіть з прагматичної точки зору, обумовлює орієнтацію виховання і освіти на розкриття здібностей (і можливостей) людини,

забезпечення умов для розвитку її інтелектуальних якостей і створення такого освітнього середовища, в якому студенти зможуть проявити активність, творчий підхід до вчення, самоосвіти і самореалізації власного "Я". Це означає, що процес формування викладачів, які визначають направленість педагогічного процесу суб'єктів виховання і освіти, тепер заснований на наступних трансформаціях: вивчення окремих навчальних дисциплін набуває більш вираженої, інтегрованої міждисциплінарної основи; центр ваги у ході навчання зміщується на розв'язання пізнавальних задач і навчальних проблем; категорично відмінюється навчання, у процесі якого студентам відводилась роль пасивних спостерігачів; контроль за навчальним процесом з боку викладача неодмінно мусить підкріплюватись самоорганізацією і самоконтролем студентів.

Відповідно до цих вимог можна намітити наступні форми і методи реалізації нових підходів у навчально-виховному процесі: акцентоване застосування методу досліджень; проблемне викладення матеріалу, що вивчається; діалоговий характер навчання; спільний пошук розв'язання пізнавальних задач педагогом і студентами; тісний зв'язок навчання з безпосередніми життєвими потребами, інтересами і досвідом студентів.

Така сучасна концепція вимагає від педагога включення студентів в активну, цілеспрямовану навчальну діяльність не лише з оволодіння систематизованими знаннями, уміннями і навичками, що зазвичай пов'язувалось із стабільністю і ґрунтовністю спеціальної підготовки, високим ступенем гарантованості отримання освітніх результатів. Навчання повинне стимулювати студентів набувати знання з навчальних проблем, будувати власні траєкторії опанування освітнім простором.

Відтак першочерговою ціллю педагога, як антрополога, має бути вдосконалення у студентів поняття про самопізнання та саморозвиток як єдино реальний шлях досягнення бажаної якості життя. Це очевидно творчий процес, спрямований на становлення й накопичення знань про себе, свій організм, свої індивідуальні можливості. Під час такого процесу студенти

поступово оволодівають механізмами саморегуляції, самоконтролю, самовиховання, самовдосконалення, а також формування об'єктивної самооцінки за допомогою методів самостереження, само вивчення, самовипробування й самоаналізу.

Включаючи студентів у повноцінну навчальну діяльність з оволодіння соціальним досвідом, вираженим в сучасній дидактиці у вигляді чотирьох елементів (досвіду опанування основами наук, досвіду репродуктивної і творчої діяльності, а також досвіду емоційно-ціннісних відносин), педагог-антрополог власне й сприяє становленню у них особисто-орієнтованого відношення до пізнання. Він сприяє формуванню активної життєвої позиції й досягненню результатів, що відповідають нашим уявленням про нову, таку потрібну в Україні якість життя.

У зв'язку з цим, педагог вищої школи має розв'язувати наступні задачі:

- привчати студентів умінню керуватись принципами пізнання: науковості, свідомості, активності, міцності засвоєння, оптимального опанування провідними способами діяльності в ході становлення нової якості життя відповідно до моральних пріоритетів даної особистості;

- розвивати здібності до об'єктивної самооцінки, включаючи оцінку своїх можливостей і потреб на підставі постійного самопізнання;

- формувати уміння здійснювати функцію саморегулювання на базі пояснення, обґрунтування і усвідомлення "Я концепції".

Від нинішніх студентів одночасно потрібні: зацікавленість в успішному розв'язанні проблем, що вивчаються, самостійність у пошуку знань, уміння організувати власну навчальну діяльність, об'єктивна оцінка своїх індивідуальних якостей і психологічних особливостей. Ефективність такого навчання залежить перед за все від того, наскільки студенти готові до сприйняття підходу, в якому на перше місце виходить не стільки педагогічна діяльність викладача, скільки навчальна діяльність самого студента. І, врешті решт, від засвоєння та актуалізації студентами відповідних цінностей, позитивного самовизначення до будівництва різних сторін власного життя,

відповідно до уявлень людини про нову якість життя. Систематичне й послідовне включення студентів педагогом-антропологом у розв'язання пізнавальних питань і задач, побудованих на залученні їхнього життєвого досвіду, є важливою умовою подальшого успішного подолання особистих життєвих і професійних проблем у контексті досягнення бажаної якості життя.

Такі якісно інші виховання і освіта, що забезпечуються відповідним чином само визначеним педагогом-антропологом, дозволяють формувати студентів, здатних враховувати тенденції зміни якості життя, виявляти процеси, що мають вирішальне значення у саморозвитку особистості і, у такий спосіб, впливати на стан усього суспільства. Проте, підходячи до майбутнього життя з оптимістичною гіпотезою, було б помилково вважати, що в ньому не буде складнощів і протиріч, які потрібно розв'язувати. Саме тому повинна розглядатись прогностична компетенція, сутність якої полягає в тому, що педагогіка мусить націлювати особу на оволодіння здібностями їх подолання відповідно до моральних цінностей, опанування уміннями організації розуміння, рефлексії і мислення; уміннями не лише описувати і пояснювати відповідні (виховні, освітні тощо) процеси, але й передбачувати подальші зміни.

Пізнавальна діяльність віддзеркалює єдність чуттєвого сприйняття, теоретичного мислення і практичної діяльності. Вона реалізується через кожний життєвий крок, у будь яких видах діяльності і соціальних відносинах студентів, у тому числі шляхом виконання різних предметно-практичних дій у навчальному процесі (експериментування, конструювання, розв'язання дослідницьких завдань тощо). Отже тільки у процесі спеціально влаштованого навчання, само визначеним до цього педагогом-антропологом, пізнання набуває чіткого оформлення через особливу, притаманну людині навчальну діяльність.

Інноваційні педагогічні технології, якими мусять опановувати викладачі, дозволяють їм бути суб'єктами таких навчальних впливів, коли інший суб'єкт педагогічного процесу (тобто, студент) прагне до усвідомленого і самостійного

набування якостей, необхідних для життя відповідальної за власне майбутнє і діяльної особи. Як наслідок відбувається перехід від кількісних змін у складі і змісті навчальної діяльності (коли увага повертається до обсягу та інших характеристик "пройденого матеріалу"), до її якісного перетворення. По-друге, і це головне, сформована на актуалізованих моральних цінностях, діяльна і відповідальна особа - це і є саме та "сіль землі", найбільш надійний запобіжник проти рецидивів антропологічної катастрофи у суспільстві.

Отже впровадження педагогічних і навчальних технологій, що направлені на реалізацію вимог індивідуально-зорієнтованого навчання, є імперативом розвитку національної вищої школи і поза нею, тобто без їх систематичного застосування суттєвою частиною викладачів, неможливо розглядати всерйоз будь які перспективи поступу у вихованні і освіті студентів. Одним з показників, що свідчить про їхню дійсну, не формальну участь у проектуванні і розгляді навчальних проблемних ситуацій є зміст і характер запитань, які вони задають викладачеві (відповідно зміст, що не збуджує розумову активність, їх не цікавить). Тому цей критерій є одним з визначальних для педагога-антрополога.

Для студентів перших років навчання, подібно до школярів старших класів, одним із суттєвих протиріч, успішне розв'язання яких веде до прогресивного психо-соціального розвитку особи, є невідповідність між зростанням самостійності, дорослості й обмеженими можливостями мислити проблемно внаслідок відносно бідного життєвого досвіду. Головна складність формування особистості відтак полягає у відсутності у молодій людини (студента) впевненості у своїх діях, тобто достатньої довіри до себе. Саме це породжує сумніви і непевність, веде до зменшення пізнавальної активності, погіршення адекватності сприйняття навколишнього світу, тобто до фактичного зменшення якості життя самого студента.

За звичай студентів не задовольняє роль пасивних слухачів, вони прагнуть порівняти власну позицію із позицією викладача, охоче виконують вірно поставлені творчі завдання. Саме тому оптимальними для них є форми і

методи організації навчання, що передбачають самостійне формулювання студентами висновків, висування ними передбачень, уточнення причинно-наслідкових зв'язків. Адже без їх застосування не відбувається інтенсивний розвиток таких рис характеру, як самостійність, настирливість, витримка і воля до гідного людського життя.

Питання до самоконтролю

1. Прокоментуйте, дії уявного педагога-антрополога, описаного Ж.Ж. Руссо, коли він привчав лінкуватого парубка до фізичних вправ.

2. Поясніть, тезу Ж.Ж. Руссо, "перед тим, як насмілитись братись за справу формування людини, вам самим треба стати людьми".

3. Поясніть, чому поганий педагог це велике зло, що межує із соціальним лихом.

4. Розкрийте, спробу В. Максакової окреслити коло вимог до сучасного вихователя як педантрополога.

5. Розкрийте, вказані у главі особливості, характерні для антропологічно бездоганного виховання.

6. Прокоментуйте, вимоги до особливої педантропологічної діяльності, яка має сприяти реалізації вказаного змісту виховання і освіти

7. Поясніть, кому з учасників виховного і освітнього процесу (викладачу або студенту) потрібна така ідеальна ментальна конструкція як "модель спеціаліста", а кому "образ" власного майбутнього.

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- пояснити, чому саме дії вихователя, як їх описує Ж.Ж. Руссо, спонукали лінкуватого молодика почати спритно бігати;

- пояснити, чого б напевне домігся педагог у призвичаєні молодика до бігу, якби він почав "тиснути" на свого учня;

-пояснити, які внутрішні механізми в молодикові "зачепив" педагог своїми педантропологічними діями;

-пояснити, у чому полягає суть педантропологічної дії педагога, якщо він прагне сприяти становленню будівничого власного здоров'я;

-пояснити, у контексті становлення будівничих власного здоров'я, чому суспільству потрібні викладачі-педантропологи у вищій школі.

5. ПОНЯТТЯ ПРО ЯВИЩЕ ВИЩОЇ ОСВІТИ І НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

5.1. ОСОБЛИВОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЛЮДИНИ

Дидактика як така досліджує та забезпечує процес навчання, що організується не випадково, свідомо, систематично, планомірно у самому навчальному закладі та поза ним. Предметом дидактики виступає не лише процес навчання, але й умови, необхідні для його протікання (у тому числі зміст, засоби, методи навчання, комунікації поміж педагогом та учнями тощо), а також отримані результати, їхня діагностика та оцінка. Тож дидактика відповідає на питання "навіщо", "чому саме" та "як" необхідно навчати (68, с.14).

Очевидно, давно назріла реформа національної вищої школи в Україні не може бути якісно підготовлена і проведена, якщо при цьому обходять увагою власне педагогічні явища, коли втрачене розуміння про сутність феномену вищої освіти. У такому контексті педагогіка і державне управління освітою тісно пов'язані між собою. Скажемо ще більш жорстко, *завдання на реформування освіти не можна навіть коректно сформулювати, якщо задалегідь не досліджені тенденції розвитку виховання і освіти.*

Між тим, частина дидактичних систем зосереджується на стороні навчання, пов'язаній із засвоєнням змісту навчальних дисциплін, тоді як інша привертає увагу власне до теми розвитку особистості та її виховання. Саме в цих двох аспектах ми прагнемо знайти відповіді на важливі для направленості реформи, але окремо поставлені питання становлення духовної, відповідальної й діяльної особистості студента в сучасній українській вищій школі. Ці дві складові забезпечують також підготовку методологічних передумов для формування нової генерації педагогів перед за все як педантропологів, котрі вбачають свою місію у створенні відповідного, антропного освітнього середовища, у формуванні студентів моральними й діяльними особистостями,

здатними брати на себе притаманну зрілій людині відповідальність за власні думки та свідомі вчинки, за образ свого життя й професійне становлення.

Зазначимо, стабільність, про яку полюбляють говорити окремі українські політики, не є благом, коли країна знаходиться на роздоріжжі, поняття "стабільність" має відношення до іншого стану розвитку суспільства. "Ціль суспільства, – підкреслюють Л. Пермінова та Н. Шарай, - набуття стійкого, а отже керованого і прогнозованого розвитку, однак такий необхідний порядок створюється лише завдяки науково обґрунтованій системній інтеграції ресурсів і напрацюванню нових ціннісних орієнтирів – норм, правил, принципів, які змогли б виконувати роль соціальних регуляторів" (30). Отже стабільність, це більш-менш тривалий стан суспільства, що забезпечується передовсім напрацьованими у ході історичного розвитку, щиро сприйнятими людьми, і обов'язково молодими, високі цінності їхнього буття, а також відповідною цим цінностям трансформацією власної життєдіяльності.

Існує одна, поза усяким сумнівом, одна позитивна обставина від прилучення України до списку країн-учасниць Болонського протоколу. Адже після офіційного підписання декларації нашим міністром освіти і науки у травні 2005 р. у норвезькому Бергені, педагоги-науковці фактично отримали доручення влади для численних рефлексій відносно сутності того явища, яке ми називаємо національною системою вищої освіти. Бо ж, коли ми не зрозуміємо глибинних, фундаментальних особливостей її устрою і дійсної, не облудно продекларованої спрямованості, неможливо дати чітку відповідь на питання, чи цей модерний освітній проект для країн ЄС має перспективи в сьогоденній Україні, або ж він принципово не для нас? Якщо ми й надалі прагнутимемо зберегти, за будь яких умов утримати сутність вітчизняної вищої освіти, яка у повній мірі продовжує логіки започатковані у СРСР, чи буде це сприяти формуванню і поширенню таких бажаних для нашого суспільства, християнських і демократичних цінностей?

І саме для того аби "підсвітити" і чітко зрозуміти що являють собою основні складові нашої системи, які й визначають не тільки специфіку її

функціонування (не плутати із розвитком, якого допоки що немає), але також особливості характеристик її "кінцевого продукту" (тобто, особи сформованих випускників вищих навчальних закладів), для нас вкрай потрібна була запропонована Болонським процесом система координат, згідно якої відбувається невідворотній поступ сучасної вищої школи в розвинених країнах світу.

Принагідно зазначимо, вектори цивілізаційного поступу у розвитку вищої освіти не можуть носити і не носять випадкового характеру. Вони лише підтверджують вірність та невідворотність й у наші дні із самого початку знайдених і використаних базових принципів при створенні Платонівської академії, а вже потім і перших середньовічних європейських університетів.

Проаналізувавши відомі історичні факти, можна вивести головні принципи, що й сформували те явище, яке ми нині називаємо *вищою освітою*.

1. Рішення про вступ на навчання приймається самим само визначеним до того, *аби трудно працювати і з часом перетворити себе на особливу за набутими рисами і якостями*, у чомусь відмінну від багатьох інших людину, свідомим у своєму виборі студентом.

2. У Платонівській академії, започаткованій як поза релігійний заклад, існував сталий перелік дисциплін, серед яких були наука про числа (математика), наука про фігури (геометрія), а також етика, політика, філософська теологія, натурфілософія й логіка (64). *Обмежена кількість навчальних дисциплін*, на кожний рік навчання в межах одних й тих же семи, *дозволяла студентам привчатись до глибокого, не побіжного опанування знаннями*. У такий спосіб виключались поверховість і верхоглядство, започатковувалась звичка до зосередженої внутрішньої роботи під час оволодіння надбаннями культури, тобто до того, що нині називається *навчальною діяльністю студента*.

3. Чітко про декларований *принцип epitelia* (грецьк.), *тобто турботи про себе*, виключав можливість як студенту, так і його наставникам вбачати першого лише як майбутнього фахівця у будь якій професійній справі. Тож, як

було сказано пізніше Спасителем, "не людина для суботи, але субота для людини": освіта потрібна перед за все для становлення свідомої, гармонійної і здатної піклуватись про свою душу, тіло і власну життєдіяльність людини, а вже потім вона стає вчителем риторики, гімнастики або ж лікарем.

4. Особливий спосіб впливу на особу (Сократівська маевтика), за рахунок якого й забезпечується вища освіта, полягає у *забезпеченні і підтриманні діалогу викладача і учня, спрямованого перед за все на організацію розуміння, як основної форми і методу розвитку особистості студента*. Очевидно, діалог (не плутати із монологом кожного з учасників бесіди) – це особливий засіб формування особистості, коли вона навчається уважності, зосередженості, здатності до розуміння, вмінню логічно мислити й аргументовано відстоювати власну точку зору, згоді до компромісу і повазі до свого опонента.

5. Суттєва, домінуюча, першорядна *роль у формуванні особистості філософії і мистецтва, а також з часом і релігії*. У такий спосіб на перший план виходить сприяння формуванню власне світогляду молодой людини, тоді як її знання і навички до омріяного ремесла, розглядаються як похідні. До речі, це дозволяє зрозуміти, чому науковий ступінь за кордоном, де й сьогодні не втрачений цей орієнтир, має назву "доктор філософії".

6. Виховання студента у дусі *поваги до навчального закладу і своїх педагогів*, життя яких повинне бути безсумнівним взірцем для вибудовування студентською молоддю свого власного життя. Саме тому особа викладача була піднесена у суспільній свідомості до такого високого стану, аби вона отримувала відповідні знаки поваги і пошани, не потерпала від злиденного життя, була у змозі мандрувати і долучатись до джерел культури різних народів, приділяла достатню увагу своєму самовдосконаленню.

7. Нарешті, мала суттєвий вплив на вищу школу й поширена в Афінах *повага до людей освічених*, щире визнання їхньої зверхності відносно людини пересічної. Така цілком заслужена та визнана за особливою моральністю й знаннями шана у ситуаціях повсякденного життя до людини високо освіченої

описана відомою театральною формулою: достойника стверджує не сама ця людина, але її почит.

Зазначимо, що повсякденні турботи мирського життя впродовж століть відривали людину від Бога, привертали її увагу до ужиткових можливостей науки, хоча як нині очевидно, це явище помилково вважалось прогресом. Відтак поступове відділення християнських цінностей від змісту світської освіти врешті решт постало як неминучий супутник індустріалізації. Це явище отримало поширення у Європі, частково спостерігалось в колишній Російській імперії, але було остаточно довершене у часи розбудови системи освіти у СРСР.

Але крайнощі індустріалізації поступово починають відходити у минуле. Сучасне життя, технології, що нині застосовують, потребують повернення до цінностей, що донедавна вважались відкинутими як непотрібні. Суспільству знову необхідна людина, яка має здатність не лише замислюватись над самою собою, над сенсом власного буття, але й його свідомо вибудовувати.

Окресливши ситуацію, що притаманна розвитку вищої школи як унікального явища, ми висуваємо наступну *базову тезу*, практика вищої освіти, що склалась у СРСР та до сих пір збереглась і не по реформована в Україні, переслідує невиправдано звужені, суто утилітарні цілі. А саме, традиційно для себе розв'язує завдання перед усім формування гарно *підготовленого фахівця* (за відомим радянським висловом, так званого "людино-гвинтика") для успішного виконання ним тих або ж інших виробничих функцій (40).

Не дивлячись на наявність офіційно встановлених цілком *гуманістичних орієнтирів пріоритетного становлення особистості студентів*, виписаних у Законі України "Про вищу освіту", й сьогодні все врешті-решт зводиться до побудови навчального процесу на основі ОКХ (освітньо - кваліфікаційних характеристиках) та ОПП (освітньо-професійних програмах), що надійно відтискає вказані пріоритети на другий план. Як і раніше, домінує традиційно-прагматичний вишкіл, коли центр уваги зміщений вбік від завдань освіти і розвитку особистості, а сама освіта вироджується у процес фахової *підготовки*,

більш природний професійно-технічній або ж середній спеціальній освіті. Відтак, вказані, першочергові гуманістичні пріоритети формування студентів як особистостей та інтелігентів майже випадають з поля зору державних діячів й чиновників від освіти. А тепер ще й усе затуляє прагнення швидко, оминаючи аналіз ситуації у національній вищій освіті, влитись у Болонський процес, як проект, започаткований країнами Західної Європи для створення загальноєвропейського освітнього простору.

Саме внаслідок вказаного, *головним завданням* сучасної системи виховання і освіти та вищої школи зокрема, є подолання тотальної поширеності серед різних верств українського соціуму, у тому числі й студентської молоді, відчуття своєї відторгненості від проблем рідного краю та нації, непевності у собі, у своїх власних силах та можливостях, бажання сховатись за той або інший проголошений політичний лозунг, або ж спину того чи іншого зрозумілого народним масам своїми гучними гаслами "харизматичного" лідера (яку б роль на нього не покладали – керівника виробництва чи політика).

Звісно, від самих витоків, тобто від Платонівського обґрунтування призначення і устрою масової та вищої школи, й до часів СРСР система освіти завжди мала на меті збереження інтересів правлячої у державі верхівки (16, с.82). У той же час, приміром, за рахунок вивчення у навчальних закладах Закону Божого, учні та студенти царської Росії мали можливість формуватись одночасно у двох картинах світу: християнській (православній) та науковій. *Одночасно зверталась увага на відповідальну й діяльну особисту позицію випускника вищого навчального закладу.*

У такий спосіб ставились суттєві перепони на шляху породження прагматичної та загрозової постаті так званого технократа, або ж людини, сформованої на одномірному розумінні переваг отриманої матеріальної користі від реалізації тих або інших технічних рішень на поталу одночасним (часто неминучим та невідтворним) втратам у інших сферах. Пригадаємо хоча б до кінця не передбачувані наслідки від зведення каскаду гребель на Дніпрі, яке розпочалося радянськими інженерами вже через два-три десятиліття по тому.

Так у СРСР надійно ствердився та масово поширився вульгарно - матеріалістичний погляд на світ, коли формування особи відбувалось на основі нашвидкуруч виписаного морального кодексу будівника комунізму. Одним із вирішальних чинників, які дозволили таку наругу над духовністю, було жорстке відділення людини від Церкви; надійне вибудовування своєрідних "фільтрів", які щось з надбань культури пропускали задля впливу на особистість, а щось ні.

Тим самим були докладені вельми результативні зусилля для відміни у системі виховання антропного принципу, руйнівні наслідки чого відчувають усі без виключення країни, що утворились на території колишнього СРСР та, мабуть, най болючіше Україна. Натомість забезпечувалось засилля комуністичної, тоталітарної ідеології, про сутність вдавлювання якої нещодавно образно висловився перший секретар КПРФ Г.А.Зюганов під час свого публічного виступу: "Ідеї подібні до гвіздків: чим дужче їх вбивають, тим глибше вони входять" (мається на увазі, у свідомість та підсвідомість, тобто своєрідно програмують людину, сприяють її "виготовленню" не самостійного в оцінках та діях, покійного владі "гвинтика").

Як видно, теперішня катастрофічна ситуація у суспільстві не може бути подолана виключно за рахунок зусиль інститутів влади (парламенту, Президента або Кабінету Міністрів). У особі Ісуса Христа людству був даний зразок змінювання стану суспільства не директивами, не "зверху-вниз", але ж принципово іншим шляхом, а саме духовним просвітництвом, до якого мусить долучитись по реформована національна система виховання та освіти. Але така реформа має розпочатись безпосередньо від педагога, викладача.

Існуюча гостра проблема безвідповідальності людини за саму себе та оточуючий світ може бути розв'язана лише в один спосіб: шляхом подолання наслідків у життєдіяльності громади свідомо поширеного радянською владою та щиро сприйнятого вульгарного матеріалізму і форми його публічної презентації через причинно-механістичну картину світу. Адже на основі причинно-механістичної картини світу формується та відтворюється на все

нових поколіннях сліпо покiрна владi, не вiльна у прийняттi рiшень та у влаштуваннi власного життя, постiйно вiд когось або ж вiд чогось жорстко залежна, поневолена зовнiшнiми обставинами людина, що "пливе за течiєю".

Вивчення накопиченої людством духовної та культурної спадщини переконує, цей перехід *неможливий поза системою виховання й освіти*, без її випереджаючої суттєвої перебудови та осучаснення. На наш погляд, подолання практики подальшого вiдтворення на усе нових генерацiях української нацiї, що так важко стверджується, причинно-механiстичної картини свiту можливе лише в один спосiб, а саме через становлення молодiї української iнтелiгенцiї одночасно на надбаннях християнської (православної), наукової та мислєдiяльностi картини свiту (КС), яка оформилась наприкiнцi ХХ столiття.

Iстинне, з осяганням Бога й одночасно наукове, виховання дiяльної людини забезпечує її моральностi та високу духовностi, рiзноманiтностi та надiйностi отриманих знань. Забезпечує не лише розумiння необхідностi, але й перший досвiд *взяття на себе вiдповiдальностi* за старанну попередню, культурi вiдповiдну розробку й реалiзацiю проектiв i програм забезпечення професiйної дiяльностi та влаштування власної життєдiяльностi.

Вирiшенню цього масштабного завдання повинна прислужуватись *педагогiчна антропологiя*, роль якої має полягати у наступному:

- вона має бути побудованою з урахуванням надбань людства у питаннях становлення вiльної у своєму виборi й дисциплiнованої, моральної та вiдповiдальної, дiяльної та патрiотичної особи громадянина; включати значну частину "живого", емоцiйного та наочного матерiалу, чим вiдмiнна вiд традицiйної форми монологу, через який звично подається наукове знання;

- вона долає багаторiчну концепцiю комунiстичного виховання, як процесу цiлеспрямованого та надiйно забезпеченого радянською системою освіти насильницького впливу на формування, тобто програмування особистостi;

- вона покликана для того, аби зробити крок у сприяннi становленню вiльної й дисциплiнованої молодiї людини, яка буде готова приймати власнi

відповідальні рішення (самовизначатись) щодо свого подальшого самовиховання, самоосвіти та саморозвитку.

У такому контексті, *педагогічна антропология (ПА)* - сума концепцій та ідей і, таких що ними направляються, способів дій вихователя й вихованця, які надають останньому чіткі, християнські духовні орієнтири життєдіяльності, сприяють самовизначенню до взяття на себе відповідальності за думки та вчинки, в орієнтації не лише на досягнення власного блага та спасіння людини, але й блага для близького оточення і навіть незнайомих людей. Саме тому без використання положень християнської антропологии ПА не можна вважати актуальним і сучасним, цілісним та дієвим педагогічним явищем.

Педагогічна антропология повинна стати у нагоді перед за все молодим викладачам під час опанування сучасними інноваційними дидактичними технологіями задля того, аби дієво сприяти само творенню студентів і випускників ВНЗ, як моральних і освічених, патріотичних і діяльних особистостей.

Виховання, освіта і ідеологія, які були притаманні колишньому СРСР й сприяли формуванню особи справного виконавця, котрий нині, втративши раніше задану йому ідеологією систему координат, має властивість набувати рис розгубленої й соціально пасивної особи, яка прагне "сховатись за чиюсь спину". Стан антропологічної катастрофи, що виник внаслідок неможливості для соціально-пасивних людей брати на себе відповідальність за плин подій в суспільстві, може бути подоланим шляхом реформи системи освіти, коли за орієнтир обирається становлення духовної і діяльної особистості.

Засоби педагогічного впливу, які визначаються тут як найбільш суттєві, підпорядковані ідеям педагогічної антропологии, саме й спрямовані на сприяння становленню моральної, відповідальної і діяльної особистості. Загальний вектор реформи системи виховання та освіти, як показано, визначається прагненням сприяти становленню одночасно мислєдіяльній, науковій і християнській КС.

Обрання саме вказаних КС визначене необхідністю подолати негативний вплив на свідомість причинно-механістичної КС, поширеної в СРСР, що продукувала й відтворює донині в умовах системи освіти дисциплінованого виконавця під задалегідь виписане робоче місце. А також важливістю реформування цієї вже не актуальної системи виховання й освіти, яка все ще існує в Україні, аби надати можливість молодій людині більш повно розкрити свій духовний і творчий потенціал. Мислєдіяльність, наукова і християнська КС усі разом, як показали наші дослідження, цілком притаманні стану свідомості сучасної української студентської молоді. Але й надалі пускати на самоплив їхнє засвоєння студентами, зосереджуючи увагу лише на фаховій підготовці, неприпустимо. Бо саме свідоме сприйняття молоддю цих картин світу і є шляхом виходу із антропологічної кризи, яка загальмувала подальший поступ української нації.

5.2. ОСОБЛИВОСТІ СИТУАЦІЇ В СУЧАСНІЙ ВИЩІЙ ШКОЛІ

Наші роздуми про перспективи *розвитку вищої школи* в Україні стануть зрозумілими для читача, якщо він погодиться із твердженням, що давно очікувані тут зміни можливі лише тоді, коли будуть встановлені орієнтири для її реформування. Саме тому необхідно обґрунтувати надійний, не суперечливий напрям поступу вітчизняної вищої школи. Адже ми виходимо із розуміння, що *розвитку*, тобто якісних змін у національній системі вищої освіти, коли б за рахунок становлення нової генерації випускників крок за кроком відбувалось накопичення інтелектуальних та технологічних ресурсів для подолання кризи у всіх секторах державотворення й формування громадянського суспільства, економіки та господарювання *допоки не відбувається*.

На наш погляд, бажаний вектор прогресу з'явиться, *коли ми визначимо, від чого і до чого належить перейти* аби надати усвідомлений, чітко направлений та потужний імпульс дійсному розвитку вітчизняної системи вищої освіти. Аби справитись з таким викликом, треба поставити перед собою

питання, як розбудовувалась і що являє собою нинішня система вищої освіти України, а також чи існують нині у світі прийнятні для нас прототипи, з огляду на які можна встановити напрям її подальшого розвитку?

Щодо першої частини, ще раз акцентуємо, в Україні не тільки не створена власна система, але ми навіть не знаходимось на шляху її розбудови. Адже, перед тим, як будувати будь що, треба мати розлогий проект, а у нас його до сих пір немає. Допоки існує на свій лад під камуфльована радянська система освіти, котра за роки самостійності ще більше зайшла у глухий кут нерозв'язаних проблем, - не може зберегти свій стан колись влаштована система освіти, якщо у країні змінюється суспільний та економічний устрій.

Прототипом для утворення нині існуючої вітчизняної системи вищої освіти у свій час стала модель Гумбольдтівського університету. Мова йде перед за все про взяті в Росії до уваги традиції Берлінського університету, створеного ще у 1810 р., засновником якого став Фрідріх-Вільгельм Гумбольдт, всесвітньо відомий лінгвіст та пруський дипломат (70, с.839). Це ніяк не випадковість, - адже у ту пору громадські діячі, філософи й педагоги Німеччини та Росії просували вперед нові на той час уявлення про сутність освіти людини.

Л. М.Толстой писав про цю історичну ситуацію наступне: "У французькій мові я навіть не знаю слова, яке б відповідало поняттю освіта... Точно також і в англійській немає слова, відповідного поняттю освіта". І далі: "Освіта - це поняття, яке існує виключно в Росії й частково у Німеччині, де є майже тотожне слово Bildung" (59, с.31, 34).

Принагідно назвемо деякі важливі принципи, які у той час були покладені в основу розбудови і функціонування університету цього типу. Так, бралось до уваги, що на навчання до вищої школи внаслідок свідомого вибору, не випадково поступає достатньо обмежена кількість *вмотивованих до навчання* найбільш підготовлених випускників шкіл, з якими працюють *найкращі та гарно оплачувані* доценти на професори. Наприклад, у 1888 р. в найбільшому у столиці Німеччини Берлінському університеті навчались 5334 студенти та 1677 вільних слухачів, яких вчили лише 295 викладачів (на викладача, як видно з

наведених даних, припадало усього 5-6 студентів). Таке сполучення самих лише кращих із кращих давало можливість "запалювати глаголом серця" тодішнього студентства.

Принципово не спрямований на людські маси, акцентовано виражений вплив на особистість учня педагога-достоїнника дозволяв успішно реалізувати ще один принцип, а саме старанне уведення викладачами університету, які мусили бути ще й діючими науковцями, своїх нечисленних послідовників - студентів до храму науки. Власне, до недоступної для непосвячених "наукової кухні", будь то діюча дослідницька лабораторія чи коло поважних професорів, які збираються та дискутують нагальні питання розвитку їхньої галузі знань. У навчальних планах тодішніх вузів є теологія, латина, по дві-три обов'язкові іноземні мови та інші дисципліни, що забезпечують класичну (радше інтелектуальну, не матеріальну) освіту, викладається Закон Божий.

Тут ми знову звертаємось до думок Л. М.Толстого, який націлював російські університети на демократичні засади самоврядування: "Зрозумілий університет, який відповідає своїй назві та своїй основній ідеї – зібранню людей з метою взаємної освіти. Такі університети, невідомі нам, виникають та існують у різних куточках Росії; безпосередньо в університетах, у гуртках студентів збираються люди, читають, дискутують поміж собою, і, нарешті постановляють правило, як збиратися та обговорювати будь що у своєму колі. Ось дійсний університет. Поки ж наші університети, не дивлячись на усю пусту балаканину про буцімто їхній ліберальний устрій, суть заклади, нічим не відмінні за своєю організацією від жіночих навчальних закладів та кадетських корпусів" (59, с.47). Зазначимо, що останнє не у повній мірі відповідало дійсності, адже російські університети насправді мали та відстоювали надані їм вільності, а створене в них освітнє середовище сприяло становленню плеяди відомих письменників і істориків, публіцистів та інженерів.

Що ж до особливостей устрою наступної, за цією, радянської системи вищої освіти, то вона була старанно побудована на таких пріоритетах й

успішно продукувала фахівців із потрібними в СРСР людськими та професійними якостями.

Перший. Пріоритет виписаних партійно-комуністичних цінностей у вихованні особистості над усіма іншими (релігійними, загальнолюдськими або навіть з огляду на наявність союзних республік - національними).

Другий. Пріоритет державних цілей перед особистими. Звідси необхідність низько оплачуваному інженеру, вчителю, економісту потерпіти заради світлого майбутнього (пригадайте, відомий заклик: "Раньше думай о Родине, а потом о себе").

Третій. Пріоритет зусиль педагогічних колективів вищих закладів освіти по становленню фахівців із наперед жорстко встановленими професійними якостями згідно моделі спеціаліста і потреби реального (немов би застиглого, схопленого та зафіксованого у моделі) виробництва. Звідси й акцент професійно-прикладної фізичної підготовки у ході викладання "Фізичного виховання" замість поширення цінностей будівництва власного здоров'я. Але хіба не зрозуміло, що використання немов би застиглих, сталих моделей спеціалістів це засіб консервації професій і перешкодження невинному розвитку різних типів професійної діяльності.

Четвертий. Строго вибудовані суб'єкт-об'єктні відносини викладача і студента. Головний обов'язок останнього - сумлінне виконання доручень викладача у процесі засвоєння заздалегідь визначеного обсягу змісту дисциплін, включених до навчальних планів за спеціальностями. Саме внаслідок цього правильні заклики, аби формувати студента, який вміє вчитися й самостійно поповнювати знання, залишаються й донині красивою декларацією. Аби розв'язати проблему, необхідні достатні умови для *становлення діяльної особистості*, а це можливо лише через сприйняття, використання та розуміння викладачами і студентами сутності мислєдіяльностної картини світу. З психолого-педагогічної точки зору, *завдання навчити студентів вчитись фактично тотожне завданню сформувати у них навчальну діяльність*.

П'ятий. Зміст освіти цілком підпорядкований дисциплінам, які підпадають під прикмети природничо-наукової картини світу. У пошані фізика, хімія, біологія та інші подібні. Мірою їхнього прогресу виступає формула К.Маркса, згідно якої свідченням рівня розвитку науки виступає те, у якій мірі вона використовує математику. Як наслідок, сформований в умовах матеріальної освіти спеціаліст має усі риси, що притаманні прагматичній і загрозливій постаті так званого *технократа*. Або ж фахівця, для якого наочна (матеріальна, вимірювана) користь від тих чи інших технічних рішень завжди переважає будь які одночасні втрати у сфері духовній. Щоб не допустити можливого збочення людини у бік технократизму, бездуховності, у часи царської Росії до навчальних планів вузів неодмінно включався Закон Божий. У такий спосіб формування особи із вищою освітою відбувалось не одномірне, але одразу у двох картинах світу, - християнській та природничо-науковій.

Шостий. Пріоритет старанному плануванню та обліку потреби у кількості осіб із вищою освітою за спеціальностями. Це було важливо для строгого розподілення усіх випускників і для недопущення "пере виробництва" фахівців. Як наслідок, наприкінці 1980-х у ВНЗ та технікуми поступали приблизно у два з половиною - три рази менше випускників шкіл, ніж у провідних країнах Європи та США і майже у чотири рази менше ніж у Японії та Південній Кореї. А це неминуче призводило до відносного зменшення прошарку осіб з вищою освітою та гальмування науково-технічного прогресу.

Нарешті, сьомий. Домінування у всіх видах навчально-виховної роботи особи викладача над студентом, нерівноправність студента, із якого "виготовляли" спеціаліста під визначені очікування замовника. Тут від викладача вимагались чіткі знання про те, як методично правильно подати зміст освіти, читай, закласти строгий набір передбачених знань та вмінь, а від студента старанно їх засвоїти, аби відповідати рисам виписаної моделі спеціаліста.

Передбачаємо, після прочитання наведеного може скластись помилкове враження, буцімто автори прагнуть у негативному світлі представити систему

вищої освіти СРСР. Але це не так, тодішня система цілком відповідала політичним завданням, які перед нею ставились. Однак цей тип освіти був примітний перед за все своїм авторитарним характером та заданими жорсткими суб'єкт-об'єктними відносинами викладача і студента, не притаманними сучасному університету. Це позначилось на формуванні особливого типу викладачів радянських вузів із їхньою ментальністю людей, що за поняттям не можуть помилятися, котрі завжди праві; отже вони й сьогодні ледве здатні змінювати свої професійні погляди, від чого потерпає наша вища школа.

Наприкінці 1980-х років ХХ століття на заміну перегонам систем озброєнь, які на десятиліття скували основну потугу економік двох супердержав та ряду провідних країн світу, цілком природно прийшло змагання систем освіти. Нові реалії, що виникли, вимагали й адекватного реагування. Серед них об'єктивно зростаюча масовість сучасної вищої освіти, коли на навчання поступали не лише найкращі: на той час до коледжів розвинених країн на ступінь бакалавра потрапляли від 60 до 80 % випускників середніх шкіл. Це й потреба у нових випускниках, які постійно вдосконалюють себе та здатні неперервне поповнювати знання, що стрімко оновлюються. До того ж різко зросла кількість викладачів вищої школи, котрі повинні тепер забезпечувати навчальний процес у велетенських західних університетах, де кількість студентів нерідко сягає десятків і сотень тисяч (очевидно, що далеко не всі ці викладачі вже відповідали очікуванням суспільства) тощо.

Першими, хто не лише продекларували про початок напруги на цьому сегменті і сформулювали нові національні пріоритети, але й практично започаткували нові перегони, стали США. Це означає, що у США не словом, а ділом розпочали планомірну акумуляцію на цьому напрямку розвитку порівняних з гонкою озброєнь обсягів фінансових та інтелектуальних ресурсів. Аби вказані та інші різноманітні й необхідні ресурси почали до цього сегменту неперервне поступати і дієво працювати, у США загалом та в окремих штатах була прискіпливо викохана відповідна суспільна думка і сформована правова база, які разом почали стимулювати стрімкий розвиток вищої школи. Навздогін

за Сполученими Штатами пішли країни, що належали до Великої Сімки, намагаючись, не створюючи копій, пристосувати головний існуючий концептуальний доробок у цій галузі до своїх національних умов.

Як результат, на початку ХХІ століття склалась ситуація, котра підводить нас до необхідності аналізу особливостей двох основних типів систем вищої освіти і до визначення вектору подальшого поступу вищої школи України на найближчі десятиліття. Важливо використати отримані тут результати для пришвидшення подальших змін у системі вищої освіти в Україні у контексті її незалежного розвитку, забезпечити умови для більш менш швидкого скорочення існуючого поки що нашого вражаючого відставання.

Перед за все, про що йде мова, коли актуалізується поняття освіти. Власне саме Л. М. Толстой одним з перших мислителів царської Росії доклав зусиль до виокремлення поняття "освіта людини": "Педагоги ніколи не визнають відмінностей між освітою і вихованням, але разом із тим не у змозі виражати свої думки інакше, ніж використовуючи слова: освіта, виховання, навчання і викладання. Необхідно повинні бути роздільні поняття, що відповідають цим словам". І далі: "Освіта у широкому сенсі..., складає сукупність усіх тих впливів, які розвивають людину, дають їй більш широкий світогляд, дають їй нові відомості" (59, с.29, 33). Подане визначення співставне із розумінням німецьких філософів Г.В.Ф. Гегеля, Х.-Г. Гадамера та постатями інших помітних мислителів, тому надалі ми використовуємо його як базове.

Закономірно, що саме у СРСР переміг і ствердився утилітарний тип освіти, який забезпечував не стільки розвиток особистості, скільки становлення спеціаліста відповідно до обраного профілю. Цей тип був примітний перенесенням на терени освіти ідей домінування держави у всіх без винятку місцях державотворення та у житті громади. Жорстким адмініструванням з метою досягнення заздалегідь визначених і бажаних кінцевих результатів, як запрограмованих рис особистості учня (студента). Відповідальна роль відводилась тут шкільному учителю чи викладачу ВНЗ, у яких перший нарком просвіти СРСР А.В.Луначарський вбачав перед за все "агентів системи".

Даний тип вищої освіти відзначався особливим характером зв'язку між викладачем і студентом, радше жорстким педагогічним керівництвом з боку суб'єкта (викладача), котрий мусив точно знати, які саме потрібно сформувати у фахівця знання та вміння, аби він відповідав очікуванням "замовника". Отже серед усіх можливих педагогічних процесів пріоритет об'єктивно мусив надаватись процесам навчання, виховання і підготовки (40). Саме вони найкращим чином прислужуються для "виготовлення" фахівців з заздалегідь виписаним набором людських та професійних якостей.

Аби ж від слідити ступінь живучості в Україні цього типу освіти достатньо оцінити, у якій мірі збереглись його риси в діяльності нашої вищої школи. І тут варто відмітити невмирущість радянського спадку та, навіть, "прогрес" його основних ідей на українських сучасних теренах. Найбільш яскраво ці ідеї проявились через практику розробки так званих освітньо - кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм формування фахівців (сумнівного "кроку вперед", коли на задній план свідомо відтискається розвиток власне особи студента); через "нарізування" понад 500 спеціальностей, за якими й досі ведеться підготовка в Україні. Така практика виправдала себе у СРСР в умовах державного планування як кількості "вироблених", так і кількості "спожитих" кадрів фахівців, для кожного з яких гарантувався державний розподіл із місцем роботи за спеціальністю. Але тепер вичерпала себе в умовах, коли значна частина випускників мусять самі шукати собі місце роботи часто з мізерною зарплатою і зовсім не за отриманим фахом.

Що ж до міжнародного визнання все ще існуючої радянської спадщини у системі вищої освіти, яка у своїх основних рисах збереглась на більшій частині колишнього СРСР, то його можна об'єктивно оцінити, якщо проаналізувати рейтинг кращих університетів світу, наприклад, за 2006 р., напрацьований незалежними фахівцями з Шанхаю. Три перші рядки тут займають – Гарвардський університет (США), Кембріджський і Оксфордський університети (Велика Британія). Загалом у першій двадцятці вказаного рейтингу ми побачимо сімнадцять університетів США, два університети

Великої Британії, і один Японії. До числа перших 200 увійшли лише два ВНЗ із колишнього СРСР (Московський державний університет ім. М.В.Ломоносова і Санкт-Петербурзький університет) (6). Натомість жоден ВНЗ України ніколи не потрапляв до рейтингу 500 кращих університетів світу (10).

Як видно, у змаганні систем вищої освіти, котре є всі підстави вважати таким, що на цей час закінчилось, незаперечна перевага отримана представниками систем другого типу, до якого нині відноситься більшість провідних університетів світу. Цей тип відзначається прагненням забезпечити головним чином суб'єкт–суб'єктні відносини між викладачем і студентом, коли кожний з них має бути у рівній мірі відповідальним за результати освітнього процесу *студента* (або ж того, відповідно до поняття, хто старанно вчиться). Пріоритетні педагогічні процеси – вчення (тепер ми кажемо, *навчальна діяльність*), розвиток особистості та її соціалізація (наявність вмінь для успішної соціальної адаптації за межами вузу). Саме у намаганні розвивати цей тип освіти на своїх теренах країни ЄС й започаткували Болонський процес.

Чим же примітний цей тип у США, де з реалізований, він отримав найбільші успіхи, що підтверджується наведеними даними. Переваги американської вищої освіти визначають вказані й розкриті нижче її ознаки (6).

Перша. Тут створене розмаїття освітніх закладів – від маленьких коледжів із гуманітарним нахилом до великих державних і приватних університетів, що дозволяє абітурієнтам обирати з багатьох можливих саме той навчальний заклад, який найкращим чином задовольняє їхні освітні потреби.

Друга. Студентам американських ВНЗ надана свобода у виборі не лише фаху, але й навчальних дисциплін та тем своїх досліджень; запроваджена рейтингова система оцінювання успіхів у оволодінні дисциплінами. Такий підхід сприяє переводу студентів у позицію суб'єктів освітнього процесу; не дозволяє навіть тим, котрі не прагнуть самостійності, відсидітись за спиною викладачів, перекласти на них свою відповідальність за якість власної освіти.

Третя. У науково-дослідних університетах (не у коледжах), навчання і наукова діяльність взаємодіють таким чином, що неперервне прогресують,

оновлюються та збагачуються обидва види діяльності. Так, теоретичні дослідження закінчуються не лише виконаними на замовлення фірм прикладними науковими темами й розробкою відповідних технологій, але спонукають до формування тут і зараз нової хвилі фахівців, котрі зможуть застосовувати ці технології та налагоджувати відповідні, поки ще не існуючі виробництва. Тим самим, наукова діяльність забезпечує місця для престижної роботи частини випускників цих університетів за актуальними, проривними напрямками.

Четверта. Заохочується прийом кращих студентів, дослідників та викладачів із-за кордону. Саме внаслідок цього, 40 % або приблизно 400 тисяч науковців, дослідників та розробників технологій, які нині працюють у США, це талановиті вихідці з досить багатих країн, що входять до Євросоюзу. Ці європейці переконані, що в університетах Сполучених Штатів вони отримують значно більше можливостей для реалізації свого творчого потенціалу.

П'ята. Відповідальність за підтримку передових досліджень в університетах США бере на себе федеральний уряд і федеральний бюджет, які передбачають фінансові гранти дослідникам, здатним успішно конкурувати із своїми колегами на ринку ідей, де й забезпечується науковий прорив. Адже саме фундаментальні дослідження, які не передбачають швидкої віддачі витрачених коштів, створюють передумови для розробки інноваційних підходів і технологій, котрі із часом будуть стимулювати народження конкурентно спроможних виробництв.

Шоста. Започатковані і підтримувані тут традиції благо чинності, які стимулюються податковим законодавством США, дозволяють випускникам та іншим громадянам підтримувати грошовими внесками університети й коледжі. Стипендіальні фонди, що формуються у такий спосіб, забезпечують талановитим студентам з сімей із скромним статком можливість навчання навіть у самих престижних і дорогих вищих навчальних закладах.

Сьома. Прийом студентів і викладачів на конкурсній основі сприяє підбору кращих студентів та висококваліфікованих викладацьких кадрів. Адже

найбільш престижні університети, з огляду на те, що за системою тестування SAT абітурієнти можуть набрати від 200 до 800 балів, зараховують на навчання тих, які отримали не менше 400 чи 500 балів. За рахунок цього, а також коли відсутні поняття план прийому і нормативно визначений термін навчання, до них зараховуються тільки дійсно підготовлені й обдаровані учорашні школярі. Відповідно їхнім талантам і накопиченим на навчання коштам вони можуть отримувати ступінь бакалавра п'ять, шість і більше років.

Ч. М. Вест відмічає, усі без виключення вказані фактори цілком можуть бути інтегровані у культурний і політичний контекст інших країн та, можливо, ними й вдосконалені. Як нам видається, вони повинні прислужитись у розбудові також вищої школи України, котрій належить визначитись із *можливістю поєднання сильних сторін першого типу освіти, історично нам притаманного, і другого типу, який на ділі довів свої незаперечні переваги.*

Отже, ми показали, серед можливих педагогічних процесів безумовний пріоритет у ВНЗ України, де у значній мірі збереглась радянська система вищої освіти, ще й зараз надається навчанню, вихованню і підготовці студентів. Заклики до гуманізації технічної, економічної, медичної та інших напрямів освіти, щиро кажучи, були не дуже ефективним намаганням пом'якшити руйнівний вплив на світосприймання молоді людини, котра слабо прилучається до духовності та формується на запропонованому їй одномірному, матеріалістичному й прагматичному відношенні до дійсності.

Заради справедливості вкажемо, цей підхід за радянських часів мав ті переваги, що на своєму робочому місці сформований відповідно до визначеної моделі фахівець цілком успішно справлявся з дорученою роботою за обраною спеціальністю, а найкращі ще й сьогодні знаходять собі роботу за кордоном. Що ж до людей не ординарних, обдарованих, вони відбувались як особистості (науковці, керівники великих підприємств тощо) не завдяки, а всупереч гуртовій системі виховання та освіти, за рахунок протиставлення себе зрівнялівці і докладання значних власних зусиль для розкриття таланту.

Та що ж являє собою дійсна, не влаштована за ознакою примітивної вигоди освіта людини? Ми виходимо із розуміння, - це поняття тісно пов'язане із поняттям культури і означає специфічно людський спосіб перетворення природних задатків і можливостей людини. Отже, освіта як така не може бути для людини метою, самоціллю, до неї не можна у такій якості прагнути.

Освіта має пряме відношення до образу (у російській мові відповідна поняттю "образование"), що мусить об'єднувати викладача і студента у процесі формування останнього. Створення образу, якою людиною, фахівцем я прагну бути, та його періодичне вдосконалення й уточнення за рахунок звернення до різних дисциплін, а також набування рис, знань і вмінь, які дозволяють "злитися" із цим образом, допомагає діяльній людині безболісно змінювати посади, відшукуючи, або навіть самостійно виробляючи, необхідні їй знання; не випадково письменник Костянтин Сімонов зазначав, що освічена людина тим і відмінна від неосвіченої, що вважає свою освіту не закінченою.

Відмітимо, також, до системи вищої освіти ми маємо застосувати конкретні вимоги, котрі будуть задавати вектор її розвитку і являти собою своєрідну декомпозицію, розкладання головної ідеї на умовно поділені складові. Окрім усіх вказаних важливих, зробимо тут акцент лише на наступних.

Перша. Освіта нині не може вибудовуватись на розкритті перед молодою людиною тільки природничо-наукової картини світу. Молодь повинна формуватись як така, що не лише розрізняє, але й засвоює одночасно три картини світу: релігійну (християнську), природничо-наукову та діяльнісну, яка виокремилась у другій половині ХХ сторіччя. Завдяки цьому у сім'ї та навчальному закладі старанно і всебічно виховуватиметься особа, яку після закінчення ВНЗ мусить відзначати не стільки володіння достатніми знаннями й вміннями згідно обраного фаху, але перед за все моральність та інтелігентність, культурне та діяльне відношення до професії й оточуючої її дійсності.

Друга. Пріоритет має надаватись власне розвитку позитивних рис і якостей особистості діяльного студента, а не "виготовленню" фахівця,

спеціаліста за обраною ним професією. Характер зв'язку між викладачем і студентом не може бути ніяким іншим, ніж суб'єкт-суб'єктним. Інакше *навчальна діяльність* у студента не формується, а отже особистість не має шансів отримати дійсну освіту, яка б відповідала розумінню, обґрунтованому вище. Не може вона й далі повноцінно вчитись сама, а отже її подальша власна неперервна освіта утруднена, не забезпечується отриманим базовим рівнем вищої освіти. Особистісно-орієнтована освіта у процесі розв'язання цього завдання повинна широко застосовувати педагогічні і навчальні технології.

Третя. Особливі вимоги тут до викладачів вищої школи. За умови відповідності суто фаховій, викладацькій підготовці, ротація складу викладачів повинна відбуватись не за віковою чи якоюсь іншою ознакою, а лишень з урахуванням їх здатності поважати особу студентів, здатності вибудовувати з ними відношення співпраці, співтворчості й співпереживання. Викладачі вищої школи, і Україна не є виключенням, є найбільш суттєвим резервом розбудови сучасної системи вищої освіти. Отже, ті з викладачів, які відповідають вказаним вимогам, повинні бути "становим хребтом" омріяної української вищої школи. Аби віддаватись справі реформування освіти, вони мусять зрозуміти свою роль і відчутти власну відповідальність, що у свою чергу повинне підтримуватись соціальними гарантіями і повагою з боку суспільства.

Саме так, крок за кроком полишаючи гумбольдтівський університет, ми мусимо забезпечити якнайшвидший перехід України до бажаної системи вищої освіти, у котрій гідне місце буде посідати дійсна освіта численних й інтелігентних, професійних та діяльних випускників ВНЗ вже недалекого майбутнього, плідна життєдіяльність яких єдина й може бути надійним свідченням сучасності та результативності нашої національної системи освіти.

5.3. РОЗУМІННЯ І МИСЛЕННЯ ЯК ГОЛОВНІ МЕХАНІЗМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Фахівці з педагогічної психології (наприклад, 12, с.345) відмічають, що *ускладнення з якими стикається молода людина при розумінні та*

інтерпретації текстів є й до сьогодні не розв'язаним питанням у процесі забезпечення навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів, у змістовному спілкуванні поміж викладачами і студентами.

Отже існують достатні підстави зафіксувати наявність об'єктивної наукової проблеми, що полягає у відсутності педагогічних концепцій, використання яких дозволяло б викладачам вищої школи на практиці успішно долати відомий феномен "діалогу глухих" у їхній комунікації із студентами у процесі виховної роботи, освіти, а також при сприянні становленню повноцінної навчальної діяльності студентів.

Тож наша мета полягає у представленні розробленої концепції забезпечення змістовної комунікації у педагогічному процесі, стрижнем якої виступають відповідні зусилля обох учасників спілкування (викладача і студента), як важливої передумови формування особи студента.

Ми вважаємо, що *універсальною одиницею* (своєрідною "молекулою") *змістовного педагогічного процесу виступає акт взаємодії педагога та його учня*. Саме через взаємодію здійснюється бажаний і наперед задуманий вплив навчального матеріалу і особистості викладача, забезпечується особистісно-орієнтоване навчання і виховання, створюються сприятливі можливості виникнення стану інтелігенції студента через утримання навчальної діяльності.

Це важлива для теми, що розглядається, фіксація, адже багатьом викладачам вітчизняної вищої школи не очевидно, чому саме треба віддавати пріоритети у ході визначення цілей і проектування, забезпечення організації та здійснення педагогічного процесу. Тоді як, наприклад, фахівці з постановки вищої освіти у США вважають, що *знання лише предметного, фахового змісту освіти*, на чому у нас зазвичай свідомо роблять акцент, *не є кінцевою метою освіти*. На їхнє переконання, студент повинен використовувати свою освіту для наступного створення ним самим нових знань, розв'язання проблем, прийняття рішень, виробництва продукції та взаємодії (58, с.10).

У той же час, продуктивною педагогічна взаємодія може бути лише за умови, коли у студента забезпечене адекватне, не викривлене хибно

сприйнятою інформацією її дійсне, відповідне задуму викладача сприйняття. Адже інакше усі зусилля, уся сконцентрована енергія діяльних викладача і студента будуть не лише безглуздо витрачені, але й можуть призвести до небажаних та щиро негативних наслідків. Як мінімум, передбачене знання не виникає, а душа студента відчуває лише викривленні враження та емоції, на які й не сподівався педагог.

Проблема становлення знання не буде розв'язана, якщо у процесі опанування ним не активізовані мислительні процеси, котрі забезпечують розуміння і розкриття змісту. Адже: "Знання полягає у співвіднесенні мови до мови, у відтворенні однорідного великого простору слів і речей, у вмінні вимусити заговорити усе, іншими словами над усіма знаками визвати виникнення другого слою – мови, що коментує. Особливість знання полягає не у тому, аби бачити чи доказувати, але у тому, аби витлумачувати" (66, с.88). І далі : "Коментар цілком звернений до загадкової, неясно вираженої частини, яку він поглинув: під існуючою мовою він відкриває іншу мову, більш глибоку і немов би більш первісну; саме її коментар і мусить відтворити" (с.89).

Культурно-історично тема *розуміння* за звичай пов'язується із біблійною притчею про Вавилонську вежу або ж про Вавилонське стовпотворіння. Згідно відомого оповідання, мешканці Вавилону так переймались красою і величчю свого міста, що вирішили уславити його, збудувавши неперевершену вежу, яка верхівкою своєю торкалася б неба. Але Бог зробив так, що будівничі вежі перестали розуміти одне одного. Для цього він змішав їхні мови: один говорив вавилонською, другий сирійською, наглядач розігривав обох мов хетів, а архітектор звертався до усіх вірменською. Ніхто нічого не розумів і будівництво вежі (стовпотворіння) були вимушені припинити.

Цей приклад наочно ілюструє нашу *головну вихідну тезу*: дійсно, не можна зрозуміти іншу людину, якщо не йти назустріч одне одному, якщо лише стояти на своєму і спілкуватись, образно кажучи, "різними мовами". Адже кожний із власного досвіду знає, не при звичаєний до досягнення порозуміння у спілкуванні співрозмовник не рідко тлумачить наші слова інакше, ніж

відповідно до смислу, що ми вкладаємо; подібний феномен цілком притаманний і навчальному процесу у вищій школі. Тож ми відразу *покладаємо відповідальність* за змістовну роботу по забезпеченню розуміння у навчальному процесі на обидві сторони діалогу, тобто *на викладача і студента*.

Адже за суттю своєю діалог (запишемо для прозорості, "ді-а-лог"), апріорі передбачає присутність двох протиставлених логік, і з цим мусять рахуватись обидва його учасники: і студент, і, як би це не було йому складно, викладач. Зверхність одного із учасників діалогу, як видно, не припустима, вона абсолютно виключена: *не бажання сприймати співрозмовника як рівного собі комуні канта – найкоротший шлях аби не досягти з ним порозуміння*.

Стан, за якого методично не забезпечується організація взаєморозуміння викладачів і студентів, неприпустимий у педагогічному процесі. Адже тут повинні бути сформовані не тільки передбачені змістом навчальних дисциплін знання та вміння, але й забезпечене таке становлення фахівців, коли б вони самі вміли розуміти своїх співрозмовників і плин подій, а також були б зрозумілими іншим. У той же час цьому аспекту змісту освіти вітчизняна вища школа майже не приділяє уваги, а отже вирішення теми оволодіння механізмом розуміння навіть не поставлене у нас поки що до порядку денного.

Розкриваючи далі нашу концепцію, ми будемо звертатись до умовно виділеної пари комуні кантів: "того, хто говорить" і "того, хто розуміє". При цьому очевидно, таке позначення позицій є умовним і не сталим, адже у процесі діалогу вони мусять багаторазово немов би мінятися вихідними місцями: задаючи запитання, уточнюючи і перевіряючи адекватність свого розуміння.

Сутність розуміння, фактично, полягає у отриманні співрозмовниками такого результуючого ефекту, як вихвачування ядра змісту у тексті співрозмовника (у російській мові: *понять = пымать, схватить*). Зрозуміти означає точно, не викривлено відносно до суті вихватити зміст переданої інформації.

Добавимо, що розуміння це особлива функція рефлексії. Розуміння, одночасно, головна інтелектуальна функція мислення, із якої розвилися усі форми мислення людини. Розуміння, нарешті, немов би налаштовує, підготовлює її інтелектуальні функції на можливу наступну практичну діяльність.

Не бажаним, хоча й досить простим є випадок, коли у "того, хто розуміє" (точніше, мусив би розуміти), за якихось причин немає бажання докласти зусилля, задля того, аби зрозуміти адресовану йому (повідомлену) інформацію. Як правило, наслідок можливий лише один - розуміння тут не наступає. Куди більш важливим для нашого розгляду видається інший випадок, коли студент бажає зрозуміти, але, трапляється, що так і не розуміє. Саме такі ситуації й повинні бути подоланими за допомогою нашої концепції за рахунок розкриття уявлень про механізми людського розуміння.

Отже, кожним із учасників комунікації мусять бути забезпечені такі передумови для отримання ними ефекту розуміння:

- потрібна *установка на досягнення розуміння*, готовність докласти достатні зусилля аби забезпечити факт розуміння між учасниками спілкування. Як правило, установка на організацію власного розуміння виникає у випадку, коли у людини з'являється відчуття нерозуміння свого співрозмовника, але вона не бажає з цим змиритись;

- наявність *необхідних і достатніх базових знань* відносно даної теми;

- нарешті, у них повинні існувати *уявлення про інтелектуальні техніки*, використання яких сприяє феномену розуміння, про що піде мова нижче.

Якщо *пізнання* повернуто людиною немов би за межі її сутності (того, що мають на увазі під "Я" людини), воно фокусується на об'єктах зовнішнього відносно її свідомості світу, то *розуміння* повернute всередину, його об'єктом як раз і виступає стан власної свідомості, збудженої якимсь новим чинником. *Розуміння* завжди становлення, вихвачування суті того, що фіксує свідомість; отже воно має справу із змістом дійсності, яку опановують.

Людина виходить у рефлексивну позицію, що затримує її увагу на новій темі, коли потрапляє у ситуацію ускладнень із забезпеченням власного розуміння. Тож їй належить вирішити, які рамки "захвату" теми, котра обговорюється, належить задати, аби врешті решт досягти необхідного розуміння. Саме з огляду на це, *рефлексія є "пусковим механізмом" переходу до мислення*. І, як виглядає, ланцюжок послідовних актів дискурсивного процесу мислення нероздільно пов'язаний з ретроспективною рефлексією (зупинкою і поверненням назад, до аналізу витоків питання), з подоланням поточних ускладнень з розумінням, а також із можливістю продовження діяльності.

Отже, за суттю своєю, *мислення* це немовби "вимушений", "не від доброго життя" вихід із ситуації минулої мислєдїяльності, що нас вже не задовольняє; рефлексія і проектування майбутньої мислєдїяльності (акт чистого мислення, який включає створення потрібних онтологій, проектування й програмування); нарешті, інтелектуальний супровід реалізації проекту.

У контексті викладеного очевидно, коли ми вирішуємо проблему розуміння у педагогічному процесі, ми одночасно сприяємо поступу національної вищої освіти, у якій акценти мають бути зміщені з процесів *підготовки* на процеси *розвитку* особи майбутнього інтелігента, фахівця і професіонала.

Прагнучи до досягнення розуміння, "той, хто говорить" мусить:

- уявляти, хоча б у загальному вигляді, які символи, образи і знання за темою, що обговорюється, існують у свідомості "того, хто розуміє";

- задавати границі і особливості розпочатого обговорення, наприклад: "Я починаю обговорювати тему ...", "Моє повідомлення буде складатись із ... частин. Прошу звернути особливу увагу на Особливо великі складнощі виникають із розглядом питання про ..." і т.д.;

- створювати додаткові умови, котрі будуть сприяти досягненню розуміння. Наприклад, повторювати та обігрувати основні тези декілька разів, послідовно підсвічуючи різні важливі аспекти змісту, подавати наочні приклади, задавати об'ємне і системне представлення явища. Або ж, навпаки,

створювати окремі штучні перепони, які б провокували вмотивованого до плідної комунікації "того, хто розуміє" до власного дискурсивного мислення та докладання зусиль для вихвачування сутності адресованої йому "посилки".

Ще більш відповідальна роль "того, хто розуміє". Він мусить:

- бути у змозі відмовитись від усталених звичок слухати й сприймати.

Адже: "Засвоєння викладеного залежить від звичок того, хто слухає; які у нас склались звички, такого викладення ми й вимагаємо, - відмічав Аристотель, - і те, що говорять супроти звичного, видається не підходящим, а із-за незвичності – більш незрозумілим і непричетним до питання, бо ж звичне більш зрозуміле" (2, с.97);

- із першої ж тези "того, хто говорить" прагнути вникати у зміст, немов би зближуючи та порівнюючи ядра тексту, що проговорюється, із відповідними уже наявними образами і знаннями. Якщо виникають утруднення у розкритті змісту повідомлення, "той, хто розуміє" повинен прояснювати для себе сутність інформації, не залишаючи якихось не з'ясованих її фрагментів. Для цього необхідно задавати уточнюючі запитання: "Чи вірно я зрозумів, що мова йде про...? Чому Ви використовуєте... у іншому трактуванні?" тощо;

- відповідати собі на запитання, що робить "той, хто говорить"? За звичай розрізняють п'ять видів дій, які можна виконувати за допомогою мови: повідомляти про стан речей; намагатись примусити до дії; виражати свої почуття; змінити словом існуючий стан справ (звинуватити, підтримати тощо); узяти зобов'язання щось зробити (51, с.169). Виділяють, також, п'ять класів мовних актів: вердикти і присуди; здійснення влади, голосування і т.п.; обіцянки; етикетні висловлювання (вибачення, поздоровлення тощо); вказівки на місце даного висловлювання у спілкуванні (я стверджую, я наполягаю, я заперечую тощо) (25, с.117);

- він повинен сприймати контекст, у якому задається комунікація. Розширення границь розуміння "тим, хто розуміє" до захвату у них особливостей загальної ситуації, в якій відбувається комунікація, також є важливою умовою досягнення порозуміння. Не випадково, у США російську

вивчають разом із історією Росії; навпаки, часто із-за неспроможності врахувати ситуацію, про яку йде мова, ми не можемо вірно перекласти текст з іноземної.

Нарешті, у позиції "того, хто розуміє" можливі такі моменти, коли він, навіть за наявності установки на розуміння, боїться чи не хоче до кінця зрозуміти (сприйняти) сутність інформації. А тим більше показати співбесіднику, що він його зрозумів. Особливо у тих випадках, коли признание факту розуміння буде вимагати від нього інших, зараз не бажаних дій. Наприклад, студенти часто "не розуміють" вимогливого викладача, який аргументовано показує їм, що доручений до роботи реферат вони мусять написати самі, а не "смикати" його із Інтернету. У цьому випадку "той, хто розуміє", навіть не даючи собі у цьому звіт, немов би притримує наставання дійсного розуміння.

Викладене дозволяє сформулювати наступне резюме. *Розуміння* забезпечується спільними зусиллями "того, хто говорить" і "того, хто розуміє". Однак можна сказати, що успіх у досягненні розуміння залежить у більшій мірі від "того, хто розуміє", адже можливі ситуації, коли ніяких зусиль "того, хто говорить" не буде достатньо, аби його розуміли. Це, наприклад, відсутність у "того, хто розуміє" установки на розуміння партнера і не співпадіння їхніх цінностей та цілей; отже усі викладені вище техніки забезпечення плідного розуміння будуть ні до чого, "діалог глухих" тут таки буде відбуватись.

З позицій когнітивного підходу, який не суперечить ідеям педагогічної взаємодії, кінцева мета розуміння полягає не просто у адекватній презентації тексту "заради вірного сприйняття самого тексту", але у виникненні у адресату нового знання, понять (30, с.129). Це і є орієнтир для визначення сутності ролі і місця розуміння у розгортанні навчальної діяльності студентів.

Поняття людини про будь що, це відповідним чином оформлене її розуміння відносно суті явища. Поняття помітно відмінне від строгого визначення: воно поліпредметне і тому значно ширше визначення, котре часто уособлюють із знанням. Можна сказати й так, знання це те, що компактно

розміщене у підручниках, але людям, аби діяти, потрібні розгорнуті поняття, як особливі полі системні утворення. Це торкається, перед за все, природничо-наукового знання і знання про те, як здійснюється діяльність.

Адже саме поняття про щось, за рахунок своєї різнобічності, передую діям, які визначаються змістом поняття. Поняття можна передавати й через відповідний тип діяльності; отже їх транслюють і на підставі суми знань, і на прикладі демонстрації діяльності. Як видно з усього поданого, поняття не стільки передають, скільки їх набувають, докладаючи для цього нерідко значні власні зусилля. Звідси, прозоро розкривається важлива для сучасної педагогіки глибока теза: **"Людину навчити не можна, вона вчиться сама!"**.

У новітніх системах освіти виникає необхідність мінімізувати обсяг знань, що формуються, вирішувати проблему забезпечення суми базових знань, без яких сучасний фахівець не може обійтись. Тому у якості основних одиниць для засвоєння повинні виступати також поняття: вони за суттю своєю динамічні і мають властивість до подальшого розвитку у ході діяльності.

Нарешті, *здатність до розуміння має властивість замінювати накопичення утилітарного предметного знання* за рахунок чого фахівець, що опанував проблемним мисленням, у змозі братись за розв'язання майже будь-яких питань у ситуаціях, навіть не забезпечених існуючим знанням.

Питання до самоконтролю

1. Поясніть, що являє собою дидактика.
2. Розкрийте, головні принципи, на яких сформоване те історичне явище, яке ми називаємо вищою освітою.
3. Викажіть вашу думку, чому не дивлячись на наявність чітко виписаних у Законі України "Про вищу освіту" завданнях виховання студентів, й сьогодні все врешті-решт зводиться до побудови навчального процесу на основі ОКХ та ОПШ.
4. Прокоментуйте, визначення освіти, як його дав Л.М.Толстой.
5. Розкрийте, визнані у світі та описані тут особливості і переваги американської системи вищої освіти.

6. Поясніть, чому письменник К.Сімонов зазначав, що освічена людина тим і відмінна від неосвіченої, бо вважає свою освіту не закінченою.

7. Поясніть, що означає теза "розуміння повернуте всередину, а його об'єктом як раз і виступає стан власної свідомості людини".

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- пояснити сутність головних принципів, що й сформували те явище, яке ми нині називаємо вищою освітою;

- пояснити, як пов'язані ці головні принципи з формуванням особи будівничого власного здоров'я;

- пояснити, як впливає на особу студента відмова від дотримання вказаних головних принципів вищої освіти;

- пояснити, чому у гумбольдтівському університеті важко формувати будівничого власного здоров'я;

- пояснити, навіщо будівничому власного здоров'я мати уявлення про механізми розуміння і мислення.

6. АНТРОПОТЕХНІКА І БУДІВНИЦТВО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

6.1. ФІЛОСОФІЯ БУДІВНИЦТВА ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

У цьому розділі ми показуємо, по-перше, значні можливості, які ми отримуємо шляхом поширення і впровадження через систему освіти антропотехнічних практик, як способів реалізації ідей і положень педагогічної антропології (ПА). Адже існуючі численні підходи до становлення і розвитку різних областей життя, де люди до сих пір покладалась виключно на можливості науки, показали свою обмеженість і незадовільну результативність.

По-друге, у якості прикладу ми обираємо сферу здоров'я людини, яка є актуальною для кожного і кожному відомо, що людство доклало грандіозних зусиль аби навчитись долати захворювання і забезпечити достойну тривалість життя засобами наукової медицини, але цю проблему так і не розв'язало. По-третє, ми покажемо великі можливості антропотехніки у темі досягнення здоров'я людини, що можуть бути з реалізованими відповідним чином вихованими і освіченими людьми – випускниками вищої школи. Подібну за складністю до розкритої тут теми здоров'я спробу можна виконати до будь-якої сторони життя (політики, професійної діяльності, екології тощо), і ми пересвідчимося у видатній ролі антропології і антропотехніки у життєдіяльності та розвитку людини.

Саме людина, а не організм, нехай вона поки що дитина, відштовхує мамину руку із склянкою соку, ця ж людина, а не організм, тягнеться потім до цигарки і зайвої чарки. Натомість медицина працює не з людиною, яка має доволі різноманітний склад, але з її організмом. Це неминуча, непереборна для нинішньої медицини ситуація, яка є наслідком поки що єдино можливих тут суб'єкт–об'єктних відносин лікаря і пацієнта. Відтак лікар, він же суб'єкт дослідження, діагностування й втручання у таке надскладне явище, яким є людина, спрощує процедури встановлення діагнозу, умовно, відповідно до встановлених методик поділяючи людину на окремі частини. Але Гегель давно

підмітив, - людина є цілісною, вона не сформована з окремих частин, - із частин складається лише труп.

Тож лікар використовує фактично одну єдину природничо-наукову, матеріалістичну картину світу, цілком покладаючись на результати отриманих "об'єктивних" аналізів, які однак не можуть дати уявлення, наприклад, про стан душі його пацієнта. Філософи знають, - матеріалізм, дуже схожий на ідеалізм, але з припущенням, що завдяки лише такому погляду ми адекватно відображуємо світ, - доволі приваблива гіпотеза, але вона є оманливою. Скажемо ще більш жорстко але не перебільшуючи, саме внаслідок цієї помилки ідеологія матеріалізму, яка кличе до неприродного спрощення сутності явищ, коли вона з реалізована в системі виховання і освіти – це чи не найкращий засіб для того, аби перетворити людину на ідіота (*грецьк.*, *idioteia* - невігластво, найбільш глибокий ступінь затримки психічного розвитку; при ідіотії мислення не розвивається, поклики та емоції людини елементарні).

Відтак підкреслюємо, *влаштовуючи власне життя, і дбаючи про своє здоров'я, покладатися лише на саму медицину люди не можуть.*

Зробимо наступні важливі зауваження до подальшого розгляду теми здоров'я, - різні педагогічні процеси мають вплив на різні сфери людини:

навчання і підготовка – роблять наголос головним чином на забезпеченні виконання наперед визначених вправних дій і на тілесності людини (пригадайте, наприклад, призначення комп'ютерної, фізичної, трудової підготовки тощо);

виховання – тут упор на душевному, як наслідок правильного виховання формується людина "сердечна";

освіта – упор на ментальному, що формує людину з проблемним мисленням, її результатом є становлення різних типів людської діяльності.

Зауважимо, завдяки можливостям ПА до порядку денного у вищій школі поставлене актуальне завдання розгортання одного з напрямів освіти, а саме становлення потенційних будівничих власного здоров'я. У такий спосіб можна поєднати зусилля закладів охорони здоров'я і самої діяльної особи, котра уміє

відстежувати зміни у стані власного здоров'я, піклуватись про те, аби знайти і видалити причини у мислях і почуттях, емоціях і діях, що призводять до виникнення захворювань.

Тільки тепер виникає бажаний ланцюг у формуванні відповідальної і діяльної особи: освіта – стан її освіченості – творення власного життя. Саме у такий спосіб засобами антропотехніки й реалізуються положення педагогічної антропології. Адже *життя повноцінне*, не плотське, примітне діяльністю людини по періодичному створенню ідеальних об'єктів (задумів і образів, проектів і програм майбутнього) і переведенню їх у реальність свого життя.

У поданому контексті важливим наступним кроком видається уточнення понять "людина" і "особистість". Перше більш повно відображує сутність *природи Людини*, тоді як друге, її *соціальність, здатність до актуалізації, присвоєння й розвитку цінностей людської цивілізації*. Людина, згідно поглядів Йогана Гердера, – перший і єдиний вільновідпущеник природи, котра втім не позбавила його таких, що захищають і підтримують саме її життя, інстинктів і здібностей.

Природа надала необхідні передумови свободи людини, саме тому особисті характеристики не автоматично наслідуються як інстинкти першої сигнальної системи, але самостійно формуються і творяться. Інакше кажучи, сутність особистості і сутність людини відмінні у тому, що перше є способом, інструментом і засобом організації для другого, отже перше отримує сенс, виправдання і осягнення у другому. Людина, у сутності своїй, прояв ціннісно-сміслового Універсуму, Бога, що існує лише через співтворчість з Ним; особистість - процес наповнення людського в людині, ступінь реалізації духовного потенціалу Універсуму.

Особистість людини є найбільш узагальненою системою її життєдіяльності. Одна з принципів тез сучасної *валеософії* (тобто, філософії здоров'я), полягає в тому, що "особистість постає багатомірним, багаторівневим і динамічним проявом природно-генетичної, цивілізаційної і духовної сфери. Основою ж багатомірності особистісної структури є

багатомірність як її властивостей, так і ситуацій, у яких проявляється її активність (професій, занять, видів діяльності)" (19, с.166).

Валеософія – філософія здоров'я, мудрість здоров'я. Вона є інтегрованою, комплексною галуззю, що синтезує поняття, принципи і закони різноманітного гуманітарного і природничо-наукового знання. Валеософія виникла як результат синтезу філософського і валеологічного знання (тобто, знання про здоров'я людини), взаємодія яких дозволяє розглядати життєдіяльність людини крізь призму здоров'я як сенсу і цінності. До змісту валеософії відносяться теми світоглядних основ медичного і валеологічного знання, аналіз методів, принципів і категорій, що вони використовують для вивчення феномену здоров'я.

Валеософія, таким чином, виступає як спосіб само рефлексії духовних практик і наук про здоров'я та діяльності будівництва власного здоров'я, адже природне і набуте особистістю єдині і взаємно доповнюючі, не подільні; рефлексій ключових присутніх тут проблем (здоров'я і здорового образу життя). Відтак, потрібно брати до уваги, що:

- валеологія є самостійною галуззю знань, має власну область дослідження і специфічний методологічний апарат. При цьому, *креативна валеологія*, як спосіб реалізації положень педагогічної антропології, передбачає таке становлення творчості людини в за діянні у власній життєдіяльності накопичених актуальних відомостей про здоров'я, коли б вона свідомо формувалась як будівничий власного здоров'я (41);

- сучасна валеологія не повинна розглядатись лише як складова будь-якого масиву накопиченого наукового знання (природничо-наукового, медичного, педагогічного або психологічного);

- розвиток валеології у частині становлення будівничих власного здоров'я повинен відбуватись на власних, притаманних саме їй світоглядних і методологічних засадах і не може регламентуватись адміністративними, науковими та іншими правилами і процедурами.

Структура особистості формується як наслідок узагальнення усієї культури людства, що безпосередньо впливає на становлення якостей саме цієї особистості (засвоєних нею начал моральності і мотивів, емоційності і вольової регуляції діяльності тощо). Внаслідок різного характеру такого індивідуального узагальнення одна і та ж людина може бути чесною, працелюбною, схильною до спілкування за одних умов її становлення, але проявляти помітно інші, нерідко протилежні якості за інших умов життєдіяльності. Це є показником того, що труд педагога не може гарантувати на 100 % формування бажаних якостей, адже тут присутня ще й співтворчість молодого людини, "проблиски" закладеного в ній духовного і трансцендентного.

Розвиток властивостей-узагальнень того, якою врешті-решт стає людина, визначається багатьма факторами: її неповторними здібностями і характером, вектором уваги, тонкощів сприйняття, прагненням до задоволення відповідних потреб, успішністю виконуваних дій тощо. Важливо, що динаміка внутрішніх і зовнішніх умов життя людини може призводити до "пере узагальнень", тобто до суттєвої зміни її властивостей і пріоритетів (наприклад, загрозливе захворювання, що виникло, надає нові важливі підстави для суттєвої зміни світогляду людини).

Наступне. Дійсність людського буття (тобто, черета різних усвідомлених станів людини), як центральна інтегрована її характеристика, пов'язана з відношенням до іншої людини, до світу взагалі. Адже найперша умова життя немовляти, дитини, а потім і дорослого – це інша людина. Відношення до іншого, до людей взагалі складає основну матрицю життя, його серцевину. Саме тому "серце людини" усе пронизане людськими відношеннями; те, чого воно насправді варте, цілком визначається тим, до яких людських відносин ця людина прагне, які відносини з іншими людьми здатна встановлювати.

Саме тому, *головне завдання валеософії* полягає у тому, аби досягти такого стану, коли відчуваючий власну субстанціональність індивід усвідомив її як свою дійсну суб'єктність, тобто дійсно оволодів собою і став владною над самим собою. Звідси, нормальним можна вважати такий розвиток, який веде

людину до набування нею родової людської сутності. Його умовами і одночасно критеріями являються:

- відношення до іншої людини як самоцінності, до істоти, що уособлює нескінченні потенції *Homo sapiens* (це утворює систему відношення);
- здатність до децентрації, самопожертви і любові як способу реалізації цього головного відношення;
- творчий, креативний, ціле утворюючий характер життєдіяльності;
- потреба у позитивній свободі і здатність до вільного волевиявлення;
- можливість само проектування майбутнього і віра у здійсненість наміченого;
- прагнення до набування "наскрізного", загального сенсу існування людини, отримання духовної ідентичності із Творцем.

У вітчизняній валеософії представлені три лінії, три варіанти відношення до людини, визначення її природи і сутності, що ґрунтуються на конкретній концепції людини, це і є можливі напрямки здоров'я утворюючої, валеологічної діяльності (19). Перший - "гуманітарна" валеологія. Вона заснована на вивченні конкретних внутрішніх цінностей людини. За рахунок використання технологій "розширення" її свідомості, гуманітарна валеологія створює можливості для духовного зростання й само актуалізації особи як найбільш важливих і необхідних умов здоров'я. Другий напрямок - "моральна" валеологія. Валеологічні знання і технології цього напрямку побудовані на підставах духовних принципів буття як ціннісне-сислового Універсуму. Нарешті, третій напрямок - "християнська" валеологія. Вона базується на визнанні абсолютних основ моральності, свідомій орієнтації на християнський образ людини і християнське розуміння її сутності і природи. Здоров'я тут розглядається як Шлях людини, її наближення до Абсолюту як до зразка.

Усі ці напрямки не є протиставленими одне одному, але такі що співіснують і взаємодоповнюють у прагненні усвідомлення цілісного образу людини. Спільним моментом для них є прагнення виділити і актуалізувати

моральні цінності і смисли, як головного систему утворюючого фактору валеософії і практики будівництва власного здоров'я.

При цьому позиція дослідника, спостерігача і регістратора пошуків людського в людині (притаманна класичному і неокласичному розумінню), з кінця 1980-х років усе більше змінюється на *сократівську, маєвтичну* позицію, яка допомагає педагогу "породити" те, що може допомогти у формуванні майбутнього будівничого власного здоров'я. А також на позицію *фасилітації* педагога (тобто підтримки учня у моральному виборі, допомоги у знятті можливої напруги у стані його поки що недовіри до себе).

Валеософія на межі ХХ-ХХІ століття стає світоглядом і методологією саме такого морального пошуку у сфері буття здоров'я. У цей час і відбувається кардинальне перетворення: із орієнтованої на організм валеології, у якій моральність є лише елементом здоров'я, до того ж не самим суттєвим, народжується *моральна валеософія*, що існує у єдиному просторі з християнством і етикою, тобто у просторі морального буття знаючої, уміючої і одночасно мудрої людини. У сфері людських відносин стає можливим реалізувати "золоте правило" християнської етики (поступай відносно інших лише так, як ти хотів би, щоб поступали відносно самого тебе) і знаменитого морального імператива І.Канта (поступай так, аби максима, яка визначає правило твого поведження, могла б бути поширена на усе людство без виключення).

Одночасно у частині відношення до іншого етика виступає не просто узагальненням історико-культурних норм або примусовою схемою, навпаки, вона задає той вектор, який є вектором дійсного здоров'я людини як особистості. Саме у цьому співпадінні світоглядного і морального векторів двох областей і криється дійсна життєва єдність етики і валеософії, методологічний підмурок моральної валеології. Тут моральна орієнтація є не лише зовнішньою обставиною здоров'я особистості, але являється її сутністю, стрижнем, Шляхом у самому загальному вигляді, а також критерієм і умовою особистого здоров'я.

Відомо, що альтруїзм у тому або ж іншому вигляді виступає формою, засобом і показником найкращої гармонії між особою і середовищем. Натомість сучасні дані свідчать, що різні відхилення, неврологічний розвиток і акцентуація особистості тісно пов'язані з егоцентричною орієнтацією людини, тоді як найбільш сприятливі умови для розвитку забезпечує протилежна, про соціальна орієнтація. Прагнення бути корисним іншому є чи не центральним аспектом усієї людської поведінки і альтруїзм такого роду у більшій чи меншій мірі притаманний індивіду від початку, але він також може бути вихований.

Викладене не означає, що існує якась "моральна" валеологія і "не моральна" валеологія. Ціль цих роздумів, яким присвячена глибока робота В. Л. Кулиниченка, полягає у співставленні і співвіднесенні векторів валеології (валеософії) і етики, аби засвідчити не випадковість їхньої взаємодії, можливості ціле направлених спільних зусиль задля розв'язання проблем будівництва людиною власного здоров'я. Така морально орієнтована валеологія відмінна від будь-якої її редукованої форми, котрі здоров'я людини низ водять лише до однієї з його складових (за звичай, до власне тілесного здоров'я). Вона "знімає" у Гегелівському смислі, тобто відтворює і творчо перетворює найкращі і необхідні структурні елементи редукованих форм, за рахунок чого забезпечується слідування людини Шляхом мудрості, творчості і здоров'я.

"Християнська" валеософія спирається на визнання особливого метафізичного стану існування людини, в якому й об'єктивується здоров'я. Ми вирости у просторі і традиціях європейської християнської і найбільш близької нам православної культури, отже саме тут ми мусимо шукати наші духовні основи. Саме тому центральним суб'єктом нашого постійного діалогу, посередником, взірцем і медіатором в цій культурі є постать Ісуса Христа. Для нас він є істинним, тому що саме Спаситель робить людьми і натхненними усі інші медіатори. Спаситель є тим фокусом, виправданням і спасінням в нашій культурі, вираженням істинного образу і сутності людини, вище якого не можна піднятися і нижче якого ми не маємо опускатися. У такому широкому розумінні, дія, що не направлена у бік Христа, обертається як наслідок, часто не

миттєво, але обов'язково віддалено, відходом від сенсу і задуму людської культури.

Відтак окремі форми моральної валеософії, ставлячи перед собою цілі, в яких відсутні християнські смисли і цінності, стають "промахом", тобто гріхом, чи реалізацією тимчасових, нестійких ідей і цілей. З іншого боку, якщо у цих підходах є християнська орієнтація, вони можуть стати умовами зустрічі й самою зустріччю з Істиною. Так, якщо гуманітарна і моральна валеософія кладуть моральний розвиток людини за норму і умову здоров'я особистості, розглядають людину як самоцінність, то християнська добавляє ще й уявлення про кінцеві, абсолютні підстави такого вибору. Розуміючи людину як образ і подібність Богу, вона втілює в ній не лише загально людські, але сакральні цінності, а процес розвитку (з можливими відступами і труднощами на цьому шляху) трактує як реальний досвід наслідування Христа.

Отже, *валеософія* – це світогляд, методологія і теорія здоров'я людини. Здоров'я – сутнісна екзистенціальна характеристика людини, а тому, вивчаючи його, більше того, ставлячи за мету впливати на нього (зберігати або укріплювати), необхідно виходити з проблеми (поняття) *Людини*, яке ми ретельно дослідили у попередніх розділах книги, проблеми її взаємодії із Світом (поняття *Шляху*) і методу впливу на них (поняття *Творчості*). Як тепер очевидно з наведеного тут, "здоров'я" і "відсутність захворювань" суть різні стани людини.

Якщо "відсутність захворювань" означає факт відсутності у людини на даний момент проявів тих або інших патологічних станів, то "здоров'я" – цілісний, гармонійний стан людини, який напряму залежить від дотримання нею еталонного, підказаного культурою людства, способу влаштування своєї життєдіяльності. Це результат індивідуально влаштованого життя, дійсним господарем якого є сама свідома, вольова і діяльна людина.

Розуміння здоров'я як Шляху (напрямку, закону, сенсу, цінності, цілі) дозволяє валеософії дослідити внутрішню і зовнішню картини здоров'я. Зовнішня картина у повсякденній свідомості уявляється у вигляді якихось

гіперболізованих властивостей – якостей, котрими володіє конкретна людина (наприклад, "здоровий, як буйвіл", "працює, як віл", "може випити відро горілки", "може підняти або пере двинути вагон" тощо). З наукової точки зору зовнішня картина здоров'я вимальовується за допомогою різних для регіонів, статі, професії, віку та інших соціальних і фізіологічних характеристик, норм і показників, які наука постійно уточнює і конкретизує.

Внутрішня картина здоров'я – це душевна і ментальна структури, що включають цінності та ідеали здоров'я, мету їх реалізації, можливості, засоби, методи реалізації і досягнення цілі бути здоровим. Вона має властиві їй досить чітко визначені ідеальні, духовні, психічні й свідомі просторово-часові характеристики. Ми користуємось цією картиною для визначення своїх резервів і можливостей, відчуваючи щастя і нещастя, радість, спокій, свободу і, а також для оцінки власного життя. У контексті валеософії Шлях людини - це спосіб створення, реалізації, коректування і навіть кардинальної зміни нею зовнішньої і внутрішньої картини власного здоров'я.

Аналіз еволюції і духовної історії людства, розвитку різних культур і цивілізацій дозволяє виділити такі можливі шляхи забезпечення здоров'я. *Перший шлях* – використання можливостей науки і відповідно "наукової медицини", якій навчають майбутніх лікарів. Схематично особливості цього шляху можна виписати так: *знання – дія* (засоби і методи діяльності, направлені на реалізацію знання) – *здоров'я*. Саме у такий спосіб побудовані існуючі науково-медичні рекомендації. Вони фіксують знання про "роботу" організму, його структуру і функції, можливі порушення і засоби впливу на них з метою нормалізації.

Однак, традиційно, на протязі століть, душа і ментальна сфера людини не являлись проблемами науки і тому всі наукові дослідження були направлені у бік вивчення і збереження головним чином тілесного здоров'я. До того ж, історичний розвиток наукової медицини як засобу впливу пов'язувався й пов'язується до сих пір із застосуванням ліків, які розробляються з визначеною метою, а саме боротьби з хворобами.

Але нині очевидно, стратегія досягнення здоров'я через "боротьбу із захворюваннями" за допомогою ліків (ми не торкаємось теми абсолютно виправданих оперативних втручань), є тупиковою. Звідси падіння престижу медицини, що спостерігається, невіра у можливості забезпечення здоров'я її засобами і, як наслідок, падіння якості здоров'я в Україні, де тему здоров'я усе ще прагнуть розв'язати у такий спосіб.

На цьому шляху втрачається сутність явища Людини, взаємозв'язок суб'єктивного і об'єктивного в ній. При абсолютизації такого, що діагностується засобами медицини, "об'єктивного", в конкретній людині втрачається індивідуально-особистісний аспект її життєдіяльності. Саме тому суб'єктивні відчуття людини, наприклад, головний біль, який може мати різноманітну природу але такий, що безперечно впливає на усі сторони життя, знижує її творчу активність, погіршує самопочуття, позбавляє людину відчуття радості і щастя, стає лише симптомом якогось захворювання, виправданням застосування ліків.

Історія розвитку людської цивілізації подає нам і *другий шлях* – шлях східної і народної медицини. Його схематичне втілення: *віра – дія* (культ, обряд, магічна процедура, заклинання, традиційна жорстка вимога, аскетичний образ життя) – *здоров'я*. Цей шлях пов'язаний з використанням правил і етичних норм, напрацьованих у різних релігіях і духовних практиках, які використовуються для створення і збереження перед за все здоров'я душі людини, для її захисту від інстинктивного, низького, тваринного, що часто дримає в людині.

Більшість методик тут побудовані на механізмах навіювання і гіпнозу, зміни стану або навіть "відключення" мислення. Але нерідко хвороба продовжує існувати і поширюватись, немовби будучи відсутньою на рівні свідомості. Здоров'я не повертається, бо ж хвороба лише ховається, приймаючи інші форми. Окрім того, на цьому шляху нас очікують ризиковані зустрічі з недоучками-цілителями і колдунами самого різного розливу. Послідовники і прихильники першого і другого шляху нерідко конкурують поміж собою,

цілковито не сприймають одне одного, відкидають навіть накопичений тут деякий позитивний досвід.

Існує й *третій шлях: мудрість – творчість - здоров'я*. Це шлях реалізації задуму Творця про те, аби людина, похідне від Нього і подібна до Нього, дійсно стала Його образом і подібністю, аби вона не просто існувала як рослина, але відбулась як вільне Джерело Життя, що вдосконалюється нею самою. Мудрість тут не простий синтез знання і віри; це – здатність побачити істинне і потаємне, зрозуміти своє призначення. Творчість – не сукупність різних видів діяльності, але Спів - Творчість Універсуму і людини, її душі, свідомості і тіла.

Очевидно, що схематичне виділення трьох шляхів (два перших, дещо спрощуючи, - здоровий образ життя, тоді як третій - гармонічний спосіб життя) не охоплює усіх конкретних особливостей буття людини. Разом з тим, ця схема в цілому вірно відображує ситуацію обрання людиною стратегії устрою свого життя, його сенсу, цінностей і пріоритетів, серед яких здоров'я займає чи не найперше місце. Духовна сутність "валеолога для себе" дозволяє вступити у тонкі духовні відносини не лише з іншими людьми, але й з природою, кожною річчю або явищем, побачити їхню унікальність у цілісній взаємодії Універсуму.

Творчість є не лише мірою чуттєвого, але й духовного сприйняття. Об'єктом і суб'єктом творчості є свідомість, яка у Творчості і творчістю ж розширюється, охоплюючи усе більш тонкі плани Буття, пізнає і організує їх, адже найвище законодавство знаходиться в нас самих, тобто у свідомості людини, як вірно вважав І. Кант. Це дозволяє значно точніше відобразити будь-яку річ, її значення і місце серед інших речей і явищ. Саме тому творець є універсальним, він проявляє себе у багатьох областях у вигляді з реалізованих здібностей і талантів.

"Валеологія для себе", як творчий процес, і творчість у валеології визначаються не стільки зовнішніми по відношенню до неї причинами, що виступають як умови (на що людина впливає слабо), скільки внутрішніми підставами і механізмами. Саме вони й забезпечують конкретні форми і прояви творчості і, як приклад, реально впливають на потенціал здоров'я в окремих

країнах Сходу і Заходу, наприклад, у Китаї та Японії, Канаді та Сполучених Штатах Америки. Якби це було не так, то успіхи у створенні і збереженні здоров'я визначались самим лише станом суспільного виробництва країни, обсягами внутрішнього валового продукту, характером соціальних відносин, тобто взагалі не були пов'язаними із свідомою активністю окремих людей у цій царині.

Але саме через створення, тривале збереження і примноження здоров'я об'єктивується і фіксується головний атрибут сутності людини – її здатність до творчості. Тільки у такий спосіб, виявивши у собі цю здатність, людина усвідомлює себе і стає Людиною з великої літери. Таким чином творчий характер валеології відображується не стільки у результатах, скільки у відтворенні суто Людського, завдяки чому результат (здоров'я або ж його порушення) стає репрезентацією творчої природи людини. Саме тому, аналізуючи конкретний процес творчості відносно здоров'я (тілесного і духовного), можна судити про стан усього народу, окремої соціальної групи і навіть цивілізації в цілому.

У випадку не творчого відношення до здоров'я від людини поступово відчужуються усі результати її діяльності. При цьому сам результат набуває самодостатнього значення, він починає підкорювати собі все в людині, збіднює її внутрішнє духовне життя. Вона перестає творити, почуття і мислі її втрачають важливі енергетичні, психофізичні характеристики і потенціали розвитку. Адже творчість – це дійсність людини, що дозволяє їй з'єднатись з Усім-що-Є; це стан: "Коли мудрість увійде у серце твоє, і знання буде приємним для твоєї душі, тоді розсудливість буде оберігати тебе, розум буде оберігати тебе, для того аби спасти тебе від шляху злого" (Книга притчі в Соломонових, 2).

Як видно, бути здоровим означає створювати себе, а також і світ, що оточує. Здоров'я дозволяє людині стати особистістю і розвивати свою індивідуальність. Особистість тимчасова, індивідуальність (Особистість в великої літери) – поза часом, безсмертна: "Я" – Єсмь (такий, що живе, створює,

здоровий, щасливий, добрий до інших), тобто такий, що має індивідуальну душу і неминучість буття у ціннісно-смисловому Універсумі.

6.2.КОНЦЕПЦІЯ EPIMELIA / CURA SUI І БУДІВНИЦТВО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Звертаючись до витоків вищої освіти, адже саме у Древній Греції близько 385 року до Різдва Христового з'явився перший вищий навчальний заклад - Платонівська академія, ми робимо спробу відновити розуміння важливого призначення цього соціального інституту у структурі життєдіяльності суспільства у частині становлення здорової людини, увагу чому вже на той час приділяли відомі філософи. "Здоровий стан, - писав Аристотель, - утворюється наступним ходом мислі (того, хто зцілює): оскільки здоров'я є те-то й те-то, потрібно, якщо хтось повинен бути здоровим, аби в ньому було те-то й те-то..., і так (той, хто зцілює) розмірковує все далі й далі, аж поки нарешті не прийде до того, що сам у змозі зробити. Рух, що починається від цього часу, направлений на те, аби (тілу) бути здоровим, називають творенням. І таким чином виходить, що у якомусь сенсі здоров'я виникає із здоров'я" (2, с.198-199).

Одним з фундаментальних положень концепції будівництва власного здоров'я є урахування і використання сформованого в західній античності принципу *epimelia*, прокоментованого Мішелем Фуко. Будучи важливим орієнтиром для освітніх систем, *epimelia* (чи турбота про себе) вимагає переключення погляду, уваги з навколишнього світу, з інших об'єктів на самого себе. Спостереження за тим, що думає людина, що саме відбувається усередині її думки. *Epimelia* також означає дію, якою суб'єкт не тільки піклується про самого себе, але й змінює, очищає і перетворює себе (66, с.284-285).

При цьому існують три типи уміння (чи *techne*), тобто три типи відносин педагога до учня, необхідні для виховання й освіти молодої людини в підході *epimelia*, які підсилюють і взаємодоповнюють один одного:

- наставляння прикладом діяльного педагога, або інших значущих для учня духовно впливових людей;

- наставляння знаннями;

- наставляння у труднощах, що формує здатність до виходу з важких і екстремальних ситуацій (Сократове *techne*).

Підкреслимо тут цікаву і важливу для педагогіки тему позитивного впливу, своєрідну "виховну" особливість труднощів і навіть екстремальності для формування особистості, яку підмітив В. Розанов: "Працею і нуждою виховується духовно здорове, сильне; геніальне ж у розумі чи особливо в характері виховується нещастям, незаслуженим, тривалим горем" (46, с.128). Зрозуміло, що випадки плідного впливу екстремальності на розвиток людини чергуються з менш сприятливими наслідками стресових ситуацій. Але позитив цього механізму педагоги повинні вивчати й вчитись застосовувати в процесі розв'язання складних практичних проблем педагогіки розвитку.

Учень, у процесі свого становлення, відповідно до концепції *epimelia*, повинен прагнути не до того, щоб яке-небудь знання прийшло на зміну його незнанню, але щоб відбутися як суб'єкту діяльності. Не-суб'єкт, має стати справжнім суб'єктом, що визначається відповідальним відношенням до свого "Я". Таким чином, мова йде не лише про процеси *educare* (виховання), але про прагнення забезпечити *educere* (виведення) людини у стан саморозвитку в орієнтації, яку забезпечує дотримання вказаного принципу *epimelia*.

Всебічний розвиток "Я" тут розглядається в якості кінцевої і єдиної мети – турботи про себе. Конкретніше, це діяльність освіти, зосереджена на власному "Я", здійснювана стосовно самого себе. Адже: "...освіта являє собою кістяк індивіда перед обличчям подій" (66, с.293), тобто освіта і виховання мають носити випереджаючий характер, готувати людину до наступних випробувань у процесі її життєдіяльності.

У педагогів існує закономірне питання, з якого віку можна підходити до становлення молоді людини, як суб'єкта власної діяльності, суб'єкта будівництва власного життя? Сьогодні прийнято вважати, що тільки після досягнення статевої зрілості (умовно в 14-16 років і пізніше) запускається процес "народження духовної сутності людини – вона здобуває інтелект,

здатність до міркування й абстрагування". Але очікувати вже у цьому віці повного розкриття інтелектуальних функцій ще рано: "Єдина діяльність, що може претендувати на адекватну відповідність своєрідності соціальної ситуації розвитку підлітка – це діяльність самовизначення" (13, с.89).

У той же час, не варто недооцінювати роль самовизначення і пере самовизначення особистості: "Шлях самовизначення є... шлях "порятунку" від емпіричної залежності" умов життя. Самовизначення передбачає "уміння людини виходити, виривати себе з причинно-наслідкової залежності, із свого минулого, з попереднього стану". Для цього їй потрібно знайти чи створити внутрішній механізм, "за допомогою якого вона почне "розкривати" себе – для неї стануть можливими нові почуття і уявлення" (4, с.34).

Ю. Репецький відзначає наступну обставину. Одним з центральних, систему утворюючих факторів процесу особистісного самовизначення є активність особи, спрямована на здобування позитивного особистісного смислу за допомогою рефлексивно обумовленого пошуку і розробки джерел позитивної самоповаги (45, с.12). Самосвідомість – це насамперед процес, за допомогою якого людина пізнає себе і відноситься до самої себе. Це суб'єктна активність, що включає свідоме, цілеспрямоване застосування пізнавальних процесів, спрямованих на формування, підтримку, стабілізацію чи зміну "Я". Тоді як саме відношення (чи зміст "Я")... "народжується через зіткнення "Я" з мотивами (що визначають потребу в самореалізації) і являє собою результат оцінок себе і почуття прихильності чи симпатії до себе. Само відношення, виявляючи емоційно-ціннісне відношення людини до себе, виконує функцію зворотного зв'язку у життєдіяльності особистості, адекватно інформуючи її про ступінь успішності самореалізації" (там же, с.8-9).

Нарешті: "Під *самовизначенням* ми розуміємо свідомий і довільний процес зміни особистісного уявлення про себе (свого "Я – образу", "Я – концепції"), спрямований на збільшення реальності (ймовірності) своєї самореалізації" (там же, с.9). Як результат процесу самовизначення, Репецький бачить побудову задуму життя, що, на нашу думку, цілком може відбутися в

процесі відповідно організованої освіти людини, що формується. Тим самим, знаходження задуму майбутнього замикає смислову цілісність особистості.

Оскільки задум життя, її надзадача, являє собою когнітивне і переживане утворення, то "задум дуже тісно зв'язаний з основними особистісними мотивами, у тому числі з мотивами самореалізації" (там же, с.10). При цьому виділяються дві найбільш загальні стратегії особистісного самовизначення і усі вони визначаються рефлексивною активністю. Перша реалізується через усвідомлення даності існуючого положення справ. Усвідомлення йде "знизу – вгору" - від реалізації конкретних, локальних цілей (задумів) до розуміння загального задуму життєдіяльності. У другому, активному змісті – це формування "належного" від абстрактного задуму (надзадачі) до його розробки у вигляді конкретних цілей і задач і пошуку особистісного змісту життя (с.10).

Як видно, у першому випадку процеси самовизначення й самореалізації йдуть паралельно, а в другому самовизначення передує самореалізації. Саме тут ми підходимо до теми антропологічного принципу і антропотехнічної дії людини. "Антропологічний принцип – не теорія, але оригінальне психологічне пояснення розвитку дитини виступає... становленням авторства й універсальності саморозвитку" (21, с.124). Антропологічний принцип "орієнтований на розвиток людини... обдарованої суб'єктивністю, є здатністю перетворювати свою життєдіяльність у предмет практичного перетворення" (53, с.12).

Повертаючись до принципу епімелія відзначимо, що турбота про себе тісно зв'язана з прагненням людини врятувати себе та інших. При цьому, врятувати себе означає підтримувати себе у стабільному стані, який ніщо не в силах порушити, які б події не відбувалися навколо. "Врятуватися" тут прислужується для позначення діяльності, що здійснюється протягом всього життя і єдиним виконавцем якої є сам суб'єкт. М.Фуко підкреслює: "Виникає інверсія відносин між порятунком інших... і порятунком самого себе... Відповідно до Платона, варто піклуватися про себе, піклуючись про інших, і,

якщо людина врятувала інших, то, тим самим, вона врятувала саму себе...
Порятунок інших є наслідком, результатом турботи про себе" (66, с.301).

На нашу думку, процес і результати самовизначення детерміновані ступенем довіри особистості до себе. При цьому, "рівень довіри до себе пов'язаний із суб'єктивними уявленнями про власні можливості діяти відповідним чином". Звідси, "внутрішні зміни особистості можуть бути спрямовані в дві протилежні сторони – у бік творчого розвитку й у бік саморуйнування" (52, с.101). "Усвідомлення власних можливостей, - відзначає Т. П. Скрипкіна, - передуює постановці цілей і безпосередньо зв'язане з їхнім вибором. Емпіричне усвідомлення своїх можливостей припускає переживання "Я можу", котрі слід розглядати як рефлексивне сприймання своїх можливостей". І далі: "...Одного переживання "Я можу" зовсім недостатньо, для здійснення діяльності необхідно ще і вольове зусилля, але це вже наступний етап. Переживання "Я можу", помножене на вольове зусилля, породжує той самий вектор "ціль – мотив", з якого починається сама діяльність" (там же).

Отже: "...Довіра виступає як механізм, засіб, що поєднує минуле і майбутнє людини в один цілісний процес... Оптимальний рівень довіри до себе в кінцевому підсумку припускає оволодіння здатністю до самореалізації у процесі свого життя" (там же, с.102-103).

Фуко, який присвятив чимало часу дослідженню концепції *epimelia /cura sui* ("турбуйся про самого себе"), виявляє в її становленні три фази історичного розвитку:

- 1) сократівсько-платонівська: поява поняття "epimelia/cura sui" у філософії;
- 2) золотий вік турботи про себе і культури свого "Я" (другий та перший віки до н.е.);
- 3) перехід від філософської, язичницької аскези до християнського аскетизму (IV та V ст. н.е.). Відомо ж бо, що християнство збагатило плідну античну думку ідеєю особистості і ввело розуміння гуманності в його

сучасному змісті. Саме тому християнство справедливо визнається за фундамент загально європейської культурної ідентичності.

Отож: "Після гріхопадіння світ перетворився на лікарню, Христос – на першого лікаря... Хвороби-покарання, чи випробування, виліковуються за допомогою молитов, посту, благодатних дарунків і чудесних зцілень... Установлюється характерна для Православ'я терпимість до народних цілителів" (57, с.86-87). "Фізичне здоров'я, - відмічає В. Кузьмик, - один з не багатьох аспектів життя, до якого небайдужі всі. Усі ми прагнемо пізнати таємниці повноцінного життя. На нашу думку, це насамперед дотримання вічних принципів християнської моралі, котра здатна подарувати людині здоровий спосіб життя" (17, с.373).

Пошлемося на тезу В. Розанова про важливість дотримання антропного принципу, яка набуває для нас особливої актуальності у світлі важкого періоду становлення і ствердження незалежної України: "В епохи, що суттєвим чином доживають, коли усі керівні принципи життя ослабнули і люди розгублені, нерішучі, існування кожного є чимось розхитаним і може бути укріплене тільки особистим надмірним зусиллям" (46, с.129-130). І далі: "У подібні епохи усе, що робиться для виховання, є в сутності незначна, лише закриваюча очі на майбутність гра – є побудова стіни на фундаменті, плити якого ретельно укладаються у ґрунт що відвалюється від жерла вулкана. Нехай вони покладені міцно, нехай шляхетною була праця трударів – через хвилину і їх самих, і результатів їхньої праці не буде" (там же, с.130-131).

Сучасник Розанова, що також пережив події соціального зламу в Росії на рубежі XIX-XX століть, Микола Кареев відзначав особливу роль гуманістичних вимог до процесу освіти у подібний період. Він писав: "Особистість учня може бути для школи чи сама в собі метою, чи тільки засобом для цілей, для цієї особистості сторонніх, і відповідно з цим науці буде приділятися та чи інша роль, тобто чи шукання однієї істини, чи обґрунтування упереджених думок. Хто в особистості учня бачить самостійне "Я", що у собі самій носить ціль

свого існування, той не дозволить думати, начебто школа повинна робити щось інше, ніж розвивати духовне "Я" особи" (16, с.82).

І далі: "Якби в питаннях освіти ми висували на перший план, скажімо, тільки інтереси національної самобутності чи державної служби, зовсім ігноруючи потреби живої людської особистості, що має у самій собі мету свого існування, то бачили б у ній тільки одне із знарядь національного самозбереження чи одне з коліс державного механізму. Але давно вже було сказано: "Субота для людини, а не людина для суботи" (там же, с.83). Нарешті: "Освіта, що ставить своєю метою розвиток особистості, тим самим сприяє виникненню і зміцненню особистої ініціативи, критичного відношення до навколишньої культурно-соціальної дійсності і прагненню втілювати у житті особисто усвідомлену істину й особисто усвідомлену справедливість" (с.84).

Гранично чітко суть антропологічного принципу в "моральних науках" сформулював ще в 1860 році Микола Чернишевський. "...Принцип цей полягає в тому, що на людину потрібно дивитися як на одну істоту, що має тільки одну натуру, щоб не розрізувати людське життя на різні половини..., щоб розглядати кожную сторону діяльності людини чи як діяльність всього організму..., якщо ж вона виявляється спеціальним відправленням якого-небудь особливого органу людського організму, то розглядати цей орган у його натуральному зв'язку з усім організмом" (69, с.252).

К. Д. Ушинський розкрив значення цілісного погляду людини на себе, як на об'єкт процесу освіти, у своїй педагогічній антропології. Важливим для нас тут є зауваження, яке він зробив більше 130 років тому: "Ще менш, ніж щиросердечними почуттями, уміємо ми користатися волею людини – цим могутнім важелем, що може змінювати не тільки душу, але й тіло з його впливом на душу. Гімнастика, як система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, тільки ще починається, і важко побачити межі можливості її впливу не тільки на зміцнення тіла і розвиток тих чи інших його органів, але й на попередження хвороб і навіть лікування їх... А що ж таке

гімнастичне лікування і виховання фізичного організму, як не виховання і лікування його волею людини" (60, т.8, с.38).

Антропологія сьогодні розглядає і вивчає людину з позицій діалектичної єдності її двоїстої природи – як духовної, соціальної істоти, суб'єкта історії, так і представника біологічного виду, живий організм. Генріх Ротт, відомий німецький педантрополог, бачив мету процесу формування людини у досягненні "...відповідальної поведінки, у якій людина знаходить сама себе і досягає свого найвищого призначення". Задача педагогічної антропології полягає в тому, щоб знайти й задіяти внутрішні, духовні передумови для становлення особистості у відповідальній, вольовій дії індивіда (18, с.146).

Він підкреслює, - саме головне на цьому шляху, це зміцнення в людині здатності до відповідальних дій, що, у комплексі взаємовпливів одне на одного середовища і спадковості, сприяють вільному моральному вибору людини. Вирішальними для само визначеної і вольової людини він визнає не спадкоємні (фізіологічні) особливості, але внутрішню духовну структуру, котру людина створює у собі в результаті спілкування й досвіду, навчання та освіти.

І тут ми знов зіштовхуємося із вказівками про відповідальну місію екстремальності у реформуванні життєдіяльності людини. О.Ф. Больнов стверджував, що через кризу завжди відкривається новий початок, тому "...усяке нове життя починається з кризи". У кризі відбувається відновлення, "омолодження" людського життя (18).

У статті "Сприйняття суб'єктом інформації як загрозової" ми знаходимо наукові свідчення, що суб'єкт переробляє таку інформацію, наприклад, про загрозу здоров'ю і навіть самому життю по-іншому, ніж ту, яка не містить загрозового змісту. Маються на увазі такі когнітивні процеси, як сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення тощо. "Оцінка особистісної значущості загрозової інформації активізує стратегію концентрації уваги на цій інформації. Вона супроводжується появою відповідних когнітивних, афективних, поведінкових та фізіологічних патернів, еволюційно спрямованих на виживання та забезпечення безпеки" (23, с.93).

Активация способу перероблення інформації, у якому переважає установка на загрозу, характеризується: 1) автономним збудженням, як підготовкою до захисних дій; 2) поведінковою мобілізацією та блокуванням, тобто підготовкою до виходу з ситуації або запобігання їй, щоб зменшити ризик і небезпеку; 3) звуженням векторів когнітивних зусиль, їх концентрацією на загрозовій інформації; 4) відчуттям страху; 5) підвищеною увагою до всіх ознак загрози. Автори відмічають, цікаву обставину: "Зазначені вище особливості поведінки спостерігали у разі клінічної тривоги і в ході лабораторних досліджень, у яких моделювалась нормальна тривога" (там же, с.94).

Як наслідок, настанова на селективне сприйняття загрозової інформації, сформована на етапі активації, домінує й надалі, нав'язуючи індивідууму тривожні думки. Є також експериментальні дані, що свідчать про краще недовільне запам'ятовування загрозової інформації через хвилювання, яке переживає індивідуум, і концентрацію уваги на загрозовій інформації.

Коли ж особа від рефлектує власні думки і почуття, пов'язані із загрозою, тривога може свідомо зменшуватись завдяки більш конструктивному переосмисленню ситуації, у результаті чого людина "знижує" ймовірність або рівень загрози і "підвищує" власні можливості подолання важкої ситуації (23, с.95-96).

6.3. ПОНЯТТЯ "БУДІВНИЦТВО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я" І "БУДІВНИЧИЙ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я"

Нові поняття "будівництво власного здоров'я" і "будівничий власного здоров'я" створюють педагогічні передумови для організації такої освіти студентів технічних і гуманітарних спеціальностей, такого особливого освітнього середовища, яке забезпечує формування в молодих людях таких властивостей особистості, котрі необхідні їм для свідомого й результативного управління власним здоров'ям.

Широко обговорюваний у останні десятиліття імператив виживання людини у вкрай несприятливих умовах сучасної цивілізації, характеризується, на наш погляд, *однобічним трактуванням суті і спрямованості процесів гуманізації сучасної освіти*. Ця однобічність зводиться до величезних зусиль у зв'язку з прагненням знайти способи виховання в стінах школи чи вищого навчального закладу особистість, яка б дбайливо відносилась до природного оточення, так обережно втручалася б у її стан, щоб результати життєдіяльності людини несли найменш негативні для природи наслідки.

Не заперечуючи важливість подібних світоглядних і діяльнісних орієнтирів, звернемо увагу на необхідність теоретичного і практичного вирішення педагогікою іншої, не менш значимої сторони глобальної проблеми виживання людства. Мова йде про *формування особистості, яка б систематично, свідомо і результативно керувала станом свого здоров'я*. Такий спосіб поведінки, чи інакше, така діяльність людини, незалежно від того, яку професію вона отримала, по-перше, підпорядковується принципу *epimeleia* (турботи про себе) і, по-друге, суть нормальна й адекватна реакція освіченої особи на несприятливі впливи різноманітних факторів цивілізації.

Будівництво здоров'я, про яке ми ведемо мову, це не перехід до практики самолікування, але відповідна можливостям конкретної людини система діяльностей по досягненню здорового стану і підтримці оптимального рівня свого здоров'я. Будівництво власного здоров'я створює перспективи посилення можливостей офіційної медицини за рахунок залучення особливим чином вихованої і освіченої людини до вирішення, разом з лікарем, не тільки задач поліпшення психофізичного стану, але й усунення періодично виникаючих патологій. Таким чином, *поняття "будівництво здоров'я" це цілком виразна відповідь сучасної педагогіки на вимогу epimeleia, запропонована для вдосконалення спрямованості й змісту сучасної вищої освіти*.

Відзначимо, що *здоров'я людини* це стан адекватності мінливим, часто несприятливим умовам сучасного життя, що вона здобуває в результаті власної практики *будівництва здоров'я*. Здоров'я явище не лише індивідуальне, але й

дискретне, примітне протилежними станами людини: здорова – хвора. Таким чином, свідомо вибудоване *здоров'я – суть, організоване життя*. Основна ідея відносно здоров'я для життя людини – це *ідея зміцнення*, тобто забезпечення та утримання цілісності, - єдності душі, розуму й тіла, - що забезпечується антропотехнічною за суттю своєю діяльністю людини (від формування уявлень і образів відносно бажаного здоров'я, відповідного, для втримування його, "середовища мешкання", - до програмування та реалізації).

Питання про оволодіння здоров'ям може бути поставлене до порядку денного тільки людиною, яка розвивається, що живе в динамічному світі, де виникають екстремальні умови, відносно яких важливо без втрат для ресурсу своєї життєдіяльності, переходити від однієї ситуації життя до іншої. Таким чином, шлях людини від "звичайної" до "будівничого власного здоров'я" являє собою крок її розвитку, що з педагогічної точки зору забезпечується особливими процедурами освіти у прагненні спонукати її до неперервної самоосвіти, у тому числі оволодіння техніками рефлексії власного стану (душі, розуму й тілесності), розуміння і мислення (створення і реалізації проектів та програм змін у життєдіяльності).

Відтак, майбутній будівничий власного здоров'я, виходячи у простір мислення, сприймає й актуалізує цінності та ідеї досягнення здорового стану. А вже потім, розпочинаючи практику будівництва здоров'я, формує нові програми життєдіяльності і власне саме життя. Таким чином, ефективно розв'язувати завдання "підняття" студента як "людини звичайної" до простору мислення задля щирого сприйняття нею ідей здоров'я, формування онтології "здоров'я для себе", прагнення і здатності формувати і запускати програми будівництва здоров'я – це і є чи не головне призначення сучасної гуманістичної педагогіки.

Як видно, існують усього два способи проживання людиною свого життя, прямо пов'язаних з її здоров'ям. Перший, найбільш розповсюджений, але такий, що не дає можливості скільки-небудь істотно впливати на своє майбутнє. При цьому способі людина сприймає себе і навколишній світ, як фаталіст. Для

такого відношення до свого здоров'я характерна перебільшена увага до ролі спадковості і долі, прийняття як визначального впливу зовнішніх умов життя, перебільшення можливостей медичних установ. Ми умовно називаємо цю представницьку групу людей *споживачами медичних послуг*.

Куди більш перспективним способом життєдіяльності видається діяльна позиція *будівничого власного здоров'я*, що бере на себе відповідальність за устрій власного життя, яка несе в собі самій наявний потенціал для досягнення і збереження свого здорового стану. У навколишньому світі існує багато прикладів інтуїтивних, емпірично-освічених та вольових людей, дії яких можна з повним правом кваліфікувати як діяльність будівництва власного здоров'я. Пошлемося, хоча б, на одну з публікацій про таку людину. Ось витримки зі статті, що з'явилася у свій час в газеті "Аргументи і факти".

Її автор, Микола Мазнев пише: "З московського міського артрологічного центру мене виписали з діагнозом "хвороба Бехтерева". Став жити на пігулках, до роботи добирався з паличкою – туди ще абияк, а назад... Місяців через сім такого існування перехотілося жити, смерть почала здаватися начебто місцем, де можна нарешті відпочити. Але очі сина, відповідальність перед ним змушували напружувати сили, що залишилися, мобілізувати волю, самому шукати вихід". Однак, після чергового лікування: "...Виписали з діагнозом, що не дає ніяких перспектив на видужання. І ось тут включилася злість. Я вирішив вилікуватися сам, без лікарів, вилікуватися, чого б мені це не коштувало. Переглянув своє відношення до життя, до оточуючих людей, до діти, фізичних вправ, лікування водою і відварами. Знайшов помилки у процедурах, вивів принципи лікування цієї хвороби. Через місяць після виписки з інституту перестав застосовувати таблетки, через три поміняв милиці на ціпок. Влітку лікувався бджолиними укусами. Болі стали поступово відходити, добивав їх відварами, обливався холодною водою. Болі стали глухими, терпимими. Я експериментував із травами, навантаженнями. Хвороба піддавалася трудно, але я вірив, що зможу її перемогти. І переміг! Вилікувався! Тепер бігаю, стрибаю через скакалку, боксую, присідаю зі штангою".

Тут у читача виникає зрозуміле запитання, невже після відповідних обговорень і дискусій в аудиторії всі студенти негайно ж стануть діяльними особами і, як у наведеному прикладі, розпочнуть практикувати будівництво здоров'я? Звичайно ж, ні! Бо не для усіх на сьогодні це актуально, не всі мають мотиви. Але вони будуть володіти прищепленими особистості властивостями, що дозволять, у випадку появи загрози працездатності, здоров'ю і самому життю, зосередити процеси мислєдїяльностї на самому собі, що неминуче призведе до розгортання діяльностї будівництва власного здоров'я. Відтак наслідки реалїзацї педагогїчної технологї формування будівничих власного здоров'я є такими - *вони проявлять себе саме тодї, коли будуть потрібнї людинї: те, що людина пережила й зрозумїла, вона забути не може!*

Новї поняття "будівничий здоров'я" і "будівництво здоров'я" ставлять під сумнів непорушнїсть канонів медицини, що донедавна припускала лише обмежену участь людини в подоланнї захворювання, відводячи їй роль "суворо дотримуватись призначень лїкаря". Вони, одночасно, задають новї орієнтацї у формуваннї викладачів фізичної культури й валеологїї для вищої школи і, як результат, несуть у собі новї можливостї як для подальшого розвитку теорїї і практики непрофесїйної фізкультурної освїти студентів, так і дисциплїн "Валеологїя" та "Креативна валеологїя".

Отож, будівничий здоров'я – це вихована та освїчена особистїсть, що відрїзняється системою цїнностей і цїлей, понять і знань, умїнь і навичок, якї дозволяють здїйснювати діяльностї, значимї для гармонїйного функцїонування всїх систем органїзму на оптимальному рївнї, а також для забезпечення адекватної взаємодїї із зовнїшнїм свїтом. Мова йде про таку органїзацїю життєдїяльностї, що дозволяє випускнику гуманїтарного чи технїчного вищого навчального закладу реалїзувати свої професїйнї знання і власну індивїдуальнїсть через високу працездатнїсть і продуктивне довголїття.

Будівничим власного здоров'я може вважатися діяльна особистїсть, що прагне за рахунок власних систематичних і свїдомих зусиль не допустити

виникнення тих чи інших патологій. І готова, якщо захворювання усунути не вдалося, об'єднати свої зусилля з лікарем, цілителем (тобто, фахівцем, що прагне відновити людину "як ціле"), аби усунути його спільно. Нарешті, потрапивши у не таку вже й незвичну ситуацію, коли "медицина неспроможна", вона може взяти на себе відповідальність за пошук нових, власних підходів до подолання хвороби. Саме будівничий здоров'я, за рахунок створення і реалізації відповідних проектів і програм, здатен перемогти недугу, що не піддається лікуванню технологіями сучасної медицини.

Відповідно, будівництво здоров'я – нова, актуальна і дієва практика само зцілення людини. Передбачає наявність адекватної вихідному стану здоров'я і можливостям людини програми діяльності по підтримці і зміцненню свого здоров'я; це спосіб подолання захворювань, що трудно піддаються, або ж взагалі не піддаються лікуванню засобами сучасної медицини.

Що ж являє собою зміст діяльності будівництва здоров'я? Наївно розраховувати, що можна один раз розробити та рекомендувати всім і кожному якийсь "джентльменський набір", деякі загальний зміст і методіку, що гарантують досягнення й збереження оптимуму індивідуального здоров'я.

Будівництво здоров'я це глибоко особистісна, "інтимна" діяльність по удосконаленню людиною свого духу і тіла, мислення і свідомості. Хоча як орієнтир такого саморозвитку повинні бути покладені визначені вище поняття "людина" і "життя людини", "хвороба", "здоров'я" і "стан здоров'я", "будівництво здоров'я" і "будівничий здоров'я".

Підкріпимо викладене, загальними вимогами до антропотехнічних, за своєю суттю, дій людини, що самовизначилась до практики будівництва власного здоров'я. В основу вибору можливих підходів і засобів їхньої реалізації кладеться уявлення про ідеал чи образ такого стану здоров'я, котрого людина прагне досягти. У цьому випадку вона має у своєму розпорядженні лише вектор будівництва нового для себе життя (має уявлення про те, чого бажає), який надає поштовх процесам мислєдїяльності і творення життя. Хоча, звичайно, їй поки невідомі необхідні й точні дії, які мають бути знайдені і

задіяні. Вона буде змушена їх знайти, організувати рефлексію свого стану і, намагаючись зрозуміти його особливості, включитися у пошук, вивчення й оцінку норм, зразків і еталонів культури (культури фізичної, культури зцілення та відновлення втраченого здоров'я), що можуть їй знадобитись. А у випадку відсутності необхідного знання, вона має висунути вимоги до того продукту, який повинен бути створеним нею самою. Цю внутрішню роботу вже треба кваліфікувати, як антропотехнічну діяльність з будівництва здоров'я.

Антропотехнічною є дія, об'єктом якої є сам діючий суб'єкт. Вона дозволяє людині "створювати саму себе", свої нові здібності, властивості і стани. Одержувати задоволення шляхом досягати втілення в життя своїх цінностей у процесі набування нових станів, що наближають до відчуття здоров'я. Для того, щоб стати об'єктом перетворень, сам діяч повинен протиставити себе діяльності, у яку він включений, тобто він повинен діяльність об'єктивувати – представити її саму у вигляді об'єкту. Щоб досягти поставлених цілей, людина має винайти, сконструювати, породити (загалом, взяти нівідкіля – із самої себе) відсутні засоби досягнення цілей. Таким чином, "побачити діяльність" з будівництва здоров'я – це значить уявити на основі рефлексії, які засоби і знання про неї відсутні на тепер для досягнення бажаних цілей.

Обрання тієї чи іншої картини світу, як головної для себе, теж принципово впливає на відношення людини до різних аспектів власної життєдіяльності, у тому числі до свого здоров'я. З таблиці 4 видно, що відповідна мислєдіяльній картині світу позиція людини цілком відповідає самовизначенню будівничого власного здоров'я. Тоді як надана перевага причинно-механістичній або ж науковій картині світу закономірно переводить людину у позицію "споживача медичних послуг", повною мірою залежного від якості роботи установ системи охорони здоров'я.

Таблиця 4.

Особливості самовизначення до власного здоров'я в залежності від сприйнятої людиною і домінуючої картини світу

Складові самовизначення	Самовизначення людини, як	
	Будівничого власного здоров'я	Споживача медичних послуг
Відношення до свого здоров'я	Моє здоров'я – предмет моєї власної турботи і діяльності	Моє здоров'я – предмет турботи медичних установ
Особливості мислення про здоров'я	Проблемне, творче, інноваційне - діяльні стне	Обмежене використанням інформації про медичну допомогу і ліки
Відношення до ідей досягнення здорового стану	Вони створюються (або підхоплюються) і реалізуються самою діяльною людиною, що посилює можливості офіційної медицини	Вони створюються і реалізуються медичними установами
Усвідомлене особисте відношення до місця життя і хвороби	Хвороба є частиною мого життя	Життя є частиною моєї хвороби

Що ж до релігійної картини світу, то її прийняття дозволяє людині самій знайти відповіді на багато запитань про своє життя та здоров'я й впливати на становлення здорового способу життя. Хоча, оволодіння фізичним здоров'ям для релігійної людини не є самоціллю. Здоров'я впливає для неї, як похідне від наслідків життєдіяльності, приведеної у відповідність до заповідей Спасителя. Бо ж, згідно догматів православ'я, хвороби людини виникають як покарання за зроблені гріхи. Гріхом же вважається будь-яка провина, мислю чи безпосередньо дією, котра є порушенням заповідей, даних Богом.

Виняткова увага православної релігії до стану душі людини, прагнення опанувати тілесністю та досягти придушення плоті, привели у свій час до культу аскези, тобто гноблення плоті в інтересах зростання духовності. Сприймаючи відомі Божі заповіді, як незаперечні моральні орієнтири, важливі для виховання людини та складання вимог до її життя у суспільстві, відзначимо, що у наш час релігійна картина світу істотно доповнюється

можливостями мислєдїяльнїстної КС задля формування людини з моральнїстю будївничого власного здоров'я.

З таблицї 4 ми бачимо, також, що важливим орієнтиром для визначення змісту сучасної вищої освіти є досягнення молодого людиною такого світосприймання, яке б відповідало самовизначенню діяльної, бажаної опанувати власним здоров'ям, особи. Практика будївництва здоров'я передбачає реалїзацію людиною, що має звертатися до сховищ культури (релїгїї і фїлософїї, рїзноманїтних наук і досвїду інших людей), вже вїдомих і апробований дїй, а також можливїсть проектувати і реалїзовувати принципово новї діяльностї, якї пїдвищують потенціал власного здоров'я.

Загальний принцип переходу людини у позицію будївничого власного здоров'я може бути описаний через подолання нею наступних етапів.

1. Вихїдний стан на момент актуалїзацїї цїнностей здоров'я і цїлей будївництва здоров'я для студентів, як правило, такий. Живе молода людина, сама життєдїяльнїсть якої не запобїгає, але радше сприяє виникненню рїзних патологїчних станів. Існує зовнїшній по вїдношенню до неї світ зі своїми закономірностями функціонування та розвитку і, якщо конкретна людина його й вивчає через навчальнї дисциплїни, то вже нїяк "не прикладає" до себе. У цей момент свого життя вона не сприймає себе, як оточену рїзноманїтними системами, із взаємним (в обидва боки - вїд систем до людини, і навпаки) впливом, що визначає, у значнїй мїрї, стан її здоров'я. Вона цїлковито покладається на милїсть долї і майстернїсть медичних працївників.

2. Поява постатї будївничого власного здоров'я і виникнення практики будївництва здоров'я розпочинається в людинї з моменту будь-чим спровокованого (викликаного екстремальнїстю, що з'явилася), процесу рефлексїї самої себе і свого сприйняття свїту. Саме тут людина починає сприймати себе, як частину устрою свїту, розумїти важливїсть як гармонїзацїї всїх складових свого "Я" (складно улаштованих і взаємозалежних душї, інтелекту і тїлесностї), так і гармонїзацїї своїх вїдносин із зовнїшнім свїтом.

Тут студенту повинен допомогти викладач, який має зайняти позицію наставника і вихователя, що не тільки має цінності проживання здорового життя, але й реалізує їх у реальності. Справа в тім, що педагог впливає не стільки словами, скільки особистим прикладом. Лише у такий спосіб він може "достукатися" до особистості, адже, як зазначив Герман Гессе: "Виховання – це завоювання авторитету і духовне керівництво". І немає рації недооцінювати визначальну роль такого виховного впливу: виховувати одними тільки словами не можна; *виховують не слова, але дії особистості, яка їх промовляє.*

Для забезпечення результативності педагогічного, спеціально організованого і розрахованого на успіх штучного впливу на свідомість студента на даному етапі, що є вузловим у процесі становлення будівничого здоров'я, саме й необхідне чітке дотримання педагогічної технології формування будівничого власного здоров'я.

3. Наступаючий за цим етап – проектування і реалізація будівничим здоров'я перших пробних програм досягнення здорового стану. Він включає самовизначення студента до діяльності будівництва здоров'я і постановку цілей бути здоровим. Формування необхідних понять і знань, оволодіння відсутніми техніками і здібностями до мислення і діяльності. При цьому, починаючи з непростих зусиль по "витісненню" хворобливих думок іншими, правильними, здоровими думками (Л.М.Толстой, "Смерть Івана Ілліча"), закінчуючи процедурами і вправами, що вже впливають на психіку і тілесність.

Це і є кульмінаційний момент – досягнення людиною гармонії із самою собою (душі з тілесністю, мислення із свідомістю, волі з діяльністю) і гармонії з навколишнім світом. Як наслідок, вона створює своє, здорове середовище мешкання (уточнює і переглядає свої звички, відмовляючись від "шкідливих", формує нове коло спілкування, організує свою інтелектуальну і фізичну рекреацію тощо), здійснює інші діяльності, у ході яких досягається, підтримується і зберігається її здоровий стан.

Питання до самоконтролю

1. Поясніть, чому формування будівничого власного здоров'я нині є актуальним напрямком сучасної вищої освіти.
2. Поясніть, що являє собою валеософія.
3. Розкрийте, сутність концепції epimelia /cura sui.
4. Поясніть, чому порятунок інших є наслідком, результатом турботи людини про себе.
5. Поясніть, чому на думку О. Ф.Больнова "...усяке нове життя починається з кризи".
6. Поясніть, що являє собою практика будівництва власного здоров'я.
7. Поясніть, хто може вважатись будівничим власного здоров'я.

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- пояснити, чому піклуючись про своє здоров'я, людина не має покладатись на саму тільки медицину, але повинна докладати власні зусилля;
- пояснити, що являє собою внутрішня і зовнішня сторони здоров'я людини;
- пояснити три типи уміння (чи techne), тобто три типи відносин педагога до учня, необхідні для виховання й освіти молодшої людини в підході epimelia.

7. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА БУДІВНИЦТВА ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

7.1.СУТНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Збереження та укріплення здоров'я неможливі без витрат людиною відповідних зусиль. Цілеспрямована діяльність по охороні здоров'я сьогодні має особливе значення, оскільки звичний спосіб життя може стати фактором, який загрожуватиме здоров'ю.

Велике значення способу життя у забезпеченні індивідуального здоров'я пов'язано з негативними впливами на людину витрат сучасної цивілізації. Людина, на відміну від інших живих істот, навчилася пристосовувати зовнішню середу до своїх запитів. Це дозволило зайняти домінуюче положення на планеті, однак натомість вона набула факторів (витрати цивілізації), які прямо загрожують здоров'ю: низький рівень рухової активності, нераціональне харчування, психічні стреси, несприятлива екологія, шкідливі звички.

Концентрованим вираженням взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини є поняття здоровий спосіб життя. Воно об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських та побутових функцій у найбільш оптимальних для здоров'я і розвитку людини умовах. Здоров'я, за своєю суттю, має бути первинною потребою людини, але задоволення потреби, доведення її до оптимального результату носить складний, своєрідний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди призводить до необхідного результату.

У аспекті фізичної культури здоровий спосіб життя виражає орієнтованість діяльності людини на укріплення особистого здоров'я та здоров'я суспільства з переважним використанням засобів фізичної культури. У змісті здорового способу життя мають бути відрегульовані й оптимізовані наступні компоненти: труд, зміст відпочинку, життєві умови, харчування,

руховий режим, загартовування, стриманість від шкідливих звичок, медична активність.

Стиль здорового способу життя обумовлений особистісно-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних та фізичних здібностей та можливостей. Це поняття об'єднує наступні компоненти діяльності:

- усвідомлене цілеспрямоване застосування у якості відпочинку різних форм фізкультурної активності;
- цілеспрямоване навчання, виховання гігієнічних навичок та навичок охорони здоров'я (медична активність);
- навички використання природних факторів під час укріплення здоров'я й цивілізоване ставлення до природи (екологічне відношення до фізичної культури);
- створення та корекція нормальних психологічних умов на виробництві та у побуті;
- боротьба із шкідливими звичками;
- діяльність щодо пропаганди та впровадження здорового способу життя.

Вченими відмічається ряд ключових положень, що лежать в основі здорового способу життя:

1. Активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт та об'єкт своєї життєдіяльності й соціального статусу.

2. У реалізації здорового способу життя людина виступає у єдності своїх біологічного та соціального початків.

3. В основі формування здорового способу життя лежить особистісно-мотиваційна установка людини на втілення своїх соціальних, фізичних, інтелектуальних та психічних можливостей і здібностей.

4. Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики захворювань й задоволення життєво важливих потреб у здоров'ї.

Здоровий спосіб життя студентської молоді є інтегральним координуючим елементом культури молодої людини і одночасно сприяє формуванню здоров'я, підвищенню загальної працездатності і творчої активності. Його відмінною рисою є гармонійний прояв фізичних і духовних можливостей особистості студента, пов'язаних із соціальною та психофізичною активністю у навчально-трудої, громадській та інших сферах корисної діяльності. Здоров'я завжди розглядається в динаміці, зі зміною його рівня, але є період його формування та індивідуальні особливості прояву.

Становлення здоров'я визначається взаємодією великої кількості факторів – соціальних та біологічних, зовнішніх та внутрішніх, матеріальних та духовних, які складно і суперечливо взаємодіють один з одним. До умов, які визначають формування і збереження здоров'я, безперечно, слід віднести й різні види фізичної культури. Однак не слід стверджувати, що заняття різними видами фізичної культури, різноманітність форм, засобів та методів фізкультурної активності гарантують студентам гарне здоров'я. Дослідженнями встановлено, що із загальної кількості факторів, які впливають на формування здоров'я студентів (прийнято за 100 %), на заняття фізичної культурою (її видами) приходиться 15-30 %, на сон – 24-30 %, на режим харчування – 10-16 %. На сумарний вплив інших факторів приходиться – 24-51 %. Перш за все, слід пам'ятати, що здоров'я обумовлюється способом життя.

При цьому важливо, що найбільш суттєвим результатом повноцінного використання фізичної культури, реальним до умов органічного впровадження її видів до способу життя студентської молоді, є досягнення ними комплексних показників фізичної досконалості. Це та міра загальної фізичної підготовленості і гармонійного розвитку, яка відповідає вимогам навчальної, професійної, громадської та інших сфер життєдіяльності, що вказує на високий ступінь розвитку індивідуальної фізичної обдарованості, узгоджується із закономірностями всебічного розвитку особистості студента і його творчого довголіття.

Як показано в роботі Ю.О. Полатайко і О.Ф. Баканової, гармонійне поєднання діяльності творчості, моральної та політичної культури, естетичного ставлення до діяльності та фізичного розвитку – шлях до здорового стилю й способу життя студентської молоді. В способі життя молоді проявляється взаємозв'язок та взаємодія колективного й індивідуального, громадського й особистісного, діалектична єдність соціально типового та індивідуально неповторного у поведінці, спілкування, способі мислення особистості студента. Здоровий спосіб життя – це, перш за все, те чим ви керуєтесь у повсякденних своїх діях, у ставленні до оточуючого. Саме тому зміст здорового способу життя студентської молоді відображає результат формування індивідуального або групового стилю поведінки, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного, в чому проявляється результат їх соціокультурної, творчої діяльності, активними суб'єктами якого вони є.

Багаторічними дослідженнями фізичного потенціалу студентської молоді було встановлено, що основними елементами способу життя молоді людини виступають: культура навчальної діяльності з елементами її наукової організації; режим харчування, сну, перебування на свіжому повітрі; організація індивідуального доцільного режиму рухової активності; змістовне дозвілля, яке надає розвиваючий вплив на особистість студента; подолання шкідливих звичок (куріння, токсикоманія, алкоголь); культура міжособистісного спілкування і поведінки у колективі; культура самоорганізації та самоврядування. Вказані елементи здорового способу і стилю життя проектується на особистість молоді людини, її потреби, цілі, мотиви, запити, життєві орієнтації.

Пріоритет в організації здорового способу життя студентської молоді належить провідній діяльності (в нашому випадку - навчальній). Генеральною стратегією процесу формування здорового стилю і способу життя особистості студента є орієнтир на навчально-практичну діяльність, яка визначає магістральний шлях в орієнтації її життєвого шляху, реалізації у професійній діяльності її життєвого сенсу. Більшість видів діяльності молоді у системі

вузівської освіти, в тому числі і фізкультурна, виконують підпорядковуючу функцію відносно до провідної.

На думку, Г.М. Соловйова, ефективність формування здорового способу життя залежить від виконання ряду умов. До них відносять такі:

- забезпечення комплексного підходу до вирішення проблеми здоров'я дітей, стану повного тілесного благополуччя;

- формування критеріїв та підходів до управління здоров'ям людини на базі якісних та кількісних оцінок адаптаційних можливостей людини;

- забезпечення превентивного (попереджувального, запобіжного) психолого-педагогічного і соціального впливу на дитину, недопущення зниження рівня її здоров'я на грань з хворобою;

- організація педагогічного процесу освітнього закладу згідно з сучасними уявленнями про здоров'я людини, оптимізації (оздоровлення) її способу життя, з урахуванням стану здоров'я, вікових категорій та індивідуальних особливостей дитини, створення оптимальної природної і предметно-розвиваючого середовища у освітніх закладах, сім'ї, соціумі;

- своєчасне проведення профілактичних заходів у школі;

- забезпечення системи комплексної діагностики психосоматичного і соціального здоров'я дитини, введення паспортизації здоров'я по моніторингу взаємозв'язаних параметрів якості освіти і здоров'я дітей;

- створення на основі сучасних інформаційних технологій оперативної консультативно-методичної допомоги з питань оздоровлення дітей у містах і районах регіону;

- здійснення соціалізації особистості дитини через формування культури здоров'я як "культури життєвого самовизначення" особистості школяра;

- розробка та впровадження у виховання ідей про необхідність самопізнання, самодіагностики, самооцінки, самокорекції здоров'я природними засобами оздоровлення;

- поєднання традиційних та нетрадиційних методичних підходів для цілеспрямованого оздоровлення, корекції і формування здоров'я дітей засобами природи, фізичної культури;
- підвищення компетентності й професійної готовності педагогів до проведення роботи з оздоровлення дітей і створення психологічно комфортного мікроклімату у загальноосвітніх закладах;
- розробка й реалізація механізмів духовно-моральної взаємодії сім'ї, освітнього закладу й соціуму в інтересах формування психосоматичного, соціального, духовного здоров'я студентів.

Беззаперечно, що будь-яка діяльність завжди фарбується індивідуальним підходом до неї, а для цього необхідна певна свобода особистості.

Одним із важливих аспектів прояву свободи особистості у фізкультурній діяльності є те, що на відміну від традиційного фізичного виховання, педагогічна система формування особистісної фізичної культури базується на діяльнісному підході.

Діяльність у різних видах фізичної культури орієнтує студентів не тільки на засвоєння знань, але і на оволодіння оригінальними способами (методами) фізкультурної активності, де відбувається їх розвиток пізнавальних сил і творчого потенціалу. Принцип діяльнісного підходу визначає направленість педагогічної системи на всебічний розвиток особистості студента, його самовизначення у процесі творчого впровадження ефективних засобів, методів і форм в обраному виді фізичної культури, орієнтує на здоровий спосіб і спортивний стиль життя.

Як вважають Ю. О. Полатайко та О. Ф. Баканова, фізична культура у діяльнісному аспекті визначає здатність молодої людини до саморозвитку, самовиховання й самореалізації, які базуються на її задатках та здібностях до певної фізкультурної діяльності. Це дозволяє кафедрам фізичного виховання відпрацювати адекватні рішення для використання у педагогічній системі засобів та методів фізкультурного виховання студентів згідно з особистісними

особливостями кожного, хто займається, його ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами і потребами у сфері фізичної культури.

Усвідомлення студентами необхідності вести здоровий спосіб життя слід вважати найбільш суттєвим здобутком навчання у вищому навчальному закладі. З метою надання студентам можливості практичного виміру складових власного здоров'я, у наступному підрозділі надані методи діагностики фізичного і психічного здоров'я та способу життя.

7.2.МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ЗДОРОВ'Я

Оцінка фізичної працездатності за допомогою 6-моментної функціональної проби

Вступні зауваження. Теоретичним обґрунтуванням даної проби є закон економізації функцій в міру підвищення рівня тренуваності, а також пряма залежність між інтенсивністю фізичного навантаження й частотою серцевих скорочень. І характеристики фізичного розвитку, і визначення фізичних станів і працездатності, безумовно, несуть побічну інформацію про стан здоров'я. Однак слід пам'ятати, що рекомендовані тести дозволяють побачити межі пристосувальних реакцій, діапазон яких й характеризує стан здоров'я. Тому більш адекватними можуть бути методики бальної та процентної оцінки останнього, які враховують у комплексі як морфологічні, так й функціональні показники і результати навантажувальних тестів.

Оснащення. Секундомір.

Порядок роботи. Ця проба виконується наступним чином:

1. Підраховується частота серцевих скорочень у стані спокою (лежачи) за 1 хвилину.
2. Досліджуваний встає, і у нього підраховують частоту серцевих скорочень за другу хвилину перебування у вертикальному положенні.
3. Різниця між величинами ударів пульса у стані спокою і лежачи помножають на 10.

4. Досліджуваний робить 20 глибоких присідань протягом 40 с (під час присідань руки енергійно витягуються вперед, при вставанні – опускаються). Підраховується ЧСС за першу хвилину відновлення.

5. Підраховується ЧСС за другу хвилину відновлення.

6. Підраховується ЧСС за третю хвилину відновлення.

Підсумкова оцінка виходить завдяки підсумовуванню результатів всіх 6 описаних вище пунктів. При сумі, яка дорівнює 500 і більше, рівень фізичної працездатності оцінюється як низький; про 450-500 – нижче середнього; при 400-450 – середній; при 350-400 – вище середнього; при сумі, меншій 350, - високий.

Самооцінка стану здоров'я

Вступні зауваження. Самооцінка стану здоров'я може бути здійснена за допомогою анкетування (за В. П. Войтенко).

З цією метою застосовується спеціальна анкета, яка складається із 28 питань, на 27 із них передбачено відповіді "так-ні", останнє питання потребує конкретної відповіді із двох запропонованих.

Оснащення. Анкета самооцінки стану здоров'я.

Порядок роботи. Для самооцінки стану здоров'я використовують дані анкетування: підраховуються кількість несприятливих для досліджуваного відповідей на 27 питань, надалі додається 1, якщо на останнє питання дається відповідь "погане". Підсумкова оцінка відображає кількісну самооцінку здоров'я: 0 – при "ідеальному" і 28 – при "дуже поганому" самопочутті.

Анкета самооцінки стану здоров'я

№ п/п	Питання	Так	Ні
1.	Чи турбує Вас головний біль?		
2.	Чи можна сказати, що Ви легко просипаєтесь від будь-якого звуку?		
3.	Чи турбують Вас болі в області серця?		
4.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		

5.	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6.	Чи намагаєтесь Ви пити тільки кип'ячену воду?		
7.	Чи турбують Вас болі у суглобах?		
8.	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?		
9.	Чи бувають у Вас періоди, коли через хвилювання Ви втрачаєте сон?		
10.	Чи турбують Вас запори?		
11.	Чи турбує Вас біль в області правого підребр'я?		
12.	Чи бувають у Вас запаморочення?		
13.	Чи стало Вам складніше зосереджуватися, ніж у попередні роки?		
14.	Чи турбують Вас послаблення пам'яті, забудькуватість?		
15.	Чи відчуваєте Ви у різних областях печіння, поколювання, "повзання мурашок"?		
16.	Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?		
17.	Чи тримаєте Ви для себе у домашній аптечці валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?		
18.	Чи бувають у Вас набряки на ногах?		
19.	Чи довелось Вам відмовитись від деяких страв?		
20.	Чи буває у Вас задишка під час швидкої ходьби?		
21.	Чи турбує Вас біль в області попереку?		
22.	Чи доводиться Вам використовувати у лікувальних цілях мінеральну воду?		
23.	Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати?		
24.	Чи буваєте Ви на пляжі?		
25.	Чи вважаєте Ви, що Ви також працездатні як і раніше?		
26.	Чи бувають у Вас такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?		
27.	Чи багато Ви палите?		
28.	Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я: <ul style="list-style-type: none"> • добре; • погане 		

Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я

Вступні зауваження. Одне із основних питань психології здоров'я – це визначення критеріїв оцінки і самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я. Згідно з принципом ієрархічності людина представляє собою складну живу систему, життєдіяльність якої забезпечується взаємопов'язаними рівнями функціонування. Можна виділити три рівні здоров'я людини – біологічний, психологічний та соціальний, кожний із яких має свою специфіку.

На біологічному рівні сутність здоров'я розглядається як динамічна рівновага роботи всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив оточуючого середовища. Різні види серйозних порушень органів призводять до змін у психіці, особистісному статусі та соціальній поведінці людини. Чим важче захворювання організму, тим сильніше воно впливає на стан психічного і соціального здоров'я. Самооцінка фізичного здоров'я виявляє міру благополуччя у функціонуванні організму.

Психологічний рівень дослідження здоров'я пов'язаний з особистісним контекстом, у рамках якого людина постає як психічне ціле. Серед критеріїв психічного здоров'я особливо значущими є такі, як інтегрованість особистості, її гармонійність, врівноваженість, духовність, орієнтація на саморозвиток.

Завдання 1. Самооцінка фізичного здоров'я

Методика. Самооцінка стану фізичного здоров'я проводиться за методикою, розробленою С. Степановим.

Порядок роботи. Досліджуваному пропонується оцінити своє фізичне здоров'я за рядом найбільш важливих показників.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується загальна сума балів за всіма показниками. Отриманим результатам відповідають наступні рекомендації:

- *не більше 20 балів:* доцільно звернутися до лікаря, щоб перевірити своє здоров'я, а також спробувати скинути зайву вагу, переглянути власні звички, почати займатися фізичними вправами.

- *21-60 балів:* слід приділити серйозну увагу боротьбі із факторами ризику, які у Вас є (зайва вага, куріння, мала фізична активність).

- *61-100 балів:* результат непоганий, не знижуйте інтенсивність, розвиваючи витривалість.

- *більше 100 балів:* ваше здоров'я відмінне, у вас гарні резерви витривалості та опірності хворобам. Продовжуйте у тому ж напрямку.

Методика «Фізичне здоров'я» (експрес-аналіз)

Інструкція. Спробуйте самостійно, без допомоги лікаря, поставити собі хоча б приблизний діагноз, оцінити свій фізичний стан за рядом важливих показників.

1. **Вік.** Кожний рік дає один бал. Якщо Вам 40 років, ви отримуєте 40 балів.

2. **Вага.** Нормальна вага умовно дорівнює зросту у сантиметрах мінус 100. За кожний кілограм нижче норми додається 5 балів, за кожний кілограм вище норми віднімається 5 балів. Припустимо, що маючи зріст 176 см, ви важите 85 кг, тоді за другим показником ви маєте мінус 45 балів.

3. **Куріння.** Той, хто не курить отримує плюс 30 балів. За кожну випалену цигарку віднімається 1 бал. Якщо ви курите у день 20 цигарок, то ваш третій показник складає мінус 20 балів.

4. **Витривалість.** Якщо ви щодня протягом не менш 12 хв виконуєте вправи на розвиток витривалості (бігаєте у рівномірному темпі, плаваєте, гребете, катаєтесь на лижах або на велосипеді, тобто робите вправи, які найбільш ефективно укріплюють серцево-судинну систему), ви отримуєте 30 балів. Зайняття 4 рази на тиждень, ви набираєте 25 балів, 3 рази – 20, 2 рази – 10 і один раз – 5 балів. За інші вправи (комплекс ранкової гімнастики, прогулянка, різні ігри) в цьому тесті вам не зараховуються. Якщо ви взагалі не займаєтесь фізкультурою, то із загальної суми віднімається 10 балів. Якщо до того ж ви ведете малорухливий спосіб життя, то втрачаєте ще 20 балів.

5. Пульс у стані спокою. Якщо число серцевих скорочень у стані спокою у вас менше 90 уд./хв., то за кожний удар пульса з цієї різниці ви отримуєте один бал. Наприклад, при частоті пульса 72 уд./хв. – 18 балів.

6. Відновлення частоти пульса після навантаження. Після 2-хвилинного бігу (можна на місці) відпочиньте 4 хв лежачи. При частоті пульса, яка перевищує вихідну цифру всього на 10 ударів, ви отримуєте 30 балів, на 15 ударів – 15 балів, а на 20 і більше – бали не нараховуються.

Завдання 2. Самооцінка психічного здоров'я

Методика. Для самооцінки психічного здоров'я використовується методика визначення душевної рівноваги, розроблена С. Степановим.

Порядок роботи. Досліджуваному пропонується визначити ступінь своєї врівноваженості, спокою і душевної гармонії, відповідаючи на питання згідно інструкції.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується набрана кількість балів згідно з «ключем»:

- *0-17 балів:* ви дуже спокійна, врівноважена людина, маєте внутрішню гармонію, до якої інші прагнуть все своє свідоме життя. Не втрачайте свого доброго душевного та фізичного стану, продовжуючи і надалі приділяти достатньо уваги власному організму.

- *18-35 балів:* щось непомітно підточує ваше душевне благополуччя. Хоча ви ще зберігаєте психічний баланс, все ж таки постарайтеся розібратися, що пригнічує вашу душу. Тільки тоді ви знайдете внутрішню гармонію.

- *36-50 балів:* ви подібні вогнедишному вулканові, який готовий ось-ось розгорнутися. Для вас має особливе значення продумана програма оздоровлення організму, його фізичний і психічний стан. Ви злитись через дрібниці, приймаючи близько до серця усі малоприємні моменти стресових буднів. Не упускайте можливість привести свою нервову систему до ладу, інакше може бути пізно.

Методика "Душевна рівновага"

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 7 питань і обрати той варіант відповіді, який у більшому ступені відповідає вашим почуттям і вашій поведінці. Обраний варіант відповіді потрібно відмітити у бланку для відповідей.

1. Чи злитеся ви іноді через дурості або незручності іншої людини?

А) Так, доволі часто.

Б) Нечасто. Намагаюсь по можливості терпиміше ставитися до інших.

В) Майже ніколи. Злість несприятливо відображається на кольорі обличчя, а я ставлюсь до життя майже з будиським терпінням.

2. Іноді ви просипаєтесь серед ночі із сильним серцебиттям?

А) Ні, жодного разу.

Б) Так, якщо мене тривожать які-небудь проблеми.

В) Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше.

3. Чи можете ви вдатися до сили свого голосу, щоб відстояти свою точку зору?

А) Можу, але користуюсь цим дуже рідко.

Б) Ні, хоча стримуватися іноді буває важко.

В) Ясна річ, можу. Час від часу такий окрик допомагає людині скинути всю накопичену у ній злість.

4. Ви задоволені своєю фігурою?

А) Ні, раніше вона мені подобалась більше.

Б) В цілому, так, за виключенням деяких деталей.

В) Так, мені не хотілось би нічого змінювати.

5. Якщо ваші відносини з партнером потерплять крах, у вас є вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якщо ви на сьогодні самотні, чи був би у вас вибір серед кандидатур, якщо б ви прагнули до нового партнерства?)

А) Ні, мені потрібно доволі багато часу, щоб познайомитися із відповідною мені людиною.

Б) Є деякі знайомства, але вони мене не влаштовують.

В) Величезний вибір.

6. Як часто вам сняться страшні сновидіння?

А) Майже ніколи.

Б) Іноді.

В) Не менше одного разу на місяць.

7. У вас є надійне коло добрих друзів?

А) Так, безумовно.

Б) В основному приятелі.

В) Ні, я прагну покладатися тільки на себе.

Бланк для відповідей

1.	А	Б	В
2.	А	Б	В
3.	А	Б	В
4.	А	Б	В
5.	А	Б	В
6.	А	Б	В
7.	А	Б	В

Ключ

Питання	А	Б	В
1.	10	5	0
2.	0	3	7
3.	5	8	0
4.	5	2	0
5.	5	3	0
6.	0	5	10
7.	0	3	5

Завдання 3. Самооцінка соціального здоров'я

Методика. Для самооцінки соціального здоров'я використовується методика визначення ступеня конфліктності, розроблена С. Степановим та бланк для відповідей.

Порядок роботи. Досліджуваному пропонується відповісти на питання згідно з інструкцією.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується загальна кількість балів, при цьому за відповідь "А" дається 4 бали, "Б" - 2, "В" - 0 балів:

- *22-32 бала:* ви тактовні та миролюбні, справно уходите від спорів та конфліктів, уникаєте критичних ситуацій на роботі й дома. Вислів "Платон – мені друг, але істина дорожче" ніколи не було вашим девізом. Можливо, тому вас іноді називають пристосуванцем. Наберіться сміливості, і якщо обставини склались так, щоб ви висловили власну думку, повідомте про це, незважаючи на осіб.

- *12-21 бал:* ви вважаєтеся людиною конфліктною. Але насправді конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу та інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте власну думку, не думаючи про те, як це віддзеркалиться на вашому службовому становищі або приятельських відносинах. При цьому не виходите за рамки коректності, не принижуетесь до образ. Все це визиває до вас повагу.

- *до 10 балів:* спори та конфлікти – це повітря, без якого ви не можете жити. Полюбляєте критикувати інших, але, якщо чуєте зауваження у свій бік, можете "з'їсти наживо". Ваша критика – заради самої критики, а не на користь справи. Дуже важко приходиться тим, хто опиняється поруч із вами на роботі та вдома. Ваша нестриманість та грубість відштовхують людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Словом, постарайтеся перебороти свій нісенітний характер!

Методика "конфліктність"

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 8 питань і обрати той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій поведінці. Обраний варіант відповіді відмітьте у бланку для відповідей.

1. У громадському транспорті почався спір на підвищених тонах. Ваша реакція?

А) Не приймаєте участі.

Б) Коротко висловлюєтесь на захист того, кого вважаєте правим.

В) Активно втручаєтесь, чим "викликаєте спалах на себе".

2. Чи виступаєте ви на зборах з критикою керівництва?

А) Ні.

Б) Тільки якщо маєте для цього вагомі підстави.

В) Критикуєте з будь-якого приводу не тільки керівництво, але й тих, хто його захищає.

3. Чи часто ви сперечаєтесь з друзями?

А) Тільки якщо це люди необразливі.

Б) Лише через принципові питання.

В) Суперечки – ваша стихія.

4. Черги, на жаль, міцно увійшли у наше життя. Як ви реагуєте, якщо хтось намагається пройти без черги?

А) Обурюєтесь у душі, але мовчите: собі дорожче.

Б) Робите зауваження.

В) Проходите вперед і починаєте спостерігати за порядком.

5. Вдома на обід подали недосолену страву. Ваша реакція?

А) Не буду піднімати бучу через дрібниці.

Б) Мовчки візьму сільницю.

В) Не утримаєтесь від їдких зауважень і, можливо, демонстративно відмовитесь від їжі.

6. Якщо на вулиці, у транспорті наступили на ногу, як ви поступите?

А) Із обуренням подивлюсь на образника.

Б) Сухо зроблю зауваження.

В) Висловлюсь, не соромлячись у виразах.

7. Якщо хтось із близьких купив річ, яка вам не сподобалась, що ви зробите?

А) Промовчите.

Б) Обмежитесь коротким тактовним коментарієм.

В) Влаштуєте скандал.

8. Не пощастило в лотереї. Як ви до цього поставитесь?

А) Постараетесь здаватися байдужим, але у душі дасте собі слово ніколи більше не приймати участь у ній.

Б) Не приховаете досаду, але поставитесь до того, що відбувається із гумором, пообіцявши взяти реванш.

В) Програш надовго зіпсує настрої.

Бланк для відповідей

1.	А	Б	В
2.	А	Б	В
3.	А	Б	В
4.	А	Б	В
5.	А	Б	В
6.	А	Б	В
7.	А	Б	В
8.	А	Б	В

Ставлення до здоров'я

Вступні зауваження. Поняття "ставлення до здоров'я" представляє собою систему індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами оточуючої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначають оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану.

Оснащення. Листи з опитувальником "Ставлення до здоров'я"

Порядок роботи. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Досліджуваним роздають текст опитувальника й зачитують наступну інструкцію:

"Вам буде запропоновано ряд питань-тверджень, з якими ви можете погодитися, не погодитися або погодитися частково. Оцініть, будь-ласка, кожне твердження згідно зі ступенем своєї згоди за шкалою, де:

1 – абсолютно не згодний або абсолютно неважливо;

2 – не згоден, це неважливо;

3 – скоріше не згоден;

4 – не знаю (не можу відповісти);

5 – скоріше згоден, аніж ні;

6 – згоден, дуже важливо;

7 – абсолютно згоден, безумовно, важливо.

Обрану вами відповідь обведіть або відмітьте у який-небудь інший спосіб. Будьте уважні, для кожного твердження має бути обрано або відмічено тільки один варіант відповіді.

Відповідайте на вся питання поспіль, не пропускаючи. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. У випадку утруднення намагайтеся представити найбільш часто зустрічаємо ситуацію, яка відповідає змісту питання, і виходячи з цього обирайте відповідь.

Зверніть увагу, що у третьому питанні варіантів відповіді не передбачено. Для відповіді на нього виділено декілька пустих рядків. Пусті рядки залишено також для можливих додаткових варіантів відповідей на питання 5, 8, 9, 10.

Дякуємо за співпрацю! "

Обробка та інтерпретація результатів. Опитувальний "Ставлення до здоров'я" складається із 10 питань, які можуть бути розподілені за чотирма шкалами:

- когнітивна;
- емоційна;
- поведінкова;
- ціннісно-мотиваційна.

Аналіз результатів проводиться на базі якісного аналізу отриманих за допомогою опитувальника даних, який може бути здійснено на декількох рівнях:

- ❖ кожне твердження може бути проаналізовано окремо;
- ❖ аналіз даних може проводитися за кожним питанням (інтерпретуються всі твердження, які входять до даного питання);
- ❖ кожний блок питань або шкала також можуть бути розглянуті окремо (аналізуються всі питання й твердження, які входять до даної шкали).

Розподіл питань опитувальника "Ставлення до здоров'я" за шкалами

Назва шкали	Номера питань
Когнітивна	3, 4, 5
Емоційна	6, 7
Поведінкова	8, 10
Ціннісно-мотиваційна	1, 2, 9

При аналізі ставлення до здоров'я можуть бути виділені протилежні типи ставлення – адекватне та неадекватне. У реальному житті, однак, полярна альтернатива практично виключена, тому надалі при інтерпретації отриманих емпіричних даних слід говорити про ступінь адекватності або неадекватності.

Емпірично фіксуємими критеріями ступеня адекватності-неадекватності ставлення людини до свого здоров'я є:

- *на когнітивному рівні*: ступінь обізнаності або компетентності людини у сфері здоров'я, знання основних факторів ризику й анти ризику, розуміння ролі здоров'я у забезпеченні активного й тривалого життя;

- *на поведінковому рівні*: ступінь відповідності дій та вчинків людини вимогам здорового способу життя;

- *на емоційному рівні*: оптимальний рівень тривожності стосовно здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я й радіти йому;

- *на ціннісно-мотиваційному рівні*: висока значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей (особливо термінальних), ступінь сформованості мотивації на збереження й укріплення здоров'я.

Для інтерпретації відповідей на відкрите питання використовується процедура контент-аналізу:

- при аналізі певного поняття "здоров'я", отриманих при дослідженні групи, у якості змістових одиниць – елементів змісту розглядаються суттєві ознаки здоров'я, а також визначається частота їх зустрічає мості (% від загальної кількості опитаних);

о у випадку індивідуального опитування результати конкретної людини можуть бути співвіднесені з даними контент-аналізу, які представлені у таблиці.

Таким чином, найбільш поширеними характеристиками здоров'я, які відображають індивідуальні особливості відношення людини до свого здоров'я, є наступні:

1. Більшість респондентів (32 %) визначають здоров'я як стан, який характеризується гарним самопочуттям і настроєм (наприклад, "Здоров'я – це спокій та впевненість у завтрашньому дні" або "Здоров'я – це бадьорість і гарний настрій").

Дані контент-аналізу визначень поняття «здоров'я»

Питання	Варіанти відповідей	Кількість відповідей, %
Як би ви у декількох словах (або однією фразою) визначили, що таке здоров'я	Гарне самопочуття (відчуття комфорту, благополуччя, спокій, впевненість)	32
	Коли воно є, не помічаєш	23
	Відсутність хворобливих відчуттів	21
	Гармонія фізичного і психічного	17
	Гарантія (застава, ключ) успіху у всіх справах	15
	Це життя (повне й активне), смак до життя	12
	Основа (базис) всієї діяльності людини	12
	Коли не задумуєшся, що це таке	12
	Радість, щастя	10

2. Здоров'я визначається як те, що не потребує осмислення і про що не потрібно турбуватися, поки не з'являться симптоми його погіршення (наприклад, "Здоров'я – це такий стан організму, при якому не помічаєш його

наявності" (23 % відповіли) або "Гарне здоров'я – це стан, коли можна не думати про хвороби, тому що організм не нагадує про неполадки" (12 % опитаних)).

3.Здоров'я характеризується, як відсутність хворобливих відчуттів або захворювань (так вважають приблизно 21 % респондентів, які стверджують, наприклад, що "Здоров'я – це відсутність хвороб і страху перед ними" або "Здоров'я – це коли нічого не болить").

4.Важливою характеристикою здоров'я 18 % опитаних вважають гармонійне поєднання у людині духовного й фізичного початків (наприклад, "Здоров'я – це фізичне і моральне благополуччя" або "гармонія тіла та духу").

5.Здоров'я також розглядається у якості необхідної умови для досягнення успіху у різних сферах діяльності (наприклад, 15 % респондентів визначили здоров'я як "можливість бути активним і жити комфортно", також кількість вважають, що здоров'я – "золотий ключ до успіху у всьому").

За висновками виконання завдання має бути представлена якісна характеристика особливостей ставлення до здоров'я на когнітивному, емоційному, поведінковому та ціннісно-мотиваційному рівнях.

Опитувальник "Ставлення до здоров'я"

1. Люди по-різному оцінюють різні сфери життя. Оцініть, наскільки наведені цінності важливі для вас у даний момент								
1.1.	Щасливе сімейне життя	1	2	3	4	5	6	7
1.2.	Матеріальне благополуччя	1	2	3	4	5	6	7
1.3.	Вірні друзі	1	2	3	4	5	6	7
1.4.	Здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
1.5.	Цікава робота (кар'єра)	1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Визнання й повага оточуючих	1	2	3	4	5	6	7
1.7.	Незалежність (свобода)	1	2	3	4	5	6	7
2. Як ви вважаєте, що необхідно для того, щоб досягти успіху у житті?								
2.1.	Гарна освіта	1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Матеріальний достаток	1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Здібності	1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Везіння (удача)	1	2	3	4	5	6	7

2.5.	Здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
2.6.	Завзятість, працьовитість	1	2	3	4	5	6	7
2.7.	"Потрібні зв'язки (підтримка друзів, знайомих)"	1	2	3	4	5	6	7
3. Як би ви у декількох словах визначили, що таке здоров'я?								
4. Оцініть, як впливає на вашу обізнаність у галузі здоров'я інформація, отримана із наступних джерел:								
4.1.	Засоби масової інформації (радіо, телебачення)	1	2	3	4	5	6	7
4.2.	Лікарі (фахівці)	1	2	3	4	5	6	7
4.3.	Газети та журнали	1	2	3	4	5	6	7
4.4.	Друзі, знайомі	1	2	3	4	5	6	7
4.5.	Науково-популярні книги про здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
5. Як ви вважаєте, які з перерахованих нижче факторів найбільш суттєво впливають на стан вашого здоров'я?								
5.1.	Якісне медичне обслуговування	1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Екологічна обстановка	1	2	3	4	5	6	7
5.3.	Професійна діяльність	1	2	3	4	5	6	7
5.4.	Особливості харчування	1	2	3	4	5	6	7
5.5.	Шкідливі звички	1	2	3	4	5	6	7
5.6.	Спосіб життя	1	2	3	4	5	6	7
5.7.	Недостатня турбота про своє здоров'я	1	2	3	4	5	6	7
5.8.	Інше	1	2	3	4	5	6	7
6. Як ви відчуваєте себе частіше за все, коли зі здоров'я у вас все добре?								
6.1.	Я спокійний	1	2	3	4	5	6	7
6.2.	Я задоволений	1	2	3	4	5	6	7
6.3.	Я щасливий	1	2	3	4	5	6	7
6.4.	Мені радісно	1	2	3	4	5	6	7
6.5.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4	5	6	7
6.6.	Мені це байдуже	1	2	3	4	5	6	7
6.7.	Ніщо особливо не турбує мене	1	2	3	4	5	6	7
6.8.	Я відчуваю впевненість у собі	1	2	3	4	5	6	7
6.9.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4	5	6	7

6.10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4	5	6	7
7. Як ви відчуваєте себе частіше за все, коли дізнаєтесь про погіршення вашого здоров'я?								
7.1.	Я спокійний	1	2	3	4	5	6	7
7.2.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4	5	6	7
7.3.	Я стурбований	1	2	3	4	5	6	7
7.4.	Я відчуваю почуття провини	1	2	3	4	5	6	7
7.5.	Я засмучений	1	2	3	4	5	6	7
7.6.	Мені страшно	1	2	3	4	5	6	7
7.7.	Я роздратований	1	2	3	4	5	6	7
7.8.	Я відчуваю себе пригніченим	1	2	3	4	5	6	7
7.9.	Я стривожений і сильно нервую	1	2	3	4	5	6	7
7.10.	Мені соромно	1	2	3	4	5	6	7
8. Чи робите ви що-небудь для підтримки вашого здоров'я? Відмітьте, будь-ласка, наскільки регулярно.								
8.1.	Займаюсь фізичними вправами (зарядка, біг підтюпцем тощо)	1	2	3	4	5	6	7
8.2.	Притримуюсь дієти	1	2	3	4	5	6	7
8.3.	Турбуюсь про режим сну й відпочинку	1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Загартовуюсь	1	2	3	4	5	6	7
8.5.	Відвідую лікаря з метою профілактики	1	2	3	4	5	6	7
8.6.	Стежу за своєю вагою	1	2	3	4	5	6	7
8.7.	Ходжу до лазні (сауни)	1	2	3	4	5	6	7
8.8.	Уникаю шкідливих звичок	1	2	3	4	5	6	7
8.9.	Відвідую спортивні секції (шейпінг, тренажерна зала, басейн тощо)	1	2	3	4	5	6	7
8.10.	Практикую спеціальні оздоровчі системи (йога, китайська гімнастика та ін.)	1	2	3	4	5	6	7
8.11.	Інше	1	2	3	4	5	6	7
9. Якщо ви турбуєтесь про своє здоров'я недостатньо або нерегулярно, то чому?								
9.1.	У цьому немає необхідності, тому що я здоровий(а)	1	2	3	4	5	6	7
9.2.	Не вистачає сили волі	1	2	3	4	5	6	7
9.3.	У мене немає на це часу	1	2	3	4	5	6	7
9.4.	Немає компанії (одному	1	2	3	4	5	6	7

	нудно)							
9.5.	Не хочу себе ні в чому обмежувати	1	2	3	4	5	6	7
9.6.	Не знаю, що потрібно для цього робити	1	2	3	4	5	6	7
9.7.	Немає відповідних умов	1	2	3	4	5	6	7
9.8.	Необхідні великі матеріальні затрати	1	2	3	4	5	6	7
9.9.	Є більш важливі справи	1	2	3	4	5	6	7
9.10.	Інше	1	2	3	4	5	6	7
10.	Якщо ви відчуваєте нездужання, то:							
10.1.	Звертаєтесь до лікаря	1	2	3	4	5	6	7
10.2.	Намагаєтесь не звертати уваги	1	2	3	4	5	6	7
10.3.	Самі приймаєте заходів, виходячи із свого минулого досвіду	1	2	3	4	5	6	7
10.4.	Звертаєтесь за порадою до друзів, родичів, знайомих	1	2	3	4	5	6	7
10.5	Інше	1	2	3	4	5	6	7

7.3. ОЦІНКА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ОСОБОЮ ЯКІСТЮ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ

Оцінка рівня задоволеності якістю життя

Вступні зауваження. Переживання психологічного комфорту (благополуччя) – важливий показник динаміки здоров'я, оскільки воно виявляється найтоншим індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби. У зарубіжній психології при визначенні психологічного (душевного) благополуччя широко використовується поняття «якість життя», яке представляє суб'єктивне переживання задоволеності персональним життям. Воно співвідноситься із задоволеністю самореалізацією особистості і з її психологічним здоров'ям.

Методика. Загальна задоволеність якістю життя визначається за допомогою "Опитувальника для оцінки якості життя"

Порядок роботи. Дослідження проводиться індивідуально або у групах. Час відповідей строго не обмежений, але не повинен перевищувати 30 хв.

Обробка та інтерпретація результатів. Згідно з ключем підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 бали, максимальна – 40. Оцінки за субшкалами відповідають поняттю задоволеності у різних сферах життєдіяльності. Чим менша кількість балів, тим сильніше психічна напруженість і нижче задоволеність якістю життя у дані області. Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), який дорівнює середньому значенню балів, набраних по всім дев'яти субшкалам.

Оцінка рівня задоволеності якістю життя підраховується по загальному ІЯЖ згідно з даними, представленими у таблиці, а також визначаються сфери найменшої задоволеності за окремими субшкалами якості життя. Отримана інформація використовується у наступній консультативно-профілактичній і психокорекційній роботі з особами, які переживають психологічний стрес та вигоряння.

Рівні якості життя

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Робота (кар'єра)	4-22	23-31	30 та >
Особисті досягнення та устремління	4-25	26-32	31 та >
Здоров'я	4-25	26-33	32 та >
Спілкування з друзями (близькими)	4-26	27-32	33 та >
Підтримка	4-22	23-31	30 та >
Оптимістичність	4-21	22-26	27 та >
Напруженість	4-22	23-29	30 та >
Самоконтроль	4-23	24-28	29 та >
Негативні емоції	4-21	22-27	28 та >

Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ)

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
Дуже низький (депресивний)	Низький	Середній	Високий
4-10	11-20	21-29	30-40

Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних, хворих. Низький рівень ІЯЖ часто зустрічається в осіб, які переживають синдром вигорання. Для людей, які мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність та активність життєвої позиції.

Шкала оцінки якості життя

ПІБ _____

Вік _____ Стать _____

Професія _____

Інструкція. Будь-ласка, оцініть ступінь задоволеності вашим життям за кожним пунктом. Оцінка не може бути правильною або неправильною, - вона тільки ваша. Шкала допоможе вам визначити видні та скриті життєві стреси. У кожному пункті закресліть кількість балів, які найбільш точно відображають ваш стан. Намагайтесь відповідати швидко, тому що найбільш цікавою є ваша перша реакція (оцінка).

Результати оцінок можуть лягти в основу планування ваших найближчих і перспективних життєвих цілей, а також сприяти вибору засобів і стратегій їх досягнення. Дякуємо за участь у науковому дослідженні.

1. Робота (кар'єра)

Повністю не відповідає інтересам та очікуванням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Повністю відповідає інтересам та очікуванням
---	----------------------	--

2. Особисті устремління та досягнення

Не досягли багатьох цілей, часто відчуваєте себе невдахою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Досягли багатьох цілей, зазвичай відчуваєте себе удачливою людиною
---	----------------------	--

3. Здоров'я

Часто хворію	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай здоровий
--------------	----------------------	-------------------

4. Обставини, які змінюються

Часто викликають сильне переживання самотності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи не відчуваю себе самотнім
--	----------------------	----------------------------------

5. Відносини з дітьми (своїми або чужими)

Не викликають радості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди радують
-----------------------	----------------------	----------------

6. Відносини на роботі (з колегами, начальством тощо)

Викликають сильний дискомфорт (напруження та незадоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Зазвичай гармонійні (приємні)
---	----------------------	-------------------------------

7. Відносини з друзями

Немає щирих дружніх відносин. Без тепла та взаєморозуміння	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близькі й теплі, відчуваю їх підтримку
--	----------------------	--

8. Духовна або релігійна підтримка

Незначна (немає)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна та суттєва
------------------	----------------------	-------------------

9. Гарний настрій, як правило, залежить

Від зовнішньої ситуації (відносини з іншими)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору, життєрадісність)
--	----------------------	---

10. Уміння організувати свій час

Завжди не вистачає, постійна напруга через брак часу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Час – мій союзник, умію добре організувати власний час
--	----------------------	--

11. Оточуюче середовище

Неприємне та небезпечне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безпечне й комфортне
-------------------------	----------------------	----------------------

12. Фізичний стан

Втома, постійна напруга	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний, дієздатний
-------------------------	----------------------	-----------------------

13. Фінансовий стан

Незадовільний, погано керований	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Добрий, стабільний
---------------------------------	----------------------	--------------------

14. Кількість і драматизм життєвих криз за останні два роки

Надмірна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не було криз
----------	----------------------	--------------

15. Ділова (професійна кар'єра)

Безперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Добрі перспективи
-----------------	----------------------	-------------------

16. Фізична активність

Дуже низька й нерегулярна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока і регулярна
---------------------------	----------------------	--------------------

17. Сон

Часто поганий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відмінний і повноцінний
---------------	----------------------	-------------------------

18. Фізична форма

Моя проблема (невдоволеність)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Немає проблем
-------------------------------	----------------------	---------------

19. Самоконтроль та самовладання

Незадовільні	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди тримаюсь на рівні
--------------	----------------------	--------------------------

20. Прийняття рішень

Завжди важко приймати відповідальні рішення	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приймаю рішення
---	----------------------	-----------------------

21. Обов'язковість

Роблю тільки те, що можу, ніколи не перенапружуюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себе забагато власних і чужих обов'язків, часто беру на себе те, що мають робити інші
--	----------------------	---

22. Почуття провини і сорому

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

23. Під час зміни ситуації або планів

Завжди нервую	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко пристосовуюся до будь-якої нової ситуації
---------------	----------------------	---

24. Гнів

Я часто серджуся на себе або на інших	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Багато речей я сприймаю з легкістю і без роздратування
---------------------------------------	----------------------	--

25. Самоповага

Я часто незадоволений (незадоволена) собою	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В цілому я задоволений (задоволена) собою
--	----------------------	---

26. Життєві цінності та принципи

Не завжди зрозумілі, часто мінливі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди зрозумілі і стабільні
------------------------------------	----------------------	------------------------------

27. Моральна й емоційна підтримка близьких людей

Мінімальна (відсутня)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильна й суттєва
-----------------------	----------------------	------------------

28. Почуття емоційної "піднесеності" і життєрадісності

Дуже часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Ніколи
------------	----------------------	--------

29. Інтимно-сексуальне життя

Незадовільне	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармонійне й регулярне
--------------	----------------------	------------------------

30. Розуміння й повага у діловому (професійному) середовищі

Дуже низьке	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Високе
-------------	----------------------	--------

31. Страх і тривога

Присутні щодня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відсутні
----------------	----------------------	----------

32. Професійна (ділова) підтримка

Відсутня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока
----------	----------------------	--------

33. Образа або гнів на інших

Відсутня	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Дуже часто
----------	----------------------	------------

34. Настрій

Майже завжди похмурий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди життєрадісний
-----------------------	----------------------	----------------------

35. У складних життєвих ситуаціях

Ніколи не втрачаю надію на благополучне вирішення ситуації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Завжди відчуваю розгубленість або почуття "безвиході"
--	----------------------	---

36. Внутрішні (особисті) ресурси

Відчуваю виснаженість внутрішніх резервів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Відчуваю у собі величезні сили й ресурси
---	----------------------	--

КЛЮЧ

1. Робота 1, 6, 13, 15
2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30
3. Здоров'я 3, 16, 17, 18
4. Спілкування з близькими (друзі, родичі) 4, 5, 7, 29
5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36
6. Оптимістичність 9, -28, 34, -35
7. Напруженість 10, 11, 12, 14
8. Самоконтроль 19, 20, -21, 23
9. Негативні емоції 22, 24, 31, -33

Зворотні питання позначені знаком "-".

Питання до самоконтролю

1. Поясніть, що являє собою здоровий спосіб життя.
2. Поясніть, чому здоровий спосіб життя сприяє формуванню здоров'я, підвищенню загальної працездатності і творчої активності особи.
3. Назвіть умови, дотримання яких на думку, Г. М. Соловйова, забезпечує ефективне формування здорового способу життя людини.
4. Охарактеризуйте методи, які використовують для діагностики здоров'я.
5. Розкрийте, методи самооцінки фізичного, психічного і соціального здоров'я.
6. Поясніть, сутність опитувальника "Ставлення до здоров'я".

7. Поясніть, суть методики оцінки рівня задоволеності якістю життя.

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- пояснити, як людина формує здоровий спосіб життя;
- пояснити, чому здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики захворювань та задоволення життєво важливих потреб особи у здоров'ї;
- пояснити, як допомагає людині формувати здоровий спосіб життя застосування опитувальника "Ставлення до здоров'я";
- пояснити, як допомагає у формуванні здорового способу життя використання самооцінки соціального здоров'я;
- пояснити, навіщо майбутньому будівничому власного здоров'я використовувати оцінку рівня задоволеності за індексом якості життя (ІЯЖ).

8. ПСИХОФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВА УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

8.1.МЕТОДИКА ЗНЯТТЯ ВТОМИ

Вступні зауваження. Напруженість, висока інтенсивність роботи, з якою зустрічаються більшість професіоналів у сучасних умовах, приводить до того, що, прийшовши з роботи, людина буквально падає з ніг. Щодня вона відчуває велику втоми, яка накопичується з часом; і від неї не спасає навіть тривалий відпочинок. Не випадково синдром "хронічної втоми" (СХВ) у кінці ХХ ст. було офіційно визнано хворобою. Її виникнення викликається багатьма факторами, головна причина – робота імунної системи у режимі тривалої напруги.

У профілактиці розумової перевтоми, покращення кровообігу головного мозку значна роль відводиться фізичним вправам. На сьогодні розроблено спеціальні їх комплекси для представників різних професійних груп, у тому числі і для тих, хто займається розумовою працею. Особливе місце відводиться вправами для зорового та вестибулярного органів чуття. Оптимальна працездатність їх необхідна не тільки для успішної учбової діяльності, але і для будь-якої іншої, пов'язаної з великим емоціональним навантаженням.

Методика. Для психодіагностики використовується анкета САН ("Самопочуття-активність-настрій"), яка дозволяє оцінити суб'єктивну успішність проведеного заняття.

Примітка. Успішність проведення заняття забезпечується наявністю комфортних умов у приміщенні, де воно відбувається (відсутність джерел стороннього шуму, провітрювання, зручне індивідуальне місце для кожного учасника).

Порядок роботи. Програма заняття включає комплекс вправ, які можна розучувати як у групі, так й індивідуально.

Для відпочинку й тренування вестибулярного органу чуття використовуються наступні вправи:

1. Повільні повороти голови (7-10 поворотів вправо і вліво).
2. 7-10 нахилів головою вперед-назад.
3. Повільне обертання головою вправо та вліво.
4. Круговий рух тулуба навколо вертикальної осі.
5. Кружляння, подібне вальсу.

Кожний вид вправи виконується 1 хв.; потім наступає пауза (5 с), після чого виконується наступна вправа. Спочатку темп вправи повільний (один за дві секунди), потім поступово збільшується (до 2 в секунду).

Якщо ви довго читали, писали і відчуваєте, що очі стомились (іноді вони починають сльозитися), влаштуйте 10-хвилинну перерву. Зняти втому допомагають такі вправи:

1. Міцно заплющити очі на 3 с, потім відкрити на такий же час (повторити 5-7 разів).
2. Виконати декілька повільних рухів очима по колу в один бік, в інший (5-7 разів).
3. Подивитися вдалину на лінію горизонту, потім повільно перевести погляд на кінчик носа (5-7 разів).
4. Зробити декілька обертів яблуками очей вправо-вліво (5-7 разів), а також вгору-вниз.
5. Промасажувати очі трьома пальцями кожної руки:
 - 1) легко натиснути пальцями на верхню повіку кожного ока, через 1-2 с зняти пальці з повік, а потім знову легко натиснути (вправо проводити протягом 30 с, хворобливих відчуттів при цьому не повинно бути; натискати потрібно з різною частотою, дихання не затримувати);
 - 2) сидячи, закрити повіки, масажувати їх за допомогою легких кругових рухів пальця протягом однієї хвилини.
6. При закритих повіках, підняти очі вгору, опустити донизу, повернути вправо, потім – вліво.

7. Інтенсивно поморгати протягом 1-2 хв.

Деякі з цих вправ можна виконувати і під час коротких перерв у ході навчання або роботи.

Слід відмітити, що розумова робота часто пов'язана з необхідністю довго сидіти у нерухомому положенні, а це призводить до напруження м'язів спини, потилиці. Для профілактики явищ гіподинамії й зняття емоційного напруження рекомендовано декілька вправ, пов'язаних з періодичним напруженням і послабленням м'язів:

1. Сядьте, випряміть корпус, плечі відведіть назад й опустіть, сильно напружте м'язи спини, зведіть лопатки. Залишайтеся у такому положенні, рахуючи про себе до 10, потім повільно розслабте м'язи (дихання довільне).

2. Сядьте, зробіть повний видох, скорочуючи м'язи живота і втягуючи червневу стінку всередину. Залишайтеся у такому положенні 5-7 с, потім повільно робіть вдих, випинаючи червневу стінку вперед (повторіть вправу 7-10 разів).

3. Сядьте, сильно стисніть сідничні м'язи й за рахунок цього злегка підійміться. Зберігайте цю позу протягом 7-10 с, потім повільно розслабтеся (дихання довільне, повторіть вправу 5-7 разів).

4. Сядьте, випряміть ноги і сильно напружте їх, не відриваючи від підлоги. Залишайтеся в такому положенні 7-10 с, потім повільно розслабтеся (дихання довільне).

5. На рахунок раз – зробіть глибоких вдих, руки підніміть вгору в сторони, пальці випряміть, потягніться. Два – напружте м'язи всього тіла, дихання затримайте; три, чотири, п'ять, шість – розслабте м'язи, низько присядьте, голову довільно опустіть на груди, повністю видохніть повітря (завершуючи вправу, зробіть декілька вдихів й тривалих спокійних видихів). Ця вправа виконується у положення стоячи або сидячи.

6. Напружте руки, тримаючи на колінах, а потім, опускаючи донизу, розслабте їх. Вправа виконується у положенні сидячи (дихання довільне).

7. Спокійні ритмічні, чіткі вправи у положенні стоячи або сидячи:

- 1) Раз – підніміть плечі. Два – плечі відведіть назад, зведіть лопатки (вдих). Три, чотири – плечі опустіть донизу, голову – на груди (тривалий видих).
- 2) Раз – кисті рук розслабте й підніміть до ключиць (ліктьї опустіть донизу), корпус злегка відведіть назад (вдих). Два, три – руки довільно падають, йдуть назад, а потім за інерцією вперед (видих).
- 3) Спокійно переступайте з ноги на ногу й одночасно ритмічно трохи нахилляйте корпус із боку у бік.

8. Максимально розслабтесь. Раз – глибоко вдихніть, м'язи тіла напружте. Два, десять – затримайте напруження м'язів й дихання. Одинадцять – видих, максимально розслабте м'язи (зробіть декілька глибоких вдихів й видихів, встановіть спокійне дихання, ще більше розслабте м'язи).

9. Сидячи, руки на поясі. Нажимайте правою рукою на голову, прагнучи її положити. Чинити опір 8-10 с, потім займіть вихідне положення, розслабте м'язи й відпочиньте 5-10 с. Т ж зробіть лівою рукою. Повторіть 2-3 рази.

10. Сидячи напружте м'язи лівої руки, лівої сторони тулуба й лівої ноги. Напруження утримуйте 6-10 с. Потім розслабте м'язи і спокійно посидьте 10-15 с. Те ж саме зробіть з правою стороною. Повторіть вправу 2-4 рази.

11. Займіть вихідне положення: сидячи, корпус випростаний, руки на колінах. На повільний видих руки зчепіть у "замок", виверніть долонями уперед й витягніть над головою. Поки руки підняті високо вгору, дихання затримайте. Потім, скидаючи напругу з плечей (корпус нахилляється вперед, спина згибається), одночасно й різко видохніть через рот; руки мають упасти на коліна. Вправу повторіть 2-3 рази.

Зняти емоційну напругу можна за допомогою методів дихання.

1. Зробити глибокий вдих, затримати дихання на 10-15 с, зціпити руки в кулаки, напружити м'язи рук, спини, живота. Потім різко видихнути, розслабити всі м'язи, стряхнути руками. Повторити вправу декілька разів.

2. Під час затримки дихання можна злегка надути щоки й зробити ковтальні рухи. Потрібно пам'ятати й про вираз обличчя ("внутрішнє дзеркало", тобто уміння подивитися на себе з боку, допоможе позбутися від

непотрібних м'язових затисків). Наприклад, вдихнувши, провести по обличчю рукою, начебто прибираючи залишки тривоги, роздратування. Посміхнутися.

3. Провести рукою по м'язам шії. Якщо вони напружені, нахиліть голову вперед, назад, зробіть декілька обертальних рухів. Злегка промасажувати шию й погладити м'язи від плеча до вуха. Потерти подушечками пальців завушні бугри (це покращує приплив крові до голови й полегшує нервову розрядку).

4. У положенні стоячи або сидячи зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити коло й повільно видихнути у нього. Повторити шаг 4 рази. Після цього знову вдихнути, уявити трикутник й видихнути у нього 3 рази. Потім таким же чином двічі видихнути у квадрат.

5. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем й звільнитися від надлишку вуглекислоти. Під час позіхання ті м'язи шії, обличчя, ротової порожнини, що напружуються, прискорюють кровотік у судинах головного мозку. Таким чином поліпшується кровопостачання легенів, виштовхується кров із печінки, підвищується тонус організму, створюється імпульс позитивних емоцій. Наприклад, в Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хвилин.

Для виконання даної вправи потрібно закрити очі, як можна ширше відкрити рота, напружити ротову порожнину, начебто вимовляючи низьке розтягнуте "у-у-у". У цей час необхідно представити, що у роті утворюється порожнина, дно якої опускається донизу. При позіханні тягнуться м'язи всього тіла. Ефект вправи підсилює посмішка, яка сприяє розслабленню м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс. Після позіхання м'язи обличчя, глотки, гортані розслабляються, з'являється почуття спокою.

Емоційній розрядці сприяє ходьба.

Спочатку потрібно 3-5 хв. пройти у швидкому темпі. Це допоможе відволіктися, максимально включити у роботу м'язовий і серцево-судинний апарати організму. Йти потрібно повільно, розмашистою ходою, зберігаючи правильну поставу. Дихати рівно, спокійно, можливо, лише трохи більш

інтенсивніше вдихати. Потім 1-1,5 хв. пройти у більш повільному темпі і знову його прискорити. Добре при цьому ввести елемент змагання, наприклад, наздогнати й обійти людину, яка йде попереду, пройти до наміченого пункту за заданий час. Через 3-5 хвилин можна знову збавити темп. В цей час корисно у такт шагам злегка напружити м'язи рук, спини, живота, потім їх розслабити й час від часу робити струшуючі рухи. Наприклад, 4 кроки – напружитися, на 6-10 кроків – розслабитися. Ноги при цьому не повинні бути напружені. Йти слід легкою, довільною ходою.

У процесі ходьби з метою емоційної розрядки можна використовувати деякі формули само переконання й само наказів. Наприклад: "Я заспокоююсь. З кожним кроком все погане йде від мене. Повертаються впевненість, спокій, гарний настрій".

8.2. ОСНОВИ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ

Найбільш дієвим засобом регуляції свого фізичного і психічного стану для студентів може бути психічна саморегуляція. Аутогенне тренування (АТ) є однією з її форм. Це - комплексний метод, який сприяє нормалізації фізичних і психологічних функцій організму. Найголовнішою особливістю методу є відновлення нервової регуляції багатьох процесів. Ця регуляція досягається обхідними маневрами у розрахунку на перебудову роботи внутрішніх органів за рахунок керуючих систем організму.

У механізмах аутогенного тренування бере участь утворення потрібних умовних рефлексів, які перебудовують діяльність внутрішніх органів.

Словесні сигнали або образи, викликані словесним сигналом, в процесі тренування повторюються багато разів, виробляється можливість свідомого регулювання некерованих волею вегетативних процесів. Ця регуляція досягається обхідними маневрами у розрахунку на перебудову роботи внутрішніх органів за рахунок керуючих систем організму.

Ефекти аутогенного тренування

1. Аутогенне тренування є ефективним засобом подолання стресу, зняття емоційного і фізичного напруження. Це має величезне значення для профілактики психічної перевтоми (емоційного вигорання, астеничних станів), неврозів і невротичних депресій, психосоматичних захворювань.

2. Аутогенне тренування є потужним засобом релаксації, яке дозволяє швидко (за лічені хвилини) відпочити, відновити сили і працездатність.

Відновлення сил в аутогенному стані йде набагато швидше, ніж під час природного сну, особливо, якщо врахувати, що в стані психічного стресу сон стає поверхневим і тривожним, в результаті чого людина прокидається з "несвіжою" головою, в пригніченому стані. Аутогенне занурення на кілька хвилин виправляє це положення. Дуже важливо вміння «зануритися» на короткий термін студентам під час екзаменаційної сесії, в період інтенсивної підготовки до іспиту; працівникам розумової праці в період напруженої роботи в умовах дефіциту часу тощо.

3. За допомогою аутогенного тренування можна позбутися невротичних симптомів (головного болю, безсоння та багатьох інших), а також, використовуючи навички аутогенного занурення в комплексі з іншими лікувальними факторами (насамперед, фармакотерапією), значно підвищити ефективність лікування багатьох хронічних захворювань.

4. Аутогенне тренування покращує психічні функції людини: активізує пам'ять, увагу, уяву, образне мислення, посилює творчий потенціал людини.

5. Аутогенне тренування покращує психологічне і соціальне функціонування особистості. З його допомогою можна придбати більш вільні і природні манери, підвищити рівень соціальної компетентності, виробити більш престижний імідж в очах оточуючих людей.

Основний курс аутогенного тренування

Перш, ніж приступити до аутогенного тренування, необхідно підготувати місце для заняття: зменшити освітленість кімнати, постаратися відгородити її

від сторонніх звуків. Найбільш сприятливий час для тренування - це ранкові години (відразу після пробудження) і вечірні (перед засинанням). Вдень можна займатися у вільний час і бажано не менше трьох-чотирьох разів. Для тренування застосовуються такі пози.

Поза лежачи. У ранкові (відразу після нічного сну) і у вечірні години (перед сном) вправи проводять у вихідному положенні лежачи на спині, підклавши під голову невисоку подушку. Очі закриті. Руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах і поміщені вздовж тіла долонями вниз, ноги трохи відведені одна від одної і розведені назовні.

Поза сидячи. У денні години, якщо немає умов для того, щоб прилягти, використовується «поза кучера» - сидячи на стільці. Спина не торкається спинки стільця. Вільно розставити на повних підшвах ноги так, щоб між стегном і гомілкою утворився прямий кут. Передпліччя спокійно лежать на стегнах, кисті звисають між стегнами, не торкаючись одна одної. Розслаблені всі м'язи, тулуб урівноважений без жодної напруги, не переважає вперед. Голова із закритими очима вільно впала на груди. Дуже схоже, особливо збоку, на те як кучер задрімав на козлах.

Поза напівлежачи. У денні години вправи можна проводити і в кріслі, напівлежачи. Зручно відкинутися на спинку крісла. Усі м'язи розслаблені, руки зігнуті в ліктьових суглобах і лежать на стегнах або підлокітниках, носки розгорнуті назовні, ноги вільно поставлені, очі закриті. Розстебнути комірці сорочки, піджак, послабити туго затягнутий ремінь.

Аутогенне занурення

Прийняти зручну позу, налаштуватися на тренування, відволіктися від сторонніх думок (на перших заняттях це зробити досить важко, але поступово, з набуттям навичок фіксації уваги на навіюваних відчуттях, відволіктися від сторонніх думок не представить труднощів). Заспокоїти дихання і вимовити про себе формулу: "Я абсолютно спокійний". Ця формула супроводжує як мета всі вправи. Не слід повторювати формули судорожно, потрібно перебувати в

повній розслабленості, дати формулі природний хід. Добре уявити себе птахом, що падає каменем з нескінченно розслабленими в падінні м'язами для відпочинку. Спокійно, без судомних зусиль, потрібно зосередитися і на всіх інших формулах.

Вправ всього шість. На відпрацювання кожної витрачається до двох тижнів.

Перша вправа. Відчуття важкості в руках і ногах. Розслаблення м'язів кінцівок суб'єктивно сприймається як відчуття важкості.

Формули: "Права рука дуже важка", потім "ліва рука дуже важка" і "обидві руки дуже важкі". Те саме - про ноги. Остаточна формула: "Руки й ноги дуже важкі". Формули самонавіювання не промовляють вголос, а повторюють подумки.

Починати треба з тієї руки, яка працює більше (у правців - права, у лівш - ліва). "Права рука дуже важка" повторити слово в слово 6 разів і один раз - "я абсолютно спокійний". Далі - вихід (див. нижче). Формулу "важкості" потрібно представляти себе з усією наочністю: ось розслабляються м'язи руки - пальці, кисть, вся рука стала важкою як свинець. Вона безсило лежить як батіг. Немає сил, не хочеться рухати нею. На початку тренування важко уникнути мимовільного переключення уваги на несподівані спогади, думки, наміри. Не можна втрачати терпіння, слід повернутися до формули самонавіювання, не дратуючись і не вдаючись до вольового зусилля. Повинна бути спокійна "пасивна" концентрація уваги, позбавлена емоційного забарвлення.

Подібним же чином проробляються і інші частини першої вправи. Цю вправу слід проводити перші два тижні занять мінімум два рази на день, поки відчуття тяжкості не стане виникати рефлексивно.

Друга вправа. Відчуття тепла в руках і ногах. До вправи слід приступати тільки тоді, коли засвоєна попередня.

Формули: "Права рука тепла", потім "ліва рука тепла" і "обидві руки теплі". Те саме - про ноги. Остаточна формула: «руки й ноги зовсім важкі і теплі». Далі - формула виходу.

Той, хто тренується, повторює формули другої вправи, зберігаючи тяжкість рук і ніг першої вправи, тобто надбудовує кожен нову вправу на попередню. Починати друга вправа докладно першою формулою "права рука тепла". Повторити її шість разів і один раз сказати: "Я абсолютно спокійний (а)". Уявні образи, які супроводжують формулу "тепла", можуть бути дуже індивідуальні. Можна уявити, наприклад, як рука повільно занурюється в теплу воду, як при цьому розширюються судини і як рука набрякає, наливаючись теплою кров'ю. Можна уявити теплий калорифер, струмінь повітря якого зігріває пальці, потім кисть, потім тепле повітря омиває всю праву руку. Проте ні в якому разі не можна для посилення ефекту застосовувати формулу: "Моя права рука гаряча". Це викликає ефект, зворотний цілям вправи, тобто веде до напруги, а не розслабленню.

Після освоєння перших двох вправ чітко виникає стан аутогенного занурення. Такий стан характеризується повним тілесним і душевним спокоєм і є посередником між сном і неспанням. При досягненні аутогенного занурення необхідна тренуваність, щоб утримати себе в ньому і не увійти в природний сон. Аутогенне занурення може досягати різної глибини.

Формула виходу із аутогенного занурення. Вийти зі стану зниженої психофізіологічної активності можна за допомогою формул виходу, за змістом зворотних формулам аутогенного занурення. Для формули "Моя права рука важка" такою зворотною формулою є: "Руки напружені" і команда "Витягнути руки, зігнути руки. Дихати глибоко. Відкрити очі!" Після такої команди слід її негайно виконати, не порушуючи послідовності дій: енергійно розпрямити і зігнути в ліктях руки або хоча б просто напружити і розслабити кілька разів м'язи рук, не рухаючи ними. Ефект виходу зі стану релаксації настає набагато пізніше, якщо спочатку відкрити очі, а лише потім напружити м'язи і посилити дихання. Чим більш рішуче, безповоротно і сумлінно виконується формула виходу, тим швидше вона реалізується.

Якщо перші дві вправи аутогенного тренування сприяють отриманню аутогенного занурення, а вправа "дихання" поглиблює його, то наступні вправи

освоюються в стані аутогенного занурення і відносяться до таких, що тренують органи, тобто вони спрямовані безпосередньо на регуляцію функцій окремих органів і систем організму. У зв'язку з цим вправу для дихання нерідко поміщають на третє місце в системі занять по АТ, чого ми і підємо.

Третя вправа. Нормалізація та регулювання дихального ритму. Вже на перших заняттях багато хто відзначає, що відчуття тяжкості і теплоти в м'язах супроводжується змінами в ритмі і глибині дихання, яке стає спокійніше і більш рівномірним.

Формула самонавіювання: "Подих абсолютно спокійний".

Цю вправу необхідно виконувати без вольового зусилля, свідомо направлено на зміну частоти і глибини вдихів і видихів. При виконанні цієї вправи рекомендуємо представити себе під час плавання на спині, коли над водою підняті тільки рот, ніс і очі. Варіант формули, яка виключає свідоме втручання в рефлекторний механізм дихання: "Мені дихається легко і спокійно".

Формула повторюється шість разів і один раз - "я абсолютно спокійний (а)". Добре уявити, як легко і приємно дихається під час прогулянки в сосновому лісі. Формула виходу зі стану аутогенного занурення на цьому етапі застосування АТ така: "Руки напружені - глибоке дихання - відкриваю очі - розслаблюю руки".

Четверта вправа. Регуляція ритму серцевих скорочень.

Формула: "Серце б'ється сильно і рівно".

Цю формулу звичайно рекомендують молодим людям та особам із зниженим кров'яним тиском, всім іншим рекомендують варіант формули: "Серце б'ється спокійно і рівно". Формулу вимовляють шість разів і один раз - "я абсолютно спокійний (а)". Виконанню вправ для серця сприяє послідовність образів типу:

"Серце працює розмірено, як мотор, як автомат. Воно пульсує рівно і ритмічно. Я відчуваю себе приємно і добре. Я абсолютно спокійний (а)".
Формула виходу з аутогенного занурення залишається колишньою.

Вправу відпрацьовано, коли можливо довільно учащати або скорочувати частоту серцевих скорочень.

П'ята вправа. Відчуття тепла в черевній порожнині в області сонячного сплетіння.

Формула: «Сонячне сплетіння випромінює тепло».

Формула вимовляється шість разів і один раз - "я абсолютно спокійний". Сонячне сплетіння є найважливіше сплетіння вегетативної нервової системи. Його місце можна визначити досить точно, якщо знайти середину між нижнім кінцем грудини і пупком. У цьому місці за шлунком і знаходиться найважливіший центр нервових сплетінь, керуючий діяльністю органів черевної порожнини.

Відчуття тепла в животі підсилює почуття спокою, допомагаючи глибше увійти в аутогенне занурення; охоплюючи теплом внутрішні органи черевної порожнини, сприяє поліпшенню кровообігу в них, зняттю запального процесу і больових відчуттів. У момент навіювання тепла в животі рекомендується долоню правої або лівої руки покласти на область шлунка. Тепло долоні допоможе швидше відчуття в животі. Можна уявити собі, що на цьому місці лежить грілка, тепло якої проникає глибоко всередину тіла і досягає хребта.

Вправа завершується традиційної формулою виходу зі стану аутогенного занурення: "Руки стиснуті - дихання глибоке - відкрити очі - розслабити руки".

Шоста вправа. Відчуття прохолоди в області чола.

Формула: "Мій лоб приємно прохолодний".

Повторюється шість разів і один раз - "я абсолютно спокійний (а)". Вправа направлена на запобігання та ослаблення судинних головних болів. Уявне повторення цієї формули викликає уявлення легкого прохолодного вітерцю, овіває лоб і виски. При виникненні такого відчуття вправа вважається виконаною. Допомагає реалізації вправи уявлення відчуття холодного компресу на чолі у людини, що знаходиться в теплій ванні. Тривале утримання подання

такого температурного контрасту суб'єктивно приємно і надає стійкий заспокійливий ефект.

В основі аутогенного тренування лежать вправи в довільному, вольовому і тривалому глибокому розслабленні м'язів, система опанування та закріплення корисних умовних рефлексів з кори на внутрішні органи, вправи в цілеспрямованому відтворенні слідів емоційно забарвлених ситуацій. Що стосується самонавіювання, то його елементи також присутні в структурі занять, однак у механізмах аутогенного тренування набагато більше значення має само переконання, самовиховання, що робить її інтелектуальним і вольовим процесом, який відкриває шляхи до раціональної перебудови особистості.

Аутогенне тренування – це методика самонавіювання, яка дозволяє впливати на діяльність органів, керованих вегетативною нервовою системою; методика впливу людини на самого себе за допомогою формул самонавіювання у стані релаксації. Метою вправ АТ є формування заданого емоційного стану: вправи сюжетної уяви і так звані "вправи самоствердження".

Аутогенне тренування (АТ) - це методика самонавіювання, яка дозволяє за допомогою психічних процесів, перш за все уявлення, уваги і емоційних станів, впливати на діяльність органів, керованих вегетативною нервовою системою.

Ключовим моментом в АТ є вміння досягти стану аутогенного занурення - свого роду напівдрімоти, в якому подібні емоційно забарвлені позитивні уявлення впливають на вегетативну нервову систему, не керовану свідомою волею людини. АТ має набір прийомів, що дозволяють кожній людині довільно розслабитися, прийти до стану релаксації через ослаблення м'язового тону. Таким чином, за допомогою АТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати або відволікати увагу, керувати вегетативною нервовою системою, а через неї - діяльністю внутрішніх органів, створювати стан спокою, вселяти собі бажані моделі поведінки.

Вітчизняними авторами (Г. С. Беляєв, В. С. Лобзин, І. А. Копилова, А. Г. Панов) розроблено оригінальний комплекс вправ для аутогенного тренування. Концепція авторів вищого ступеня АТ базується в першу чергу на даних психофізіології емоцій. Основними в комплексі АТ є прийоми навмисної регуляції емоційного стану, навмисного моделювання емоцій.

Настрій і емоції людини формуються головним чином під впливом відомостей із зовнішнього світу, прямих або непрямих. Інформацію ззовні доставляють органи почуттів - зір, слух, дотик, нюх, смак, а також пам'ять, за певних обставин здатна замінити будь-який з цих органів. Однак ці органи почуттів доставляють мозку різну кількість інформації і, отже, приймають неоднакову участь у формуванні емоцій.

Не менше 80% інформації люди отримують за допомогою очей. Не вдаючись у тонкощі фізіології зору, з переліку зорової інформації хотілося б виділити колір.

Колір має строго певну дію на нервову систему навіть примітивних порівняно з людиною живих організмів, наприклад, комах. Вчені вивчали рухову активність мушок-дрозофіл в променях різних частин спектра. Виявилось, що в червоних і помаранчевих променях їх активність найбільша, а в блакитних і фіолетових - найменша. Як діє червоний колір на бика, знають не тільки матадори. Чому це так, а не інакше, ми не знаємо, але певну закономірність вивести можемо.

Згадаймо сім кольорів веселки в тому порядку, в якому вони розташовані, і прислів'я, що допомагає запам'ятати цей порядок: "Кожен мисливець бажає знати, де сидить фазан" - червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій і фіолетовий кольори. Знаходяться вони в порядку спадання довжини світлової хвилі - найдовша хвиля у червоного кольору, найкоротша - у фіолетового.

Встановлено, що довгохвильова частина видимого спектру діє збудливо (або мобілізуюче), а короткохвильова - гнітюче (або заспокійливо). Червоний, оранжевий і жовтий кольори - кольори активності, а блакитний, синій і

фіолетовий - кольори спокою. Зелений колір нейтральний. Люди відчувають себе неспокійно в приміщеннях, обклеєних червоними шпалерами, а в кімнатах з темно-синіми шпалерами навіть говорити намагаються тихим голосом. "Багряний гнів", "туга зелена", "сіра нудьга", "блакитна мрія" - ці обігові висловлювання зайвий раз підтверджують, що колір має не лише потужний, але й певний емоційний вплив. Вплив кольору на емоційну сферу можна використовувати в АТ.

Але одним лише кольором зорові враження людини не обмежуються. Люди сприймають і можуть репродукувати за допомогою пам'яті набагато складніші картини. Це також сприяє формуванню емоцій за певними правилами. Знаючи правила, можна їх використовувати. Перебуваючи у вузькому обмеженому просторі (ущелина, вузька вулиця з високими будинками, тісна кімната), люди відчувають стан тривоги. Навпаки, широкі відкриті простору (степ, морський горизонт, просторе небо, широка площа), як правило, викликають почуття спокою і впевненості.

Слух - наступний за значенням і обсягом доставленої інформації орган почуттів. З різноманіття звукових вражень виберемо музичні. Емоційне значення музики безперечно і загальновідомо. Його враховували ще стародавні греки, коли намагалися лікувати нервові розлади музикою. З незапам'ятних часів до складу військових частин входять військові оркестри, їх завдання підбадьорювати, надихати солдатів. Основний емоційний заряд музики несе в собі її ритм. Не тільки бравурний, але і сумний марш збуджує, а вальс, веселий чи сумний, заспокоює.

Потрібно знати, що, згадуючи улюблені мелодії, людина мимоволі згадуватиме обставини, при яких він їх колись чув. Ось ці-то "вторинні" спогади і будуть тим важелем, який може перевернути її настрій.

Запахи також володіють емоціогенною дією, не такою сильною, безперечно, як колір і музика, але все ж достатньою. Сприйняття запахів та їх оцінка строго індивідуальні. Запах, який дратує одного, може подобатися іншому. Крім того, з тим чи іншим запахом може бути пов'язаний приємний або

неприсмний спогад, звідси і ставлення до нього. З метою моделювання настрою автори розробили "вправи сюжетної уяви" і так звані "вправи самоствердження".

Вправи на самоствердження

Нерідко виникають передбачувані заздалегідь надзвичайні життєві ситуації, пов'язані з підвищеним почуттям відповідальності. Тривожне очікування таких ситуацій породжує невпевненість у собі, страх перед невдачею і може спровокувати невротичний зрив. До таких ситуацій можна підготуватися за допомогою "вправ самоствердження". Особам радять вранці, ще не прокинувшись остаточно, тобто перебуваючи в природному аутогенному зануренні, репетирувати тривожну їхню ситуацію, але не таку, якою вони бояться, а таку, якою вони хочуть її бачити. Це репетиція успіху.

Детальні репетиції успіху можна проводити за кілька днів до очікуваної події або безпосередньо в той день, коли вона має бути, однак не слід проводити їх перед сном, оскільки це може спровокувати розлад сну.

Підібрати приклади "вправ самоствердження" важче, ніж вправ "сюжетної уяви", але не тому що вони самі по собі важкі. Їх своєрідність у тому, що вони обумовлені в кожному окремому випадку гранично конкретною життєвою ситуацією і є не стільки тренувальними, скільки підготовчими і коригуючи ми. Їх спільна мета - нейтралізувати страх, побоювання перед будь-яким відповідальним дією (в досить широкому діапазоні - від іспиту або спортивного змагання до інтимного побачення).

Вправа "Відповідальний іспит". Техніка виконання: м'язове розслаблення і аутогенне занурення. Музичне підкріплення: спокійна плавна музика. Кольори: блакитний, синій. Образна розгортка: у стані аутогенного занурення уявити собі просторий хол або вестибюль інституту. Ви йдете спокійно, впевненою ходою, без сліду метушливості. Ви не думаєте про майбутній екзамен, не дозволяєте собі жодних питань чи розмов, до нього відносяться, і лише посмішкою відповідаєте на привітання знайомих.

Ви переходите з вестибюля в коридор, з коридору в аудиторію, прилеглу до кабінету професора: тобто з просторих приміщень в більш тісні. У міру того, як ви це робите, ваш крок, не прискорюючи, стає все більш і більш чітким, хода - все більш і більш впевненою, постава - пряма. Перед дверима екзаменатора ви зусиллям волі "викреслюєте" вагу спогадів про матеріал, який, як ви думаєте, ви забули або недостатньо вивчили. Ви не думаєте в цю коротку хвилину ні про що, що відноситься до предмету, що Ви здаватимете, в мозку у вас - безладна штовханина думок. Ви, зрозуміло, схвилювані, і це цілком природно. Небезпечно не хвилювання перед іспитом, а надмірне хвилювання, що викликає розгубленість і метушливість.

Деяка схвилюваність необхідна - вона мобілізує.

Але ось вас викликали і ви перед столом екзаменатора. Ви не обираєте квиток, ви берете перший-ліпший. Для вас всі квитки рівноцінні, навчальний матеріал ви знаєте рівно. І, дійсно, - питання квитка, який дістався вам, як раз ті, які потрібно. Ви, власне, могли б почати відповідати і без підготовки, але не слід поводитися зарозуміло - краще сісти і привести в порядок свої думки. І як тільки ви стали це робити, безладний хід думок змінюється плавним і рівним їх перебігом. Знання, накопичені вами, спливають у свідомості в стрункому порядку, і ви готові в такому ж порядку їх викласти.

Вправи сюжетної уяви

Метою цих вправ є самостійне, свідоме і навмисне формування заданого емоційного стану, а суть полягає в репродукуванні емоційно забарвлених уявлень, образів і динамічних ситуацій (сюжетів).

Формування емоційно значимих сюжетних уявлень починається з постановки мети: який емоційний стан слід моделювати. Залежно від обраної мети визначається колір, що відповідає потрібній емоції. Обраний колір служить базою для формування словесного само наказу.

Вправа "парк". Мета вправи - створити настрій спокою, внутрішнього комфорту, ледачої знемоги, глибокого відпочинку. Основні сенсорні подання

зорові. Само наказ: "Зелена-зелена зелень. Зелена-зелене листя. Зелене листя шелестить".

Образна розгортка: представити себе в парку в теплий і сонячний літній день. Сонячні відблиски перемижуються з плямами тіні від листя. Тілу тепло, але не жарко (температурний образ). Листя свіже, яскраве (колірний образ). Просторі галявини та алеї йдуть у далину (просторовий образ). Листя шелестить під слабким вітерцем, далекі і смутні голоси людей (звуковий і дотиковий образи). Запах свіжого листя (нюховий образ). Музичне підкріплення: плавна неголосна музика, що ллється з паркових репродукторів. Слід вжитися в цю картину, відчути й зафіксувати її у свідомості.

Вправа "Сирена". Мета вправи - створити умиротворений, замислений настрій з відтінком світлого смутку. Основні сенсорні подання - звукові. Само наказ: "Гулкий-гучний гул. Гучна-гучна сирена. Гучна сирена віддаляється". Образна розгортка: уявити собі гучний звук сирени пароплава над нічним рейдом. Деталізація образів: причальна стінка в порту вночі, яскраво освітлений пароплав, який готується до відходу, ходові вогні суден, що ковзають по темному рейду.

Подальший розвиток сюжету: пароплав іде в рейс, прибраний трап, смуга чорної маслянистої води між бортом і причальною стінкою стає все ширше, голоси проводжаючих і тих, що відпливають, віддаляються; пароплав уже далеко, осіб не розгледіти; знову звучить віддаляється сирена, ходові вогні немов ковзають по повітрю. Від води тягне запахом водоростей, смоли і моря (нюховий образ); вечірня прохолода (температурний образ).

Музичне підкріплення: прощальний вальс з репродукторів корабельної трансляції. Вихід з аутогенного занурення - природний сон, тому що увага в даному випадку не зосереджується, а розосереджується.

Вживаючись в представлену ситуацію, констатують появу настрою легкого смутку розставання з надією на майбутню зустріч. Цей сюжет рекомендується використовувати при засипанні.

Вправа "Килим". Мета вправи - відтворити відчуття затишку, комфорту і достатку. Основні сенсорні подання - дотикові (тактильні).

Само наказ: "Пухнастий-пухнастий пух. Пухнастий-пухнастий килим. Пухнастий килим лежить".

Образна розгортка: уявити собі дотик босих ніг до пухнастого килиму, великому і теплому у великій затишній кімнаті, де ви відчуваєте себе зовсім вільно. Кімната велика, не заставлена меблями (просторовий образ); освітлення - в теплих жовто-оранжевих тонах (колірний образ).

Музичне підкріплення підказується пам'яттю. Сюжетне подання такого типу налаштовує вільно-невимушено. Викликає емоції комфорту і затишку.

Стан, з яким людина встає вранці, позначається протягом всього дня. У цьому спеціально розробленому комплексі уявних, фізичних і дихальних вправ використовуються основні засоби саморегуляції, які допомагають освоювати нові якості характеру і сприйняття. Він дозволяє згодом не просто прокинутися і безболісно встати з ліжка, а взяти від нового дня максимум корисного для себе.

Багато людей вважають, що найвірніший і перевірений спосіб, що дозволяє позбавитися від сонного стану, - це миттєво піднятися з ліжка, коли прозвенів будильник, і попрямувати у ванну, щоб придбати безсонний стан під струменем прохолодної води. Однак далеко не всім вдається застосовувати його в щоденній практиці і не всім такий підйом йде на користь.

Неприємні відчуття в даному випадку легко пояснити. Ваш різкий підйом може припасти на той момент (фазу) сну, коли частішає серцебиття і порушується дихальна функція. Під час такого прокидання людина відчуває швидкий ритм серця, а крім того - слабкість в кінцівках, легке нездужання, запаморочення.

Перше, що необхідно зробити, відчуваючи, що пора прокидатися, - це, як не дивно, розслабитися, точніше, позбавитися від негативних емоцій і вражень, а найголовніше - у жодному випадку заздалегідь не накачувати себе думками про складність майбутнього дня.

Ранковий психологічний тренінг для студента – найважливіший і визначальний, оскільки той стан, з яким людина встає вранці, позначається протягом всього дня. Ранковий аутотренінг - це спеціально розроблений комплекс уявних, фізичних і дихальних вправ, які необхідно виконувати щодня. В ньому використані основні способи саморегуляції, що допомагають освоювати нові якості характеру і сприйняття, що і дозволяє згодом людині не просто прокинутися і встати з ліжка, а взяти від нового дня максимум корисного для себе. За допомогою ранкового аутотренінгу ви зможете розвинути в собі стан врівноваженості, витривалість, ясність думки, а також конструктивність мислення, уміння вчасно розслабитися і збиратися, а також досягати високої працездатності.

Коли ми подумки розслабляємося, наше тіло теж фізіологічно розслабляється. Існує постійний зв'язок між думкою і тілом, між нашими намірами і фактичними діями. Модель психологічного тренінгу заснована на переконанні, що можна засвоїти нові розумові навички і змінити старі стереотипи поведінки. Ваші думки передують вашим діям.

8.3. ВАРІАНТИ РАНКОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Варіант 1

Перед початком вправ приберіть з-під голови подушку, ляжте на спину і повільно виконайте потягуючий рух, піднявши руки догори і витягнувши носки ніг.

Потім підніміться з ліжка (можете прийняти контрастний душ) і виконайте комплекс вправ:

1. Встаньте прямо, ноги разом, долоні складіть перед грудьми. Зробіть повільний і спокійний вдих.
2. Одночасно із зітханням підніміть руки вгору і, не згинаючи ніг, прогніться назад.

3. На видиху нахиліться вперед і покладіть долоні рук на підлогу біля ніг або наблизьте їх до підлоги, наскільки це можливо. Постарайтеся лобом торкнутися колін. Завершивши видих, притисніться до колін ще щільніше.

4. Перенесіть вагу на руки і з вдихом відставте праву ногу якнайдалі назад. Ліва нога всією ступнею стоїть на підлозі між руками, також щільно притиснутими до підлоги. Голова піднята.

5. Видихніть, поставте ліву ногу поряд з правою, тулуб і ноги повинні складати одну пряму лінію. Вага тіла утримується на випрямлених руках. Дивіться перед собою. Вдихніть.

6. З видихом зігніть руки і опустіться на підлогу, залишаючи таз злегка підведеним. У цьому положенні тіло торкається підлоги 8 точками - ступнями, колінами, долонями, грудьми, лобом і підборіддям.

7. Вдихніть, випряміть руки і прогніться назад.

8. Видихніть і підніміть таз так, щоб тіло склало трикутник. В ідеалі долоні і стопи повинні бути щільно притиснуті до підлоги, а голова - знаходитися між руками.

9. Встаньте прямо, зігніть руки в ліктях (ліктьї вниз) і направте долоні до глядача. Робіть галасливі, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискайте долоні в кулаки - робіть хапальні рухи.

10. Зробіть підряд 4 різких, ритмічних вдиху носом ("шмигніть" 4 рази). Потім опустіть руки і відпочиньте 3-4 секунди - пауза.

11. Зробіть ще 3 коротких і галасливих вдиху, і знову пауза.

12. Встаньте прямо, кисті рук стиснуті в кулаки і притиснуті до живота на рівні пояса. У момент вдиху різко штовхайте кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім кисті рук поверніть в початкове положення на рівень поясу. Плечі розслабте - видих пішов. Вище пояса кисті рук не піднімайте.

13. Зробіть підряд вже не 4 вдихи-рухи, а 8. Потім відпочинок на 4 секунди - і знову 8 вдихів-рухів.

14. Встаньте прямо, ноги стоять трохи вужче, ніж ширина плечей. Зробіть легкий уклін вперед (руками тягніться до підлоги, але не торкайтеся його) і одночасно різкий, короткий вдих носом в другій половині уклону. Вдих повинен закінчитися разом з поклоном.

15. Злегка підніміть тіло, але не випрямляйтеся, і знову уклін і короткий галасливий вдих з підлоги. Уявіть, що ви накачуєте шини автомобіля. Поклони вперед робляться ритмічно і легко, низько не кланяйтеся, досить поклону до пояса. Спи́на кругла (а не пряма), голова опущена.

16. Встаньте прямо, ноги стоять трохи вужче, ніж ширина плечей. Нахил вперед - руки тягнуться до підлоги - вдих. І відразу без зупинки, злегка прогнувшись у попереку, нахил назад - руки обіймають плечі. І теж вдих. Кланяйтесь вперед - відкидайтеся назад, вдих з підлоги - вдих зі стелі. Видих йде в проміжку між вдихами сам (не затримуйте і не виштовхуйте видихи).

Вище перелічені вправи корисно робити відразу після підйому з ліжка, коли людина вже прокинулася. Таку дихальну зарядку слід неодмінно проводити кожного ранку всім тим, хто веде малорухливий спосіб життя, займається сидячою роботою і т. п.

Варіант 2

Другий варіант ранкового аутотренінгу не вимагає скільки-небудь значущих зусиль, оскільки вправи виконуються в ліжку відразу після того, як людина прокинулася. Таку ж гімнастику може проводити кожен у тому випадку, коли лінь вставати з ліжка, але необхідно швидко привести в робочий стан всі м'язи, розбуркати свій організм.

1. Лежачи на спині, постарайтеся сильно втягнути живіт, потім випнути його. Повторіть рух від 10 до 20 разів. Завдяки такій вправі в організмі ліквідується застій жовчі і крові.

2. Зробіть глибокий вдих, випустіть повітря з легенів. Уявіть, що разом з повітрям, що видихається ви звільняєтесь від усіх негативних думок та емоцій.

3. На кілька хвилин напружте м'язи пальців рук і ніг, потім розслабте їх. Вдихніть повітря, порахуйте до десяти і повільно видихніть.

4. Сконцентруйтеся на відчуттях в розслаблених м'язах. Повторіть другий і третій етапи ще по 3 рази.

5. Включіть в роботу м'язи ступенів, плечей, рук, кистей, шиї, обличчя - всього тіла: потягніться, потрясіть кінцівками, притисніть їх до тіла, а потім широко розведіть в сторону.

6. Лежачи на спині, різко зігніть ногу в коліні і підтягніть її до грудей. П'ятою постарайтеся ударити по сідниці, а після цього різко випряміть ногу і опустіть її. Виконуйте по 15 разів кожною ногою.

7. Підніміть голову і сядьте в ліжку, ноги опустіть на підлогу. Покладіть ліву ногу на праву і долонею правої руки масажуйте її 20 разів. Поміняйте положення ніг і масажуйте ще 20 разів. Ця вправа регулює роботу серця.

8. Сидячи на ліжку, зробіть «замок» з пальців обох рук. Покладіть їх на потилицю і промасажуйте її 10 разів, відкинувшись при цьому назад. Ця вправа покращує кровообіг в тканинах голови.

9. Сидячи, щільно притисніть долоні до вух і кінчиками пальців рук постукайте по потилиці.

10. Спробуйте попрацювати м'язами обличчя: закривайте й відкривайте очі, розправте складки лоба, подивіться на кінчик носа, а потім посміхніться широкою усмішкою. Відкрийте та закрийте рот, щелепи розтисніть, кінчик язика помістіть на кордон між верхніми зубами і яснами. Розслабтесь.

Ця легка зарядка обов'язково позначиться на вашому самопочутті - ви неодмінно відчуєте бадьорість у всьому тілі, ясність у голові, зможете без зусиль відкрити очі і встати з ліжка.

Варіант 3

Ранковий аутотренінг - це психологічне тренування, своєрідний спосіб релаксації. Її мета - підвищити психічний і розумовий стан, зарядитися позитивними емоціями. Ви можете проводити цей аутотренінг не тільки лежачи або сидячи в ліжку, будучи ще в напівдрімотному стані, але і, наприклад, приймаючи контрастний душ. Даний тренінг не вимагає серйозного розумового напруження, тому його можна проводити, поєднуючи з будь-яким легким

ранковим заняттям, яке виконується автоматично, будь то умивання, причісування, одягання і т. п.

Отже, посміхніться собі і скажіть вголос: "Я прокинувся (лась), я відпочив (а), я спокійний (а). Моя нервова система в повному порядку, всі мої м'язи, весь мій організм приходять в дію, починають працювати, мій мозок, мої думки приходять в урівноважений стан і радують мене. Я повний (а) сил, енергії і бажання жити, працювати, мислити, радіти і радувати інших". Трохи передихнувши, продовжуйте переконливо вселяти собі наступні думки: "Я відпочив (а), я виспався (лась), тепер я спокійний (а), умиротворений (а) і при цьому відчуваю бадьорість, активність у всьому тілі. Я не в силах більше лежати в ліжку, я не хочу більше спати, я веселий (а), я енергійний (а), я у відмінній формі, я прекрасно себе почуваю. У мене чудовий настрій, і я готовий (а) ділитися ним з усіма, що додає мені ще більше радості, впевненості в собі і бажання жити і діяти".

Після такої первинної підзарядки продовжуйте переконувати себе в тому, що від сну не залишилося і сліду: "Я остаточно оговтався (лась) від сну, мої органи прийшли в робочий стан, мій тиск, дихання і пульс нормалізувалися, я відчуваю в своєму тілі легкість і свободу. Я відчуваю надлишок сил і позитивної енергії. Я відкидаю геть усі проблеми. Тепер я починаю день з чистого листа, я абсолютно вільний (а) від страхів, від стороннього впливу. Мій новий день, моє життя наповнюються радісними подіями, приємними враженнями, несподіваними ситуаціями, про які я раніше тільки мріяв (а). Всі мої мрії збуваються, все, що не виходило раніше, тепер відбувається само собою. Мені щастить, я вступаю в новий день без побоювань, без всяких сумнівів, що він пройде невдало, що хтось нашкодить мені і порушить мої плани".

Зауважте, що кожна пропонована фраза звучить не в майбутньому часі, а в сьогодні - ви своїм самонавіянням виключаєте всяку можливість поганого перебігу справ. Самонавіювання є однією з найважливіших ступенів ранкового аутотренінгу, оскільки за допомогою слів підсилює вашу віру в те, що ви в

зможі здійснити свої бажання, реалізувати всі свої вміння, сили, життєвий досвід, виконати все, до чого вас приводить інтуїтивне мислення.

Ваше самонавіювання - це ясне твердження, що успіх можливий, що ви прокинулися не дарма і новий день стане краще, ніж вчорашній, значніше, цікавіше, плідніше для вас. Слова, звернені до себе, підсилюють віру в те, що ви в зможі досягти поставлених цілей або однієї великої мети, і вказують напрям, в якому потрібно йти. Вони примушують ваш мозок концентруватися і активно брати участь у досягненні мети.

Будь-яку із запропонованих фраз повторюйте по декілька разів, робіть це не машинально, а концентруючись на своїх думках, намагаючись виразно представити в своїй уяві все те хороше, про що говорите і думаєте.

Завжди пам'ятайте: навіювання - це позитивне твердження, сформульоване як щось вже існуюче в теперішньому часі.

Питання до самоконтролю

1. Поясніть, що являє собою методика зняття втоми.
2. Розкрийте, що являє собою аутогенне тренування.
3. Розкрийте, сутність формули виходу з аутогенного занурення.
4. Прокоментуйте, сутність вправ на самоствердження особи.
5. Розкрийте, сутність вправ сюжетної уяви.
6. Пояснити, варіанти ранкового психологічного тренінгу для студентів.

Після опанування змістом розділу студенти повинні уміти:

- пояснити, чому у профілактиці розумової перевтоми і покращення кровообігу головного мозку значна роль відводиться фізичним вправам;
- пояснити, чому найбільш дієвим засобом регуляції свого фізичного і психічного стану для студентів може бути саме психічна саморегуляція;
- пояснити, чому відновлення сил в аутогенному стані йде набагато швидше, ніж під час природного сну;

- пояснити, чому саме за допомогою ранкового аутотренінгу людина може розвинути стан врівноваженості, витривалість, ясність думки, конструктивність мислення, вміння вчасно розслабитися і збиратися, а також досягати високої працездатності;

- пояснити, особливості різних варіантів ранкового психологічного тренінгу.

ПІСЛЯМОВА, В ЯКІЙ ПРОПОНУЄТЬСЯ АЛГОРИТМ УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Критично проаналізувавши безліч нетрадиційних методик і систем оздоровлення, що з'явилися в другій половині ХХ століття, і зіставивши їх з даними фізіології, російські вчені академік М.О. Агаджанян та професор Л.З. Телль запропонували свій "Кодекс здоров'я", взявши за основу "Дитинку" Порфирія Іванова. Навіть часткове дотримання цього кодексу принесе безперечну користь будь-кому. Пропонуємо вашій увазі основні положення цього кодексу з тлумаченням професора Ю.О. Полатайко. Насправді кодекс являє собою надійний алгоритм, використовуючи який студент, спочатку за методичної участі викладача кафедри фізичного виховання, а потім і сам може прилучитись до управління власним здоров'ям.

1. Пізнайте свій організм. Потрібно розуміти хоч би в загальних рисах, як він працює, що йому корисно і шкідливо, що сприяє підтримці здоров'я.

2. Живіть у злагоді з природою. Будьте ближче до природи. Користуйтеся будь-якою можливістю побути у парку, у лісі, біля річки, на морі, у горах. Пропонуємо не менше двох разів на рік проводити у природних умовах як мінімум по дев'ять днів. Частіше ходіть босоніж, зніміть зайвий одяг: підставляйте тіло світлу, повітрю, воді. Щодня, виходячи з будинку, подивіться на навколишні дерева, траву, сніг, небо і спробуйте щиро порадіти тому, що вас оточує, завжди насолоджуйтеся природою. Цінують будь-яку погоду. Не бійтеся вітру, дощу, простудних захворювань. Ну, а якщо вони трапляються – сприймайте це спокійно, адже простуда, як це не парадоксально звучить, найчастіше благо, своєрідне тренування-гарт.

Природа виробила незліченну безліч способів, за допомогою яких організм співіснує зі шкідливими чинниками, бореться проти них і зберігає здоров'я. Відгородившись від природи, створивши собі тепличні умови, людина тим самим відгородилася і від оздоровчих природних впливів. Ми – частина природи і тому не повинні нехтувати її законами. Хто порушує закони природи, грубо втручаючись як у довкілля, так і у власну біологічну суть, розплачується здоров'ям.

3. Доброта і милосердя. Ці якості – необхідні умови здорового життя, запорука повноцінного функціонування організму, це, перш за все, сприятливий нейрогормональний статус. Відомі нервові "центри добра" і "центри зла", як також "гормони добра" і «"гормони зла". У злагоді з суспільством жити не менш важливо, ніж у злагоді з природою. А така гармонія можлива лише на сонові альтруїзму (безкорислива турбота про інших). Ставтеся до людей, як бажаєте, щоб вони ставилися до вас. Це давня мудрість.

4. Зміцнюйте в собі впевненість, що ви здорові і бажайте здоров'я всім, хто вас оточує. Сприймайте своє тіло як здорове, навіть якщо вас турбує яка-небудь недуга. Можна розцінити таку рекомендацію як елемент самонавіювання. Відомо, що в процесі життя інформація від кожного органу надходить у нервову систему. Вона регулює життя органу в цілому і кожної його клітини. При порушеннях нервова система приводить в дію механізми відновлення: спеціальні групи нейронів і нейронні ланцюги роблять це постійно, окрім нашої свідомості. Проте людина вільна активізувати цей процес, створюючи постійну мотивацію, спрямовану на підтримку здоров'я. Такий метод – могутній профілактичний засіб, що перешкоджає розвитку хвороб, а також хороші "ліки". В його основі лежить утворення "нейронних пасток" - кільцевих нейронних ланцюгів, по яких імпульс здатний циркулювати тривалий час, само підтримуватися. Таким чином, те, що часто називається самонавіюванням, - постійна підтримка збудження в "нейронних пастках", які формують у ЦНС модель здорового організму. На реалізацію цієї моделі тіло

починає працювати на вже несвідомому рівні, включаючи захисні й відновні механізми.

5. Загартовуйтеся. Кращий спосіб загартовування – обливання холодною водою. Бажано робити це на свіжому повітрі, стоячи босими ногами на землі. Обливання холодною водою – не просто гігієнічна процедура. Короткочасна дія холодної води належить до помірних стресорів, що так необхідні організму для становлення і стимуляції власних неспецифічних захисних механізмів. Стрессова дія викликає в організмі активацію системи стрес-антистрес, що можна розглядати як свого роду тренінг. Виявляється це, перш за все, у підвищенні тонусу ЦНС; симпатичного і парасимпатичного відділів ВНС; тренуванні гормональних антистресових систем; центрів терморегуляції, глибоких та периферичних судин, метаболічних процесів. Одночасно руйнуються нежиттєздатні клітини. Особливо важливо, що будь-яка стрессова дія – то поштовх до посилення процесів відновлення. Таким чином, стрессова дія – це своєрідний чинник відбору життєздатних елементів на рівні організму. Вона сприяє синтезу й вивільненню ендогенних морфіноподібних речовин (ендорфінів та енкефалінів), а це вже тренування протибольової системи. Стресу не слід категорично уникати, стресом треба користуватися для профілактики терапії.

6. Раз на тиждень, впродовж не менше 36 годин (ніч, день, ніч) не приймайте їжі й води. Це найбільш дієвий засіб очищення організму не лише від шлаків, а й навіть від ослаблених або таких, що перероджуються, клітин. Ми не випадково акцентуємо увагу на "сухому" - безводному – голодуванні. Саме в цих умовах організм переходить на "внутрішнє", ендогенне, водопостачання. Це є наслідком активації обмінних процесів і, перш за все, - розщеплювання жирових запасів. "Сухе" голодування змінює спрямованість жирового обміну: жирова тканина витрачається для того, щоб забезпечити організм водою. Пригадайте верблюда, здатного тривалий час перебувати без їжі та води в жарких умовах пустелі. Розхожа думка, що верблюд запасав їжу і воду у своїх горбах, в принципі вірна. Важливо лише уточнити, що в горбах

запасається, перш за все, жир. В умовах відсутності їжі і води жир розщеплюється, причому енергія, що виділилася, покриває енергетичні витрати організму, а вода, що виділилася при розщеплюванні жиру, забезпечує верблюда ендогенною, тобто внутрішньою, вироблюваною в самому організмі водою. При "сухому" голодуванні в організмі людини включається аналогічний процес, що дозволяє позбавитися не тільки від зайвих запасів жиру, а й навіть змінити внутріклітинні метаболічні процеси, уповільнити, а то й повернути назад жирову дистрофію органів (передусім печінки).

Крім того, таке свідоме терпіння є помірним стресором, про користь якого згадувалося.

7. Правильне харчування. Ознакою здоров'я, зокрема, є хороший апетит. А він, у свою чергу, пов'язаний з правильною організацією праці, відпочинку й харчування. В раціоні не повинно бути багато солі, цукру і тваринних жирів. Сіль і цукор у чистому вигляді навряд чи можна назвати харчовими продуктами: це швидше хімічні речовини. У природі кухонна сіль тваринам зустрічається вкрай рідко, а цукор взагалі відсутній. Надлишок солі (а це, перш за все, іони натрію) може порушити електролітний баланс організму, призвести врешті-решт до гіпертонічної хвороби, артритів, підсилити запалення.

Вживання рафінованого цукру в нерозумній кількості може виявитися непосильним навантаженням на підшлункову залозу, викликати її перенапруження, сприяти розвитку цукрового діабету.

З тваринними жирами справа складніша. Хоча це і природний продукт, людський організм мало пристосований до розщеплювання такої їжі. Наші далекі предки, хоч і характеризуються як всеїдні, були переважно вегетаріанцями, і тваринний жир діставався їм досить рідко. Надлишок тваринних жирів – це передусім надлишок екзогенного (зовнішнього) холестерину, який необхідний у помірних дозах, і організм здатний його синтезувати. Але коли холестерину забагато, можливі перенапруження і зрив механізмів, що виводять його. В результаті утворюються камені холестеринів у

нирках, у жовчному міхурі і розвивається атеросклероз – відкладення нерозчинних солей холестерину на стінках артерій.

Правильне харчування має на увазі меню, багате овочами, фруктами, їстівними травами. Такі продукти містять клітковину. Лише за умови достатнього вживання клітковини відбувається повноцінне очищення кишечника, особливо, товстого, від шлаків. Це, передусім, сприяє тому, що стінки кишечника звільнюються від нашарувань та калових каменів, поліпшується всмоктування з їх поверхні; попереджаються гнильні процеси, а значить, і самоотруєння організму токсичними речовинами; значно знижується газоутворення в кишечнику. Не менше одного разу на день необхідно спорожнити кишечник. Затримка стільця, закрепи – не лише симптом захворювання, ознака не порядку в організмі. Це може виявитися причиною поганого самопочуття. Затримка стільця сприяє гнильним процесам у товстому кишечнику, причому токсичні продукти гниття всмоктуються в кров, отруюючи організм.

Після 18-19 години не приймайте їжу. Бажано, щоб до моменту відходу до сну шлункове травлення встигло закінчитися. Період сну найсприятливіший для кишкового травлення, для всмоктування поживних речовин у кишечнику і для активації пластичних обмінних процесів – синтезу білка, глікогену, тригліцеридів.

Їжте повільно, ретельно пережовуючи їжу. Це збереже не лише від хвороб шлунку через погано пережовану їжу, а й від переїдання.

8. Достатньо навантажуйте фізично свій організм. Ми надаємо перевагу бігу як найбільш комплексному й достатньо інтенсивному фізичному навантаженню. Бігове навантаження повинно становити не менше 35 хвилин на день. Бігати варто переважно в місцях, віддалених від міських кварталів і пожвавлених автотрас, - у парку тощо. Якщо у вас немає такої можливості, замініть біг аеробікою, велосипедом. Бігати в умовах міського смогу зовсім не корисно. Загальна ж фізична активність повинна тривати (біг, ходьба,

перенесення тягарів та ін.) не менше двох годин на день, залежно від виду трудової діяльності. Чому це важливо?

Під час бігу активізуються загальний і регіональний кровотоки, відкриваються судини всіх органів систем; очищаються стінки і просвіти всіх видів судин – від великих до найдрібніших. У системі кровообігу в стінках судин виділяються біологічно активні речовини, що поліпшують стан крові, перешкоджають її підвищеній згортваності; з рівномірно працюючих м'язів виділяються речовини, що необхідні і є основним компонентом живлення клітин серця та мозку. Активуються нервова й ендокринна системи; виділяються ендogenous опіати, які здатні знімати больові відчуття. Протягом 30-40 хвилин бігу йде мовби процес "лікування" в різних органах і системах за рахунок активації обмінних процесів; під час бігу відбувається мовби масаж внутрішніх органів їх рівномірним струсом і періодично поверненню крові в серце, що запобігає її застою. Перераховане далеко не вичерпує всі позитивні впливи бігу на організм.

Зменшення фізичного навантаження з віком, що супроводжується зазвичай збільшенням кількості споживаної їжі, є однією з основних причин розвитку атеросклерозу й ожиріння. Як писав ще в XIX столітті лікар А. Труссо, рух може за своєю дією замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити руху. Рухова активність передбачає підвищення тонуусу симпатичного відділу нервової системи, її мобілізацію.

По суті, фізичне навантаження – та сама дозована стресова дія, а коли так, то маємо і всі ті позитивні моменти дозованого стресу, активацію системи анти стресу, про які ми вже згадували.

9. Щотижнева лазня або сауна. Це, звичайно, перш за все, гігієнічна процедура: чистота – запорука здоров'я. Як не банально звучить ця фраза, вона завжди буде вірною. Крім того, лазня – це не менш інтенсивна дія, ніж холодне обливання. Це видалення зайвого рогового шару шкіри. Це масаж шкіри і тренування шкірних судин. Особливо корисні контрастні водні процедури. Перебування в парній слід чергувати з обливанням холодною водою, гаряче

купання слід завершувати холодним. Утім, користуватися парною слід не менш обережно, ніж і обливанням: існує ряд протипоказань, при яких паритися не слід.

10. Достатній секс. Не уникайте статевої близькості, а з віком потреба в ній така ж, як бігати або обливатися холодною водою. Регулярний секс – це оптимальне біологічне тренування всіх органів і систем. Не слід забувати, що статеві гормони відповідають не лише за статеву поведінку і розмноження людини, а й загальний соматичний розвиток, володіють дією анаболізму на м'язову систему, в тому числі і на м'язи серця. Любов – це сильне емоційне переживання, що не поступається будь-якій стресовій дії, а від стресу, як уже мовилося вище, ухилятися не слід.

11. Не вживати забагато алкоголю і не палити. Коментарі тут зайві: насильство над природою, причому цього разу – над своєю власною біологічною природою, згубне.

12. Обмежити до мінімуму вживання ліків. Це особливо стосується їх необґрунтованого застосування або застосування з "профілактичною" метою. Навіть синтетичні вітамінні препарати набагато поступаються природним харчовим рослинам – фруктам та овочам. Захоплення лікарськими рослинами, що увійшло останнім часом в моду, не менш небезпечно, ніж застосування синтетичних медикаментів. Важкість дозування, невизначеність показань, наявність баластних речовин у рослинах зовсім не роблять їх безпечними. Адже серед рослин є такі, що містять дуже сильні біологічно активні речовини. Чи варто згадувати про те, що багато пігулок, від яких людина деколи відвертається, роблять із тих же рослин. Якщо вже ви є прихильником фітотерапії (лікування рослинами), то з профілактичною метою рекомендуємо іноді приймати лише добре вам відомі вітаміновмісні рослини, а також адаптогени типу женьшеню, елеутерококу, аралії, китайського лимоннику. І, звичайно ж, не забувати про свіжі овочі і фрукти та їх соки. Вони деколи не менш ефективні при нездужаннях, ніж синтетичні препарати.

13. При застудних захворюваннях, що супроводжуються підвищеною температурою, не припиняйте процедур, що загартовують. Особливо це стосується обливання холодною водою. За той незначний проміжок часу, поки ви обливаєтеся, ви не переохолоджуватиметеся. Швидше, навпаки, при певному відчутті холоду температура глибоких відділів вашого тіла навіть підвищиться, що відіграє чималу роль у стимуляції захисних сил організму. Не бійтеся підвищеної температури тіла: це ознака боротьби, що йде в організмі, боротьби за ваше здоров'я, за відновлення порушених функцій.

Існує метод лікування піротерапія (від грец. "пір" - вогонь, жар і терапія - лікування), коли людині цілеспрямовано вводять речовини, що підвищують температуру тіла. Гарячковий стан, викликаний пірогенами, супроводжується активністю гіпофізарно-надниркової системи, прискоренням кровотоку у внутрішніх органах у два-три рази, лейкоцитарною реакцією, стимуляцією імунних сил організму. В цей час ефективніше розчиняються тромби в судинному руслі, розсмоктується щільна рубцева тканина, посилюється енергетичний обмін тканин. Окрім того, при високій температурі в організмі виробляється більше АТФ, який є універсальним носієм енергії; гинуть перероджені пухлинні клітини. Відмічено навіть відновлення порушених структур нервової системи. Доречне запитання: а якщо стан настільки важкий і температура настільки висока, що без ліків не обійтися? З цього приводу відповідь однозначна: ми не рекомендуємо повну відмову, але застосування медикаментів має бути розумним.

14. Праця. Ми вважаємо, що праця – це не лише і не стільки соціальна необхідність, але й біологічна потреба. Відмова ж від задоволення будь-якої біологічної потреби спричиняє те, що називається "хронічний емоційний стрес", або дистрес, за Г. Сельє. Це не той тренуючий стрес, що такий благотворний для організму, - він несе організмові руйнівні наслідки. Наша думка не безперечна, можливо, знайдуться й інші трактування. З одним лише, думається, погодиться кожен: найважча справа – нічого не робити.

15. Поважайте своїх дітей. Дитина має бути повноправним членом сім'ї, а не якимось додатком або ідолом для поклоніння. Звичайно, здоров'я власної дитини найбільше турбує батьків. Але чи все ми робимо для того, щоб вона росла здоровою? Потрібно чесно визнати, що причину дитячих хвороб треба шукати в неправильних вчинках і способів життя батьків, а також у недосконалої як суспільних стосунків, так і дитячої профілактичної медицини. Здоров'я дитини ґрунтується на трьох основних принципах:

- 1) необмежена рухова активність;
- 2) психічний і фізичний гарт організму;
- 3) правильне харчування.

Виховуйте у них навички і звички поведінки, спрямовані на точне виконання справжнього "Кодексу здоров'я", навички і звички умиватися, чистити зуби. Чим у більш ранньому віці ви почнете, тим краще для здоров'я ваших дітей.

16. Спати не менше шести-семи годин на добу. Сон необхідний. Це не пасивний стан організму, а активний фізіологічний процес, під час якого відбуваються більшість трофічних (поживних) відправлень, процеси відновлення, процеси зростання. Під час сну здійснюється процес переходу необхідної інформації з короткочасної пам'яті у довготривалу, при цьому непотрібна інформація «стирається».

17. Знайдіть у собі віру. Краще вірте в Бога, або у вчення Порфирія Іванова, Поля Бреґга, Миколи Амосова, в самого себе, в що самі вважаєте за краще вірити. Будь-яка віра передбачає не безцільне існування, позбавляє від внутрішніх конфліктів, від хронічного емоційного стресу, який якраз і спричиняє захворювання.

18. Збереження здоров'я – це теж праця. Збереження здоров'я потребує від кожної людини праці. Навіщо, запитає багато хто, адже є лікарі, які в разі потреби про нас неодмінно поклопочуться? Що ж, якщо справа доходить до лікаря, то слід сподіватися лише на можливе відновлення здоров'я. Це означає, що в справі самого збереження здоров'я вже багато упущено, що людина не

захотіла, а може бути, і не зуміла потрудитися над цим. На жаль, але поки що в медицині панує принцип лікувати хвороби, але зовсім не зберігати здоров'я. Цьому багато в чому сприяє і настанова всього суспільства, і конкретної людини на те, що про неї поклопочуться. Але не слід спокушатися: про збереження вашого здоров'я, окрім вас самих, ніхто не поклопочеться. І якщо людині ніколи звернути увагу на власне здоров'я, то хто ж це зробить?

Як зазначили, ще класики медицини, поки здоровий, то здоров'я не помічаєш, і лише втративши його, починаєш цінувати той скарб, яким колись володів і не зміг зберегти. Саме для того, щоб здоровій людині помітити й оцінити своє здоров'я, необхідно вчитися, і неабияк потрудитися. Це нелегко, особливо на перших порах, але, думається, здоров'я і саме життя варті того.

Якщо є бажання бути завжди здоровим, необхідно пам'ятати, що для успіху треба у поті чола трудитися все життя. Не ранкова гімнастика, не годинна фізкультура і біг підтюпцем, а й висока духовність, культура праці, відпочинку, сну, харчування, фізичного і духовного життя – все це загалом і є основа нашого кодексу здоров'я, або здоровий спосіб життя.

Список літератури

1. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.* Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1988.
2. *Аристотель.* Сочинения. / Ред. Э.Н. Микеладзе: В 4 т.–М., 1978.–Т.1.
3. *Буркова Л.* Технології в освіті // Рідна школа. – 2001. - № 4.
4. *Буякас Т.М.* Проблема и психотехника самоопределения личности // Вопр. психологии. – 2002.
5. *Величко Т.Г.* Застосування модульно – блочної технології з рейтинговою системою оцінки // Нові технології навчання: Наук. – метод. зб. / Ред. кол.: В.О. Зайчук (головний ред.), О.Я. Савченко, М.Ф. Дмитриченко та ін. – К.: НМЦ ВО, 2002, вип. 32.
6. *Вест Ч.М.* Университеты мирового класса: американский опыт // Вестник высшей школы. – 2005. - № 2.
7. *Груздев Г., Груздева В.* Педагогическая технология эвристического типа // Высшее образование в России. – М., 1996. - № 1
8. *Давидюк Н.М.* Навчально – пізнавальна діяльність студентів як психолого – педагогічна проблема // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Тези доповідей четвертої міжнар. наук. – практ. конфер. – К.: Ун – т “Україна”, 2003.
9. *Долженко О.* Социокультурные предпосылки становления новой парадигмы высшего образования // Вестник высшей школы. – 2000. - № 10.
10. *Дробноход М.* Наша вища школа. Чи зробимо рішучий крок назустріч прийдешньому? // Освіта і управління. Науково-практичний журнал. – 2006. – Т.9 - № 3-4.
11. *Зеленюк О.В., Бикова Г.В.* Формування у молодіжному середовищі мотиваційних потреб здорового способу життя / Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. статей міжнародної конф. 14 – 16 червня 2001 р. – Дрогобич, 2001.
12. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология: Учебн. для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М., 2001.

13. *Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г.* Совокупная деятельность как генетически исходная единица психического развития // Психологическая наука и образование. – 2000. - № 2.
14. *Змеёв С.И.* Технология обучения взрослых // Педагогика. – М., 1998. - № 7.
15. *Казанская В.Г.* Педагогическая психология. – СПб., 2005.
16. *Кареев Н.* Идеалы общего образования // *Alma mater.* – 1992. - № 1.
17. *Кузьмик В.* Принципи християнської моралі – основа здорового способу життя сучасної людини / Острозька Академія. Наукові записки. Т.3. Виховання молодого покоління на принципах християнської моралі в процесі духовного відродження України. – Острог, 2000.
18. *Куликов В.Б.* Педагогическая антропология: истоки, направления, проблемы. – Свердловск, 1988.
19. *Кулиниченко В.Л.* Валеософия и валеозитика как формы современной практической философии // *Практична філософія.* – К., 2001. (№2). - №1.
20. *Ложкін Г.* Від психології особистості до психології здоров'я // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Вип. III. - Частина I. – Рівне, 2003.
21. *Мясоед П.А.* Антропологический принцип и проблемы психологии развития // *Вопр. психологии.* – 2000. - № 5.
22. *Назарова Т.С., Шаповаленко В.С.* От экстремальных педагогических технологий к традиционной практике // Педагогика. – М., 2001. - № 5.
23. *Носенко Є.Л., Нестеренко М.В.* Сприйняття суб'єктом інформації як загрозової // Педагогіка і психологія. – 1998. - № 3.
24. *Освітні технології: Навч. – метод. посібник / О.М.Пехота, А.З.Кіктенко, О.М.Любарська та ін. За заг. ред. О.М.Пехоти.* – К.: А.С.К., 2001.
25. *Остин Дж. Л.* Слово как действие // Новое в зарубежной лингвистике. Вып. XVII. – М., 1986.
26. *Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К.Бабанского.* – М.: Просвещение, 1983.

27. *Педагогическая антропология: Учеб. пособие / Авт.-сост. Б.М.Бим-Бад.* – М., 1998.

28. *Педагогическая психология / Лев Выготский; под ред. В.В.Давыдова.* – М., 2005.

29. *Перминова Л., Шарай Н.* Какого руководителя ждет российское образование // Вестник высшей школы. Alma mater. – 2006. - № 7.

30. *Петрова С.Н.* Когнитивная парадигма и семантика понимания / Мышление. Когнитивные науки. Искусственный интеллект. – М.: Центральный совет философских (методологических) семинаров при Президиуме АН СССР, 1988.

31. *Пітер де Рой* про співпрацю ЄС з Україною // Міжнародна освіта та кар'єра. – 1998. - № 2.

32. *Плаксий С.* О конкурентоспособности российских вузов и "гамбургском счете" // Вестник высшей школы. Alma mater. – 2008.-№1.

33. *Приходько В.В.* Від теорії до практики формування студентів як будівничих власного здоров'я // Спортивний вісник Придніпров'я. - Дніпропетровськ, 2001.

34. *Приходько В.В.* К разработке педагогической технологии формирования здоровьестроителя в условиях вуза / В сб.: Здоровье человека: технологии формирования здоровьестроителя в системах образования и здравоохранения Украины, Днепропетровск, 31 мая - 2 июня 1995 г. – Днепропетровск, 1995.

35. *Приходько В.В.* Место понятия "среда обитания деятельного человека" в процессе гуманизации высшего образования (методологический аспект) / У зб.: Гуманізація і гуманітаризація – пріоритетний напрямок державної політики в Україні в галузі вищої освіти. Тези доповідей міжвузівської наук-практ. конф. – Дніпропетровськ: ДДУ, 1992.

36. *Приходько В.В.* Навчальний предмет "Фізична культура": тенденції розвитку з ХІХ по ХХІ сторіччя // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал. – Донецьк, 2003. - № 1.

37. *Приходько В.В.* Новые педагогические понятия "здравостроитель" и "здравостроительство" / В сб.: Здоровье человека: технологии формирования здравостроителя в системах образования и здравоохранения Украины. Днепропетровск, 31 мая - 2 июня 1995 г. – Днепропетровск: УГХТУ, 1995.

38. *Приходько В.В.* Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): Дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04. – М.: 1992.

39. *Приходько В.В.* Роль "образу" у навчальній діяльності і освіті студентів (приклад актуалізації і застосування навчальної технології) // ТЕРТІА. Альманах. – Дніпропетровськ, 2005.

40. *Приходько В.В.*, Вікторов В.Г. Чи потрібно "готувати солдатів до минулої війни" ? (Від забаганок викладачів до формування діяльної особистості студента) // Освіта. – 2005. - № 34.

41. *Приходько В.В.*, Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. посібник / Заг. ред. і передм. А.Г.Чічкова. – Дніпропетровськ: НГУ, 2004.

42. *Приходько В.*, Шевченко С. Ранжування ВНЗ як інструмент державно-громадського управління якістю вищої освіти // Вища школа. – 2008. № 7.

43. *Приходько В.В.*, Шуба В.О., Шуба В.В. Проблеми оцінювання і оцінки у "Фізичному вихованні" // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал. – Донецьк, 2004. - № 3.

44. *Реан А.А.*, Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб., 2006.

45. *Репецкий Ю.А.* Концепция личностного самоопределения: исходные положения и попытка их верификации / Новая парадигма. Вип. 2. – Запоріжжя, 1997.

46. *Розанов В.В.* Сумерки просвещения / Сост. В.Н.Щербаков. – М., 1990.

47. *Российская педагогическая энциклопедия*: В 2 тт. / Гл. ред. В.В. Давыдов. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1999. – Т. 1.

Навчальне видання

Приходько Володимир Васильович
Самойлов Микола Григорович
Шабанова Юлія Олександрівна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ
СТУДЕНТІВ

Від теорії до практики

Навчальний посібник

Видано в редакції авторів

Підп. до друку 30.06.14. Формат 30x42/4.
Папір офсет. Ризографія. Ум. друк. арк. 15,3.
Обл.-вид. арк. 15,3. Тираж 30 пр. Зам. №

Підготовлено до друку та видруковано
у Державному ВНЗ «Національний гірничий університет»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1842 від 11.06.2004.

49027, м. Дніпропетровськ, просп. К. Маркса, 19.