5. Що вкрай важливо для теоретичної частини роботи, В.В.Приходько і В.П.Кузьмінський розробили механізм реального, фактичного включення людини до процесу усвідомлення нею необхідності фізкультурної діяльності та будівництва здоров'я, сформулювали принципи непрофесійної фізкультурної освіти, котрими необхідно керуватись у ході навчально-виховного процесу. Обґрунтували роль гри як основного методу у педагогічній технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

6. Отримані результати експериментальної перевірки концепції і педагогічної технології дали можливість авторам розробити вимоги до підготовки викладачів фізичної культури нового покоління, готових працювати у ареалі ідей концепції В.В.Приходька та В.П.Кузьмінського.

На сам кінець можна сказати, що праця В.В.Приходька і В.П.Кузьмінського являє собою дійсно завершену наукову та методичну роботу, де є теоретична частина, підтверджуючий її якість педагогічний експеримент та детальні рекомендації. Причому, рекомендації, або ширше – висновки, можуть бути ще більш розгорнутими.

Вважаю, що ця праця знаходиться на передовому рубежі сучасних філософсько-педагогічних розробок. І якщо фахівцям і патріотам серед викладачів не байдужа судьба України, її людей, їх майбутнє, В.В.Приходько і В.П.Кузьмінський зробили все від них залежне для наступних робіт по подальшому уточненню концепції і переведенню її положень у життя.

А.Г.Чічков, кандидат філософських наук, доцент,
завідувач кафедри філософії Українського державного
хіміко-технологічного університету

6.3.Поняття „Фізкультурна діяльність" 111
6.3.1.Підсумки 115
6.3.2.Завдання до самоконтролю 116
6.4.Поняття „Будівництво здоров'я" 116
6.4.1.Підсумки 121
6.4.2.Завдання до самоконтролю 121
6.5.Поняття „Рекреація" 122
6.5.1.Підсумки 126
6.5.2.Завдання до самоконтролю 127

7. Технологія непрофесійної фізкультурної освіти 128

7.1.Вимоги до якостей викладачів непрофесійної фізкультурної освіти 128
7.1.1.Підсумки 131
7.1.2.Завдання до самоконтролю 132
7.2.Основні положення технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів 132
7.2.1.Підсумки 138
7.2.2.Завдання до самоконтролю 139
7.3. Організаційно-навчальні ігри як основний метод у технології непрофесійної фізкультурної освіти 139
7.3.1.Гра і рефлексія 139
7.3.2.Гра і непрофесійна фізкультурна освіта 143
7.3.3.Гра і її учасники 146
7.3.4.Підсумки 154
7.3.5.Завдання до самоконтролю 155

8. Експериментальна перевірка концепції і педагогічної технології 156

8.1. Зміст і результати педагогічних досліджень серед студентів 156
8.1.1.Підсумки 161
8.1.2.Завдання до самоконтролю 161
8.2. Зміст і результати педагогічного експерименту 162
8.2.1. Характеристика засобів і методів педагогічної діяльності, використаних в експерименті 162
8.2.2. Специфіка занять по забезпеченню фізкультурної грамотності і непрофесійної фізкультурної освіти студентів 164
8.2.3. Основні підсумки педагогічного експерименту зі студентами 1 курсу 167
8.2.4. Основні підсумки педагогічного експерименту зі студентами 2 курсу 169
8.2.5. Підсумки 175
8.2.6. Завдання до самоконтролю 176

8.3. Результати вивчення поглядів фахівців на напрямки реформи вузівського „Фізичного виховання" 177
8.3.1. Підсумки 180
8.3.2. Завдання до самоконтролю 181

Резюме до проведеного експерименту 182

Замість післямови 184

Базові терміни і поняття 187

Література 191

Додатки 200

Міністерство освіти і науки України

Володимир Приходько

Вячеслав Кузьмінський

До 105-річчя Національного гірничого університету

КРЕАТИВНА ВАЛЕОЛОГІЯ

Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів

Дніпропетровськ
НГУ
2004

УДК
ББК

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів технічних і гуманітарних спеціальностей (лист №_____ від_____).

Рецензенти: Савченко В.Г., ректор Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, доктор педагогічних наук, професор;
Корх О.М., проректор Академії митної служби України, доктор філософських наук, доцент.

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: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.

ISBN 966-8271-72-6

Подано нові поняття про креативну валеологію, будівництво здоров'я, непрофесійну фізкультурну освіту та інші поняття й визначення, що тлумачать і описують цю нову галузь оздоровчої педагогічної практики для вищої школи.

У посібнику обґрунтовані й представлені концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів технічних і гуманітарних спеціальностей. Отримавши цю грань освіти, вкрай важливу для людини в сучасному динамічному світі, молодий фахівець – будівничий власного здоров'я набуває знання і творчі здібності, які дозволять йому свідомо й результативно підтримувати оптимум свого фізичного розвитку і здоров'я. Без втрат для працездатності виходити із важких і екстремальних ситуацій, що виникають у життєдіяльності кожної людини.

Призначений для студентів вищих навчальних закладів, які освоюють предмет "Фізичне виховання". Посібник можуть використовувати також викладачі кафедр фізичного виховання в процесі посилення освітньої складової цього навчального предмету.

Іл. 11. Табл. 12. Бібліогр.: 160 назв.

ISBN 966-8271-72-6 **ББК**

© В.В.Приходько, В.П.Кузьмінський, 2004.
© Національний гірничий університет, 2004.

З м і с т

Передмова ***6***

Від авторів ***9***

1. Поняття про креативну валеологію ***15***

2. Навчальний предмет „Фізичне виховання": вимоги до його розвитку в сучасній Україні ***19***

2.1. Підсумки 27
2.2. Завдання до самоконтролю 28

3. Теоретико-методологічні основи концепції ***29***

3.1. Культурно-історичні основи 31
3.2. Методологічні основи 41
3.3. Онтологічні картини 53
3.4. Підсумки 60
3.5. Завдання до самоконтролю 61

4. Стан проблеми непрофесійної фізкультурної освіти та виховання ***63***

4.1. Підсумки 70
4.2. Завдання до самоконтролю 70

5. До поняття „Освіта людини" ***71***

5.1. Два можливих способи побудови понять 73
5.2. Освіта людини 75
5.3. Підсумки 83
5.4. Завдання до самоконтролю 84

6. Власні концептуальні розробки, які використовуються у педагогічній технології ***85***

6.1. До поняття „Фізична культура" 85
6.1.1. Підсумки 88
6.1.2. Завдання до самоконтролю 89
6.2. Поняття „Непрофесійна фізкультурна освіта" 89
6.2.1. Визначення поняття „Непрофесійна фізкультурна освіта" 89
6.2.2. Зміст непрофесійної фізкультурної освіти 97
6.2.3. Знання 105
6.2.4.Підсумки 108
6.2.5.Завдання до самоконтролю 110

Будьте самі своїми світильниками
Гаутама Будда

ПЕРЕДМОВА

У свій час новий погляд класика німецької філософії І.Канта на взаємні відносини суб'єкта та об'єкта у процесі пізнання порівнювали з коперникіанським переворотом у філософії. Так глибоко він змінив та обґрунтував своє нове бачення роли суб'єкта у пізнавальній діяльності. У своїх методологічних основах праця В.В.Приходька і В.П.Кузьмінського про креативну валеологію також заставляє по-новому поглянути на роль суб'єкта (школяра, студента, людини взагалі) в освітній діяльності. Автори створюють власну модель відносин особистості у системі соціально-культурних зв'язків, де творча людина "будує" власне здоров'я як невід'ємну частину самої себе, власної життєдіяльності, своїх цінностей. І це дійсно новий погляд на роль валеології та непрофесійної фізкультурної освіти людини у системі соціальних відносин.

Проблема "будівництва здоров'я", як складової частини життєдіяльності людини, набагато ширша ніж спроби розглянути роль фізкультурної освіти у системі освіти взагалі. Це ж бо багато у чому питання про становлення гармонійної людини та особистості на всьому протязі її життя. Це питання про формування цінностей й соціальних норм, котрі поряд з іншими причинами детермінують (або ж, мотивують, як визначають психологи) свідомий вибір діяльною людиною шляху будівництва власного здоров'я - важливої складової частини життєдіяльності людини.

Але, як правильно відмічають В.В.Приходько і В.П.Кузьмінський, основи світогляду та само свідомого відношення до себе як суб'єкта своїх само змін (мається на увазі, будівництво здоров'я), людина формує у період молодості. І ось тут автори книги цілком правомірно розглядають непрофесійну фізкультурну освіту на етапі вищої школи, як основу само свідомого вибору молодою людиною свого ж само оздоровчого шляху, як складової частини життєвого вибору взагалі. Це період у житті, коли вона формується у якості творчого суб'єкту своїх майбутніх само стверджень і у професійному, і у соціально-культурному розумінні.

В європейській традиції культура фізична (фізична міцність, оздоровлення, міцність взагалі) у переважних випадках має відношення лише до тіла, до фізичних навичок, м'язової і кісткової міцності та швидкості. На цей погляд впливали численні реалії європейської історії й культури: війни, література, лицарство, ідеали мужності, героїзму і патріотизму, тощо. І тільки в Древній Греції, мається на увазі її класичний період, існували намагання у деякій мірі гармонізувати людину, її внутрішній світ, Космос. Саме Сократівська традиція визначає як більш важливий і більш відповідальний розум людини, котрий контролює будівництво тіла, управляє ним.

Хоча, можна навести окремі приклади і не з періоду античності. Все той же І.Кант народився слабким хлопчиком, був слабким юнаком. І тільки щоденні фізичні вправи та суворий режим укріпили його тіло і підтримували дух (його філософські роздуми). І це виконувалось з німецькою педантичністю, включаючи глибоку старість. Свої щоденні прогулянки Кенігсбергом великий філософ проводив в один і той же час будь якої пори року.

Або, якщо звернутись до сучасного Кітаю, мільйони людей (діти, чоловіки, жінки) щоранку виконують вправи із оздоровчих гімнастик, намагаються зарядитись енергією. А їхні посмішки, при цьому, примушують серйозних європейців замислитись хоча б про невелику ранкову розминку. І вже не секрет, що багато провідних фірм Заходу, проводячи набір співробітників, віддають перевагу струнким, підтягнутим претендентам, що дотримуються здорового способу життя, регулярно займаються оздоровчими вправами.

Соціальний сенс ідей, що містяться у концепції В.В.Приходька і В.П.Кузьмінського, не викликає сумнівів у їх продуктивності і своєчасності. Можна дискутувати, обговорювати особливості і механізм їхнього впровадження, "опредмечування", за К.Марксом. Але еврістичність і соціально-культурна цінність їх не заперечна. Що дає підстави так вважати?

1. Автори переконливо показали соціально-освітню недостатність сучасної парадигми фізичного виховання, як у вищому навчальному закладі, так і в школі. Від себе добавимо, такої ж оцінки воно заслуговує і в після вузівській соціальній життєдіяльності. Кому ж таке становище не байдуже, той пропонує. В.В.Приходько і В.П.Кузьмінський саме з таких не байдужих. А їхня концепція – це плід багаторічних досліджень (теоретичних, методологічних, соціологічних, натурних), до яких були долучені їхні однодумці.

2. Для обґрунтування своєї концепції вони залучили культурно-історичні та теоретико-методологічні (філософські) підвалини, що дозволило використати евристичні можливості системно-миследіяльністної методології і діяльністної картини світу. Розглядати творчу людину як суб'єкта будівництва здоров'я (фізкультурно-діяльну особу і будівничого власного здоров'я), котрий свідомо і послідовно формує здоровий спосіб власного життя. І цю особливим чином освічену людину повинні відзначати актуалізовані цінності досягнення та робота по підтриманню індивідуального оптимуму фізичного розвитку все її свідоме життя, як з огляду на професійну діяльність, так і на особисте життя.

3. За думкою В.В.Приходька і В.П.Кузьмінського, це забезпечується тим, що навчальний предмет "Фізичне виховання", як наскрізна дисципліна від дитячого садка до вищої школи, повинний забезпечувати формування фізкультурно-діяльної особистості й особистості будівничого власного здоров'я. Від себе додамо, що навчальний предмет "Фізичне виховання" мусить формувати таку особистість разом, поряд з іншими явищами, що впливають на свідомий вибір, цінності, ідеали людини, її мотивацію. Це можуть бути телебачення, література, різноманітні ігри, змагання, тощо.

4. Авторами сформовані нові поняття, визначені їхній обсяг і зміст, що являється необхідним елементом їхнього включення до соціально-культурного контексту. Це поняття "креативна валеологія", "непрофесійна фізкультурна освіта", "фізкультурна діяльність", "будівництво здоров'я", "будівничий здоров'я" та інші.

Освічена людина тим і відрізняється
від неосвіченої, що продовжує вважати
свою освіту не закінченою.
Костянтин Симонов «Живі і мертві»

Від авторів

Перші культурні європейські педагогічні практики з'явились в Древній Греції, як частина окремих авторських філософських систем (згадаємо, що у Сократа така система пред'явлена через його діалоги, у Платона через діяльність створеної ним Академії, тощо). Спрямованість педагогічної діяльності, у наступному, завжди визначалась рівнем і особливостями розвитку суспільства, його запитами і чеканнями. Прямий зв'язок і залежність педагогічної практики від домінуючої у суспільстві ідеології й характеру виробництва простежується на всіх наступних етапах людської цивілізації і може бути показаний на прикладі виникнення й розвитку навчального предмету «Фізичне виховання».

Наприкінці Х1Х століття у школах більшості країн Європи почало складатися утилітарне за своєю сутністю фізичне виховання, яке отримало потім своє поширення й у СРСР. Спрямованість цієї навчальної дисципліни визначалася намаганням сформувати заданий набір фізичних якостей, рухових вмінь та навичок й приученням дітей та юнацтва до чіткого виконання стройових команд. Принагідно відмітимо, що приблизно у той же час у Великій Британії, Канаді та США формувався подібний навчальний предмет, у якому більш виражено були представлені насамперед гігієнічний напрямок, рекреація і спорт.

Але в кінці ХХ – на початку ХХ1 століття ситуація в Європі принципово змінилася. Вузько національні та класові політичні пріоритети поступаються місцем визнанню важливості дотримуватись загальнолюдських цінностей і прагненню до міжнародної стабільності. За загальний орієнтир приймаються настанови на забезпечення стійкого розвитку у кожній країні. Тотальна мілітаризація молоді стає непотрібною бо створюються армії професіоналів. Виникають нові загрози (критичний стан багатьох давно збудованих об'єктів техносфери, руйнівні природні та екологічні катастрофи, негативні наслідки урбанізації для мешканців міст, тощо), які примушують до пошуку принципово нових відповідей людства. Не випадково, досягнення у показниках здоров'я нації й тривалості життя населення тепер розглядаються як головні критерії якості життя у тій чи іншій країні. У таких даних не мов би підсумовується весь наявний доробок у сфері економіки, освіти, побуту, дозвілля та охорони здоров'я.

Якісні зміни у системі суспільного життя зажадали перегляду існуючих уявлень про примат фізичної підготовки в загальній системі підготовки випускників вищих навчальних закладів до майбутньої трудової діяльності. З'явилися нові уявлення про важливість формування мобільного фахівця з високим рівнем розумової працездатності і сталого рівня здоров'я, готового за рахунок високого ж ступеню адаптації періодично займати різні професійні позиції; який вміє швидко і результативно відновлювати свою працездатність. Активно ви-

шого, існуючий предмет "Фізичне виховання", в разі вдосконалення його змісту, надає достатні передумови для формування студентів як діяльних будівничих здоров'я.

Вихід у практиці педагогіки до категорії ***здоров'я*** *через діяльністну картину світу, що відповідає головній ідеї* ***креативної валеології,*** *концепції і технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів технічних і гуманітарних спеціальностей, які ми обґрунтовуємо, – принципово новий і перспективний хід.* Адже до останнього часу звертання до категорії здоров'я людини було виключною прерогативою релігійної, або природничонаукової картин світу і, відповідно, церковної чи медичної практик, служителів церкви чи лікарів.

Адже вже перші роки викладання в школі нової навчальної дисципліни "Валеологія", яка виросла із відповідної області медичних знань про здоров'я людини, виявили утруднення, що не дозволяють розраховувати на одержання швидких та істотних соціальних наслідків саме таким шляхом. Це, як ми вказували, закономірно пов'язане з обмеженими можливостями природничонаукової картини світу та засобів традиційної дидактики.

Таке твердження не покажеться перебільшенням, коли як кінцевий результат у процесі формування особистості бачити не передачу учням деякої суми наукових знань про здоров'я, але їхнє формування як суб'єктів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я, на що валеологія нині не претендує. Креативна валеологія, на відміну від суто педагогічної валеології, яка побудована виключно на застосуванні класичних засобів дидактики задля трансляції інформації і знань, як раз і опікується завданням становлення фізкультурно-діяльної особистості та особистості будівничого здоров'я.

Саме задіяння, окрім релігійної, філософської і наукової парадигм, у яких до останнього часу було прийнято розглядати здоров'я людини (дух і душа, психіка і тілесність), діяльністної картини світу дозволяє сподіватись на реалізацію особистістю справді діяльністного підходу стосовно управління власним здоров'ям (мислення – свідомість – діяльність). Саме цими намаганнями обумовлюється виникнення такого нового напрямку педагогічної валеології, як ***креативна валеологія.***

Адже здоров'я визначається вихідним станом тілесності особистості, що формується, супутніми поведінковими моментами, особливостями миследіяльності і життєдіяльності людини. Власне, на цих обставинах фіксується увага й у відомому визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я, що *здоров'я* це не тільки відсутність захворювань, але також стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя людини.

Як бачимо, «здоров'я» і «не хвороба» не тотожні стани людини. Медицина, традиційно зорієнтована на діагностику і лікування по ознаці встановлення «норми» і «патології», відшукує хворобу і прагне до її подолання. Тоді як високий та стійкий стан здоров'я явище не випадкове. Наявність здоров'я характерна, як правило, для діяльної особистості, що свідомо й систематично прикладає значні власні зусилля для оптимізації своєї життєдіяльності. Такі зусилля характерні для спеціально освіченої та підготовленої людини, доки що в результаті не частих фактів самоосвіти.

Ми називаємо її *фізкультурно-діяльною*, якщо акценти розставляються на використанні засобів фізичної культури і фізичної рекреації (як приклад, пошлемося на відомі постаті пропагандиста бігу підтюпцем Гарта Гілмора, циркового жонглера Валентина Дікуля, хірурга і вченого Миколу Амосова). Або *будівничим власного здоров'я*, коли залучаються інші різноманітні засоби досягнення здорового стану (приклади – творець системи лікувального голодування Поль Брегг, конструктор авіаційних двигунів у роки Великої Вітчизняної війни й автор книжки про власну систему боротьби зі старістю Микола Мікулін, автор правил оздоровлення «Дитинка» Порфирій Іванов).

Будівництво здоров'я *– це не перехід до практики самолікування, але відповідна цінностям бути здоровим і можливостям життя конкретної людини система її творчої діяльності по формуванню і підтримці оптимального рівня індивідуального здоров'я*. Будівництво здоров'я створює перспективи суттєвого підсилення можливостей медицини за рахунок участі освіченої і діяльної людини, котра разом з медичними працівниками, переймається бажанням подолати наявні патології і поліпшити свій психофізичний стан. Адже сьогодні очевидно: «Головною задачею освіти стає забезпечення не державних потреб, а потреб усього суспільства в цілому і кожного його члена. На зміну виробничо орієнтованій освіті приходить освіта, що спирається на соціокультурну й особистісну домінанту.… У ХХ1 столітті визначальне значення набуває світоглядна і виховна функція освіти» (8, с.40).

Становлення особистості, що самовизначилася до *фізкультурної діяльності* чи *будівництва власного здоров'я*, яка відмовилась від звичної пасивної, але такої комфортної позиції *споживача медичних послуг,* важлива теоретична і практична *проблема* для сучасних систем освіти на рубежі ХХ1 століття. Тут доречно згадати тезу німецького філософа Ханса-Георга Гадамера: «Загальна сутність людської освіти полягає в тому, що людина робить себе у всіх відношеннях духовною істотою. Той, хто віддається подробицям, неосвічений» (9, с.54).

Концептуальна робота у вказаних напрямках стала проводитись наприкінці 80-х – на початку 90-х років. По першому напрямку, як своєрідну «лінію старту», доречно згадати докторську дисертацію автора (10), по другому - організаційно-діяльністну гру під керівництвом відомого московського методолога Георгія Щедровицького «Людина в екстремальних умовах: нові підходи до охорони здоров'я» (м. Сургут, лютий 1990 року).

Всі наступні роки були примітні зусиллями кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я Українського державного хіміко-технологічного університету (м. Дніпропетровськ) і Дніпропетровського методологічного гуртка під загальним керівництвом доктора педагогічних наук, професора В.В. Приходька по формуванню відповідних понять, розгорнутої концепції і педагогічної технології. Тут важливо відзначити внесок і подякувати професору кафедри, доктору медичних наук Володимиру Литвинову, якого вже немає з нами, викладачу і методологу Марині Гультяєвій, нашому вчителю, колезі і методологу Юрію Тепперу, методологу Юрію Акастьолову, аспірантці Ользі Кузнєцовій та іншим нашим однодумцям.

Отож, аби визначити основні вектори та шляхи формування вчення про становлення людини як будівничого власного здоров'я, ми вимушені зробити деякі попередні, реперні фіксації. Перед за все надати перевагу тій або ж іншій дефініції здоров'я людини, хоча це не завадить нам, у подальшому, запропонувати й власне визначення.

Вивчивши десятки відомих кваліфікацій, ми приймаємо за базову для себе, ту що дав Генрі Сигерист (1891-1957). Відомо, також, що саме його дефініція стала базовою для офіційного визначення здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Ось його авторське визначення. *Здоровою може вважатися людина*, яка відзначається гармонійним фізичним й розумовим розвитком та добре адаптована до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні та розумові здібності, може пристосовуватись до змін оточуючого середовища, якщо вони не виходять за межі норми, і робить свій посильний внесок у благополуччя суспільства, сумірний з її здібностями. Здоров'я тому не означає просто відсутність захворювань; це щось додатне, це життєрадісне та охоче виконання обов'язків, що їх життя покладає на людину.

Виходячи з наведеної фіксації здоров'я, ми робимо ще один цілком логічний хід і приймаємо наступне базове визначення. *Валеологія* – комплексна дисципліна, направлена на збереження й укріплення здоров'я людини, що використовує індивідуальні методи і технології задля досягнення і збереження здоров'я та вирішення проблем життєдіяльності, котрі базуються на теоретичних концепціях (парадигмах) його природи, сутності і сенсу життя (Кулиниченко В.Л. Валеософия и валеоэтика как формы современной практической философии // Практична філософія. – 2001. - № 1. – С.158-174).

Ми приймаємо, також, як пріоритетний, берег *когнітивної валеології,* яка об'єднує ті форми валеологічного знання, котрі здоров'я пов'язують з парадигмою "раціональності" життя. Тоді хвороба у значній мірі є результатом помилок мислення, пізнання, навчання та виховання. Отже, необхідне для формування будівничого здоров'я *валеологічне знання,* повинне орієнтуватись не стільки на вичитування суми загальноприйнятих істин, скільки на поширення індивідуальних практик оздоровлення і результативні випадки власного подолання серйозних патологій.

Тут ми поділяємо критику Капри, який писав наступне. "Турботливий опис механізмів, котрі спричиняють становлення живих організмів, стало головним завданням біологів, фізиків і психологів в останні триста років. Картезіанський підхід (або ж, започаткований Р. Декартом) був доволі успішним, особливо у біології, але він також обмежував інші напрямки наукових досліджень. Проблема містилась у тому, що вчені, яких надихали успіхи у зверненні до живих організмів, як до машин, почали вірити в те, що й вони не більше ніж машини. Негативні наслідки такого редукціоністського падіння стали особливо наочними у медицині, у якій прихильність картезіанської моделі людського тіла, як працюючого годинника, завадила лікарям зрозуміти багато чого із сьогоднішніх головних хвороб" (Capra F. The Turning Point. Sciens, Sosite, and Rising Culture. Flaming. London, 1983. – P. 47).

шукуються можливості поширення накопичених валеологічних знань, зростають намагання такого їх розповсюдження, щоб людина систематично та дієво їх використовувала.

Нарешті, якісно іншого, більш високого рівня досягли уявлення про саму людину, виходячи за межі природничонаукового знання, яке раніше було виключною основою всіх педагогічних розробок. Поряд із природничонауковим знанням до практики освіти поступово входить *знання методологічне* і *знання про діяльність*. З повним правом ми починаємо розглядати світ, у якому ми живемо, не тільки, як природний, але і як світ мислення й діяльності людини.

У той же час, Іван Бех, фахівець з питань особистісно-зорієнтованого виховання, змушений визнати наступне. Сучасний, у своїх сталих границях стан психолого-педагогічної теорії такий, що не дозволяє за рахунок лише класичних дидактичних засобів цілеспрямовано формувати морально розвинену особистість. Таку особу, для якої загальноприйняті духовні пріоритети набували б глибокого життєвого сенсу і суб'єктивної цінності, виступали б дієвими регуляторами її соціальної поведінки. Виховна практика, стверджує автор, орієнтується переважно на різні форми зовнішнього підкріплення, тобто на методи заохочення і покарання. Їх домінування у виховному процесі призводить до культивування пристосовницької моралі, моралі вигоди. При цьому основними психологічними механізмами, які вважаються генетично вихідними у формуванні особистості, виступають зовнішнє обумовлення, наслідування та ідентифікація (1, с.123).

Як перспективну альтернативу традиційним дидактичним підходам, що реалізуються через класичну форму уроку, він та ряд інших прогресивних науковців розглядають розробку відповідних *технологій,* які б вирішували проблему особистісно-орієнтованих виховання та освіти. Мова йде про забезпечення ситуації, коли молода людина була б суб'єктом власного розвитку і само зміни. При цьому, прийнято розрізняти різні типи технологій (освітні, педагогічні, технології навчання), що мають відношення й до різних просторів педагогічної діяльності (2-4).

Освітні технології відбивають загальну стратегію розвитку освіти, єдиного освітнього простору. Їхнє призначення полягає в прогнозуванні розвитку освіти, її конкретного проектування і планування, передбачення результатів, а також визначення відповідних освітнім цілям стандартів. Приклади технологій цього класу – концепції освіти, освітні закони, освітні системи (5, с.18). Отож, освітні технології є стратегіями розвитку національного, державного, регіонального і муніципального освітнього простору (6, с.23).

Прикладом освітньої технології виступає ***Національна доктрина розвитку освіти***, що затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. № 347/2002. У доктрині визначено, що освіта являється основою розвитку особистості, нації і держави, є гарантією майбутнього України. Вона є визначальною умовою політичної, соціально-економічної, культурної і наукової життєдіяльності суспільства. Вона відтворює та розвиває інтелектуальний, духовний і економічний потенціал суспільства. Являється стратегічним ресурсом покращення добробуту людей, забезпечення національних інтересів, укріплення авторитету й конкурентноздатності країни на міжнародній арені. Звідси, *мета державної політики* відносно розвитку освіти полягає у створенні умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України. Для виховання покоління людей, які здатні ефективно працювати і навчатись на протязі життя, зберігати і примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства. Розвивати і укріплювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу, як невід'ємну складову частину європейського і світового співтовариства.

У 1979 році Асоціація з педагогічних комунікацій і технологій США дала перше визначення *педагогічної технології*: „Педагогічна технологія є комплексний, інтегративний процес, що охоплює людей, ідеї, засоби і способи організації діяльності для аналізу проблем і планування, забезпечення, оцінювання і керування вирішенням проблем, що стосуються всіх аспектів засвоєння знань„ (6, с.22). Вважається, що педагогічна технологія має таку структуру: концептуальна основа, змістовна частина навчання, включаючи зміст навчального матеріалу та процесуальна частина (6, с.24). При цьому, якщо освітні технології відбивають стратегію освіти, то педагогічні втілюють тактику її реалізації.

Ще більш конкретними є *технології навчання,* що реалізуються через *педагогічну техніку* (5, с.19). Фахівці в США та в інших розвинених країнах вважають, що засвоєння традиційного *змісту освіти,* на чому ми звично робимо акцент, формуючи відповідний набір предметів навчальних планів в орієнтації на ужиткові знання відносно майбутньої професії, не може бути кінцевою метою. Студент повинен використовувати його перед за все для того, щоб навчитись самому створювати нові знання, необхідні для вирішення виникаючих проблем (у цьому контексті проблему можна визначити як таке виникле завдання, яке ще не має алгоритмів його розв'язання), прийняття рішень, створення продукції і взаємодії. *Технології* ж як раз і повинні сприяти реалізації такого типу навчання.

Про ефективність навчання із застосуванням технологій свідчать такі приклади. Їхнє впровадження у США знизило вартість навчання на 30-60%, а тривалість на 20-40%. Відповідно, у Німеччині сьогодні за бакалаврськими програмами працюють вищі навчальні заклади, які вже дають 3-4 річну освіту за рік-півтора (7, с.10).

Якщо педагогічні технології створюються та реалізуються через сталі (якщо відверто, консервативні) навчальні предмети, то їхнє застосування, не заперечно, вкрай важливе у питаннях оволодіння молодою *діяльною* людиною необхідними поняттями й знаннями, вміннями й навичками управління власним здоров'ям. Зараз цими новими для нашої вищої школи проблемами починає опікуватись педагогічна валеологія. Одначе, з одного боку, введення відповідного навчального предмету досі не поставлене до порядку денного (немає підготовлених фахівців, розроблених навчальних програм, тощо). Тоді як з ін-

Метою навчального посібника є представлення розробленої концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти (НФО) – ядра креативної валеології, що забезпечує формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей, як фізкультурно-діяльної особистості і майбутнього будівничого здоров'я.

Незаперечно, освіта фізкультурно-діяльних молодих людей та потенційних будівничих здоров'я особливо актуальна для України, мільйони жителів якої знаходяться на територіях, які потерпають від радіаційного і техногенного забруднення. Жителі Києва і Дніпропетровська, Донецька і Запорожжя, Кривого Рогу і Краматорська, Маріуполя і Нікополя, десятків і сотень інших населених пунктів з отруєним повітрям, водою і ґрунтом не мають шансів досягти високого рівня здоров'я тільки лише за рахунок кроків, що широко пропагандуються. Наприклад, за рахунок відмови від шкідливих звичок та залучення до регулярного виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики.

Непрофесійна фізкультурна освіта *(або фізкультурна освіта людини) – це складова частина різнобічної освіти особистості, важлива для раціональної організації її індивідуальної життєдіяльності*. Очевидно, що в цьому випадку не розглядаються різні проблеми й аспекти власне спеціальної фізкультурної та спортивної освіти, що одержують в інститутах фізичної культури чи на факультетах фізичного виховання.

Тим самим, нами підведений підсумок перших п'ятнадцяти років теоретичних і концептуальних розробок, у тому числі в області створення й експериментальної перевірки відповідної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти. У посібнику представлене знання, важливе для початку робіт по безпосередньому впровадженню практики фізкультурної освіти людини, що мають кінцевим орієнтиром реформу вузівського навчального предмету «Фізичне виховання» в контексті посилення його освітньої складової.

1. ПОНЯТТЯ ПРО КРЕАТИВНУ ВАЛЕОЛОГІЮ

Різноманітні наукові факти про здоров'я, людські тривоги за своє подальше життя, ряд прямих профілактичних обов'язків державних систем охорони здоров'я і освіти – все це поєдналось у такій галузі знань як валеологія (від valeo – бути здоровим). Але, вважаємо, свідомо або ж ні, грішать супроти істини ті поважні науковці, котрі пропонують, - задля того, щоб людина оволоділа знаннями про власне здоров'я, їй треба систематично вивчати саме наукові основи валеології.

Відмінність механізму засвоєння й застосування знань про те, що таке здоров'я та як робити себе здоровим, суть відмінність природничо-наукового знання від знання про діяльність. Якщо перше дасть відповідь, образно кажучи, про те, що таке вокальні здібності людини, як правильно й технічно співають, та про зафіксовані дані щодо особливостей співу різних людей, то друге існує задля того, щоб вчити співати. Проблема ж поширення валеологічного знання до останнього часу полягала в тому, що для того, "аби навчити співу" використовували знання про те, що таке "спів взагалі". Інакше кажучи, намагались вирішити суто педагогічну проблему за рахунок залучення не адекватних, хоча й коректних для науки засобів: ***плутали навчальний предмет з науковою дисципліною***. Хоча, і з цим безглуздо сперечатись, знання про те, як вчити, повинно мати відповідне та глибоке теоретичне підгрунтя.

Між тим, для укріплення здоров'я ще у стародавніх культурах Сходу й Заходу застосовувались, як правило, ефективні стимулюючі засоби, багато з яких майже без змін дійшли до нашого часу. Це стосується фізичних вправ, масажу, водних процедур і дієти. Є відомості, що ці оздоровчі засоби використовувались ще в III-IV тисячоліттях до нашої ери в Індії, де вони входили до складу релігійно-філософських і гігієнічних уявлень. Переконавшись в ефективності застосування фізичних вправ здоровими людьми, давні педагоги та лікарі Сходу почали використовувати їх і для лікування захворювань. Бо ж *вирішальне значення для здоров'я мають* ***реактивність і захисні сили організму.*** Таким чином, ще у давні часи одним із найдійовіших оздоровчих засобів – фізичними вправами – користувались для стимуляції здоров'я, як здорових, так і хворих людей (Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗИН, 1997. – 224 с.).

Саме з огляду на ***визначальну роль*** фізичних вправ і, загалом, ***культури фізичної,*** ми вважаємо за пріоритет для себе зосередитись на подальшому відшукуванні нових можливостей підсилення ролі відповідного навчального предмету у вирішенні власне валеологічних проблем. Водночас, якщо всі потуги у цьому напрямку будуть зосереджені лише на вузько-прагматичних, ужиткових питаннях, вони приречені на провал. Ми пам'ятаємо, що медицина зародилася як засіб само- та взаємо лікування. Але ж, "медицина, що не ґрунтується на філософії, не може бути надійною", - стверджував ще Френсіс Бекон.

Але саме по собі ***поняття концепції*** передбачає прописування у *теоретико-методологічному обґрунтуванні такого документу очевидних, зрозумілих та надихаючих фахівців і громадськість ідей подальшого розвитку навчального предмету на найближчі десятиліття.* За рахунок цього, поряд із підтримкою з боку суспільства, визначаються вектори і простір для наступних актуальних наукових досліджень, запит на навчальні програми для різних типів закладів освіти, а також нові вимоги до змісту освіти фахівців фізичної культури і т. ін.

Відсутність такої базової, переконливої теоретико-методологічної передумови визначених трансформацій у значній мірі визначає ту скромну роль, яку відіграє наявна концепція фізичного виховання. Без неї документ, що претендує на роль концепції, по-перше, завжди сприймається як особиста точка зору його авторів. По-друге, і це головне, він не виконує мобілізуючу функцію системоутворюючого фактору в системі довгострокових заходів по підготовці та проведенню назрілої реформи.

Принагідно розведемо, як не рівнозначні у якості можливих орієнтирів для створення концепції, доробок *педагогів-новаторів* і наслідки культурної роботи *вчених-теоретиків,* котрі використовуються у якості основи для реформування педагогічної практики. У першому випадку ми маємо справу лише з прикладом успішної самореалізації окремого діяльного викладача, успіх якого часто обумовлюється скоріше високою особистісною віддачею та власним талантом, ніж розробкою та впровадженням перспективних і придатних для подальшого поширення нових форм, методів і засобів педагогічного впливу. Намаганням вирішити нагальні питання створення “тут і зараз” локальних умов для реалізації своїх задумів на противагу увазі до перспективних ходів по розробці дієвих педагогічних технологій, які б могли з успіхом застосовувати й інші колеги.

З викладеного виходить, що у першому випадку у якості орієнтира пропонується лише особистий досвід педагога і ніщо інше, тоді як в другому нові положення й рекомендації мусять обґрунтовуватись в умовах попередньо проведеного та покладеного на теоретичний фундамент розумового і натурного педагогічного експерименту. Тому слідування позитивній практичній діяльності педагога-новатора, яка не має теоретичного обґрунтування, не дасть і не може дати в принципі справжнього ефекту поширення будь-яких дієвих пропозицій, як фактору розвитку педагогічної практики, на що нерідко покладається марна надія окремими організаторами народної освіти.

Підкреслимо, що *стрижневі ідеї подальшого розвитку навчального предмету не носять довільного характеру і не визначаються особистісними чи професійними перевагами авторів концепції.* У деякому розумінні вектори розвитку предмету жорстко детерміновані історичними тенденціями та загальнолюдськими цінностями, адекватним розумінням розробниками концепції ролі освіти у сучасному суспільстві, урахуванням особливостей національного менталітету і існуючих традицій у вихованні молоді.

Інакше кажучи, будь-який автор так вистроєної концепції, якщо він опирається на вказані вимоги, прийде до одних і тих же ідей та висновків. Наукове дослідження відзначається від дій самого успішного новатора, а концепція не-

одмінно повинна бути результатом теоретичного дослідження й культурного педагогічного проектування, що будь-який вчений, виконавши необхідні процедури, прийде по суті до одних і тих же результатів. Спробуємо й ми пройти шлях до виявлення основних незаперечних, детермінованих логікою історичного поступу сучасного суспільства концептуальних трас подальшого розвитку предмету “Фізичне виховання” в Україні з урахуванням посилення його впливу на формування креативных постатей фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров’я.

Зауважимо з самого початку, сучасний, “багатофункціональний” навчальний предмет не може містити у своїй назві вказівки лише на який-небудь один педагогічний процес: виховання, навчання, підготовку, розвиток, тощо. Всі ці процеси, у тому чи іншому співвідношенні, повинні бути задіяні у кожній шкільній або вузівській навчальній дисципліні. І акцентування у назві предмету того або іншого педагогічного процесу може свідчити, принаймні, що відповідальні особи, повторюючи тепер за колишніх соціальних та політичних умов виниклу назву дисципліни, чи віддають данину традиції (але ж, хіба доцільне сліпе слідування традиціям при визначенні стратегії подальшого розвитку навчального предмету?). Або не дали собі турботи поміркувати над сучасною і перспективною, точною і не сумнівною його назвою.

З огляду на вказане, даний навчальний предмет на початку XXI століття може називатись лише “Фізична культура” або навіть сміливо і по-європейському “Тілесна культура”. Тим самим з самого початку намічаються шляхи інтеграції цієї дисципліни з іншими, перед за все, валеологією, що опікується питаннями здоров’я людини.

Визначимось, також, з нашим розумінням особливостей витоків цієї навчальної дисципліни, артефікація яких сягає XIX століття, як рефлексія робіт Іоганна Генріха Песталоцці та філантропістів. Бо саме ці витоки й визначили, що фізичне виховання в нашій країні стало саме таким навчальним предметом, яким воно є й до сьогодні.

Ласло Кун у своїй “Загальній історії фізичної культури і спорту” так виписує соціальні передумови введення фізичного виховання у європейській школі у кінці XIX століття (11).

Перша. Мануфактура, а потім початкові форми укрупненої машинної промисловості почали розділяти трудовий процес на окремі операції, однорідні рухи. З’ясування цих основних рухів стимулювало наукові дослідження фізіологічних і біомеханічних процесів, пов’язаних з руховими функціями людини.

Друга. Відбувалась докорінна перебудова військової техніки і тактики. Кун пише: “Особиста ініціатива воїнів була відсунута на задній план зімкнутим строєм і залповим вогнем частин, вимуштруваних для спільних дій і механічного виконання команд... У той же час увага політичних керівників поступово зверталась до школи і громадських об’єднань, котрі видавались підходящими для того, щоб стройові, за командами, вільні вправи і вправи на снарядах давали молоді своєрідну попередню військову підготовку” (11, с.169).

Третя. Важливу роль відігравали національні прагнення до єдності і незалежності. Не випадково, система гімнастичних вправ знайшла підходящий

гаємось відновити розуміння призначення ролі цього соціального інституту у структурі життєдіяльності суспільства. У тому числі принципу Epimelia.

Epimelia вимагає досягнення вміння людини переключати погляд із зовнішнього світу, з об’єктів природи і техніки на саму себе. Epimelia означає певний спосіб дій, який суб’єкт здійснює по відношенню до самого себе, коли людина змінює, очищає і перетворює сама себе. Маючи на увазі саме цю особливість дійсної освіти, відомий російський фахівець-освітянин Микола Карєєв ще у 1901 році у своїй праці “Ідеали загальної освіти” писав: “Ставлять питання не про те, що школа повинна зробити для людини, а про те, що вона з нею зробити повинна задля досягнення тих або інших, поза нею існуючих цілей – національних, державних, суспільних і т.ін.”. І потім: “Освіта повинна мати на увазі перед за все саму людину, а вже потім суспільство” (17).

Розуміння минущості утилітарного за своєю сутністю радянського фізичного виховання з’явилося на межі 80-х – 90-х років минулого століття і було пред’явлене у публікаціях перед за все Дмитра Ареф’єва, Володимира Приходька, Владислава Столярова та деяких інших авторів. З’явились нові педагогічні поняття “непрофесійна (неспеціальна) фізкультурна освіта” і “фізкультурна діяльність людини” (10, 18), пізніше поняття “будівництво здоров’я” і “будівничий власного здоров’я” (19, 20), а також педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров’я. Вони, фактично*, окреслили підходи до становлення через систему непрофесійної фізкультурної освіти креативної та діяльної особистості, свідомо і послідовно формуючої здоровий спосіб власного життя.*

За рахунок освоєння і використання вказаних понять “Фізичне виховання” може отримати механізми реального впливу на поширення серед молоді цінностей здоров’я, становлення у юнаків та дівчат індивідуально-значущих мотивів бути здоровими і працездатними, формування у них актуальних і необхідних для цього валеологічних знань, вмінь та навичок. Таким чином, на рівні теорії вже фактично вирішена проблема задіяння через предмет “Фізичне виховання” актуальних для кожної людини накопичених валеологічних знань.

До початку XXI століття *докорінним чином змінився і весь цивілізований світ.* Тотальна мілітаризація поступається місцем армії професіоналів. Локальні національні та вузько-державницькі політичні та ідеологічні установки не встояли проти переваг загальнолюдських цінностей співіснування. З’явились принципово нові загрози людству через наростаючу урбанізацію і забруднення оточуючого середовища, поширення синдрому хронічної втоми та чисельних “хвороб цивілізації”. Всі ці зміни торкаються населення України і повинні бути враховані в процесі перебудови системи національної освіти.

Отож, представлене дозволяє задати досить конкретні концептуальні вимоги до змісту, форм та методів викладання сучасного предмету “Фізична культура”. Серед таких загальних орієнтирів, окрім традиційної направленості на досягнення *оптимального фізичного розвитку* кожної молодої людини, що зберігаються у повній мірі й нині, можна насамперед назвати такі:

У наш час така модель пізнання підійшла до своєї природної межі. Зараз необхідні кроки, котрі давали б нове, продуктивне бачення явищ життя і здоров’я людини. Лінійне, механістичне мислення в науках про здоров’я не лише містить в собі очевидні недоліки, але й стає неприпустимим у відповідній практичній діяльності. Тому, валеологія нині є частиною дисциплінарного кола практичної філософії, до якого долучаються *валеософія* (філософія здоров’я) та *валеоетика (*етика здоров’я). Валеософія, або ж філософія здоров’я, мудрість здоров’я виникла, як результат дійсного синтезу філософського й валеологічного знання, взаємний вплив яких дозволяє розглядати життєдіяльність людини крізь призму здоров’я, його сенсу та цінності.

Ми виходимо з того, що нормальний розвиток це такий розвиток, котрий веде людину до знаходження нею своєї родової людської сутності. Його умовами і, одночасно, критеріями Б.С.Братусь вважає наступні. Відношення до іншої людини як самоцінності, як до істоти, що уособлює в собі нескінченні потенції людського роду. Здатність до децентрації, самовіддачі і любові, як способу реалізації такого відношення. Творчій, ціле утворюючий характер життєдіяльності. Потреба у позитивній свободі і здатність до вільного волевиявлення. Можливість само проектування майбутнього та віра у можливість здійснення накресленого. Внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими й прийдешніми поколіннями. Прагнення до знаходження наскрізного загального сенсу свого життя (Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 219 с.).

Альтруїстична моральна орієнтація це не тільки зовнішня умова здоров’я особи, але вона являє собою позитивну сутність, стрижень людини, критерій й умову особистого здоров’я, показник найкращої гармонії між особистістю та середовищем. Бо ж відомо, що різноманітні відхилення у здоров’ї, неврологічний розвиток й акцентуація особистості тісно пов’язані з егоцентричною орієнтацією людини, у той час як найбільш сприятливі умови для розвитку особистості створює супротивна – про соціальна орієнтація.

Розуміння здоров’я як Шляху людини (напрямку, закону, сенсу, цінності, цілі) дозволяє валеософії досліджувати зовнішню та внутрішню картини здоров’я. Зовнішня картина у повсякденній свідомості уявляється у вигляді системи деяких гіперболізованих якостей іншої людини. Наприклад, ця людина “працює як віл”, “може одним рухом збити з ніг” і т.ін. З наукової точки зору зовнішня картина малюється за допомогою фізіологічних і соціальних норм і показників, котрі постійно уточнюються та доповнюються. Внутрішня ж картина здоров'я – це душевна та духовна структури, до складу яких входять цінності та ідеали, цілі та образи здоров’я, можливості, способи, методи досягнення визначених прагнень бути здоровим.

У нашій концепції ми дотримуємось наступного методологічного шляху: ***мудрість – творчість – здоров’я.*** Мудрість тут, це здатність людини побачити істинне й сокровенне, зрозуміти своє призначення, прийняти здоров’я як цінність, покласти все це до основи власної життєдіяльності. Творчість – це спів творчість Універсума і людини, Духа і матерії, свідомості і тіла. Духовна сутність “валеолога для себе” як творця, котрим для нас виступає будівничий здоров’я, дозволяє йому вступити у тонкі духовні відносини не лише з іншими

людьми, але й з природою. Як наслідок, креативна особистість проявляє себе у різних областях діяльності, що так або інакше пов’язані із здоров’ям.

Сьогодні вважається, що *креативність* – це творче начало людини, її винахідництво; продуктивна оригінальність інтелекту; суб’єктивна сторона творчості. Визначення "креативні" (знання, технології, тощо) прислуговується синонімом поняттю "творчість" (Пигоров Г.С., Козинец В.П., Махмудов А.Г. и др. Креатология и интеллектуальные технологии инновационного развития: Учебник для вузов. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – С.38).

Валеологія як творчий процес і творчість у валеології визначаються не стільки зовнішніми по відношенню до неї причинами, що виступають як умови, скільки внутрішніми підставами і механізмами. Якби це було не так, успіхи у творенні й збереженні здоров’я обумовлювались би в основному рівнем розвитку культури людства, станом суспільного виробництва та характером соціальних умов. Одначе в одному й тому ж місті України, на одному й тому ж виробництві, з однаковим матеріальним достатком працюють однолітки, стан здоров’я яких визначається не тільки наслідуваними від батьків рисами та якостями, не стільки наслідками перенесених захворювань та умовами життя у дитинстві, але й прийнятим до реалізації сьогоднішнім *образом власного життя.*

Отже, бути здоровою людиною – це означає створювати себе і, в той же мірі, оточуючий світ. Здоров’я сприяє людині стати особистістю, розвивати свою індивідуальність.

Таким чином, ***креативна валеологія,*** *як напрямок педагогічної валеології, передбачає таке навчання особистості творчості у за діянні накопичених актуальних відомостей про здоров’я, коли б вона свідомо формувалась як будівничий власного здоров’я, мала цінності і цілі, поняття і знання, вміння і навички досягати і підтримувати оптимальний стан свого здоров’я.*

Ми вважаємо, що місцем для формування *креативної (творчої) особистості – будівничого власного здоров’я,* в умовах сучасної вищої школи повинен стати по реформований предмет "Фізичне виховання". Саме, через йогоназрілу реформу на основі впровадження непрофесійної фізкультурної освіти – визначального важеля вирішення актуальної педагогічної проблеми формування фізкультурно-діяльної особистості та будівничого власного здоров’я, ми й вбачаємо можливість реалізації головної місії креативної валеології.

2. НАВЧАЛЬНИЙ ПРЕДМЕТ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”: ВИМОГИ ДО ЙОГО РОЗВИТКУ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Поняття концепції реформи навчального предмету
Виникнення предмету "Фізичне виховання"
"Фізичне виховання" в СРСР
Принцип Epitelia або турботи про себе
Вимоги до сучасного предмету "Фізична культура"
Схема педагогічного проектування

Реформа навчальної дисципліни, яка нині обумовлюється черговим етапом історичного розвитку українського суспільства, і "Фізичне виховання" тут не є винятком, вкрай складна й тривала педагогічна інновація. За нашими розрахунками її етапи, від реального початку (підготовки нормативного і науково-методичного забезпечення та освіти фахівців відповідної кваліфікації) до отримання помітних й соціально-значущих результатів у засвоєнні молоддю відповідних надбань культури, розтягнуться щонайменше на 15-20 років. І зараз освітянам – фахівцям з фізичної культури можна лише жалкувати про час, марно згаяний після того як незалежна Україна стала на шлях демократичних реформ, розпочала пошук можливостей максимально розкрити, розвинути та реалізувати особистісний духовний, інтелектуальний та психофізичний потенціал кожної людини у справі досягнення та підтримання оптимуму її фізичного розвитку і здоров’я.

Аби реформа навчального предмету відбулась, необхідно виконати ряд попередніх умов. Перед за все повинна бути розроблена державна концепція подальшого розвитку фізичного виховання, проекти заходів щодо розробки актуальних науково-ужиткових досліджень, пакет необхідних навчально-методичних матеріалів. Треба, також, визначити зміст та форми освіти нових генерацій викладачів фізичної культури й підвищення кваліфікації фахівців, що вже працюють, прописати методику нової системи оцінки успішності з цього навчального предмету, тощо. Але оскільки ми знаходимося лише на підступах до такої дійсної реформи, зосередимось перед за все на вимогах до вихідного документу, а саме на концепції розвитку навчальної дисципліни та відповідному педагогічному проекті її впровадження.

Державна концепція – це вкрай важливий документ, який повинен відповідати ряду принципових вимог. Не можна не помітити, що ряд з таких вимог були враховані авторами при написанні існуючої, але майже "не працюючої", концепції фізичного виховання учнівської і студентської молоді. Це, перш за все, покладення у якості контексту завдань гуманізації та гуманітаризації, як загальних векторів розвитку освіти у державі, і досить струнка архітектоніка вказаного документу.

грунт головним чином у тих європейських народів – німців, італійців, чехів, поляків, хорватів, словенців і болгар, – де буржуазний рух за національне визволення і єдність знаходився у стадії інтенсивного розвитку.

Нарешті, *четверта.* Було визнано, що фізичні вправи зможуть проявити своє значення з точки зору охорони здоров’я, виховання і естетики лише за наявності організаційно оформленої структури, перед за все шляхом включення відповідної дисципліни до числа навчальних предметів загальноосвітньої школи.

Всі названі вихідні, що так чи інакше пізніше обумовлювали устрій шкільного фізичного виховання і в Російській Імперії, пояснюють тодішню усвідомлену неувагу її керівників народної освіти до гуманістичних підходів у фізичному вихованні Петра Лесгафта, який акцентував увагу до такого його напрямку, як фізична освіта дитини. Хоча, якщо бути об’єктивним, можливості цього підходу на той час треба кваліфікувати лише як своєчасну претензію до актуалізації у фізичному вихованні дидактичного принципу свідомості. До того ж, слабка розвиненість науки, а мова може йти лише про стан педагогіки і психології, не дозволяла створити дієві педагогічні прийоми для реалізації ідей фізичної освіти на практиці. Про це фактично писав В.В.Горіневський, описуючи невдачі з розучуванням дитиною перевороту через голову за методикою Лесгафта не за показом, а лише за розповіддю (12).

За повною аналогією, хоча й з дещо іншим обґрунтуванням, формувались підвалини фізичного виховання в СРСР. Достатньо послатись на декларацію руху пролеткульту: "Мета пролетарської фізичної культури: досягнути максимуму життєвості й виробництва людської машини, іншими словами, досягнути здоров’я, працездатності і витривалості (сили опору), мускульної сили, прудкості і психофізичних якостей – активності, енергії, відваги, холоднокровності, настирливості, рішучості, підприємливості, винахідливості" (13). Така орієнтація, як на системоутворюючий фактор, при становленні радянської системи фізичного виховання логічно привела її авторів до використання у якості базових основ навчального предмету підходів французьких методистів Георга Демені та Георга Ебера, котрі щиро обстоювали пріоритет вдосконалення утилітарних навичок і зосереджувались на прикладній військовій підготовці молоді.

Один із засновників вітчизняного фізичного виховання Є.О.Піонтрковський у своїй книжці "Ебер і його природний метод фізичного виховання" (14) фактично пропонує використати відібрані Ебером випробування: біг на 100, 500 і 1500 метрів, лазіння по канату без допомоги ніг, стрибок у висоту з місця та з розбігу, стрибок у довжину з місця і з розбігу, піднімання ваги у 40 кілограмів, штовхання ядра, плавання та пірнання. Частина цих випробувань не лише була включена до шкільних і вузівських навчальних програм та комплексу ГПО, але використовуються для оцінки фізичного стану школярів та студентів й до сьогодні.

На цей же час приходиться визначення підходів до прописування відповідної утилітарної методики фізичного виховання в СРСР, жорстко орієнтованої на розвиток заданих фізичних якостей. У якості аргументу до цієї тези, пошлемось на схему уроку з фізичного виховання, запропоновану відомим радян-

ським теоретиком Г.О.Дюперроном (15). За його баченням, урок був повинен будуватись за такою примітивною логікою:

"1. Йду на базар (марширування).

2. Привезли товар до лавки; приймання його з возу на руки, розкладання на полиці й під прилавок (вправи для рук, для тулуба, для ніг).

3. Привезли капусту – перекладання її до льоху (метання), привезли ящики з яблуками (спільне перенесення, піднімання).

4. Трапилась пожежа: їдуть пожежні; весь люд біжить дивитись (біг)

5. Всі допомагають качати воду (коригуючи вправи для м’язів спини і черевного пресу).

6. Пожежні налили багато води; аби дістатись до дому, вимушені перестрибувати через калюжі (стрибки).

7. Йдемо додому (марширування); втомились від усього (потягування з диханням)".

Намічені підходи пізніше були підтримані, уточнені і розвинені через практику професійно-прикладної фізичної підготовки у професійно-технічних училищах, технікумах і, частково, у тих вузах де ППФП цілком адекватна у підготовці спеціалістів "вузького" профілю. Наприклад, вона стала у пригоді для майбутніх льотчиків в інститутах системи цивільної авіації.

І навпаки, ідеї ППФП очевидно непридатні у формуванні спеціалістів широкого профілю, очікувані якості яких передбачають можливість продуктивно змінювати різні професійні позиції у залежності від назрілих змін у виробничих процесах та виникненні нових ситуацій у їхній життєдіяльності. До того ж існує багато професій, наприклад, інженерних, учительських, економічних, тощо, де використання підходів ППФП штучно "притягнуте за вуха".

Причому, кількість таких спеціальностей, де конкретні (специфічні) фізичні якості фахівця не мають помітного впливу на результати його діяльності, невпинно зростає. Як правило, вимоги до тілесності фахівців зводяться до забезпечення сталого стану здоров’я, їхньої високої розумової працездатності та швидкого після робочого відновлення.

На початку XXI століття політична та економічна ситуація у державах, які утворились на території колишнього СРСР, докорінно змінилась. І тепер ми свідомо повертаємось до надбань людства, до праць відомих філософів та науковців аби визначити шляхи подальшого розвитку освіти в Україні, як європейській державі. Саме тому, у якості визначеної національною Доктриною розвитку освіти, загальної мети зусиль всіх педагогів, *на перший план виходить формування свідомої та діяльної особистості учня або студента.*

Продовжуючи цю тезу, вкажемо, що перш за все освітяни повинні переосмислити через зміст всіх навчальних предметів, у тому числі і "Фізичне виховання", рамковий філософський принцип epimelia (грецьк – турбота про себе) який, починаючи з древньої античності, розглядається як основа поведінки у будь-якій формі активного життя людини, котра прагне не підкоритися омані спрощення вимог до духовної раціональності (16). Звертаючись до витоків, а саме у Древній Греції близько 385 року до Різдва Христова з’явився перший вищий навчальний заклад (створена філософом Платоном Академія), ми нама-

ховної сутності людини – він здобуває інтелект, здатність до міркування й абстрагування» (23, с.11). Але очікувати повного розкриття інтелектуальних функцій ще рано: «Єдина діяльність, що може претендувати на адекватну відповідність своєрідності соціальної ситуації розвитку підлітка – це діяльність самовизначення» (24, с.89).

У той же час, не варто і недооцінювати роль самовизначення особистості: «Шлях самовизначення є... шлях «портунку» від емпіричної залежності» умов життя. Воно передбачає «уміння людини виходити, виривати себе з причинно-слідчої залежності, зі свого минулого, з попереднього стану». Для цього їй потрібно знайти чи створити внутрішній механізм, «за допомогою якого вона починає «розкривати» себе – для неї стануть можливими нові почуття і уявлення» (25, с.34).

Юрій Репецький у статті «Концепція особистісного самовизначення: вихідні положення і спроба їхньої верифікації» відзначає наступну обставину. Одним з центральних, системоутворюючих факторів процесу особистісного самовизначення є активність, спрямована на добування позитивного особистісного смислу за допомогою рефлексивно обумовленого пошуку і розробки джерел позитивної самоповаги (26, с.12).

І, далі, 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. Самовідношення, виявляючи емоційно-ціннісне відношення людини до себе, виконує функцію зворотного зв'язку в 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 (імовірності) 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 замикає смислову цілісність особистості.

Оскільки задум життя, її надзадача, являє собою когнитивно-переживальне утворення, то «задум дуже тісно зв'язаний з основними особистісними мотивами, у тому числі з мотивами самореалізації» (там же, с.10). При цьому автор виділяє тільки дві найбільш загальні стратегії особистісного самовизначення і усі вони визначаються рефлексивною активністю. Перша реалізується через усвідомлення даності існуючого положення справ. Усвідомлення тут йде «знизу – вгору» – від реалізації конкретних, локальних цілей (задумів) до розуміння загального задуму життєдіяльності. В другому, активному змісті – це формування «належного» від абстрактного задуму (надзадачі) до його роз-

– „Фізична культура" як наскрізний предмет, від дитячого садка до вищої школи, повинна забезпечувати формування фізкультурно-діяльної особи та особи будівничого власного здоров'я;

– що особливим чином освічену людину повинні відрізняти актуалізовані цінності досягнення й підтримання власного оптимального фізичного розвитку і здорового стану, наявність індивідуально значущих мотивів опанування засобами після робочого відновлення і досягнення високого рівня працездатності на будь-якому робочому місці; ;

– вона повинна мати відповідну суму засвоєних понять і знань, вмінь та навичок управління своєю психофізичною сферою, включаючи корекцію стану основних функцій організму, у залежності від періодичної зміни зовнішніх умов життя.

Аби забезпечити трансформацію нинішнього „Фізичного виховання", треба розробити відповідний педагогічний проект. Власне, проектуванням прийнято називати процедуру розробки моделі бажаного об'єкту, а не створення й впровадження його самого (10, с.150). *Проектування представляє собою діяльність по створенню моделей таких додаткових елементів педагогічних систем, застосування яких до структури „дефектних" об'єктів переведе їх із стану не оптимального (або не ідеального), у бажаний оптимальний (або ж, ідеальний).*

У наших педагогічних дослідженнях ми використовували загальну схему *проектування*, напрацьовану у сучасній методології, яка застосовується незалежно від природи об'єкта, що проектується:

$$\Delta пр : \left[m\Psi^{/};\; ml(\Psi) \right] \to mO;$$

$$\Delta вп : \left(\Psi^{/}O\right) \to \Psi ,$$

де

$\Delta пр$ – процедура проектування;

$\Delta вп$ – процедура впровадження;

$m\Psi^{/}$ – модель практично неідеального об'єкту $\Psi^{/}$ відносно ідеалу $l(\Psi)$;

$ml(\Psi)$ – модельне формулювання ідеалу;

O – об'єкт, що проектується;

mO – модель об'єкту, що проектується, або ж *проект*;

Ψ – практично ідеальний об'єкт.

При цьому, під $m\Psi^{/}$ ми маємо на увазі знання і уявлення про існуюче фізичне виховання студентів, яке поки що не має підсистеми непрофесійної фізкультурної освіти; $ml(\Psi)$ – модельні уявлення про предмет „Фізичне виховання" з підсистемою непрофесійної фізкультурної освіти; O – підсистема непрофесійної фізкультурної освіти, яка нами проектується; mO – модель системи непрофесійної фізкультурної освіти, що проектується, яку ми й розглядаємо у

2.2. Завдання до самоконтролю

2.2.1. Вкажіть на вимоги до концепції реформи вузівського предмету “Фізичне виховання”.

2.2.2. Чому до основи концепції не варто долучати успішні приклади діяльності педагогів-новаторів, а слід покладатись на результати відповідних теоретичних досліджень.

2.2.3. Дайте пояснення, чому сучасний навчальний предмет не може називатись “Фізичне виховання”.

2.2.4. Розкрийте історичні витоки та передумови формування у СРСР предмету “Фізичне виховання”, який за своєю сутністю все ще зберігається в нашій країні.

2.2.5. Прокоментуйте наведений приклад уроку з фізичного виховання за Г.О. Дюперроном.

2.2.6. Чому втрачає своє попереднє значення для вищих навчальних закладів професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців.

2.2.7. Які перетворення у суспільстві на початку ХХ1 століття, унеможливлюють подальше збереження предмету “Фізичне виховання”, що склався.

2.2.8. Що собою являє педагогічна концепція epimelia.

2.2.9. Поясніть, чому, вирішуючи завдання *креативної валеології,* ми звертаємось перед за все до культури фізичної і такого її напрямку, як непрофесійна фізкультурна освіта.

2.2.10. Дайте пояснення, у чому сутність педагогічного проектування, на прикладі “Фізичного виховання”.

3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ

Концепція непрофесійної фізкультурної освіти це справді історичний феномен, що збагачує культуру фізичну, як частину світової культури. Дане твердження визначається незаперечним фактом, що в основу виконаних досліджень і розробок покладені визнані досягнення людства в таких областях, як філософія, методологія і науки, що обґрунтовують нині педагогічну практику .

У тому числі (рис. 3.1.):

– антична філософсько-освітня концепція (концепція epimelia);

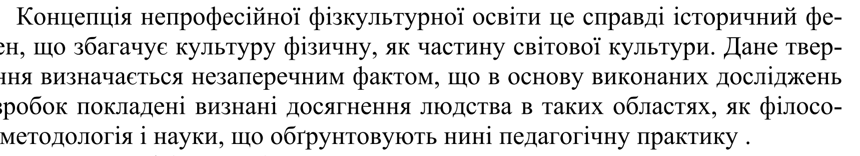
– теорія освіти і педагогічна антропологія;

– концепція фізичної освіти Петра Лесгафта;

– системно-миследіяльністна методологія (СМД методологія).

Використані, також, положення філософії, педагогіки і психології стосовно до освіти і виховання, мислення і свідомості, життя і діяльності людини.

Формування теоретичних основ і практики фізкультурної освіти людини варто розглядати, як закономірний етап у становленні нового циклу освіти, особливістю якого є появлення особистості, що опанувала знанням проектного типу і успішно вирішує проблему співвіднесення і використання природничо-наукового знання зі своєю діяльністю, що розгортається.



“Місце” формування концепції непрофесійної фізкультурної освіти

Рис. 3.1. Підстави створення концепції непрофесійної фізкультурної освіти

Ця особливість сучасної освіти була помічена, як об'єктивна тенденція, із середини ХХ століття. *Університет нового циклу освіти примітний прагненням до одержання і використання не тільки традиційного знання, але і знання про людський світ, як світ мислення і діяльності (21).* Можна сказати й так: якщо *релігійна картина світу прямо зв'язана з церквою, природничонаукова – з об'єктами природи і матеріальним виробництвом,* то *діяльнісна – із сучасними системами освіти.* Причому, у кожній з цих картин необхідно і особливим чином присутня людина.

Відповімо, також, на закономірне питання, чому саме *на освіті як пріоритетному педагогічному процесі* ми робимо акцент?

Наші розробки не випадково присвячені фізкультурній освіті студентів, що, згідно існуючих класифікацій, знаходяться в періоді пізньої юності чи ран-

якості бажаного педагогічного проекту.; Ψ – вузівський навчальний предмет “Фізичне виховання” з підсистемою непрофесійної фізкультурної освіти.

Важливим тут є спосіб, через який забезпечується трансформація не ідеального об’єкту в ідеальний: $\Psi^{/} \rightarrow \Psi$. Таке перетворення являється продуктом системного доповнення практично не ідеального об’єкту якимось новим об’єктом *O*. Або ж ситуація, коли об’єкт *O* впроваджується в структуру $\Psi^{/}$ і за рахунок цього перетворює її в Ψ.

Ми виходимо з того, що педагогічне проектування вирішує свої практичні задачі, доповнюючи не ідеальну ситуацію $\Psi^{/}$ якимось новим об’єктом *O*, раніше у цій системі відсутнім. Принциповим являється те, що його не можна знайти чи побачити у $\Psi^{/}$*, його треба створити вперше.* Діяльність по створенню mO ґрунтується на припущенні про існування або ж необхідність існування об’єкту O. І це припущення повинно бути прийняте, як робоче, у ході здійснення Δnp. Конкретність у розумінні *O* досягається за допомогою аналізу $m\Psi^{/}$ та $ml(\Psi)$, у процесі якого й розкриваються конструктивні ознаки об’єкту O, який передбачається спроектувати і створювати у подальшому.

За звичай же використовувалась така логіка визначення та вдосконалення змісту занять з фізичного виховання. У якості точки відліку при підборі засобів педагогічного впливу приймались зафіксовані у наукових дослідженнях філогенетичні вікові особливості тілесності нових генерацій молодих людей. І фахівці, яким доручалось розробити відповідну навчальну програму з фізичного виховання, пов’язували зміст цих занять з особливостями подальшого філогенетичного формування психофізичної сфери у різні періоди дитинства (філогенез – від. грецьк. phylon – рід, плем’я та ...генез, процес історичного розвитку живих організмів як у цілому, так і окремих груп: видів, родів, класів). Так, наприклад, визначалось, що спочатку перевагу треба надати розвитку гнучкості і координації рухів, а вже потім швидкості, спритності і сили, на сам кінець витривалості.

Зараз, безперечно, ця логіка, що раніше була направлена виключно на розвиток тілесності, повинна бути *доповнена логікою формування свідомості* фізкультурно-діяльної особи та бажаних рис особистості будівничого власного здоров’я. Мова йде про фактичне поєднання у навчальному процесі звичних завдань досягнення оптимального фізичного розвитку молодої людини і становлення її інтелектуальної сфери, як майбутнього діяча фізичної культури і будівничого власного здоров’я.

Аби виконати таку процедуру, нам буде важливо окреслити “кінцевий результат” багаторічних занять молоді фізичною культурою. Іншими словами, сформувати уявлення про риси та якості молодої людини, у якої, окрім оптимального фізичного розвитку, повинні бути актуалізовані цінності досягнення та підтримання здорового стану, усвідомлені мотиви фізкультурної діяльності і

діяльності будівництва власного здоров’я, система засвоєних необхідних для цього понять та знань, вмінь та навичок.

Такий “ідеал” молодої фізично розвиненої та діяльної людини, що вступає у самостійне життя, який можна досить детально розробити на підставі вивчення реально існуючих прикладів фізкультурно-діяльних осіб і будівничих здоров’я, фактично стане орієнтиром для розробників наступних навчальних програм нового типу для вищих навчальних закладів. Потім, “відступаючи” крок за кроком від нього, можна задати додаткові специфічні освітні вимоги до змісту предмету “Фізичне виховання” від ВНЗ різних рівнів акредитації, з урахуванням специфіки їхніх спеціальностей, до початкової школи і дитсадка включно.

2.1. Підсумки

2.1.1. *Реформа навчального предмету,* і “Фізичне виховання” не є винятком, хоча й невідворотна, але вкрай складна й тривала педагогічна інновація. За нашими розрахунками в Україні вона розтягнеться після свого початку, у кращому випадку, на 10-15 років.

2.1.2. *Концепція подальшого розвитку* навчального предмету не повинна віддзеркалювати особистісні та професійні переваги її авторів. Як результат самостійного наукового дослідження, концепція повинна уособлювати у собі виявлені та зафіксовані культурно-історичні тенденції розвитку суспільства і освіти, виконувати роль системоутворюючого фактору у процесі визначених трансформацій.

2.1.3. *Назва предмету* не може містити вказівки на якийсь з базових педагогічних процесів (виховання, підготовку, тощо). Тому, не виправданим буде подальше збереження назви по реформованої дисципліни, як “Фізичне виховання”. З огляду на комплексність завдань, що стоять перед нею нині, така наскрізна (від дошкільного дитячого навчального закладу до ВНЗ) дисципліна мусить називатись “Фізична культура” або навіть “Тілесна культура”.

2.1.4. *У своєму змісті,* як предмет, що навчає молоду людину турбуватись про саму себе, “Фізична культура” повинна забезпечувати, поряд з достатнім фізичним розвитком, формування фізкультурно-діяльної особистості та особистості будівничого власного здоров’я.

2.1.5. Аби забезпечити трансформацію нинішнього “Фізичного виховання”, треба розробити відповідний *педагогічний проект*. Проектування представляє собою діяльність по створенню моделей таких додаткових елементів педагогічних систем, застосування яких до структури “дефектних” об’єктів переведе їх із стану не оптимального (або не ідеального), у бажаний оптимальний (або ж, ідеальний). Таким додатковим, теоретично обґрунтованим елементом повинна бути підсистема непрофесійної фізкультурної освіти, що вирішує завдання *креативної валеології,* за рахунок формування *фізкультурно-діяльної особистості* та *будівничого власного здоров’я.*

ньої дорослості, коли структура особистості, в основному, сформувалася. Принагідно відмітимо, що роль власне *виховного* впливу по мірі переходу людини з дитячого і юнацького віку до дорослості неухильно знижується.

З іншого боку, у різні періоди існування людського суспільства співвідношення різних педагогічних процесів у ньому було не однакове. Так, наприклад, у СРСР пріоритет віддавався саме вихованню, як способу “ротації”, “відтворення” нових генерацій молоді на основі попередньо заданих стабільних моральних і поведінкових орієнтирів. Однак у періоди зламу суспільно-економічних формацій ефективність колись визначених трас людської ротації різко знижується, й виховання, часто, просто втрачає сенс.

Аргументуючи це наше розуміння, пошлемося на висновок Василя Розанова: «В епохи, що істотно доживають, коли всі керівні принципи життя ослабнули і люди розгублені, нерішучі, існування кожного є чимось розхитаним і може бути укріплено тільки особистим надмірним зусиллям» (22, 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 в 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 зламу в Росії на рубежі Х1Х-ХХ століть, Микола Кареєв визначив суть гуманістичних вимог до процесу освіти. У книзі «Ідеали загальної освіти», 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 самому носить ціль свого існування, той не дозволить собі думати, начебто школа повинна робити щось інше, ніж розвивати духовне Я особи» (17, 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» (там же, с.84).

Отже, остання теза виводить *на перший план для нашої країни, а також для держав колишнього соціалістичного табору, що пережили злам соціально-економічної формації та знаходяться на етапі глибинних політичних і соціальних перетворень, процеси власне освіти молоді.* Згідно викладеного вище, наші зусилля й були зосереджені на фізкультурній освіті людини.

3.1. Культурно-історичні основи

Виховання чи освіта — *Суб’єкт діяльності*
Самовизначення особистості — *Релігія і здоров’я*
Антропологічний принцип — *Концепція фізичної освіти*

Одним з основних, фундаментальних положень концепції непрофесійної фізкультурної освіти є урахування і використання сформованого в західній античності принципу epimelia. 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 відбувається усередині її думки. Epimelia також означає дію, якою суб'єкт не тільки піклується про самому себе, але й змінює, очищає і перетворює себе (16, с.284-285).

При цьому існують три типи уміння (чи techne), тобто три типи відносин до учня, необхідні для освіти молодої людини в підході epimelia:

– наставляння прикладом діяльного педагога, або інших значущих і впливових людей;

– наставляння знаннями;

– наставляння в труднощах, що формує здатності до виходу з важких і екстремальних ситуацій (Сократове techne).

Перед за все, підкреслимо цікаву і важливу для нас позитивну особливість екстремальності для формування особистості, яку помітив Василь Розанов: “...Працею і нуждою виховується духовно здорове, сильне; геніальне ж у розумі чи особливо в характері виховується нещастям, незаслуженим, тривалим горем” (22, с.128). Зрозуміло, що випадки плідного впливу екстремальності на розвиток людини чергуються з менш сприятливими наслідками стресових ситуацій. Але позитив цього механізму ми повинні вивчати й вчитись застосовувати в процесі вирішення складних практичних проблем педагогіки розвитку. Пізніше ми ще не раз повернемося до обговорення фактора екстремальності у контексті педагогічної технології непрофесійного фізкультурної освіти.

Діяльний 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 його відповідальним відношенням до свого “Я”. Таким чином, мова йде не про процеси educare (виховання), але про прагнення забезпечити educere (виведення) людини до саморозвитку в орієнтації, згідно вказаного принципу epimelia.

Всебічний розвиток “Я” 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” (16, с.293).

У педагогів існує закономірне питання, з якого віку можна підходити до становлення молодої 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) запускається процес «народження ду-

тичне лікування і виховання фізичного організму, як не виховання і лікування його волею людини” (36, т.8, с.38).

Антропологія сьогодні розглядає і вивчає людину з позицій діалектичної єдності його двоїстої природи – як соціальної істоти, суб'єкта історії, так і представника біологічного виду, живий організм. Генріх Роот, відомий німецький педантрополог, бачить мету процесу формування людини в досягненні “...відповідальної поведінки, у якій людина знаходить сама себе і досягає свого найвищого призначення”. Тому задача педагогічної антропології полягає в тому, щоб знайти й задіяти внутрішні, духовні передумови для становлення особистості у відповідальній, вольовій дії індивіда (37, с.146). Він підкреслює, саме головне на цьому шляху, це зміцнення в людині здатності до відповідальних дій, що, у комплексі взаємовпливів один на одного середовища і спадковості, сприяють вільному моральному вибору людини. Вирішальними для само визначеної і вольової людини він визнає не спадкоємні (фізіологічні) особливості, а внутрішню духовну структуру, що людина створює в собі в результаті спілкування й досвіду, навчання й освіти.

І тут ми знову зіштовхуємося з відповідальною місією екстремальності в реформуванні життєдіяльності людини. О.Ф.Больнов стверджує, що через кризу завжди відкривається новий початок, тому “...усяке нове життя починається з кризи”. У кризі відбувається відновлення, “омолодження” людського життя (38).

У статті „Сприйняття суб'єктом інформації як загрозливої” ми знаходимо свідчення, що суб'єкт переробляє таку інформацію по-іншому, ніж ту, яка не містить загрозливого змісту. Маються на увазі такі когнітивні процеси, як сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення, тощо. „Оцінка особистісної значущості загрозливої 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” (39, с.93).

Активація способу перероблення інформації, у якому переважає установка на загрозу, характеризується: 1) автономним збудженням – підготовкою до захисних дій; 2) поведінковою мобілізацією та блокуванням, тобто підготовкою до виходу з ситуації або запобіганням їй, щоб зменшити ризик і небезпеку; 3) звуженням векторів когнітивних зусиль, їх концентрацією на загрозливій інформації; 4) відчуттям страху; 5) підвищеною увагою до всіх ознак загрози. Автори відмічають, цікаву обставину: „Зазначені вище особливості поведінки спостерігали в разі клінічної тривоги і в ході лабораторних досліджень, у яких моделювалась нормальна тривога” (39, с.94).

Як наслідок, настанова на селективне сприйняття загрозливої інформації, сформована на етапі активації, домінує далі, нав'язуючи індивідууму тривожні думки. Є також експериментальні дані, що свідчать про краще не довільне запам'ятовування загрозливої інформації через хвилювання, яке переживає індивідуум, і концентрацію уваги на загрозливій інформації.

Коли особа від рефлектує власні думки і почуття, пов'язані із загрозою, тривога може зменшитись завдяки більш конструктивному переосмисленню

ситуації, в результаті чого людина „знижує” ймовірність або рівень загрози і „підвищує” власні можливості подолання важкої ситуації (39, с. 95-96).

Продовжуючи обговорення історичних і культурних підстав концепції непрофесійної фізкультурної освіти, необхідно відзначити, що найбільш тісно ідеї фізкультурної освіти людини зв’язані з концепцією «фізичної освіти» Петра Лесгафта (1837-1909).

Але ж до початку XX століття вже сформувалися теоретичні і методичні основи навчальної дисципліни “Фізичне виховання”, орієнтованої на забезпечення фізичного розвитку дитини. У найбільш концентрованому виді ідею цього утилітарного предмета виражали методичні системи французів Георга Демені і Георга Ебера. Процес фізичного виховання вини бачили через серію жорстко нормованих тренувальних уроків, зв'язаних між собою закономірностями розвитку заданих фізичних якостей. Викладач, у даному випадку, виступав як методист, що забезпечує реалізацію сформованої навчальної програми.

Радянський фахівець Піонтрковський у книзі «Ебер і його природний метод фізичного виховання» писав: «У даний час питання про раціональну постанову фізичного виховання є тісно зв'язаним з питаннями раціоналізації виробництва і наукової організації праці. На перший погляд здавалося б дивним зв'язувати ці різні питання, але при ближчому розгляді й аналізі ми повинні будемо переконатися, що зв'язок цей цілком логічний і випливає із самої суті справи» (12, с.3). Таким чином, фізичне виховання в СРСР, уже на перших етапах свого становлення, було жорстко детерміновано цілями тотальної фізичної підготовки, у тому числі професійно-прикладної фізичної підготовки до фізичної праці.

Принципово інший підхід до фізичного виховання, розглядаючи його як повноцінну навчальну дисципліну, із усіма властивими їй педагогічними процесами, намічав Петро Лесгафт. Приділимо відповідну і належну увагу обговоренню суті його концепції.

Як відзначав історик Г.Г.Шахвердов, «...освіта за Лесгафтом повинна дати дитині не тільки уміння свідомо роз'єднувати, порівнювати, вивчати й знову синтезувати одержувані нею відчуття і враження, зробивши з них відповідні наукові висновки, але також свідомо відноситися до своїх рухів, дій і вчинків. ...Молода людина повинна навчитися замислюватись над внутрішніми логічними зв'язками наукових висновків з тими передумовами, з яких вони випливають. Правильно поставлена освіта і навчання повинні забезпечити їй не тільки накопичення знань, але й глибоке розуміння придбаних знань, їхнє значення для практичної діяльності» (40, т.1, с.52-53). В уявленнях Лесгафта фізична освіта повинна стати частиною освоєної і свідомо застосованої людиною областю культури, накопиченої всім попереднім історичним досвідом.

Важливо відмітити, без процесу *освіти,* як показав весь подальший досвід поширення фізичної культури, свідоме входження людини в систему фізкультурної діяльності не відбувається, тому що при цьому не вирішується проблема залучення її вищих інтелектуальних функцій.

Лев Виготський так пояснив даний феномен: «...Без функції знаку немає вищої поведінки і мислення ... Сигнифікативна (пов'язана з активним вживанням знаків) структура є загальним законом побудови вищих форм поведінки.

в змозі видозмінювати її, вкладати в неї душу. Якщо ж ми ознайомимо людину лише з окремими прийомами, то вона ніколи не розвернеться так, як тому відповідають її темперамент, здібності й інші якості» (42, т.4, с.346).

При цьому, Лесгафт високо оцінював роль мови у процесі фізичної освіти, яка мобілізує мислення учня. «Із усіма необхідними діями треба знайомити осіб, які займаються, неодмінно по слову, а не по показаному. Цьому основному положенню необхідно строго слідувати при всіх фізичних заняттях. Сприймати об'єкт зором легше, сприймати його за описом, слухом – сутужніше..., вимагає...більшої уваги… Бачити можна багато, але освіта, тобто уявний образ, цим шляхом ще не виходить, а залишається тільки враження картини, що легко згладжується, не залишаючи сліду... Якщо це буде уявлення про дію, що її запропоновано зробити і яке вона засвоїла слухом, тобто по слову, то вона тільки тоді зуміє свідомо застосувати його в житті, коли сама виконає цю дію, й у такий спосіб уявлення про неї з уявного переведе в ясне» (42, т.2, с.321-322).

Він відзначав, далі: «Джон .Локк стверджував, що існує не один, а два джерела ідей, а саме: відчуття і рефлексія... Хоча відчуття і складає джерело більшої частини наших ідей, але існує ще джерело, з якого досвід здобуває ідеї для розуму; і це джерело, що «хоча й не є почуття, тому що не має справи із зовнішніми предметами, але дуже подібне до почуттів і може бути назване внутрішнім почуттям», – Локк називає рефлексією. Локк визнає почуття джерелом усякого чуттєвого знання, а рефлексію – джерелом відверненого (ідеального) розуміння» (42, т.1, с.170).

Як ми побачимо, і на рубежі XIX-XX століття, а також на порозі третього тисячоріччя однаково важливо врахувати думку Лесгафта про обмежені можливості участі медичних працівників у педагогічному по своїй суті процесі прилучення людини до досягнень фізичної культури. Це тим більше цікаво, бо сам Петро Францевич – випускник петербурзької медико-хірургічної академії, фахівець в області анатомії, доктор медицини і доктор хірургії і, отже, його думка цілком професійна.

«Наші педагоги..., – писав він, – завжди радяться з лікарями з питань про фізичний розвиток дитини. Насправді ж лікар зовсім некомпетентна особа з фізичної освіти в школі: це питання чисто педагогічні, а лікар не педагог, у нього зовсім інші задачі, інші прагнення. Лікар у кращому випадку знайомий з фізіологією, тим часом як науково освічений педагог неодмінно повинний бути психологом. Лікар переслідує хворобу як зло і бажає її викорінити, тим часом як педагог намагається підтримати добрі прояви дитини... Лікар вивчає медицину, але не вивчає педагогіку. Один не може замінити іншого, не може зайняти місце іншого» (42, т.2, с.318).

І, все ж таки, чому гуманістичні підходи і педагогічні ідеї Лесгафта так і не були використані ні при його житті, ні навіть пізніше? Відповідь на це питання проста й очевидна. По-перше, педагогічна концепція, не підкріплена відповідними педагогічними засобами, формами і методами, не може бути реалізована. Тоді як на початку XX століття рівень розвитку педагогіки і психології просто не дозволяв створити дієві педагогічні технології. Пошлемося на думку сучасника Петра Францовича, відомого вченого і методиста Горіневського. Від-

робки у вигляді конкретних цілей і задач і пошуку особистісного змісту життя (там же, с.10).

Як видно, у першому випадку процеси самовизначення й самореалізації йдуть паралельно, а в другому самовизначення передує власне самореалізації.

Саме тут ми підходимо до розуміння змісту антропологічного принципу і антропотехнічної дії людини. «Антропологічний принцип – не теорія, але оригінальне психологічне пояснення розвитку дитини виступає... становленням авторства й універсальності саморозвитку» (27, с.124). Антропологічний принцип «орієнтований на розвиток людини... обдарованої суб'єктивністю, є здатністю перетворювати свою життєдіяльність у предмет практичного перетворення» (28, с.12).

Повертаючись до принципу epimelia відзначимо, що турбота про себе тісно зв'язана з прагненням людини врятувати себе й інших. При цьому, врятувати себе означає підтримувати себе в 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.

Мішель Фуко підкреслює: “Виникає інверсія відносини 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 наслідок, результат турботи про себе” (16, с.301).

На нашу думку, процес і результати самовизначення детерміновані ступенем довіри особистості до самої себе. При цьому, «рівень довіри до себе пов'язаний із суб'єктивними уявленнями про власні можливості діяти відповідним чином» (29, с.101). Звідси, «внутрішні зміни особистості можуть бути спрямовані в дві протилежні сторони – вбік творчого розвитку й у бік саморуйнування».

«Усвідомлення власних можливостей, – відзначає Скрипкіна, – передує 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).

Отож: «...Довіра виступає як механізм, засіб, що поєднує минуле і майбутнє людини в один цілісний процес... Оптимальний рівень довірі до себе в кінцевому підсумку припускає оволодіння здатністю до самореалізації у процесі свого життя» (там же, с.102-103).

Мішель Фуко, який присвятив чимало часу вивченню концепції epimelia /cura sui (“турбуйся про самого себе”), виявляє в її становленні три фази 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.);

християнства, виступає своєрідним проповідником здорового способу життя людини" (32, с.44-45).

Ми маємо відомості про поважне ставлення до дотримання здорового способу життя і на Київській Русі. Термін „здоров'я" зустрічається вже в давніх писемних пам'ятках. Наприклад, руські княжичі зичили здоров'я половецькому хану Боняку (1140 р.), а посли половецького хана – князеві Святославові (1147 р.) (34, с.210).

Згідно „Поучення" Володимира Мономаха (1053-1125), основою здорового способу життя є продуктивна трудова діяльність, боротьба з лінощами й постійне удосконалення своїх фізичних і розумових здібностей. Психічне здоров'я повинне ґрунтуватись на релігійних заповідях і передбачати комплекс високоморальних та етичних вчинків щодо оточуючих. Обов'язковим елементом життя людини була рухова активність, що визначалась постійними ловами, військово-фізичними вправами та військовими походами. Загартування, раціональне харчування та особиста гігієна також входили складовими частинами здорового способу життя. Основним методом формування у дітей здорового способу життя був особистий приклад батьків і старших (34, с.215-216).

Християнська релігія відноситься до аскетики не однаково. Католицька церква дивиться на неї, як на щось обов'язкове лише для чернецтва, а для мирян, як на «понад належне». Протестантство просто заперечує аскетизм. «А православ'я учить про те, що аскетизм, хоча й у різних ступенях і формах, є обов'язковим для всіх християн без винятку, по вищенаведеному слову Рятівника, котрий вимагає від своїх послідовників прояву зусилля» (33).

Підемо далі. Минуло майже дві тисячі років, перш ніж філософи Ж.Ж.Руссо, Г.В.Ф.Гегель та І.Кант по-новому розглянули явище людської діяльності і формуючої її освіти, розкривши їхні механізми і показавши, як "Я" змінює і перетворює себе.

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 кожну сторону діяльності людини чи як діяльність всього організму..., чи якщо вона виявляється спеціальним відправленням якого-небудь особливого органа людського організму, то розглядати цей орган у його натуральному зв'язку зі всім організмом" (35, с.252).

Костянтин Ушинський розкрив значення цілісного погляду людини на себе, як на об'єкт процесу освіти, у своїй педагогічній антропології. Важливим для нас є зауваження, яке він зробив більше 130 років тому: "Ще менш, ніж щиросердечними почуттями, умієм 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 до доцільної зміни 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 гімнас-

Центральна роль у динаміці процесів цього типу належить мові... Функціональне вживання слова чи іншого знаку у якості засобу активного направлення уваги, розчленування і виділення ознак, їхнього абстрагування й синтезу є основою і необхідною частиною всього процесу в цілому; освіта є результатом складної активної діяльності (оперування словом або знаком), у якому беруть участь всі основні інтелектуальні функції у своєрідному сполученні» (41, с. 51-52).

Відмітимо, що відповідно до визначення, яке міститься в «Філософському енциклопедичному словнику» : «Знак – матеріальний предмет (явище, подія), що виступає як представник якогось іншого предмету, властивості чи відносини і використовується для придбання, збереження, переробки й передачі повідомлень (інформації, знань)».

Випереджаючи роботи Виготського, Петро Лесгафт відмічав: «Як загальне явище виявляється: чим менше розумово розвинена людина, чим вона навчилась менше виводити загальні закони й істини і застосовувати їх, тим більше вона обмежується однією зовнішністю і дрібними подробицями, ніколи не може дивитися глибше, осягати істини і передбачати явища. Передбачення є відмінною і невід'ємною ознакою розуміння... Без теорії неможлива ніяка наукова діяльність, без теорії також неможливе й істинно людське життя, і практика окремої особи повинна узгоджуватися і випливати з теоретичних її понять» (42, т.3, с.201).

Як ми переконаємося пізніше, *фізкультурна діяльність і діяльність будівництва здоров'я розгортаються людиною, як своєрідний завчасно підготовлений експеримент зі своєю тілесністю, і не можуть ґрунтуватись інакше, ніж на припущенні про можливість досягнення в майбутньому значимих для неї позитивних ефектів*.

І навпаки, як свідчать численні дослідження, проведені в нашій країні, найбільш розповсюдженою причиною нездатності включитися в систематичні фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні заняття називаються нездатність організувати себе і безвольність.

Цей парадокс насправді закономірно випливає із суті так влаштованого до сьогодні фізичного виховання, коли особа, що займається, поставлена у позицію виконавця, фактично, сліпого виконавця команд викладача. У той же час: «Воля може бути вироблена тільки діяльністю розуму, – відзначав Лесгафт, – і не може складатися з повторення знань, зібраних пам'яттю, відтворених по їхній асоціації, не засвоєних аналізом і не перевірених досвідом. Ясно, що для цього необхідний розвиток розуму, а це можливо тільки при строгому роз'єднанні одержуваних вражень за часом, поступовому і послідовному посиленні розумової діяльності як аналітичної, так і синтетичної... Прояв істинного характеру зв'язаний з відповідним ступенем розумового й морального розвитку" (42, т.1, с.208-209).

Лесгафт розводив, не розглядав як тотожні процеси навчання й освіти. Бачив нездатність навчальних предметів, що припускають лише засвоєння передбаченого обсягу знань, сформувати активну і діяльну особистість. До їхнього числа з повним правом можна віднести нинішній теоретичний розділ програм по фізичному вихованню, а також навчальний матеріал «Валеології».

3) перехід від філософської язичницької аскези до християнського аскетизму (IV та V ст. н.е.) (с.44). Відомо, що християнство здогадливо підійшу ло до тонкощів людської душі, до її внутрішнього світу, до її думок і почуттів. Воно створило свою систему самовиховання, самоконтролю, самозаборони, самопокарання, самозречення, самознищення. Ця система була спрямована на придушення природних потягів людини, на знищення її природної сутності. Християнство вимагало від людини постійного самоаналізу, самоспостереження, самокритики, самозасудження, самопокарання

значаючи, що він (Лесгафт – В.П.) встановив зв'язок між фізичним, розумовим і моральним вихованням, Горінєвський писав: "Гімнастика Лесгафта набула великої популярності як істинно педагогічна система фізичних вправ, спрямована на удосконалювання фізичних і морально-вольових якостей людської особистості». У той же час, «...Вона дуже туго прищеплювалася в школі; вона носила дуже теоретичний характер і, по відгукам практиків, була нудна. Вправи не за показом, а за розповіддю представляли занадто важку задачу для дітей молодшого і середнього шкільного віку; крім цього, слід зазначити, що, захоплюючись гімнастикою, багато послідовників Лесгафта забували його вказівки про необхідність застосування природних рухів, рухливих народних ігор і ігнорували введення нормативів» (12).

По-друге, партійні і державні установки в СРСР на використання фізичного виховання, насамперед для можливо більш швидкого формування тілесності молодої людини, як для праці, так і для оборони, перетворювали концепцію Лесгафта в шось другорядне й не актуальне для громадського життя.

І все-таки, педагогічні погляди Лесгафта з повним правом необхідно розглядати, як важливий фрагмент основ, на яких побудована концепція фізкультурної освіти людини. Важливо, що ідеї Петра Францевича ґрунтувалися на культурних уявленнях автора про суть освіти, ролі людського розуміння, наукових понять і знань у процесі формування фізкультурно-діяльної особистості, місці педагогічної антропології у вирішенні задач самовизначення людини до свідомого застосування засобів фізичної культури.

3.2. Методологічні основи

Картини світу *Екстремальна ситуація*
Схема життєдіяльності людини *Рефлексія*
Середовище мешкання людини

Системно-миследіяльністна методологія (СМД методологія) виникла та оформилась в ході робіт Московського методологічного гуртка, створеного в 1953 році (керівник Георгій Щедровицький). В різні роки до складу ММК входили Олександр Зинов'єв, Борис Грушин, Василь Давидов, Владислав Столяров та інші видні філософи, соціологи, психологи й педагоги. СМД методологія, як своєрідний спосіб практичного освоєння світу дійсністю мислення та діяльності, сформувала ряд нових понять, що доповнюють філософські й наукові закони і категорії. Серед них ряд таких, у тому числі започаткованих Дніпропетровським методологічним гуртком, що використані нами у якості основ при формуванні педагогічної технології фізкультурної освіти людини. Отже, підкреслимо, технологія непрофесійної фізкультурної освіти, як засіб переведення визначених концептуальних положень у план практичної педагогічної діяльності, створювалась з опорою на положення СМД методології.

Серед них, насамперед, це відрефлектовані і наочно представлені ***картини світу***, у рамках яких організується світосприймання людини.

Картина світу *– це максимально широка, розвинена система поглядів, що оформилась і поширилась у суспільстві, яка пояснює устрій, розвиток і*

Таблиця 3.2.2 Особливості самовизначення до власного здоров'я у залежності від прийнятої людиною 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, інноваційно – діяльністне	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

Важливою умовою запуску процесів фізкультурної освіти людини ми вважаємо штучне *створення в навчальному процесі* ***екстремальної ситуації***, що породжує стан тривожності різного ступеню. Теорія педагогіки вже розпочала вивчати можливості використання окремих негативних емоцій, наприклад, страху. Олександра Попова так формулює різні функції страху в навчальному процесі.

Оціночна. Тут страх виступає попередньою оцінкою ірраціональних модусів внутрішньої чи зовнішньої рефлексії. Ця функція, також, дозволяє визначити ступінь своєї залежності від іншої людини, чи самодостатності якостей іншого для здійснення активної експансії на навколишній соціум.

Функція, що сигналізує. Вона визначає шляхи аналітичної роботи механізмів відображення, "фільтрації" сигналів, що усвідомлюються, у залежності від ступеню їхньої значимості для людини.

Регулююча функція. Складається з мобілізації наявних ресурсів на найбільш загрозливих ділянках, у забезпеченні оптимального психофізіологічного стану людини в цілому та у його під структурах.

Евристична функція. Її суть складається в напрацюванні універсальних засобів передбачення, подолання і недопущення подальших деструктивних ситуацій і станів. Говорячи інакше, ця функція зв'язана зі звільненням людини від страху.

Нарешті*, функція що активізує*. Це функція самозбереження і розвитку душі, розуму людини (43, с.18).

Викликає інтерес представлена автором схематизація, з якої наочно видно вплив страху різного ступеню на емоційні стани людини в ході педагогічного процесу. Згідно Попової, лише жах, як крайній ступінь страху характеризується тут очевидно негативними наслідками (рис. 3.2.1).

Рис. 3.2.1. Позитивні й негативні стани людини, яка відчуває страх (за О.Ф.Поповою)

Будь-яка діяльність людини, у тому числі й фізкультурна діяльність, ініціюється, підтримується і перестає існувати під впливом емоцій, мотивів і потреб людини. Однак, як затверджує Шкуркін у дисертаційному дослідженні "Мотиви як фактор ефективності навчальної діяльності студентів медвузу", потреби самі по собі не спонукують людину до діяльності. Відбиваючись у вигляді мотивів, вони поєднуються із ситуаціями й умовами, у яких можуть бути задоволені (44).

Саме *мотиви відповідають на запитання, заради чого здійснюється та чи інша діяльність. Специфіка мотивів, що спонукають людину до відповідної діяльності, визначається тими потребами, що й задовольняються в цій діяльності.*

СМД методологія створила особливу практику освіти діяльної людини, а саме організаційно-діяльністну гру (ОДГ) і організаційно-навчальну гру (ОНГ), у яких екстремальна ситуація задається штучно і є невід'ємним атрибутом ігор такого типу. Процес *миследіяльності* в умовах ОДГ та ОНГ, як важлива складова фізкультурної освіти людини, являє собою роботу по виконанню штучних змін у свідомості людини в орієнтації на прийняття нею діяльністної картини світу і, зрештою, самовизначення до фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.

Свідомість людини являє собою унікальну, неповторну сукупність інтеріорізованих та суб'єктивно «пофарбованих» емоціями наслідків від отриманих вражень і знань, переломлених крізь індивідуальне світосприймання. *Свідомість особистості, що формується, утворюється та трансформується, в ос-*

жуть бути природним явищем й для її окремого представника. Отож, цей вид діяльності не запускається у людини «автоматично», на підставі природного залучення поширеної практики життєдіяльності.

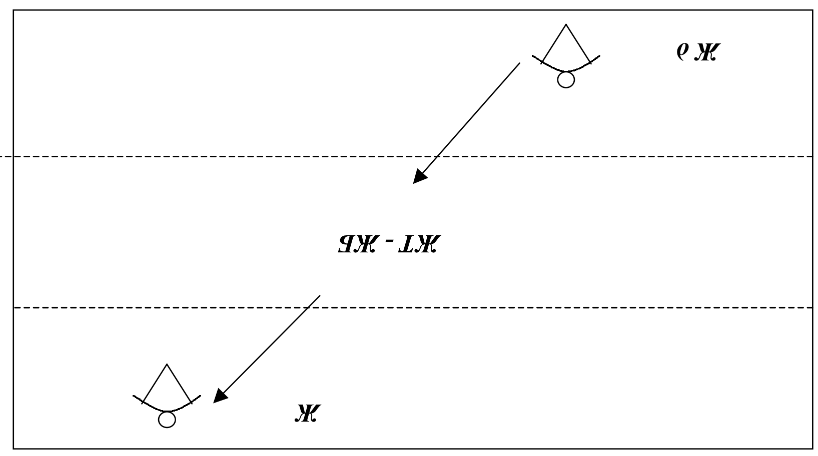


Рис.3.2.2. Схема життєдіяльності людини

Таким чином, «Я» – це прояв особистості в соціумі, обличчя людини, звернене назовні. «Я», що сформувалось, визначається впливами систем ідеологій й виховання; у процесі ж виховання прагнуть впливати на «Я», апелюючи до очікуваних бажаних властивостей особистості. Адже призначення виховання полягає в тім, щоб передати новим поколінням суспільно-історичний досвід, підготувати особистість до громадського життя та продуктивної праці.

Таким чином, про соціальне «Я» формується у більшості людей, фактично, за будь-яких обставин, без чого життя людини як своєрідної «фракції» соціуму неможливе. Як наслідок, у суспільної людини зрештою виникають соціальні ролі, що вона й виконує.

Тоді як же 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 питання, 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. Тільки в цей період до засвоєного історичного і соціального досвіду, додається те, що Лев Виготський назвав подвоєним досвідом.

функціонування Всесвіту, природи, суспільства й людини та має у своїй основі відповідні вихідні культурно-історичні підстави.

Історія розвитку Європейської цивілізації дозволяє виділити, принаймні, чотири таких картини світу: міфологічну, релігійну (християнську), природничонаукову і діяльністну. Особливості світосприймання, крізь призму тієї чи іншої прийнятої людиною картини світу, наочно видно з таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1. Особливості сприйняття дійсності в різних картинах світу

Позиції, за якими виконується кваліфікація картин світу	Тип картини світу			
	Діяльністна	*Природничо-наукова*	*Релігійна (християнська)*	*Міфологічна*
Самовизначення людини (Хто я?)	Людина – елемент картини світу	Людина суб'єкт пізнання	Людина – творіння Бога, створена за Його образом	Людина – іграшка в руках непізнаних, надприродних сил
Устрій світу	Світ формується діяльністю людини	Формується за законами розвитку природи й суспільства	Створений у відповідності до Божого провидіння	Не може бути достеменно зрозумілим і поясненим
Механізм творення світу	Воля й діяльність людини	Закони розвитку природи і суспільства	Господня воля	Надчутливі і непізнані сили
Сприйняття світу	Через уявлення	Через знання	Через Божі заповіді та віру	Через символи й знамення
Можливості людини	Створювати оточуючий її навколишній і свій внутрішній світ	Вивчати, описувати світ і діяти у відповідності до його законів	Підкоритися визначеному для неї Богом місцю	Прожити життя, будучи залежним від гри надчуттєвих, непізнаних сил
Зміст освіти	Техніки розуміння й мислення	Наукові предмети	Догмати віри	Міфи, повір'я, билини

На нашу думку, випускник сучасного університету повинен, мінімально, мати уявлення про різні картини світу і розуміти як, у зв'язку з особливостями сприймання різних картин, влаштовані його власне мислення та свідомість. Тобто, яка картина світу їм прийнята як базова, для формування своєї життєдія-

ніякої волі, і сама неосвічена людина також тільки до тої міри є вольовою, наскільки вона мислить»;

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

– нарешті, у випадку досягнення перших позитивних ефектів від витрачених зусиль й пережитого задоволення своїм новим фізичним станом та здоров'ям, що відчуває людина, відбувається закріплення у подальшій життєдіяльності цих нових форм поведінки та діяльності. Тепер вже можна вести мову про існуючий факт фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я у життєдіяльності людини.

Як бачимо, *в екстремальності перевіряється і переглядається система цінностей особистості*. Адже екстремальність, що веде до напруження всіх життєвих сил, найчастіше демонструє людині, що пасивний спосіб життя та де тренованість створюють загрозу не тільки здоров'ю, але і самому її існуванню. Звідси неминучість непростого вибору: прагнути зберігати фізкультурно-пасивний спосіб життя, погоджуючись на очевидний ризик втрати зовнішньої привабливості, працездатності і здоров'я, чи приступати до його докорінної зміни, аби підвищити власний життєвий потенціал?

Останнє в системі непрофесійної фізкультурної освіти стає можливим, 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. Адже ще Ушинський підкреслював: «Людські вчинки є наслідок багатьох конкуруючих причин: по-перше – характеру і самовизначення людини; по-друге – впливу зовнішнього середовища і, по-третє, впливу суспільства, у якому він живе, й того положення, що він займає в суспільстві» (36, с.189).

Перехід через екстремальність, подолання її за рахунок розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я означає прийняття й використання відповідних норм культури. Звідси, екстремальність – суть особливий механізм фізкультурної освіти людини, немов би «примушуючий» її будувати нові образи свого майбутнього; онтології, поняття та способи нових же дій, без застосування яких екстремальність і новий рівень здоров'я не можуть бути подолані.

Зв'язок і функціонування суспільної й індивідуальної свідомості репрезентує запропонована нами схема життєдіяльності людини (рис. 3.2.2.).

Відповідно до символіки, використаної на схемі, рівень життєдії (Жд) може бути охарактеризований рівнем суспільної свідомості. Це функціонування «Я» – людини, як молекули соціуму, у який вона занурена; це відтворення людиною загальноприйнятих, поширених норм і форм поведінки. Саме такий стан свідомості особистості, котрий «зливається» з масовою свідомістю, характеризував Карл Маркс, коли стверджував: «Свідомість ніколи не може бути чимнебудь іншим, як усвідомленим буттям, а буття людей є процес їхнього життя» (45, с.20). Тобто, якщо фізкультурна діяльність і діяльність будівництва здоров'я не характерні для даного суспільства чи соціальної групи, то вони не мо-

новному, є результатні зовнішніх впливів. В результаті таких впливів у людини складається власна система цінностей і поглядів, мотивів і установок, поведінки і знань, що визначають суть того чи іншого самовизначення людини щодо різних аспектів її життєдіяльності.

У той же час, *доросла людина* ***зміцнює себе, тренує, фрагментні сформовані моделі системи світогляду, зміст і характер своєї життєдіяльності***. Перші з новим могутнім прирощенням зовнішнім впливом, роль такого «пускового механізму» трансформаційний структур особистості через активізацію її власної життєдіяльності (МД) може виконати спеціально влаштований, штучний педагогічний процес.

При цьому, ми розрізнюємо діяльність і життєдіяльність. Остання необхідно пов'язана з конкретною людиною. І якщо ми вживаємо поняття життєдіяльність, то мова завжди йде про дану людину.

Можна припустити, що тип впливів, коли процеси МД *свідомо педагогічно*, *організовані, керовані й спрямовані, носить більш жорсткий характер, ніж випадкові зовнішні подразники*. Такі впливи ведуть до ***переструкturування на свідомості*** *мов би «з середини» за рахунок вашкування та фіксації вадливих для людини якостей "порізнь", або ж нових обрахів, онтологічних картин і понять, що реально й "за одержою" виявляє на нормі недолугу зміну в структурі особистості.*

Роль процесів МД тут варто зв'язувати зі здатністю особистості задіяти структури інтелекту, що пов'язані з процесом індивідуального «само-». *«Я» і «само-» не можуть: самосвідомість і самодіяльність можливі, коли особистість, як суспільна людина, уже відбулася, що характеризується в недалекій і психологій настанням періоду дорослості, який вже приходе на час студентського життя.*

Тільки тепер до засвоєного людиною історичного й соціального досвіду може долучатись те, що Лев Виготський назвав подвоєним досвідом: «Праця повторює в русі і змінах матеріалу те, що колись зроблено в уявленні працівника мов би з моделями цих же рухів і цього ж матеріалу... Тепер нова частина форми повелінки людини приймає такий вид: історичний досвід, соціальний досвід, подвоєний досвід... Повелінка є система реакцій, що перемогли» (41). Неадаптивний вплив у процесі фізкультурної освіти людини, використовуючи представлені механізми, саме й повинен прагнути до реального вплину на повелінку і зміст життєдіяльності особистості студента.

Отож, *завдяки експерементальності,* що виникла *:*

– у людини виникає необхідна для процесів частинних змін організованість свідомості по типу відомого в спорті перестартового стану;

– в результаті появи деякої ідеї щодо подолання екстремальності, формується уявлення про можливий спосіб виходу з неї. А вже потім шлях, задум, проект і програма фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва здоров'я;

– в орієнтації на створені ідеальні конструкції настають процеси волькової саморегуляції, що підтримують етапи фізкультурної діяльності, яка розгортається. «Мислення саме себе визначає до волі, – відзначав Гегель, – і перше залишається суб'єктивністю остаточної, тому що без мислення не може бути

лності? Ще більш важливо глибоко розуміти на особливостях кожної картини світу, бо саме це дозволяє розкрити, у граничних окремої картини, всі можливості людини, яка вирішує ті або інші питання організації своєї власної життєдіяльності і життєдіяльності.

Оптимально ж, у зв'язку з вирішенням завдань гуманітаризації вищої освіти, сформувати здатність молодої людини сприймати як цілє, як систему свою професійну діяльність й життєдіяльність взагалі в границях природничонаукової і діяльністної парадигм, розуміти і застосовувати вимоги до організації людського життя з реліктної картини світу.

До речі, як показав проведений нами педагогічний експеримент, формування діяльністної картини світу у студентів цілком можливо в рамках такого предмету як «Фізичне виховання», що ми покажемо далі в ході обговорення його результатів.

Справа в тім, що *приблизна міст чи іншої картини світу, як основи для себе, приниципово вливає на відношення людини до різних аспектів життєдіяльності, у тому числі до свого здоров'я*. З таблиці 3.2.2 видно, що діяльністна картина і, відповідно, позиція, цілком відповідає самовизначенню будівничого власного здоров'я. Той як перевага природничонаукової картини цілком закономірно переводить людину в сложивана медичних послуг, повною мірою залежного від якості роботи установ системи охорони здоров'я. *Між тим, жодна крайна світу доки не в змозі створити тому системі устаное охорони здоров'я, які б взяли на себе всю повноту відповідальності за цілу продукцію і надання своєчасних і якісних медичних послуг всьому населенню без виключення.*

Що ж до реліктної картини світу, то її сприйняття дозволяє людині знайти відповідь на багато питань про своє життя та здоров'я і вплинати на становлення здорового способу життя. Хоча, обов'язкова здоров'ям для реліктної людини не є самоціллю. Здоров'я тут виступає, як похідне від насліджів життєдіяльності, привнесеної у відповідність до запозичень Спасителя. Бо ж, згідно догматів православ'я, хворобі людини виникають як покарання за зробленні гріхи. Гріхом же вважається будь-яка проблема, уявлена чи ліцо, що є подушенням заповідей, даних Богом.

У той же час, винятковий увага православної релігії до стану духу людини, практичне опанувати тілесністю й досягти прадушення плоті, привели у свій час до культу аскези – усілякого гнобіння плоті в інтересах зростання духовності. Сприйманочи відомі Божі заповіді, як безперечні морально орієнтири, вкрай важливі для виховання людини і складання вимог до її життя в суспільстві, треба відзначити, що і в наш час реліктна картина світу істотно доповнює науковою і діяльністної парадигм, розуміти і застосовувати вимоги до організації людського життя з реліктної картини світу.

Таким чином, важливим орієнтиром для визначення змісту, форм і методів неперобсягної фізкультурної освіти є досягнення такого *світоспрудіманая сприйняття, яке б відповідало самовизначенню діяльної особистості до оцінювання власних здоров'ям.*

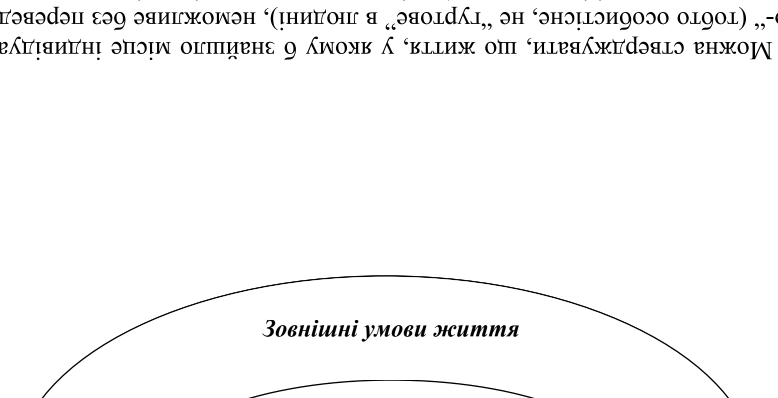


Рис. 3.2.3. Схема середовища мешкання діяльної людини

Людина пасивна, не само визначена до фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я, сильнішим чином піддається впливу зовнішніх умов. Вона не вільна, її життя в повній мірі залежить від характеру все нових і нових ситуацій. Саймон підкреслює, у тій мері, у якій людина здатна до адаптації (прижитися, притерпітися, пристосуватися до зовнішніх умов), її поведінка буде відбивати в основному характеристики зовнішнього середовища.

І навпаки*, фізкультурно-діяльна особистість і будівничий 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 світ, у якому живуть і діють, а саме їхнє життя стає в значній мірі рукотворним.*

Тому, у ході адаптації процес пристосування діяльної особистості відбувається, по-перше, при активному і перетворюючому умови життя участі його мислення і волі. По-друге, стосовно такої людини середовище, у якому здійснюється адаптація, має принципово інший характер – воно, у значній мірі, є результатом його миследіяльності. По-третє, людина не просто пристосовується до умов життя, але й змінює їх згідно своїм цінностям і цілям. Саме тому, людське суспільство система, яка не тільки адаптується, але й перебудовує, перетворює дійсність у відповідності до своїх потреб.

Власне, у *формуванні діяльної особистості*, що проектує й організує своє особисте та професійне життя з урахуванням, як ситуації, що виникла, так і очікуваних наслідків від реалізації прийнятих рішень*, полягає важливе призначення сучасної вищої освіти.. Таким чином, фізкультурна освіта людини повною мірою відповідає очікуванням, спрямованості й змісту гуманізації і гуманітаризації вищої освіти.*

Вона повною мірою відповідає особливостям поведінки людини, що сприйняла діяльністну картину світу і діє відповідно до неї. Саймон підкреслював, що конструювання в сучасному світі це не тільки прерогатива інженерів. Людина конструює всякий час, коли розробляє способи переведення даної ситуації в іншу, більш для неї прийнятну. І інтелектуальна діяльність, що допомагає створити штучні матеріальні об'єкти, принципово не відрізняється від тієї, котра допомагає лікарю прописати ліки хворому, економісту розробити план збуту. Конструювання, чи синтез, що розуміється в такому широкому контексті, складає основу навчання будь-якій професійній діяльності. Саме це й відрізняє області практичної діяльності від сфери науки. Головною задачею як інженерних, так і архітектурних, юридичних, педагогічних, медичних чи адміністративних навчальних закладів, стверджує Саймон, власне кажучи і є навчити студентів конструюванню.

Розглянуті базові посилання повною мірою враховані і використані нами в процесі створення концепції фізкультурної освіти людини, педагогічних технологій формування фізкультурно-діяльної особистості та будівничого здоров'я.

3.3. Онтологічні картини

Людина	*Здоров'я людини*
Життя людини	*Хвороба людини*
Стан здоров'я людини	

Формування вихідної для концепції непрофесійної фізкультурної освіти системи понять і знань не є прерогативою винятково природничих наук, які з тієї чи іншої сторони вивчають тілесність та психіку людини. Людина і життя людини, її здоров'я – це категорії не зовсім природничонаукові, тому вони є предметом розгляду також філософії, релігії і методології.

Отже, до побудови важливого нас базового *поняття «здоров'я людини»* необхідно підходити, використовуючи не стільки науковий, як філософський метод. Саме таким є метод створення онтології чи онтологічної картини (від грецьк. ontos – сутність), що представляє собою «...розділ філософії, вчення про буття, у якому досліджуються загальні основи, принципи буття, його структура і закономірності» (50, с.941).

Часто уживаний у практиці високої філософської культури, цей метод одержав право на існування у діалектичному матеріалізмі, де: «...використовується при тлумаченні явищ об'єктивної дійсності, що існують незалежно від свідомості» (51, с.481). Застосовуючи цей метод, можна послідовно переходити від побудови онтології, що вхоплює суть розглянутого явища, до формування розгорнутого поняття за рахунок перевірки онтології на відповідність культурі, логічність і системність у ході подальшого уточнення та розвитку вихідної змістовної конструкції.

Поняття необхідні, окрім того, що несуть істотне знання і являються складовою частиною теорій, також для розгортання відповідних діяльностей. У нашому випадку діяльностей, що забезпечують досягнення здорового стану людини.

Ми виходимо з того, що різні грані, особливості та складові, які характеризують сутність людини, як такої, «схоплені» й у тій або іншій мірі в різних картинах світу. І зневажати всім тим істотним, що описано як в релігії і філософії, так і встановлено в теоретичній і ужитковій науці, тут не можна. Однак, ви-

яких відноситься й сучасна Україна. „...Досить часто до шкідливих звичок звертаються саме найбідніші прошарки населення, серед яких спостерігаються більш високі показники як щодо паління, так і вживання алкогольних напоїв і наркотиків, оскільки саме ці прошарки відчувають найбільший стрес, намагаючись переборoти життєві негаразди, обумовлені неадекватним рівнем доходу, незадовільною освітою, безробіттям і нестабільністю в питаннях працевлаштування" (58, с.338).

Таким чином, важливим орієнтиром для визначення змісту, форм і методів непрофесійної фізкультурної освіти є досягнення такого *світосприймання студентів, яке б відповідало самовизначенню діяльної особистості до опанування власним здоров'ям*.

Таблиця 3.3.1. Фактори, що впливають на здоров'я (за Красулею М.О., 57, с.164)

Область	Питома вага факторів, %	Групи факторів риску
Спосіб життя	49-53	Шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, гіподинамія, низький освітній і культурний рівень, незбалансоване харчування, паління, зловживання алкоголем
Генетика, біологія людини	18-22	Схильність до наслідуваних і дегенеративних захворювань
Зовнішнє середовище, природно – кліматичні умови	17-20	Забрудненість повітря, ґрунту і води канцерогенними та іншими речовинами, різка зміна атмосферних явищ, підвищені гемокосмічні, магнітні та інші зміни у оточуючому середовищі
Охорона здоров'я, діяльність медичних установ	8-10	Не ефективність особистих гігієнічних і громадських профілактичних засобів, низька якість лікарської допомоги, її несвоєчасність

Ці процеси вимагають як най скорішого і результативного втручання, тому що ж: „..."Хворі" індивіди роблять свою цивілізацію ще більш „хворою"... Поліпшення здоров»я людини – це один з підходів до створення кращого світу" (59, с.29).

Тим часом, Збігнев Шаварський акцентує увагу на такій важливій обставині, – навіть найбагатша держава не може задовольнити всі потреби своїх громадян з охорони здоров'я. Отож, в Україні ми можемо або вимагати радикального збільшення бюджетних витрат на медичне обслуговування, для чого немає

Можна стверджувати, що життя, у якому б знайшло місце індивідуальне "само-" (тобто особистісне, не "гуртове" в людині), неможливе без переведення створених у мисленні ідеальних об'єктів у власну життєдіяльність. Воно припускає підйом, у відповідності зі схемою життєдіяльності, від стану життєдії (Жд) до рівня справді духовного життя особистості й індивіда (Ж). І тут людина немов би проходить через сполучний шар схеми життєдіяльності (ЖТ і ЖБ).

Життєутворення (ЖТ), це випереджаюче підготовлені людиною свідомі дії, створення бажаного образу фрагменту життєдіяльності, що реформується. У даному випадку формування образу себе здорового на основі актуалізованих цінностей і цілей досягнення здорового стану, онтологічних картин, понять і знань, необхідних для розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.

Життєбудівництво (ЖБ) являє собою приєднання до онтологічного і понятійного простору (ЖТ) реалізаційної діяльності по втіленню задуманого в процесі життя. Хоча й все, що відбулось до цього, варто відносити до змісту діяльності, адже ще Лейбніц стверджував, – "мислення є діяльність, а не сутність душі" (46, с.143).

З представленого можна вивести, що характер і зміст життєдіяльності визначається, зрештою, особливостями освіти, які визначають спрямованість прийнятих рішень, а також засобів їхнього досягнення. Або інакше:

ЖД = Жд ⟶ Тип освіти ⟶ ЖТ ⟶ ЖС ⟶ Ж

Можна сказати, що 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 життєдії, чи своєрідного природного стану суспільної людини, через життєутворення і життєбудівництво до справді духовного людського стану життя (Ж).

Таким чином, життєутворення, це по суті робота проектування і конструювання, де й виявляється індивідуальне або "само-", тоді як життєбудівництво – суть вольова реалізація створених ідеальний конструкцій в умовах реальності. При цьому, обидва процеси нерозривні: "Розходження між мисленням і волею, – відзначав Гегель, – є лише розходження між теоретичним і практичним відношенням; але вони не являють собою двох здібностей, тому що воля є особливий спосіб мислення: вона є мислення, що переміщає себе в особисте буття, як потяг повідомити собі наявне буття" (47, с.380).

Фелікс Михайлов підкреслює важливу особливість людини. Вона виділяється з усіх видів живого тим, що відрізняє себе від своєї ж власної життєдіяльності. Іншими словами, тим, що здатна відноситися до себе, бути предметом своєї уваги, контролю та волі. "Бути людиною, – зауважує 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" (48, с.195).

діляючи те істотне, що характеризує людину в діяльністній картині світу, відзначимо наступне.

Людина *– це єдність трансцендентального і матеріального, інтелекту і тілесності, суб'єкт своєї само зміни й розвитку. Людина «несе у собі» суму визначальних для неї індивідуальних властивостей, в тому числі властивих їй від народження особливостей світосприймання і схильностей, набутих якостей, що врешті-решт задають загальну громадянську і професійну спрямованість особистості в процесі її життєдіяльності.*

Людина *своєрідна «матрична структура», що формує в процесі своєї життєдіяльності за рахунок «заповнення осередків матриці» своє неповторне індивідуальне та особистісне (цінності, знання, звички).*

Людина, *зрештою, знаходить компроміс між прагнучою реалізації індивідуальністю і зовнішніми умовами життя. За рахунок актуалізації нових цінностей, створення (прийняття) нових онтологічних картин вона визначає нові траси своєї життєдіяльності.*

У Європейській традиції, починаючи з праць давньогрецьких філософів, докладалися помітні зусилля до розкриття тих або інших граней і складових *здоров'я людини*. У середньовіччя, у питаннях здоров'я людини, розглядалися три такі частини. Тіло – фізично відчутна частина, що відноситься до матеріального рівня; душа – внутрішнє «Я» людини, психологічний рівень; дух – глибинна частина чи причетність до Бога. «Справою» душі був вибір між тілом і духом, між злом і добром. Пізніше була спроба замінити в цій тріаді дух – «соціумом», соціальним рівнем, що й знайшло відображення в різних відомих визначеннях здоров'я (52, с.36).

Пізніше виникло і розуміння не тотожності зусиль бути здоровим практиці лікування хвороб. Так, цікаву думку ми знаходимо в роботі Карла Маркса «Дебати про свободу друку». «Людське тіло від природи смертне. Хвороби тому неминучі. Однак, чому людина звертається до лікаря тільки тоді, коли занедужує, а не коли вона здорова? Тому що не тільки хвороба, але й самий лікар уже є зло. Постійна лікарська опіка перетворила б життя – у зло, а тіло – в об'єкт вправ для медичних колегій. Хіба не бажаніше смерть, ніж життя, що складається тільки з заходів попередження смерті? Хіба життю не притаманний також і вільний рух? Що таке хвороба, як не стиснуте у своїх проявах життя? Нехай життя й вмирає, але смерть не повинна жити».

Звідси випливає, що *здоров'я* це не стиснуте у своїй свободі життя. Якщо визнати справедливим твердження, що *хвороба* – будь-який стан, що збільшує ймовірність смерті, то в такому випадку *здоров'я* – це також будь-який стан, що збільшує ймовірність життя. Чи інакше: здоров'я – це атрибут життя, а хвороба – атрибут смерті. *Здоров'я* – це діалектична єдність життєдіяльності й умирання, їхнє співіснування у визначених межах (52, с.36-37).

Як правило, ми знаходимо в різних (природничонаукових) визначеннях здоров'я ряд характерних елементів. У тому числі: нормальна функція організму на всіх рівнях його організації; динамічна рівновага організму і його функцій відносно факторів навколишнього середовища; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь в соціальній діяльності і сус-

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, тому, хто проводить рефлексію, 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 життєутворення та життєбудівництва і, як наслідок, до стану, що Михайлов назвав “бути людиною”.

Нове самовизначення, як ухвалення рішення про розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров’я, вимагає розуміння рукотворності ***середовища мешкання діяльної людини.*** Відмітимо, що усвідомлення феномену середовища мешкання як одиниці, що не збігається з зовнішніми умовами, виникло досить давно. Наприклад, Виготський розглядав як самостійну одиницю особистість і середовище, що повинно враховуватися в педагогічному процесі. Він стверджував, – переживання дитини і є така найпростіша одиниця, що саме середовище визначає розвиток дитини через її переживання того, що включене у середовище. Виготський відзначав і двосторонній зв'язок людини й середовища, підкреслюючи: “Дитина є частина 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 про “середовище мешкання людини” фіксується, що існують зовнішні умови життя і вона сама. При цьому було б 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. Вона мов би “затиснута” між існуючим діяльним «Я» і зовнішніми умовами. Саме тому середовище мешкання вже в двох людей буде мати розходження. Середовище мешкання – це світ, що існує на границі зустрічі «Я» із зовнішніми умовами. Середовище мешкання – це подвійність людського «Я» і зовнішніх умов, внаслідок чого воно носить характер перетворення дійсності (рис. 3.2.3). Звідси, моральні і діяльні люди, створюючи своє, тобто сприятливе для їхньої життєдіяльності, середовище мешкання, змінюють у кращу сторону й зовнішній світ.

Цю особливість і призначення середовища мешкання показав Герберт Саймон, коли стверджував, що штучний світ зосереджений саме у точці зустрічі внутрішнього і зовнішнього. Його призначення саме і складається в пристосуванні першого до другого (49).

У той же час, повинні існувати могутні способи педагогічного впливу на свідомість людини, щоб надати імпульс до виходу за границі освоєних у дитинстві і юності звичок і норм культури, а в мисленні та діяльності особистості розпочалися процеси життєутворення та життєбудівництва. Лише тоді фрагменти свідомості людини пере структуруються і змінюються, що свідчить про появу нових образів власної життєдіяльності, як відлуння знайденого раціонального виходу з екстремальності.

Мислення та *думання* не тотожні. *Ми вважаємо, що факт миследіяльності 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 виникають в екстремальних ситуаціях, коли досвід і знання людини недостатні, щоб знайти адекватне ситуації рішення.

Екстремальність для людини зв'язана в 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 наступає, 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 необхідної якості якого є заняття позиції будівничого власного життя.

Уточнимо, управляти миследіяльністю людини в педагогічному процесі можливо, наприклад, через організаційно-діяльністну чи організаційно-навчальну гру, у якій вона свідомо штучно поставлена у ситуацію екстремальності. Вихід з екстремальності в умовах ОДГ або ОНГ передбачається педагогом такий, коли учасник гри буде вимушений поводитися єдино можливим способом, перспективним для пошуку адекватних рішень щодо подолання екстремальності. Екстремальністю, власне, стає тут виникаюче розуміння неможливості продовжувати в новій ситуації намічену раніше лінію життя, непридатності звичних норм поведінки. Як наслідок, у людини починається проблематизація сформованих життєвих основ – цінностей і цілей, форм і способів організації свого життя, котрі ще недавно здавалися цілком правильними.

Екстремальність створює сприятливі передумови для вдосконалення життєдіяльності людини, яка відчуває себе вільною у виборі траєкторій устрою власного життя. Яка 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, що у неї сформувалася, у ситуаціях коли очевидна необхідність їхньої ревізії.

“Голова у пісок” – так може бути охарактеризований стан останньої. Екстремальна ситуація, тому, є *своєрідним фільтром,* що стратифікує людей у залежності від їхньої сьогоднішньої готовності до вольових проявів, мислення і діяльності, оволодіння собою в повній мірі в процесі власної життєдіяльності.

пільно корисній праці; відсутність захворювань, хворобливих станів чи хворобливих змін; повне фізичне, духовне і соціальне благополуччя; здатність організму пристосовуватися до мінливих умов існування в навколишньому середовищі (53, с.62).

Треба думати, що йдучи саме від вихідного формулювання Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, Бундзен і Дібнер уточнюють відоме визначення: «Здоров'я – це психосоматичний стан людини, що характеризується відсутністю патологічних змін і функціональним резервом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації і збереження фізичної і психічної працездатності в умовах існуючого природного середовища» (54, с.7).

У той же час, нерідко обговорювалася і привертає увагу активна, діяльна версія досягнення здорового стану. Згадаємо, хоча б, фіксацію Аристотеля: «Здоровий стан виходить наступним ходом думки (врачувателя): якщо здоров'я є те й те, і треба щоб хтось повинен бути здоровим, важливо, щоб у ньому було в наявності те й те.., і так (врачуватель) міркує все далі, поки, нарешті, не прийде до того, що він сам у змозі зробити. Рух, що починається з цього часу, спрямований на те, щоб (тілу) бути здоровим, називається створенням. І в такий спосіб виявляється, що в деякому розумінні здоров'я виникає із здоров'я» (55, с.198-199).

Саме в контексті турботи про себе ми розглядаємо твердження Аристотеля про те, що: «...знання і здоров'я є образ, деяка форма, зміст і як би діяльність здатного до них: знання – здатного до пізнання, здоров'я – здатного бути здоровим» (55, с.398).

І навпаки, «…Якщо наша хвороба є наслідок нашого способу життя, вона звичайно є результатом принаймні одного з наступних факторів: 1) дурості, 2) недоліку знань, 3) недоліку можливостей, 4) легкодумства 5) інших, більш важливих обставин» (56, с.59). Збігнев Шаварський так роз'яснює свою точку зору: «Чим більше я здатний контролювати свою поведінку і свою життєву ситуацію, тим більше я відповідальний за наслідки своїх дій. Звичайно, я не відповідальний за свою мозкову пухлину, якщо це справа рук природи, але відповідальний за свій рак легень, якщо він був викликаний моїм інформованим рішенням курити» (там же).

Нарешті: «Ми відповідальні за своє здоров'я настільки, наскільки ми знаємо, що добре і що погано для нашого здоров'я, при тому, що здатні формувати свій моральний обрис певним чином. Аристотель говорив, що моральна чеснота формується звичкою. Я не бачу нічого невірного в ідеї раціонального формування наших звичок до здорового способу життя. У цьому сенсі персональна відповідальність за здоров'я стає видом чесноти, і можна стверджувати, що ми морально відповідальні за втілення і збереження цієї чесноти» (57, с.61).

Прийнято вважати, що стан здоров'я визначається рядом факторів і обставин (див. табл. 3.3.1.).

При цьому, захворювання і порушення у стані здоров’я , зв'язані зі способом життя людини, є причиною 70-80% смертності в розвитих країнах і приблизно 40% – у країнах що розвиваються (58, с.337). Викликає тривогу своєю розповсюдженістю наступна обставина, характерна для країн небагатих, до

нал про те, що людина «не туди йде» (63, с.15). «Хвороба, – стверджує Лазарєв, – є один з моментів розвитку духу... Головне зрозуміти свої помилки, усвідомити їх і через покаяння вийти на гармонію з Всесвітом, з Божественним... Лікування повинне впливати і на тіло, і на душу. У першу чергу – на душу і дух, тому що вони первинні» (63, с.14).

Звідси, **здоров'я** *це цілісний, системний стан різноманітних функцій людини як складної системи, особливості якого прямо залежать від дотримання нею ідеального для даного етапу розвитку Всесвіту і цивілізації способу життєдіяльності.* Розуміючи особливість людської цивілізації на рубежі третього тисячоліття, Сергій Лазарєв пише: «Людина, якій призначено вижити в найближчі роки, повинна бути одночасно святою, звичайною людиною і ділком» (63, с.38).

Здоров'я*, – результат індивідуального устрою життя, що проживається, справжнім хазяїном якого є сама людина.* І, коли так, краще, якщо людина буде не тільки це розуміти, але свідомо і результативно будувати своє життя.

Стан здоров'я *– це моментальний зріз, фіксація у визначений момент, як за об'єктивними показниками, так і за самопочуттям, що доповнює їх, різних характеристик життєдіяльності людини, які так чи інакше характеризують ступінь її гармонії з зовнішнім світом.*

Цікаво, що знання про власне здоров'я дається людині не тільки через оцінки інших, наприклад, кваліфікації лікаря, але і через власні відчуття, тому, воно те ж саме що й розуміння. Наприклад, людина, безумовно, більше вірить собі, прислуховуючись до ритму роботи власного серця, ніж твердженням лікаря, який прочитує електрокардіограму і стверджує, що серцеву аритмію вдалося подолати.

Очевидно, також, гармонізувати свої відносини із зовнішнім світом людина може, створюючи своє власне середовище мешкання, як свідомо сформоване місце (у природному оточенні, колі спілкування і способах організації життєдіяльності), устрій якого буде відбивати зрозумілі їй закони і правила проживання здорового життя.

3.4. Підсумки

3.4.1. *Особливість сучасного університету* полягає у прагненні поєднати природничонаукове знання про оточуючий світ та знання про людський світ, як світ мислення та діяльності. Отже, діяльністна картина світу прямо пов'язана із сучасними системами вищої освіти.

3.4.2. Без процесу *освіти,* як показав досвід планомірного поширення фізичної культури, свідоме входження дорослої людини до системи фізкультурної діяльності не відбувається, тому що без освіти не вирішується проблема задіяння її вищих інтелектуальних функцій.

3.4.3. Прийняття тієї або іншої *картини світу,* як головної для себе, принципово впливає на відношення людини до різних аспектів власної життєдіяльності, у тому числі до свого здоров'я. *Діяльністна* картина і, відповідно, позиція, цілком відповідає самовизначенню будівничого власного здоров'я. Тоді як перевага *природничонаукової* картини закономірно переводить людину у ранг споживача медичних послуг, повною мірою залежного від якості роботи установ охорони здоров'я.

3.4.4. Доросла людина змінює себе, точніше фрагменти системи свого світогляду, зміст і характер своєї життєдіяльності лише в надзвичайних, *екстремальних* умовах.

3.4.5. *Екстремальність,* суть особливий механізм фізкультурної освіти дорослої людини, "примушуючий" її будувати нові образи свого майбутнього, а також онтології, поняття та способи нових же дій, без застосування яких екстремальність (штучно створена у педагогічному процесі) і новий рівень власного здоров'я не можуть бути подолані.

3.4.6. *Фізкультурно-діяльна особистість* та *будівничий власного здоров'я,* які формують і реалізують програми досягнення й збереження свого здорового стану, впливають як на власну природу, так і на оточуючий світ, змінюючи їх згідно своїм цінностям. За рахунок цього вони перетворюють світ, у якому живуть і діють, а саме їхнє життя стає у значній мірі рукотворним.

3.4.7. *Людина –* це єдність трансцендентального і матеріального, інтелекту і тілесності, суб'єкт своєї само зміни й розвитку. Людина «несе у собі» суму визначальних для неї індивідуальних властивостей, в тому числі властивих їй від народження особливостей світосприймання і схильностей, набутих якостей, що врешті-решт задають загальну громадянську і професійну спрямованість особистості в процесі її життєдіяльності. Людина своєрідна «матрична структура», що формує в процесі своєї життєдіяльності за рахунок «заповнення осередків матриці» своє неповторне індивідуальне та особистісне (цінності, знання, звички).

3.4.8. Гармонійна як із власною природою, так і з навколишнім світом життєдіяльність людини всіляко підтримується навколишніми Всесвітом, природою і людьми. Звідси, *здоров'я* це цілісний, системний стан різноманітних функцій людини як складної системи, особливості якого прямо залежать від дотримання нею ідеального для даного етапу розвитку Всесвіту і цивілізації способу життєдіяльності.

3.5. Завдання для самоконтролю

3.5.1. Назвіть теоретичні та методологічні основи, що стали "фундаментом" створення концепції непрофесійної фізкультурної освіти, ядра *креативної валеології.*

3.5.2. Поясніть, чому не на процесах виховання, а саме на освіті робиться акцент у концепції реформи предмету "Фізичне виховання" для вищої школи.

3.5.3. Дайте тлумачення, у чому смисл антропологічного підходу відносно педагогічної практики і, конкретно, будівництва власного здоров'я.

3.5.4. Поясніть, як релігійне світосприймання (засвоєна та прийнята релігійна картина світу) пов'язане із станом здоров'я людини.

Звернімося, перед за все, до однієї з її головних узагальнюючих публікацій «Концепція формування фізичної культури людини» (М., 1992), щоб проаналізувати виконане Лубишевою і дати оцінку того, у якій мірі автор спромігся справитися з зафіксованою та наведеною вище науковою проблемою. Адже справа в тім, що Лубишева підкреслює свої високі претензії, як вченого: «Започаткована нами спроба формування концептуальних основ процесу виховання фізичної культури студента з позицій гуманістичної й освітньої спрямованості розрахована на створення нової системи уявлень про цей процес і її реалізацію в контексті цілей демократизації і гуманізації суспільства й особистісних потреб студентів у сфері фізичної культури і спорту» (75, с.4). Авторка вказує, що методологічну основу її досліджень і розробок склали сучасні наукові уявлення про людину як природну і соціальну істоту; про суспільно-історичну обумовленість і ведучу роль діяльності в становленні людини як особистості; єдності розумового, морального і фізичного у формуванні гармонійної особистості і найважливішої ролі фізичної культури в розвитку цього процесу (79-84).

Визначаючи педагогічну сутність процесу фізкультурного виховання, Лубишева підкреслює наступне. Поняття «формування особистості» вона розглядає в двох знанієвих значеннях. По-перше, формування особистості як процес і результат її розвитку. По-друге, як цілеспрямоване виховання індивіда, педагогічний процес, названий А.С.Макаренко «проектуванням особистості» (75, с.5). При цьому, вона приймає, як робоче, визначення, дане І.Ф.Харламовим: «Під *вихованням* варто розуміти цілеспрямований і свідомо здійснюваний педагогічний процес організації і стимулювання активної діяльності особистості, що формується, по оволодінню суспільним досвідом: знаннями, практичними уміннями і навичками, способами творчої діяльності, спеціальними і духовними відносинами» (84, с.83).

Відзначимо *перше істотне протиріччя*, виявлене в результаті логічного аналізу сформованої концепції. З одного боку, авторка розуміє безумовну пріоритетність становлення у студентів цінностей культури фізичної і недостатню розробленість педагогічних засобів для вирішення цієї задачі. Тоді як з іншого боку, надання переваги саме *вихованню* в якості базового педагогічного процесу, відповідно до представленого вище нашого розуміння його призначення, відсуває на задній план процеси освіти. Адже ми показали, що роль процесу виховання відносно студентства природно зменшується, тоді як освітні процеси починають займати пріоритетну роль. Можна висловити побоювання, що обрані вихідні посилки і їхнє очевидне «не стикування» так чи інакше, визначать і наявність наступних пробілів у змісті концепції фізкультурного виховання.

Далі підкреслюється: «Об'єктом виховання є людина, що розвивається. Протягом усього життя відбувається процес її розвитку, що виражається в різного роду фізичних і психічних, кількісних і якісних змінах. До фізичних змін відносяться ріст, розвиток кісткової і м'язової систем. Психічні зміни стосуються насамперед ментального розвитку, формування психічних рис і соціалізації особистості, освоєння соціальних якостей, необхідних для життєдіяльності людини і виконання соціальних обов'язків» (75, с.6). У той же час, у тексті концепції ми не знаходимо місця привернення уваги до необхідності переведення

необхідних економічних підстав, чи спробувати переконати громадян розділити з державою відповідальність за власне здоров'я. Саме в цій атмосфері і виникла в наш час ідея відповідальності особистості за власне здоров'я (56, с.56).

У сучасних філософів ми знаходимо, схоже з нашим, розуміння суті індивідуального здоров'я, як результату активного самозбереження і саморозвитку: «Здоров'я – здатність пручатися, пристосовуватися і пристосовувати, здатність до самозбереження і саморозвитку, до все більш змістовного життя у все більш різноманітному середовищі мешкання» (60, с.47). Воно передбачає наявність здібностей:

– пристосовуватися до середовища і до своїх власних можливостей;
– зберігати себе, природне і штучне середовище мешкання;
– протистояти хворобам, старінню і іншим формам деградації;
– розширювати свої можливості, умови мешкання, обсяг і розмаїтість доступного сприятливого екологічного, інтелектуального і морально-етичного середовища;
– збільшувати тривалість діяльної та повноцінної життєдіяльності;
– поліпшувати важливі можливості, властивості і здібності свого організму, якість життя і середовища мешкання;
– підтримувати собі подібних осіб, а також відповідні культурні, духовні і матеріальні цінності;
– створювати адекватну самосвідомість, позитивне етико-естетичне відношення до себе, ближніх, окремої людини, людства, добра і зла (там же).

Але навчання здоровому способу життя у представлених складових досить складна педагогічна проблема, що так і не була вирішена традиційними дидактичними засобами. Дійти до такого висновку можна, проаналізувавши, як вітчизняний, так і закордонний досвід. Пошлемося, наприклад, на статтю відомого англійського фахівця Енна Чарлтона, керівника дослідницької групи по навчанню здоровому способу життя Манчестерського університету.

Чарлтон аналізує різні моделі навчання здоровому способу життя, які використовуються у Великій Британії. Перед за все, це *медична модель,* що побудована на інформуванні школярі. Її, також, називають моделлю ЗВП (знання, відношення, поводження). Вона виходить з припущення, що якщо людина знає про загрози для здоров'я відповідного стилю поведінки, вона почне відноситися до такої поведінки, як негативної і буде від її відсторонюватись. Автор аналізує, також, *освітню модель* і *радикально-політичну модель* і доходить висновку, що: „...Одна лише інформація недостатня для того, щоб здійснити вплив на поведінку людини у відношенні до свого здоров'я" (61, с.5).

Повною мірою ми зустрічаємося і в Україні з не результативністю навчання здоровому способу життя через предмет „Валеологія", який, аби виправдати його існування, нерідко поєднують з лікуванням хворих школярів у медичних закладах. А оскільки до цих пір не було ні власної, ні ж створеної за кордоном діючої концепції навчання здоровому способу життя, як на нас, не дає нових надій і прийнятий у 2001 році офіційний документ під назвою „Формування здорового способу життя молоді. Стратегія для України" (62).

Що ж до наведеної вище та інших дефініцій здоров'я людини, неважко переконатись, що їхні автори прагнуть об'єднати в одній такій кваліфікації декілька складових. По-перше, відсутність патологічних станів, як у тілесності, так і в психіці, а також оптимальний фізичний і функціональний статус. По-друге, біосоціальну адаптацію людини.

У той же час очевидно, що здоров'я людини зовсім не медична категорія, хоча медицина має пряме відношення до усунення різних груп патологій, до запобігання захворюванням та до їх лікування. Але з повним правом до числа таких, що впливають на здоров'я, можна віднести різного роду профілактичні й оздоровчі заходи, наприклад, заняття фізичною культурою, загартовування, очищення організму і профілактичне голодування. Однак, головним чином, варто виділити наявність діяльністної, вольової позиції людини, без якої не тільки неможлива її успішна адаптація до складного і різноманітного зовнішнього світу, але й систематичні, протягом усього житті, заняття фізичною культурою і, по мірі необхідності, загартовування, очищення організму, профілактичне голодування, психологічне розвантаження і т.ін.

Тим самим ми продовжуємо актуалізувати значення виховання й освіти у формуванні особистості, здатної бути здоровою. Чи, конкретно, створення та використання у педагогічному процесі концепції непрофесійної фізкультурної освіти, як умови свідомого розгортання особистістю фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.

Відносно ж формування онтології «здоров'я людини», звернемося до семантики, що вивчає значення одиниць мови. У словнику російської мови знаходимо: «Здорова (людина) -...не хвора, *правильно діюча».* «Здоров'я – ...той чи інший стан організму, *самопочуття».* «Охороняти... здоров'я кого-небудь; берегти, зміцнювати, поправляти, розбудовувати... здоров'я». У російській мові ми зустрічаємо, також, сполучення слів «піклуватися про своє здоров'я». Виявляємо необхідність для нездорової людини, підмічену Львом Толстим: «...Намагатися відігнати цю думку, як помилкову, неправильну, хворобливу і витиснути її другими, правильними, здоровими думками». У всіх особливостях нашої рідної мови ми виявляємо явну вимогу до людини брати участь в оволодінні здоров'ям, чи, скажемо інакше – бути будівничим власного здоров'я.

До відміченого, додамо, що англійське словосполучення bodybuilding буквально означає «будівництво тіла». Як бачимо, неологізм «будівництво здоров'я», що нами вводиться, визначається самим змістом категорії здоров'я в українській мові. Має таке сполучення слів виправдання й в аналогіях із сучасною англійською мовою.

Звернення до семантики мови, окрім завдання точних значень поняттю «здоров'я людини», дозволяє зробити й наступний висновок. Поняття здоров'я має пряме відношення до формування цінностей і цілей, мислення, волі, свідомості і діяльності по відповідному устрою людиною свого життя, що, як відомо, відноситься до ведення педагогіки.

Щоб пройти далі, до визначення суті поняття, що нас цікавить, сформулюємо наступну тезу. Оскільки людина живе, знаходячись в оточенні Всесвіту, природного середовища і людської цивілізації, що розвиваються по своїх внут-

рішніх законах, *повинний існувати найбільш доцільний спосіб її мисленнєвості, що забезпечує, як оптимальне функціонування організму, так і максимальну гармонію з навколишнім світом.* Такий ідеальний спосіб життєдіяльності у своїх проявленнях враховує і відбиває розуміння людиною складного устрою оточуючого її світу.

Тому, *гармонічна як із власною природою, так і з навколишнім світом життєдіяльність людини всіляко підтримується навколишнім Всесвітом, природою і людьми.* Людина, що будує своє життя в орієнтації на вищі етичні цінності, не руйнує себе і зовнішній світ. Не множить кількість факторів (наприклад, породжених своїми діями порушень екологічної рівноваги і шкоди для природи від хижацького способу господарювання), що, так чи інакше, відбиваються на її здоров'ї.

Релігія і філософія, різноманітні наукові і навчальні дисципліни, всі вони, показуючи залежність людини і її здоров'я від законів побудови світу, претендують на те, щоб передати людям накопичені знання і уявлення про еталонну (ідеальну) організацію людського життя. При цьому, частина з них знаходяться як би поза історією, наприклад, догмати релігії, тоді як інші формулюють і транслюють нове знання, важливе для людини, що належить до нинішньої цивілізації (рис. 3.3.1.).

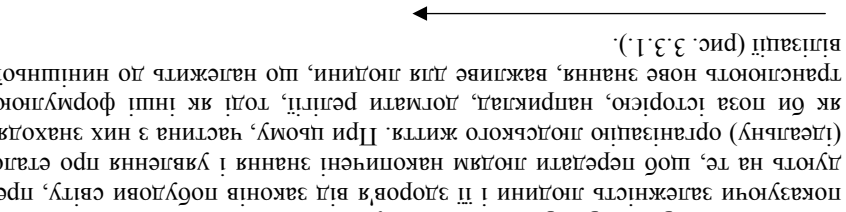


Рис. 3.3.1. Еталонний вектор проживання здорового життя

Перейдемо, далі, до системи дефініцій, необхідних для оперування концепцією непрофесійної фізкультурної освіти.

Життя людини ми визначаємо, як індивідуальний процес послідовності подій, так чи інакше зв'язаних з його активністю й існуванням у реальності. Життя це події, що відбуваються з конкретною людиною від народження до смерті, які тим чи іншим способом впливають на її зміст, характер і тривалість.

Хвороба, по Марксові, це стиснуте у своїх проявах життя. Одночасно, хвороба дорослої, відповідальної людини за все, що відбувається з нею, це сиг-

3.5.5. Вкажіть важливі тези концепції фізичної освіти Петра Лесгафта, які повинні бути враховані в процесі підготовки та проведення реформи предмету "Фізичне виховання" для вищої школи.

3.5.6. Дайте пояснення, що таке картина світу. Які картини світу повинен засвоїти сучасний успішний фахівець та будівничий здоров'я.

3.5.7. Назвіть риси, притаманні постатям будівничого власного здоров'я та споживача медичних послуг.

3.5.8. Поясніть роль створеної у педагогічному процесі екстремальної ситуації в процесі формування фізкультурно-діяльної особи та будівничого власного здоров'я.

3.5.9. Дайте своє бачення, як пов'язані між собою екстремальна ситуація, у яку потрапила людина, та її цінності орієнтації.

3.5.10. Дайте пояснення смислу схеми життєдіяльності людини у контексті її формування, як будівничого власного здоров'я.

3.5.11. Дайте тлумачення поняття "середовище мешкання людини", яке повинно бути засвоєно будівничим власного здоров'я.

3.5.12. Поясніть, чому людина несе відповідальність за власне здоров'я. Чому хворі люди роблять суспільство ще більш хворим.

3.5.13. Поясніть, що таке хвороба людини, стан здоров'я та здоровий спосіб життя.

3.5.14. Викладіть ваші міркування, чому всім відома практика навчання здоровому способу життя не є результативною.

4. СТАН ПРОБЛЕМИ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ТА ВИХОВАННЯ

Реформа предмету "Фізичне виховання"
Концепція фізкультурного виховання
Фізкультурне виховання чи освіта

У роки так званої перебудови, коли з'явилась можливість перейти від «критики окремих недоліків» у вузівському фізичному вихованні до справді наукової проблематизації, побачили світ ряд змістовних публікацій за темою фізичної культури особистості (64-69).

Було доведено, що вдосконалення фізичного виховання на основі старих концептуальних положень, присвячених вирішенню задач переважно рухового характеру, не дасть помітного впливу на інтелектуальну і духовну сферу осіб, що займаються, не принесе результатів у формуванні фізичної культури студентів (67, 70 і 71). Визнано, що наявна проблемна ситуація є наслідком слабкої проробки культурологічного аспекту фізичного виховання, його однобічної орієнтації на фізичний розвиток людини (72-75).

Треба сказати, що дослідження можливих трас реформи навчального предмета «Фізичне виховання» продовжується в Російській Федерації й до нині і дає нові, важливі результати. Тут доречно послатися на збірник наукових праць «Проблеми фізкультурної освіти учнівської молоді на рубежі XXI століття», виданий у Санкт-Петербурзі (76). На змістовні статті Григор'єва і Малиніної з цього збірника, присвячені неспеціальній фізкультурній освіті студентів і ролі фізкультурної діяльності, як функціонального зв'язку між фізичною і загальнолюдською культурою.

Однак єдина у своєму роді серія теоретичних і методичних робіт у Росії належить, безумовно, Людмилі Лубишевій (71, 74, 75, 77, 78). Ґрунтуючись на попередньо виконаних дослідженнях в області теорії фізичної культури, насамперед, Вадима Бальсевича, Миколи Візитея і Владіслава Столярова, вона підготувала й успішно захистила докторську дисертацію за темою фізкультурного виховання студентів. Крім того, працюючи головним редактором авторитетного московського науково-теоретичного журналу «Теорія і практика фізичної культури», вона звернулася до різних сторін наміченої в Росії реформи вузівського предмета «Фізична культура».

У той же час, віддаючи належне зробленому Лубишевою, необхідно виконати критичний, важливий для нашої наступної конструктивної роботи, аналіз її публікацій. Адже, специфіка досліджень Лубишевої збігається із задумом концепції непрофесійної фізкультурної освіти і визначається, за словами автора, «…спрямованістю на вирішення властивого сучасній системі знань про фізичне виховання протиріччя між розумінням необхідності освоєння студентами цінностей фізичної культури і недостатньою розробленістю засобів, форм і методів соціально-педагогічного впливу, що забезпечують успішність цього процесу» (75, с.3-4).

студентів у позицію суб'єктів своїх само змін. Ми не знаходимо, також, якось визначених суті і механізмів ментального розвитку, на які спирався б автор, накреслюючи засоби педагогічного впливу на студентів.

Звертаючись до процесу освіти, Лубишева по суті прирівнює процеси виховання й освіти, як рівнозначні. «…Під *освітою* можна розуміти весь процес фізичного і духовного формування особистості, процес свідомо орієнтований на деякі ідеальні образи, на історично обумовлені, більш-менш чітко зафіксовані в суспільній свідомості соціальні еталони» (там же, с.7). Більш того, вона поділяє твердження одного з науковців, що: «...Освіта виступає як невід'ємна сторона життя всіх суспільств і всіх без винятку індивідів і стає тотожним поняттю «виховання» у широкому розумінні слова» (85, с.4).

Важко сказати, навіщо сьогодні, за умови досить ясного розмежування в теорії педагогіки цих явищ, потрібно змішувати і поєднувати процеси виховання й освіти, при всій їхній сутнісній близькості, але які необхідно мають свою специфіку. Адже, зміст і призначення освіти людини були показані ще в XIX столітті. Гегель вперше, як філософ і педагог, проаналізував освіту не тільки як систему суспільних інститутів, що виконують соціальне замовлення. Він показав особливість освіти, як становлення (точніше, само становлення) індивіда. Гегель вважав, що спосіб пізнання органічної єдності в природі, у суспільстві й мисленні є одночасно і спосіб формування самого суб'єкта, що пізнає, тобто і є освітою індивіда.

У Царській Росії, так само як і в Німеччини, що мала значні успіхи в справі освіти, вже тоді було опубліковано ряд помітних робіт, присвячених, як вихованню, так і освіті людини. Пошлемося, хоча б, на відому статтю Льва Толстого «Виховання й освіта» (86).

Використаний підхід приводить Людмилу Лубишеву до характерної для такого способу роботи тези, що ще більш ускладнює наше розуміння: «Виділення в загальному *виховному* процесі його специфічних сторін – *навчання, освіти і виховання* у вузькому змісті носить умовний характер» (75, с.8) – виділене мною В.П. Змішування педагогічних понять, що затушовує їхній справжній зміст, специфіку і призначення, слід кваліфікувати, як *друге методологічне протиріччя.*

Втім, не можна не погодитись з наступною сильною тезою автора про те, що традиційний підхід до фізичного виховання поки лише декларує необхідну єдність процесів виховання, навчання й освіти (75, с.10). «Основний порок сучасного фізичного виховання, – пише Людмила Іванівна, – нам бачиться в його знеособленості. Командно-стройові методи, що домінують в організації цього процесу, привели до втрати особистості що займається, пріоритетом виховання стали чисто зовнішні показники рівня фізичної підготовленості.... Звідси примусове припасування особистості під якісь усереднені, зверху спущені нормативи, що явно суперечить ідеї свободи особи і гуманістичних принципів її формування» (75, с.12-13).

У той же час, запропоновані автором способи подолання такої ситуації, являють собою, по суті, лише заклики до педагогічного співтовариства. Цитуємо по тексту концепції:

щирих прихильників фізичної культури і спорту. *Метод позитивного прикладу,* як показують дослідження, впливає на розвиток свідомості і прагнення студентів до фізичного удосконалення» (75, с.52) – виділене мною В.П.

Звертаючись до *змісту* фізкультурного виховання, Людмила Лубишева передбачає включення в теоретичний розділ базисної Всеросійської і робочих навчальних програм вищих навчальних закладів наступної примірної тематики:

– фізична культура в системі загальнолюдських цінностей і в професійній підготовці студентів вузів;
– фізична підготовка в системі виховання культури здорового способу життя;
– фізична культура особистості як екологічна категорія;
– природничонаукові основи фізичного виховання;
– основи методики психофізичного тренування і її різновидності, керування самопочуттям;
– основи методики використання засобів відновлення, раціонального харчування, контролю над вагою тіла;
– зміст і спрямованість сучасних оздоровчих систем, заснованих на популярних методиках, розроблених Кеннетом Купером, Полем Бреггом, Миколою Амосовим та іншими.

Виходячи з направленості специфічних освітніх задач, у процесі фізкультурного виховання, авторка пропонує наступні структурні блоки змісту навчальної дисципліни, котрі ми також беремо до уваги:

– теоретичні прикладні знання, спрямовані на освоєння техніки фізичних вправ і видів спорту, тактики і правил змагань;
– теоретичні прикладні знання, що сприяють освоєнню професійно-прикладної фізичної підготовки;
– методичні знання, що забезпечують підготовку студента до громадської фізкультурно-спортивної роботи;
– методичні знання, що сприяють освоєнню раціональної організації самостійної фізкультурно-спортивної діяльності;
– методика й організація самостійних фізкультурних занять різної тренувальної спрямованості: силової, швидкісної, на гнучкість, на витривалість, на спритність і т.д.;
– методика й організація самоконтролю осіб, що займаються, за станом свого здоров'я;
– основи фізичного і спортивного тренування;
– організація рухового режиму в період екзаменаційних сесій і інших напружених розумових навантажень;
– методика й організація професійно-прикладної фізичної підготовки;
– основи сімейного фізичного виховання;
– методика використання рекреаційних форм і організація активного дозвілля.

Важливу роль у підвищенні ефективності процесу фізичного виховання, на думку автора, покликана зіграти самоосвіта, як індивідуальна форма засвоєння знань і вироблення умінь та навичок у сфері фізкультурно-спортивної дія-

льності: «Дослідження, проведені в ході педагогічного експерименту, довели, що саме самоосвіта студентів є істотним доповненням процесу фізкультурного виховання і неодмінною умовою досягнення його освітніх цілей... Для більш цілеспрямованої самопідготовки і якісного засвоєння фізкультурних знань ми пропонуємо в навчальному процесі використовувати форму завдань по самостійному освоєнню навчального матеріалу» (75, с.57).

Новою рисою запропонованої технології виховання фізичної культури студентів, відмінної від підходів, що раніше використовувались, є те, що Лубишева претендує на спів організацію двох напрямків педагогічного процесу. По-перше, інтеріоризацію знань і засобів фізичної культури і, «по-друге, власне фізкультурно-спортивної діяльності студентів». При очевидних неточностях викладу (діяльність без інтеріорізації знань неможлива), ми розуміємо, що мова йде про об'єднання освітнього і моторного компонентів оволодіння культурою фізичною. Підкреслюється, також, *креативна* компонента: «Технологічні орієнтації у висвітленні змістовних основ практичних занять, – пише Людмила Іванівна, – визначаються методологією індивідуального підходу, що дозволяє розглядати фізкультурно-спортивну діяльність у контексті стилю життя кожного студента і розвитку здібностей творчого освоєння фізкультурних цінностей. У зв'язку з цим у практиці фізкультурного виховання неприйнятний підхід масового використання однакових засобів і методів, характерних для традиційної організації фізичного виховання у вузі» (75, 63).

Людмила Лубишева визнає, що багато аспектів реалізації технології представляють для більшості кафедр значну складність. Тривалий час у Росії, як і в Україні, формувалася практика фізичного виховання студентів, націлена лише на фізичну підготовку, розвиток фізичних якостей і рухових навичок. Тому, насамперед, необхідно змінити мислення педагогів, їм необхідно перейнятися ідеєю докорінної зміни вузівської фізичної культури. Тільки викладач, що усвідомив необхідність працювати по-новому, справедливо вважає авторка, здатний формувати у студентів ціннісне відношення до фізичної культури.

При цьому, змістовно підсумовує автор: «Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність, як вищий прояв свідомої активності студентів, в остаточному підсумку є критерієм, що дозволяє оцінити якісну сторону освітнього процесу в рішенні практичних задач фізкультурного виховання» (75, с.67).

Отже, безумовно, авторка концепції виконала значну аналітичну і теоретичну роботу, що просунула наші уявлення в області освітніх аспектів культури фізичної. Складності, з якими зіштовхнулася Людмила Лубишева в процесі роботи над змістом концепції, що знайшли місце в незавершеності ряду її фрагментів, ми інтерпретуємо подвійно. З одного боку, їй можна дорікнути за недостатньо уважне і нерозбірливе відношення до вибору базових для концепції педагогічних положень і визначень. Тоді як з іншого, вказані недоліки були викликані спробою вирішити нові складні теоретичні і практичні проблеми, що знаходяться в площині педагогіки розвитку, лише у границях раніше сформованих підходів, понять, форм та методів з арсеналу дидактичних засобів, зорієнтованих, переважно, на навчання дитини. Очевидно, якщо це б їй вдалося, не

Соловйова, ми неясно відчували, що з нами розмовляє людина, яка багато й дуже багато знає і подумала про все, про що варто знати й подумати людині, і всі свої передумані знання склала у стрункий порядок, у цільний світогляд, відчували, що до нас доноситься тільки відголос великої розумової і моральної роботи, що колись була виконана над самою собою цією людиною і яку повинно рано чи пізно виконати над собою кожному з нас, якщо він хоче стати справжньою людиною» (88, с.518).

Розуміння освітнього процесу як само становлення, самостійного руху, особливого «вироблення» себе особистістю й індивідом почало оформлятись також в XIX столітті перед за все в двох країнах Європи, а саме в Росії і Німеччині, які досягли найбільших успіхів у справі освіти.

Гегель першим, і як філософ, і як педагог, проаналізував освіту інакше, ніж систему суспільних інститутів, що виконують соціальне замовлення. Він вважав, що спосіб пізнання органічної єдності в природі, суспільстві й мисленні є одночасно і спосіб формування самого суб'єкта, що пізнає, іншими словами – є освітою індивіда. Виявивши специфіку процесу становлення людини як її само породження в процесі власної діяльності, Гегель розкрив і сутність освіти як загальної (родової) форми становлення кожного індивіда (89, с.13).

Така принципово відкрита для майбутнього людини освіта вимагає особливої логіки пізнання, яка народжується тільки в акті *взаємодії об'єкта пізнання, що розвивається, і вільного суб'єкта навчальної діяльності.* Так влаштоване освоєння світу і є дійсною освітою індивіда (90).

Сучасна вища школа повинна стати особливим місцем у суспільстві, де не тільки освоюються сучасні знання і технології, але й «виробляється» мисляча і діяльна, така що само породжується і розвивається особистість. Для цього потрібно відновити справді освітню функцію вищої школи, що мусить ввібрати в себе традиції справжніх університетів дореволюційної Росії, притаманні й колишнім вищим навчальним закладам України.

Микола Кареєв відзначав, що загально університетської освіти не існує. Говорити можна про освіту загально історичну, загально філологічну тощо, та й то на противагу подальшій вузькій спеціалізації, що необхідно відбувається в окремих науках (17, с.81). «Зрозумілий університет, – писав Лев Толстой, – що відповідає своїй назві та своїй основній ідеї – зібранням людей з метою взаємної освіти. Такі університети, невідомі нам, виникають і існують у різних куточках Росії; в самих університетах, в кружках студентів збираються люди, читають, тлумачать між собою, і, нарешті, ухвалюється правило, як збиратися і тлумачити. Оце і є дійсний університет» (86, с.47).

Освіта, як деякий «образ», до досягнення якого йде людина, у значній мірі, визначає його велику життєву перспективу. Таким чином, поняття «освіта людини», представлене в його справді культурно-історичному значенні, повинне бути засвоєне і застосовуватися не тільки фахівцями в області теорії педагогіки, але також безпосередньо практикуючими педагогами і самими учасниками освітнього процесу.

– необхідно перебороти педагогічний авторитаризм у системі фізичного виховання, відродити демократичні традиції й ідеали фізкультурного руху;
– усунути все зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові відносини між педагогом і особами, що займаються на основі співдружності і довіри;
– звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативність навчального процесу, творчість і ініціативу викладачів» (75, с.13).

Така, що переборює усі вказані проблеми, альтернатива, на думку автора, – фізкультурне виховання. «Саме фізкультурне виховання стає найважливішим способом формування особистості, цілеспрямованим педагогічним процесом, метою якого є прилучення людей до духовних і матеріальних цінностей фізичної культури. Фізкультурне виховання, таким чином, орієнтує всю педагогічну систему на новий цільовий підхід – формування фізичної культури особистості» (75, с.14).

Далі, автор висловлює свої побажання (чи, по тексту «найбільш важливі положення»), на яких повинна будуватись концепція фізкультурного виховання у вузі. Серед них:

1. Вимога до гуманізації процесу виховання, що орієнтує всю педагогічну систему на обов'язкове урахування індивідуальності людини, розвитку її самостійності, прилученню до здорового стилю життя в інтересах особистості і при безумовній повазі до її волі.

2. Розвиток демократичних витоків і лібералізації процесу виховання, з метою переходу до педагогіки співробітництва, наданню кожній особистості можливості освоювати, реалізовувати і примножувати цінності фізичної культури шляхом вільного вибору засобів, форм і методів свого фізичного удосконалення.

3. Вимоги до гармонізації змісту фізкультурного виховання, що забезпечує гармонійне представлення в ньому способів духовного, чуттєвого і тілесного розвитку людини, а також можливості для використання цінностей фізичної культури як передумови для гармонійного формування всебічно розвиненої особистості.

4. Безупинний розвиток змісту фізкультурного виховання, динамічне перетворення і постійне удосконалення цілісного різноманітного педагогічного процесу, побудованого на застосуванні гнучких методів навчання і виховання, що обумовлює творчий пошук і новаторство педагогів, розвиток самостійності й ініціативи осіб, що займаються.

5. Визнання необхідності інтелектуалізації процесу формування фізичної культури особистості, оскільки тільки на основі знань і достатнього обсягу інформації про шляхи освоєння фізкультурних цінностей можна здійснити реальну волю при виборі індивідуально прийнятних форм, методів і орієнтирів фізичного самовдосконалення.

6. Визнання зв'язку духовного, чуттєвого і фізичного розвитку, що забезпечують людині не тільки гарне самопочуття і психічне здоров'я, але і гармонізацію її соціального буття з внутрішньою природою.

7. Орієнтацію на формування визначеного світогляду, переконаності й усвідомленого відношення людини до освоєння фізкультурних цінностей, розвитку мотиваційної сфери особистості, до самоорганізації здорового стилю життя.

Представлені без відповідного попереднього теоретичного обґрунтування, названі положення, при всій їхній очевидності, свідчать про *третє методологічне протиріччя,* а саме використання побажань автора у якості концептуальних положень. Тут, а також в ряді наступних пунктів концепції, у наявності конфлікт*, що полягає у висуванні недостатньо науково обґрунтованих тез, не забезпечених пред'явленими автором адекватними педагогічними засобами їхньої реалізації.* Звідси, твердження автора мимоволі сприймаються лише як підказки для напрямків подальших дій методистів і викладачів фізичної культури.

Отже, беручи до уваги вказані методологічні протиріччя, проблематичною представляється можливість досягнення сформульовані мети фізкультурного виховання: «…Метою фізкультурного виховання є формування фізичної культури людини, як невід'ємного компонента всебічно розвиненої особистості, що характеризується діяльністним самовизначенням до творчого освоєння фізкультурних цінностей» (75, с.20). Одночасно, й такої тези: «Ключовою... задачею фізкультурного виховання є формування у людей усвідомлення життєвої важливості і соціальної значимості фізичної культури. Необхідно суспільне розуміння й осмислення цього феномену як найважливішої складової людської культури взагалі, сутність якого складається не тільки в забезпеченні процесу фізичного удосконалення, але й розвитку духовних, емоційно-чуттєвих, моральних, інтелектуальних і естетичних здібностей людини» (75, с.22).

Представлені без обґрунтованих адекватних педагогічних механізмів, засобів і методів педагогічного впливу, мета і задачі немов би «зависають» на рівні намірів. У цьому зв'язку особливий інтерес для аналізу концепції викликає параграф «2.2.2. Методичний аспект педагогічної технології фізкультурного виховання у вузі». Може так бути, що саме у ньому містяться нові, відповідні заявлений меті фізкультурного виховання засоби педагогічного впливу? Але ж, чи віднесемо ми до числа таких засобів, здатних ефективно впливати на формування фізкультурно-діяльної особистості, запропоновані у даному підрозділі метод переконання, метод вправи, метод стимулювання й оцінки діяльності, включаючи схвалення і покарання (75, с.51-53)? Чи можна цим переліком задовольнитись і вважати його за достатній?

У той же час, нам видається заслуговуючим уваги наступний новий для даного навчального предмета хід автора: «Розвиток особистості і формування її фізичної культури відбувається не тільки в результаті впливу різних засобів роз'яснень і переконань. Не в меншому ступені вони визначаються *зразками поведінки людей.* Так, у ході педагогічного експерименту ми спостерігали, що рівень фізкультурно-спортивної активності студентів вище в тих вузах, де існують закладені спортивні традиції та серед викладацького колективу чимало

постало б питання про освіту нової генерації викладачів фізичної культури, підготовлених до реальної гуманізації цього вузівського навчального предмету.

4.1. Підсумки

4.1.1. Пошук трас *реформи предмету "Фізичне виховання"* продовжується як в Україні, так і в Російській Федерації. При цьому до уваги в Росії беруться можливості неспеціальної фізкультурної освіти студентів та завдання забезпечення їхньої фізкультурної діяльності.

4.1.2. Найбільш глибокою теоретичною роботою у цьому напрямку в Росії слід вважати *концепцію фізкультурного виховання студентів,* запропоновану Людмилою Лубишевою.

4.1.3. Важливою тезою авторки концепції фізкультурної освіти студентів слід вважати встановлений факт, що *метод позитивного прикладу* інших впливових людей (у тому числі, знайомих викладачів вузів), впливає на розвиток свідомості й прагнення студентів до фізичного вдосконалення.

4.1.4. Розглядаючи завдання фізкультурного виховання студентів, Людмила Лубишева актуалізує необхідність забезпечення у їхньому світогляді *креативної компоненти.*

4.2. Завдання до самоконтролю

4.2.1. Поясніть, у чому полягає *спів падіння намірів* авторів концепції непрофесійної фізкультурної освіти та фізкультурного виховання студентів.

4.2.2. Вкажіть, у чому за своєю суттю відмінність концепції непрофесійної фізкультурної освіти та наведених положень концепції фізкультурного виховання студентів.

4.2.3. Дайте пояснення, у чому бачить авторка концепції фізкультурного виховання студентів пороки існуючого "Фізичного виховання".

4.2.4. Наведіть визначення мети концепції фізкультурного виховання студентів.

4.2.5. Вкажіть тематику питань, які Людмила Лубишева пропонує включати до змісту фізкультурного виховання студентів.

4.2.6. Дайте загальну оцінку концепції фізкультурного виховання студентів.

5. ДО ПОНЯТТЯ «ОСВІТА ЛЮДИНИ»

Два погляди на освіту
Освіта і норми культури
Принципи освіти
Студентство і освіта
Два способи формування понять
Освіта і діяльна особистість
Освіта і гра

До нашого часу склалися і, певною мірою відокремилися, два погляди на явище освіти.

Перший, що виник у XIX столітті, був поширений у СРСР і країнах колишнього соціалістичного табору. Він полягає в тім, що освіта розглядається, як *наслідок цілеспрямованого впливу на людину педагогічних установ.* Освіченою людиною, згідно такого розуміння, вважається та, що засвоїла офіційно визначену у відповідних навчальних програмах, соціально значущу суму знань, вмінь і навичок (87, с.103-104).

Максимально чітко воно сформульовано в «Радянському енциклопедичному словнику» за редакцією О.М.Прохорова (М., 1989): «Освіта – результат засвоєння систематизованих знань, вмінь і навичок; необхідна умова підготовки людини до життя і праці. Основний шлях одержання освіти – навчання в навчальних закладах...» (50, с.921).

Фіксуючи увагу насамперед на ролі спеціальних педагогічних навчальних закладів, подібне тлумачення освіти є неповним, тому що при цьому з поля зору випускаються значимі зміни в структурі особистості й індивіда.

У той же час, ряд філософів і педагогів зосередили зусилля на розкритті явища освіти з позиції діяльності особи, що прагне отримати освіту. Василь Розанов пише, що «...Ідея Локка про tabula rasa як про сутність душі людської звила собі гніздо в області (освіти)... і загубила б її.., якби мала силу опанувати нею. Це він перший, глянувши на душу як на беззмістовний у самому собі приймач відчуттів, тим самим відкрив волю для висновку, що чим сильніші й кращі будуть самі враження, тим змістовніше і, отже, глибше і досконаліше буде самий дух людський...» (22, с.13).

В результаті, відзначає Розанов, у поколіннях, що підпадають під вплив такої позбавленої особистості освіти й виховання, відбувається те, що можна назвати «відсутністю натури». Обтяжена інформацією свідомість, скоріше навіть перевантажена пам'ять, надмірно переважує всі сильні, жагучі і діяльні сторони душі. При найкращих успіхах такого виховання дійсність, нарешті, просто втрачає інтерес для осіб, що займаються, вони зберігають здатність переживати її лише, як книжкову (22, с.23).

Протилежністю такого знеособленого підходу є освіта, зв'язана не стільки з вправою пам'яті, скільки з необхідністю виконання величезної внутрішньої роботи. Приводячи у якості прикладу добре відому йому постать російського філософа Сергія Соловйова, що читав лекції в Московському університеті, Василь Ключевський дає нам уявлення про справді освічену людину. «Слухаючи

5.1. Два можливих способи побудови понять

Поняття – одна з форм абстрактного мислення. У понятті відображаються лише суттєві ознаки явищ та предметів. Основними логічними засобами формування понять є аналіз, синтез, порівняння, абстрагування та узагальнення. Отже, поняття формується на підставі узагальнення суттєвих ознак, властивостей та відношень, притаманних ряду подібних явищ та предметів.

Існує і, до останнього часу, широко використовується традиційний для науки спосіб представлення понять. Він виник у зв'язку з особливостями природничонаукової картини світу, характерної пізнавальним відношенням суб'єкта до навколишніх явищ і сталих матеріальних об'єктів. Вчений, самовизначаючись у позиції дослідника, відбирає якийсь об'єкт вивчення та дослідження, наприклад, процес освіти людини, або здоров'я людини. В результаті такого самовизначення він формує специфічну рамку (фокус) розгляду та дослідження явища, через яку, потім, і здійснює побудову поняття.

Однак, навіть якщо вчений прагне виконати вимоги гносеологічної чистоти представлення того чи іншого явища, дефініція неминуче відбиває світоглядні і професійні особливості його суб'єктного мислення через сформульовані гіпотезу, обрані методи дослідження, спосіб інтерпретації отриманих результатів, тощо. Тобто дефініція неминуче включає в себе суб'єктивне та індивідуальне, формуючої дане поняття людини. Точно так, поняття «освіта людини», сформоване в традиціях науки, завжди буде відбивати індивідуальність людини, що взялася за його визначення.

В результаті, будучи у чомусь схожі, побудовані різними фахівцями поняття будуть суттєво відрізнятися одне від одного. Вчений, що сформував і відстоює «своє» поняття, організуючі розуміння інших, буде аргументувати свій спосіб роботи і зміст, вкладений у створену за використаною ним логікою смислову конструкцію. Інший, що побудував це ж поняття, стане діяти аналогічно. Це яскраво прослідкується, наприклад, у намаганнях визначити *поняття "здоров'я людини", колосальна кількість яких, при цьому суттєво відмінних одне від одного, так і не призвела до появи одного, погодженого та свідомо прийнятого всіма фахівцями інтегруючого поняття.*

Але ж поняття створюються, щоб ними отримали можливість користуватися всі, хто причетний до даної області знання. У такому разі неминуче питання про вибір одного поняття для подальшого представлення даного явища вирішується так. Або, за звичай, віддають перевагу поняттю, сформованому представником більш авторитетної організації чи наукової школи (як у випадку з дефініцією "здоров'я", визначеною ВООЗ), або йдуть на компроміс і «добудовують» обране базовим визначення за рахунок значимих рис інших тотожних дефініцій.

Обидва варіанти мають істотні недоліки. У першому випадку «присвоєння» поняття, до формування якого вони не причетні, учасникам професійної комунікації дається трудно. Звідси, поняття ними без критики приймається (згідно вимоги домовлятися про поняття). В іншому, формування синтезу з подібних понять, а кожне з розроблених понять є вершина людської думки, влас-

Головне в освіті – розгляд її через базовий процес відтворення норм, зразків і еталонів культури. Німецький педагог Лотар Клінгберг визначає: «Освіта – це викликаний зовнішнім впливом процес засвоєння індивідуумом узагальненого, об'єктивованого, штучного досвіду, процес трансформації важливого суспільного досвіду, норм, цінностей, і т.д. у суб'єктивний світ особистості, що формується,» (91, с.25).

Звідси, освітня система, це своєрідний канал, рух у якому призводить до відтворення людської діяльності і трансляції норм культури. «Норми не «конструктивні», а «прескриптивні», – відзначав Агацці. – Вони наказують діяти таким або ж іншим чином не тому, що це неодмінний шлях до досягнення деякої мети, що заздалегідь передбачається, а тому, що вони прийняті як деяке безумовне благо, як цінність у собі і для себе... Існування норм залежить від визнаних цінностей. Однак, оскільки у відомій мірі цінності відіграють роль в операціях і виконаннях, то вся людська діяльність у кінцевому рахунку визначається наявністю визначених цінностей» (92, с.30).

Отже, *сенс систем освіти не в тім, щоб передавати знання, а в тім, щоб вивести учня у світ власного розвитку й безупинного історичного процесу, де опора на культуру стає для людини життєво необхідною*.

Освіченість, як вважав Ясперс, відрізняє людину, що сформована конкретно-історичним ідеалом. Культура людини міститься в уявленнях, напрямках діяльності, цінностях, мові і здібностях як її друга природа (93). Звідси, становлення людини це не тільки біологічна зрілість і розвиток психічних функцій, але й створення змістовного способу індивідуальної життєдіяльності в розмаїтті можливих векторів духовного збагачення через засвоєння різноманітних цінностей, реального розвитку здібностей і потреб людини, саморозвитку індивідуальних творчих сил і можливих способів діяльності (94).

Отже, освіта людини не повинна зводитися до передачі студентам накопичених знань, але повинна спонукати її до власного розвитку. У цьому випадку людина зможе створювати власні онтологічні картини і, потім, перевіряти їх на істинність.

Гегель, вживаючи поняття культури, розглядав її не просто як духовну культуру, а саме як спосіб діяльності. Зміст тут у «само творенні» людини через і за допомогою культури, а це неможливо в такому вузі, де студент позбавлений можливості пробного використання тієї чи іншої норми культури, коли, у ході її початкового застосування, йому не надане право на помилку. Іншими словами, якщо допущена помилка є не приводом до рефлексії дій, що призвели до неї, а можливістю покарати студента низькою оцінкою.

Адже саме рефлексія власних дій при постановці питань типу «Чому я вибрав і використовував саме цю, а не іншу норму?», «Чому я діяв так, а не інакше?», « Чи зажадає інша ситуація й іншого способу дій?» дає йому можливість здобувати знання і власний досвід, забезпечувати процес становлення, як професіонала. Саме тому для Гегеля культура з'являється як реалізоване людиною мислення. Мисленню ж він відводив провідну роль у проектуванні духовних сутнісних сил людини, у формуванні її дійсності. Таке проектування найбільш ефективно здійснюється за допомогою понять і пізнання зв'язку між по-

няттями. Звідси, *поняття варто розглядати як основну змістовну частину процесу освіти;* отже саме їхньому формуванню і «присвоєнню» студентами варто приділяти головну увагу.

Відмітимо, також, що дорослішою стає людина, образи "власного Я" зрештою кристалізуються у її більш-менш стійку «концепцію власного Я». Психолог Мід вважає, що з появою концепцій «власного Я» дії індивідів здобувають стабільного характеру, оскільки вони тепер опосередковані зв'язаним і довгостроковим комплексом установок, чи вимог щодо самого себе, як вже визначеного типу особистості (95).

Важлива функція безперервної освіти саме і полягає в тому, щоб сформувати людину – діяча, що періодично переглядає й уточнює «концепцію власного Я». *Саме **в становленні діяльної особистості**, що створює своє власне життя згідно актуалізованим новим цінностям та відповідно зміні зовнішніх умов, застосовує нові здібності, необхідні для перетворення власного внутрішнього та навколишнього світу, полягає суть і спрямованість сучасної освіти.*

Звертаючись же до теми створення педагогічних технологій, варто виділити ряд додаткових, значимих, атрибутивних моментів освіти. Так, освіта можлива, якщо в процесі її розгортання студент зустрічається зі справді освіченим і діяльним педагогом. Одержує можливість «напряму» звертатися до простору культури (вивчати першоджерела, а не обмежуватися підручником). Йому повинне бути дане право на помилку, яка менш болісна в процесі навчання, ніж у ситуаціях ризикованих дій на виробництві, або невдалих експериментів із власним здоров'ям будівничого здоров'я.

Василь Розанов визначив головні принципи освіти, які ми вважаємо доцільним використовувати і у наш час (22, с.91-101).

Принцип індивідуальності. Він вимагає, щоб як в тому, хто отримує освіту (учень), так і в тому, що сприяє освіті (навчальний матеріал) була по можливості збережена індивідуальність. Це найкраще в них, вважав Розанов, через зіткнення чого та їхній обопільний вплив і відбувається саме освіта людини.

Принцип цілості. Відсутність розірваності в групах знань, у художнім почутті, у вольовому прагненні – такі вимоги цього принципу.

Принцип єдності типу. Припускає, що враження повинні йти з джерела якої-небудь однієї історичної культури.

Відзначимо, що і до сьогодні виведені принципи не втратили свого значення, не піддаються сумніву і повинні бути покладені у основу дій при проектуванні педагогічного процесу.

Костянтин Ушинський, один з тих науковців, хто започаткували педагогічну антропологію, яка виводить на перший план само становлення та освіту діючої людини, підкреслював особливу роль у цьому гри, що має набагато більше значення, ніж «первісне навчання». «Гра є вільна діяльність... У ній формуються всі сторони душі людської, її розум, її серце і воля... Гра втрачає усе своє значення, якщо вона перестає бути діяльністю, і притому вільною діяльністю» (36, т.10, с.516).

Тільки коли сформовані у процесі навчання образи та поняття набули особистісного характеру, знання і засоби діяльності інтеріорізовані, вже на-

найбільш високим освітнім рівнем, найбільш активним споживанням культури і високим рівнем пізнавальної мотивації (100, с.183).

Цікаві дані про матеріальне становище російських студентів, яке так або інакше пов'язане з їхнім здоров'ям, ми знаходимо в таблиці, приведеній в статті «Студенти на початку і в кінці XX століття» (101) (див. таб.5.2.1.)

Таблиця 5.2.1. Відповіді студентів про матеріальне становище

Варіанти відповідей в дослідженні 2000 р.	В % від опитаних	Варіанти відповідей в дослідженні 1903-1904 рр.	В % від опитаних
Бідний, погано запечений	17,8	Не забезпечений	21,5
Середньо забезпечений	64,4	Середньо забезпечений	64,9
Забезпечений вище середнього	15,2	Забезпечений вище середнього	12,9
Добре забезпечений, ні в чому собі не відмовляю	2,6	Багатий	1,7

Як бачимо, рівень добробуту студентів в Росії впродовж майже ста років, практично, не змінився. Велику частину студентів і зараз відрізняє те, що вона відносить себе до людей небагатих. З іншого ж дослідження відомо, – 44,3% студентів Одеського державного політехнічного університету нині заявляють, що не змогли б учитися, якби їм не допомагали (102, с.19).

Зупинимося на цій обставині докладно, тому що важке матеріальне становище ставить студентську молодь у вкрай невигідне положення, цінність здоров'я відступає у неї на задній план.

Останні дослідження, проведені в США в рамках теорії само детермінації, виявили у студентів дві основні групи життєвих цінностей. Перша, так звані *внутрішні прагнення*: особистісний ріст, прихильність і любов, служіння батьківщині і ***здоров'я.*** І *зовнішні прагнення:* матеріальне благополуччя, соціальне визнання через популярність та фізичну привабливість.

До того ж дослідженнями, як у США, так і в Росії було підтверджено, – якщо респонденти зорієнтовані *на зовнішні цінності на шкоду внутрішнім, то вони мають низькі показники психічного здоров'я.* І навпаки, чим сильніше людина орієнтована на внутрішні прагнення на противагу зовнішнім, тим краще у неї показники психічного здоров'я. Тоді як: «...Сильна орієнтація на зовнішні цінності студентів з відносно бідних родин грозить більш серйозними негативними наслідками для їхнього психічного благополуччя, чим подібна орієнтація студентів із заможних родин» (103, с.55-56).

Як бачимо, у процесі формування особистості важливо навчитися долати конфлікт між внутрішніми і зовнішніми цінностями. Тоді прагнення, напри-

ної логіки і використаних культурних основ, порушує внутрішню цілісність дефініції, породжуючи її еклектичність.

Якщо застосувати для теорії і практики непрофесійної фізкультурної освіти, що формується, даний спосіб визначення і застосування поняття «освіта людини» та всіх інших понять, виникнуть суттєві утруднення з їх безпосереднім застосуванням, переведенням у діяльністний план. Іншими словами, якщо організатори і керівники народної освіти, вчені, методисти й *безпосередньо студенти «отримають на руки» кимсь для них підготовлене поняття "освіта людини" та інші необхідні їм поняття, надалі у них виникнуть невідворотні складнощі з використанням цих понять для створення систем фізкультурної освіти людини.* Поняття, аби людина була у змозі їх задіяти, необхідно формувати в умовах колективної мислedіяльності. Це в повній мірі стосується представлених у нашому навчальному посібнику понять «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність», «будівництво здоров'я», "будівничий здоров'я" і «рекреація».

Відповідальним працівникам Міністерства освіти і науки України, що здійснює політику гуманізації й гуманітаризації вищої освіти, необхідно підтримати і поширювати використання іншого, діяльністного за своєю суттю підходу до побудови понять, що має значні переваги. Підкреслимо, він особливо значимий, коли виникає необхідність задіяти поняття стосовно до діяльності, що розгортається. У даному випадку до створення педагогічної практики фізкультурної освіти людини в системі вищої школи, "продуктом" якої став би не тільки висококваліфікований фахівець, але й фізкультурно-діяльна особистість та будівничий власного здоров'я, що відрізняється високою професійною мобільністю, працездатністю і стабільно високим рівнем здоров'я.

У цьому способі формування поняття, як і в першому випадку, декілька позиціонерів приступають до побудови поняття. Відмінність у тому, що це повинна бути їхня колективна робота. Причому, байдуже, це група тільки вчених чи також керівників освіти, викладачів і, навіть, студентів. Об'єкт розгляду для них той же – явище освіти. Як і раніше їхнє сприйняття має індивідуальні особливості, але в цьому випадку даний факт перетворюється в сильну сторону роботи. Тим самим набирається багато фокусів розгляду щодо явища освіти людини, взаємодоповнюючих один одного.

Саме в таких умовах використовується спосіб колективної мислedіяльності для побудови поняття, як результат групового споглядання і відображення, спілкування і дискусії, розуміння і мислення, що задає системне, комплексне представлення явища. Для цього використовується феномен спів організації (конфігурування) уявлень учасників творчої комунікації, який найкращим чином реалізується в умовах організаційно-діяльністних або організаційно-навчаючих ігор.

Внаслідок спільної побудови, сформоване поняття є результатом колективної мислedіяльності. Це дуже значимо, тому що для справжнього «присвоєння» поняття засвоєння його тільки через сприйняття раніше підготовленого усного чи написаного тексту недостатньо. В ході комунікації, пов'язаної з представленням і засвоєнням понятійного змісту, у «адресата» повинен бути забез-

печений запуск процесів мислення. Адже поняття є не що інше, як самий акт мислення і, будучи абстраговано від цього акта, воно – ніщо (89).

Очевидно, що й у випадку побудови поняття в умовах ОДГ чи ОНГ, воно не стає «своїм» для всіх без винятку вчених, педагогів та студентів різних вузів. Але воно *побудовано і дійсно привласнене, а отже, може бути повною мірою задіяне всіма тими учасниками, що забезпечили його розробку в умовах конкретної гри.* Для даної групи, а це можуть бути десятки людей, *поняття буде єдиним,* що дозволить всім учасникам роботи успішно організовувати спільні дії, хоча як і раніше кожний з них буде помічати в ньому деякі особливі, значимі тільки для нього риси.

Таким чином, представлений нижче суттєвий зміст, який варто віднести до явища «освіта людини», щоб бути оформленим як справжнє поняття, потребує ще й його переживання, переробки і суб'єктивації в ситуаціях мислedіяльності тими, хто повинен його «привласнити». Для цього знадобиться не процес запам'ятовування, що характерно для засвоєння стислих за своєю суттю визначень, але організація власного розуміння і мислення в процесі освоєння поняття. Адже справжнє знання, на відміну від інформації, тим і примітне, що людина повинна добувати його сама, докладаючи іноді значних власних зусиль.

5.2. Освіта людини

У світовій культурі область вищої освіти представляється як простір розгортання нових областей діяльності, прилучення студентів до масиву накопичених норм, еталонів і зразків професійної і загальнолюдської культури. Саме в процесі вищої освіти повинні складатися нові, необхідні в найближчому майбутньому, типи і системи діяльностей і формуватися молоді люди, що їх засвоїли.

Відзначимо, що зміст освіти не може бути зведеним до вивчення того, що є, – як важливих історичних фактів, так і досягнень професії на сьогоднішній день. Освіта повинна бути спрямованою в майбутнє, а це можливо не за рахунок передачі новим поколінням фахівців лише існуючих знань, але й в результаті формування їх як діяльних особистостей. «У повній мірі правильно (за Гегелем) стверджують про працю, – зауважує Гадамер, – що вона робить людину освіченою. Самовідчуття працюючої свідомості містять всі моменти того, що складає практична освіта... Теоретична ж освіта виводить людину за межі того, що людина безпосередньо знає... Саме тому всяке заняття освітою веде через розвиток теоретичних інтересів» (9, с.54, 55).

Освіта у широкому сенсі складає сукупність всіх впливів, що розвивають людину, дають їй більш об'ємний світогляд і нові відомості. Освіта розуміється, чи як наслідок всіх тих впливів, що життя накладає на людину, чи як самий вплив на людину всіх життєвих умов (91).

Отже, життя в різних її проявах уже само по собі освічує людину. Для теорії ж і практики педагогіки важливо мати концепції і педагогічні технології, що будуть планомірно використовуватися в установах освіти, робити освіту не тільки бажаною але й передбачуваною.

бутий перший досвід діяльності, студент стає усвідомлюючою свої дії, вольовою людиною. Саме з цього моменту він у подальшому формує й створює себе сам. Точніше, стан самоосвіти будуть підтримувати в ньому мінливі зовнішні умови і зміни, що вимагають удосконалення життєдіяльності і професійної діяльності, на які людина змушена реагувати не просто пристосовуючись до них, але одночасно перебудовуючи, змінюючи сама себе.

Поняття зони найближчого розвитку було введене Львом Виготським як альтернативне поняттю актуального розвитку: «Те, що сьогодні дитина не може зробити сама, але робить за допомогою дорослого, це і є її зона найближчого розвитку» (96, с.43). На підставі такого розуміння про зону найближчого розвитку, Виготський вважав: 1) тільки те навчання є гарним, котре веде за собою розвиток; 2) те, що дитина робить сьогодні за допомогою дорослого, завтра вона зуміє зробити самостійно. Причому, щоб дитина перейшла від колективної діяльності з дорослим та за допомогою дорослого до індивідуальної діяльності, повинний здійснюватися процес реалізації переходу зони найближчого розвитку в зону актуального розвитку (96).

При цьому Виготський вважав, що гра є джерелом розвитку і сама створює зону найближчого розвитку: «Дитина в просторі між двома дорослими, один із яких протистоїть їй, а інший допомагає дитині «зсередини» (діє разом з нею), має умови, необхідні для зміни границь зони найближчого розвитку» (96, с.49). Відзначимо, що в організаційно-діяльністній грі і її різновиду організаційно-навчальній грі саме й задається такий простір: учаснику протистоїть керівник гри, що задає вимоги і здійснює критику помилкових дій, тоді як з іншого боку, разом з ним в окремій робочій групі знаходиться інший дорослий (ігротехнік), що допомагає учаснику організувати своє розуміння й мислення.

У грі реалізуються й одержують подальший розвиток різні групи психологічних якостей. У тому числі базальні, комунікативні властивості суб'єкта до спілкування (уміння взаємодіяти, погоджувати свої дії) і особистісні моральні якості. Формуються, також, уміння планувати, визначати завдання, здійснювати контроль за своїми діями, уміння реалізувати намічене (97, с.110).

У той же час: «Оскільки людина в ігровій ситуації виступає як суб'єкт ігрової діяльності, здійснюючи її вибір, і вносить до неї елементи творчості, остільки емоційно виражена ігрова мотивація підсилює дію інших видів мотивації…і утворення цілей, що реалізуються за допомогою ігрової дії, прискорюючи розвиток і засвоєння нових знань і понять» (97, с.111).

Приведене твердження вкрай важливе в контексті залучення ігрового методу, як важливого фрагменту технології непрофесійної фізкультурної освіти, тому що відома «…надзвичайна рухливість світоглядних функціональних змін протягом усього періоду дорослості». Важливо, також, що: «У систему суб'єктивних властивостей особистості включаються життєві плани людини, її мотиви і цілі діяльності» (96, с.194, 199).

Сергій Неверкович уточнює можливості ігрового методу, що все більше використовується у педагогіці дорослих. Так, ігри дозволяють людині експериментувати з різними життєвими ситуаціями, випробувати свої здібності й вміння. У грі концентруються всі головні риси активних методів навчання: розкрит-

тя походження тих чи інших знань, вмінь і навичок; колективне освоєння всього процесу, обумовленого аналізом одиниці професійної діяльності; можливість за підсумками гри добре перевірити рівні розвитку свідомості та мислення кожного конкретного учасника ігрового навчання (98, с.69, 73).

Саме в організаційно-діяльністній грі і її різновидах, як соціально-культурний феномен, формується значима для освіти у сучасній вищій школі нова педагогічна практика. До системи теоретичних засобів, що використовуються у грі, входять як інструментарій власне із СМД методології, соціології, психології, культурології, філософії, етики, фізіології і т.ін. Цим і гарантується реалізація принципу вирощування нових здібностей, включаючи здатність до саморозвитку, як найбільш складного і ключового принципу педагогічної діяльності (99).

Виходячи з цього, педагог не прагне примусово змінювати стан учасника гри, якщо він не вписується у ситуацію згідно *ігрової теми, коли очевидна наявність проблеми з актуалізацією зони його найближчого розвитку відносно того або іншого питання життєдіяльності.* Педагог, звертаючи студента до простору культури, лише створює умови для того, щоб той, хто грає, сам помітив «дефект» у власному самовизначенні, сам виростив потребу у власній зміні, сам бажав би її, шукав шляхи переходу до нового стану, сам би будував траєкторії своєї само зміни.

Головна відмінність такого підходу від традиційних дидактичних прийомів навчання полягає в тім, що викладачу необхідно *задіяти механізми рефлексії, розуміння та мислення у свого учня; тоді студент буде у змозі сам будувати власні онтології і реалізовувати їх у діяльності тими засобами культури, що виявляться прийнятними в конкретній ситуації.*

Як бачимо, ігропрактика вимагає принципових змін у характері взаємодії викладача і студентів, зокрема, відмови від *педагогічного керівництва* як способу силового впливу, способу тиску на осіб, що займаються непрофесійною фізичною культурою. Комунікація у дусі педагогічного співробітництва, через яке реалізується *педагогічне управління,* дозволяє її учасникам, що виступають як рівноправні партнери, співвідносити цінності студентів з цінностями педагога. Залишаючи позицію споживача інформації, студент переходить тепер до стану справжнього навчання й освіти (99).

Така схема освітньої технології незрівнянно складніша, ніж відомі правила дидактики, котрі вирішують більш вузькі задачі навчання, але й набагато більш гуманістична. Гра, з її можливостями моделювання різних ситуацій життєдіяльності, надає необмежені перспективи впливати на вимогу вирощування (чи додання нових якостей) людини в процесі освіти. У той же час, відкритість і гласність для учасників гри задумів ігротехнічної групи визначає неможливість маніпулювання свідомістю гравців.

Студентство – це особлива соціальна група, специфічна спільність людей, організаційно поєднаних інститутом вищої освіти. Історично ця соціально-професійна категорія склалася з часу виникнення перших університетів у XI-XII століттях. В соціально-психологічному аспекті студентство відрізняється

можливо не лише за рахунок передачі новим поколінням фахівців вже існуючих знань, але й в результаті формування їх самих, як діяльних особистостей.

5.3.5. Отже, освіта людини не повинна зводитись до передачі студентам накопичених знань, але мусить спонукати її до власного розвитку. *Сенс систем освіти* не в тому, щоб передавати знання, а в тім, щоб вивести учня у світ власного розвитку й безупинного історичного процесу, де опора на культуру стає для людини життєво необхідною.

5.3.6. Саме в *організаційно-діяльністній грі* і її різновидах, як соціально-культурний феномен, формується значима для освіти у сучасній вищій школі нова педагогічна практика. При цьому, спеціально підготовлений педагог не прагне примусово, "силоміць" змінювати стан свідомості учасника гри, якщо він не вписується у ситуацію згідно ігрової теми, *коли очевидна наявність проблеми з актуалізацією зони його найближчого розвитку відносно того або іншого питання життєдіяльності,* наприклад у питанні власного здоров'я.

5.3.7. У різних вікових класифікаціях періодом пізньої юності іноді називають вік 18-25 років, а часом ранньої дорослості 21-25 років. Так чи інакше, це час життя, що припадає на студентські роки. Нам здається більш правильним, з огляду на задачі оволодіння професією і вибудовуванням людиною власних життєвих планів, вважати вказаний відрізок життя періодом *ранньої дорослості.*

5.4. Завдання до самоконтролю

5.4.1. Поясніть, які два відмінні погляди існують на явище освіти людини.

5.4.2. Прокоментуйте поданий приклад дійсно освіченої людини за В.Ключевським (викладача Московського університету Сергія Солов'йова).

5.4.3. Дайте ваше розуміння двом способам побудови понять (на прикладі поняття "здоров'я людини"). Поясніть переваги побудови й використання цього поняття в умовах колективної роботи.

5.4.4. Чому, аби бути у змозі задіяти поняття "здоров'я", студенти повинні прийняти участь у його формуванні в умовах колективної миследіяльності.

5.4.5. Як розуміти, що норми культури (у тому числі такі, яких повинні дотримуватись будівничі власного здоров'я) не "конструктивні", а "прескриптивні".

5.4.6. Поясніть, у чому сенс права на помилку студента у процесі його освіти.

5.4.7. Поясніть принципи освіти, що сформулював Василь Розанов: принцип індивідуальності, принцип цілості, принцип єдності типу.

5.4.8. У чому полягає розуміння зони актуального та зони найближчого розвитку особи.

5.4.9. Дайте пояснення креативної ролі гри у процесі розвитку людини.

5.4.10. Покажіть своє розуміння психологічних і вікових особливостей студентства.

5.4.11. Поясніть, що таке внутрішні та зовнішні прагнення (цінності) у структурі особистості. Пов'яжіть їх з цінностями людини бути здоровою та конфліктом внутрішніх і зовнішніх цінностей.

5.4.12. Дайте пояснення такому стану свідомості як аномія.

6. ВЛАСНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ РОЗРОБКИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕХНОЛОГІЇ

6.1. До поняття "Фізична культура"

Фізична культура і діяльність
Цінності і фізична культура
Схема устрою фізичної культури

Залучити діяльністну позицію при розгляді різних аспектів теорії і практики педагогіки фізичної культури і спорту, що вкрай важливо для розробки педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти, дотримуючись лише пізнавальної, дослідницької позиції, не можна. Саме тому необхідно розглядати систему понять, що складають основу креативної валеології та концепції фізкультурної освіти людини ("фізична культура", "непрофесійна фізкультурна освіта", "фізкультурна діяльність", "будівництво здоров'я" і "рекреація"), виходячи за межі природничонаукової парадигми, у границях якої, до останнього часу, вивчалися феномени культури фізичної.

Інакше неможливо віднестись до процесу формування фізкультурно-діяльної особистості, як до процесу рукотворного, пов'язаного з опануванням людиною своєю тілесністю. Як до такого, котрий ми проектуємо і створюємо в педагогічній практиці, а не тільки досліджуємо як факт об'єктивної реальності. Не випадково, Борис Євстаф'єв підкреслював, – фізична культура має по суті своїй *діяльністний характер*, тому що поза діяльністю вона перестає бути культурою і саме діяльність є формою її існування (112-114).

Отож, фізичну культуру неправомірно ототожнювати з фізичним розвитком людини, тому що вона містить у собі і ряд явищ духовного світу (мотиви, знання і т.д.). Звідси неможливе протиставлення, розведення як принципово несумісної фізичної і духовної культури.

Головне в представленні поняття "фізична культура", в контексті діяльності, це прагнення з'ясувати і показати, як *улаштований простір культури фізичної, зберігаючи при цьому інтенцію до формування фізкультурно-діяльної особистості.* Розглянути, також, процес виникнення ціннісного відношення до занять фізичною культурою, самовизначення людини до фізкультурної діяльності і, потім, механізми породження фізкультурної діяльності та діяльності будівництва здоров'я.

Цінності *– це ті моральні, вітально та емоційно значимі орієнтири особистості, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина й будує своє життя*. Цінності, як і здатності людини, виявляються в момент жадання їхнього досягнення або ж втрати. Частина цінностей, звичайно, знаходиться в актуалізованому стані і тоді можна «спостерігати» їхню наявність. Що ж стосується цінності здоров'я, то в молодіжному середовищі вона, як правило, слабко про-

го оволодіння (розучування і тренування). Тому що становлення суб'єкта діяльності необхідно зв'язане з абстрактною діяльністю людини. Вона повинна розуміти особливості й призначення різних норм, бути в змозі створювати з них системи (комплекси прийомів і вправ), придатні для вирішення конкретних задач у ході розробки фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм. Нарешті, повинна володіти техніками рефлексії власних дій і їхніх наслідків. Нею повинна бути освоєна практика організації розуміння і мислення відносно своїх тілесності та здоров'я, що забезпечує роботу у «верхньому шарі» існування фізичної культури.

Системи освіти і виховання виконують функцію посередника між розумовим простором і простором миследії, причому, саме в названій послідовності, займаючи на малюнку серединний шар, де позначене місце педагога й учня (М – К, тобто мисле-комунікація). Педагог, аби організувати процеси навчання і сприяти вченню учня, саме й забезпечує «зшивку» верхнього та нижнього просторів, створює умови для присвоєння особами, що займаються, відповідних, придатних норм культури (факт освіти людини), надає імпульс розгортанню фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.

В реальності ці два простори культури зв'язує особистість людини, само визначеної до використання існуючих, або утворюючої нові норми фізичної культури, тобто *суб'єкта фізкультурної діяльності*. Таким чином, об'єктивні знання з області фізичної культури знаходяться у верхньому (розумовому) її шарі, а «притягнення», «присвоєння» людиною існуючих норм культури вимагає суб'єктивації необхідних знань.

Позиція діяльної особистості, що забезпечує, зрештою, сам процес формування культури фізичної, полягає у наступному. Якщо людина має "практичне відношення" до свого фізичного статусу, діє, впливаючи на свою тілесність, вона зобов'язана використовувати ті чи інші елементи фізичної культури. Чи на рівні миследії, якщо відповідні норми культури нею вже засвоєні. Чи оперуючи, додатково залучаючи норми культури, зафіксовані на розумовому рівні, де знаходиться місце «сховища» культури. До тієї пори, поки вони задовольняють вимоги до розв'язування виникаючих задач, у людини не виникає необхідності відмовлятися від них.

Але в життєдіяльності виникають такі ситуації, коли слідування існуючим нормам стає непродуктивним. *Екстремальність що виникла, це єдина закономірна умова стимуляції людини до проектування й апробації нових, нині відсутніх засобів фізичних дій, які, потім, самі можуть стати нормами культури.*

Поява такої нової норми й означає факт подальшого розвитку і формування простору культури фізичної. Тому що, як тільки нова норма входить у життя окремої людини, вона вже попадає до сфери фізичної культури за рахунок того, що присутня в діяльності живого носія культури.

6.1.1. Підсумки

6.1.1.1. Фізична культура має за суттю своєю *діяльністний характер*, тому що поза діяльністю вона перестає бути культурою і саме діяльність є формою її існування.

клад, до матеріального благополуччя не буде відвертати людину від досягнення і свідомого підтримання свого здорового стану.

Що стосується інтересів нашої молоді, пов'язаних з дозвіллям, то вони далеко не різноманітні, не усвідомлені і погано диференціюються. Деякі публікації свідчать, що приблизно 42% опитаних молодих осіб у Росії обмежуються областю «заробляння грошей», а у 15% інтереси ніяк не виявляються у заявах типу «не хочуть нічого робити», «не мають ніяких захоплень». У вільний час в основному гуляють з однолітками, зустрічаються з ними вдома, дивляться телевізор, слухають музику 63%, займаються спортом лише 3%. 98% опитаних вже вживали алкоголь з різним ступенем регулярності. Близько 20% вважають, що «у житті усе треба спробувати» і мають намір на собі випробувати з першою нагодою дію наркотиків, а 5% про анкетованих навіть пробували їх вживати. Курять 47% респондентів, 91% опитаних серед самих найулюбленіших рекламних роликів назвали ті, у яких пропагуються сигарети і спиртні напої (104, с.98). Понад 80% молоді не стурбовані проблемою погіршення свого здоров'я (105, с.148).

Все зазначене свідчить про об'єктивно існуючу, але слабко усвідомлену у різних прошарках суспільства, загрозу отримати в перспективі "загублене покоління". Причому, перелом існуючих тенденцій у світосприйманні молоді за рахунок можливостей систем освіти, набагато перспективніший, ніж «природне» тривале переживання наслідків прийдешньої багатопланової соціальної кризи, схожої на ті, що спостерігались в країні у 20-і – 30-і та 40-і – 60-і роки з дітьми по військової пори.

Окрім освітнього потенціалу навчальних закладів, ми звертаємось до підтримки і в можливостях релігії. Адже відомо, що 50,0% 18-19 літніх і 55,3% 20-24 літніх віруючих «прагнуть жити по заповідях Божих». З ряду можливих ціннісних переваг, серед релігійної молоді, що дотримується релігійних обрядів, 81,4% виділяють цінність бути здоровим (106, с.84).

У різних вікових класифікаціях періодом пізньої юності іноді називають вік 18-25 років, часом ранньої дорослості 21-25 років. Так чи інакше, це час життя, що припадає на студентські роки. Нам здається більш правильним, з огляду на задачі оволодіння професією і вибудовуванням людиною власних життєвих планів, вважати вказаний відрізок життя періодом ранньої *дорослості.* Адже відомо, що самосвідомість, яка піввіку назад розвивалася вже до 17-19 років, формується в даний час у 23-25 років (107, с.24).

Саме ситуація крутого соціального перелому, яка характерна для нашої країни на рубежі XX-XX1 століття, веде до такого стану масової свідомості, як *аномія.* Її характеризують: «..різні види порушень у ціннісно-нормативній системі суспільства, такі як ціннісно-нормативний вакуум (свого роду «відсутність» норм); низький ступінь впливу соціальних норм на індивідів, неефективність їхнього впливу як засіб соціальної регуляції поведінки; нестійкість і розпливчастість, а часом і суперечливість нормативних актів; протиріччя між нормами, що визначають цілі діяльності, і нормами регулюючими засоби досягнення цих цілей» (107, с.25).

явлена. У той же час, “стає помітною” як реакція людини на захворювання, що виникло, коли настає розуміння поганого нинішнього стану здоров'я.

Виходячи з представленого, поняття «фізична культура» ми формуємо при дотриманні вимог, запропонованих й до поняття “освіта людини”. Підкреслюючи її діяльністний аспект, ми лише свідомо переводимо на другий план важливий і невід’ємний культурологічний аспект. Навмисно акцентуємо увагу на питаннях виникнення норм, зразків і еталонів фізичної культури, на ситуаціях їхнього існування, присвоєння і залучення людиною. Адже: «...Центральним елементом культури, – стверджував Карл Маркс, – є «сутнісні сили людини», його «суб'єктивні здібності», «фізичні і духовні здібності» (115, с.122; 116, с.178).

З самого початку підкреслимо, що вкрай важливим представляється нам наступне положення, на яке звертає увагу Владислав Столяров: «...Культура охоплює... усю соціальну реальність, найрізноманітніші її елементи: здатності, вміння й навички людини, а також її знання, потреби, норми, зразки поведінки, соціальні інститути, соціальні відносини і т.д., але лише в тій мірі, у якій вони забезпечують формування, функціонування і розвиток «сутнісних сил людини» чи являються результатом їхньої реалізації, («опредмечевания»)”. (117, с.9). І далі: «Фізична культура... особистості містить в собі соціально сформовані фізичні здібності (уміння й навички) людини, зв'язані з ними знання, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, а також освоєні особистістю засоби збереження й удосконалення цих здібностей, знання про те, як їх використовувати, уміння та навички їх застосовувати і відповідні інтереси, потреби, норми поведінки» (117, с.16). Такого роду зауваження, залучаючи увагу до діяльністного устрою фізичної культури, одночасно мають на увазі складність встановлення чітких границь простору культури фізичної, що припускає, у роботі з поняттям, його деяку незавершеність. Але ж відкритість системи фізичної культури містить у собі умови для її подальшого розвитку.

У самому загальному виді устрій ***фізичної культури*** може бути показаний з використанням класичної для СМД методології схеми мислідіяльності (рис. 6.1.1).

Нижній рівень схеми, що символізує активність людини, називається мислідією (Мд). Він фіксує «природні, випадкові» ситуації виникнення норм, зразків і еталонів культури (Н). Це шар, що відбиває історичний і соціальний досвід формування, апробації та подальшого використання засобів фізичної культури, як особливої рухової реакції людини; що відповідає особливостям її приготування до різноманітних ситуацій в життєдіяльності. Точніше, відбиває факт появи, артефікації й досвіду вживання засобів фізичної культури та підвищення рівня фізичного здоров'я (Н), як особливої рухової реакції людини на виникаючі важкі і екстремальні ситуації (Е), що вимагають прояву тих чи інших фізичних якостей, відповідного стану функцій і систем людського організму, забезпечених адекватними інтелектуальними і вольовими проявами.

У випадку успіху від залучення нового, створеного для вживання в конкретній життєвій ситуації прийому з використанням рухової дії, нова норма

здоров’я. Тільки після цього відбувається встановлення системного зв'язку між цінностями, навчальною активністю, самовизначенням до діяльності, поняттями і знаннями, уміннями і навичками. Тобто породжується й надалі розвертається різновекторна діяльність освіченої людини.

Як видно з представленого, головна функція сучасного вузу полягає в тому, щоб забезпечити надання можливості для повноцінної навчальної діяльності та освіти. Для досягнення цього необхідно здійснити перегляд цілей, змісту, форм, засобів і методів діяльності самої вищої школи.

Використання уявлень про освіту людини, під якою ми розуміємо становлення і розвиток діяльної особистості громадянина і професіонала, в системі багаторівневої освіти є найбільш значимим, починаючи з базової ступіні вищої освіти, тобто одержання ступеню бакалавр. Такі уявлення повинні бути повною мірою задіяні до рівня магістерської підготовки включно.

Аби по-новому будувати процес освіти у вищій школі, залучаючи, як сис-темо утворююче, поняття про освіту людини, необхідно попередньо підготувати колективи педагогів, що розуміють зміст і спрямованість необхідних інновацій, які опанували прийомами педагогічного управління студентами й заохочення до процесів їхнього навчання. Потрібно, також, переглянути структуру навчальних планів і перелік навчальних дисциплін, передбачивши можливість розгортання студентами різних типів діяльності, у тому числі діяльності будівництва здоров’я, включати різні види навчальних ігор у перелік основних форм організації занять.

Щоб продовжити розкриття суті процесу освіти, маючи на увазі пов’язаний з цим, логічний перехід до суті непрофесійної фізкультурної освіти, необхідно розглянути взаємозв'язок розуміння і мислення, свідомості і діяльності, що ми спробуємо зробити, звертаючись далі до обговорення поняття «Фізична культура».

5.3.Підсумки

5.3.1. Розуміння освітнього процесу як *само становлення*, самостійного руху, особливого «вироблення» себе особистістю й індивідом почало оформлятись в XIX столітті перед за все в двох країнах Європи, а саме в Росії і Німеччині, які досягли найбільших успіхів у справі освіти.

5.3.2. Така принципово відкрита для майбутнього людини освіта вимагає особливої логіки пізнання, що народжується тільки в акті взаємодії об'єкта пізнання, що розвивається, і вільного ж *суб'єкта навчальної* діяльності.

5.3.3. *Сучасна вища школа* повинна стати особливим місцем у суспільстві, де не тільки освоюються сучасні знання і технології, але й «виробляється» мисляча і діяльна, така що само породжується та розвивається особистість. Прикладом подібної людини може бути діяльна постать будівничого здоров’я – випускника вищого навчального закладу.

5.3.4. Відзначимо, що *зміст освіти* не може бути зведеним до вивчення того, що є, – як важливих історичних фактів, так і досягнень відповідної професії на сьогоднішній день. Освіта повинна бути спрямованою у майбутнє, а це

Психолог Мелль, що вивчав нову ситуацію серед населення колишньої Німеччини, визначає настуне: «Звільнення людини від соціальних, класових зв'язків... породжує тенденцію до індивідуалізованих форм існування, що змушують людину, аби вижити матеріально, ставити себе в центр власних життєвих планів...Виникає новий безпосередній зв'язок людини і суспільства в тому розумінні, що суспільні зломи виявляються в індивідуальних кризах... Внаслідок індивідуалізації соціального ризику соціальні проблеми обертаються такими психічними порушеннями, як особиста незадоволеність, почуття провини, страхи, конфлікти і неврози... Звідси підвищена тривожність, знервованість і втрата віри в майбутнє» (108, с.64).

Ця ситуація має потребу в зміні і може бути найбільш успішно переборе-на в такому мобільному середовищі, як студентство. «...Внутрішньою основою вікової динаміки життєвих планів є зміни в системі суб'єктивних цінностей, що у свою чергу складаються в результаті засвоєння, інтеріоризації суспільних цінностей і власної соціальної активності» (108, с.31).

Викладене, уже береться до уваги при розробці технологій вищої освіти в Російській Федерації. Так, у статті «Модель випускника університету» ми знаходимо настуне. При побудові університетської освітньої системи виділяють дві групи якостей особистості: узагальнені, тобто ті, розвиток яких однаково важливий для будь-якого випускника університету, і спеціальні, що є відмінною рисою фахівців у кожній конкретній професії. Плутемо за текстом статті: «Як компоненти *загальної* спрямованості особистості (робота над розвитком яких не тільки можлива, але і необхідна в процесі підготовки фахівців) ми виділяємо систему моральних цінностей, звертаючи особливу увагу на культивування патріотизму, чесності, гуманності і принциповості; розвинену екологічну і *валеологічну свідомість*».

І далі: «До особистісної компетентності, характерної для фахівців будь-якого профілю, ми відносимо настуні складові: соціальну..., перцональну..., інформаційну..., екологічну..., *валеологічну*, що означає навички знань і умінь в області здорового і здорового способу життя» (109, с.26).

Відомо, що оптимум інтелектуального розвитку людини – пам'ять, увага, мислення, інтерес у цілому, – приходиться на вік 22 – 25 років, або, як ми вважаємо, на період ранньої дорослості (110, с.21). Цей вік має і ряд інших важливих для нас особливостей, зокрема, визнана суспільством самостійність студентства жадає від нього відповідного самоставлення й досягнення справжньої самостійності (111, с.50-60). Таким чином, студентський вік представляє найкращі можливості для вступу на становлення як професійної свідомості, так і різнобічної культури особистості.

При цьому, *процес навчання у ще недавно радянських вузах й донедавна університетських мав, що забезпечується перед за все навчальна дисциплінна, результатом якої є засвоєння деякої суми професійно-значущих знань, вмінь і навичок.*

Той як для випускника сучасного вузу повинна бути характерною наявність відповідних цінностей, а також самовизначення не лише до професійної, але й до інших актуальних видів діяльності, наприклад, будівництва власного

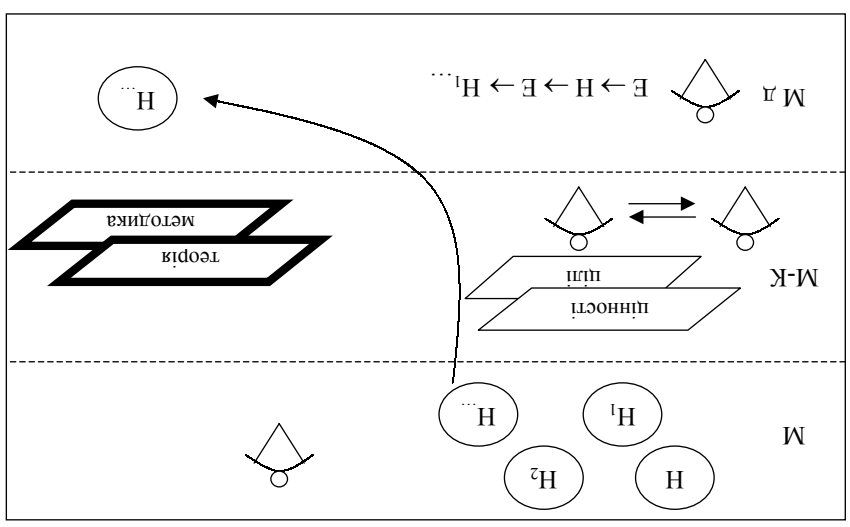


Рис. 6.1.1. Схема устрою діяльної культури

Як бачимо, формування історичного і соціального досвіду використання засобів фізичної культури прямо пов'язане з мислідіяльністю людини, тому що без участі мислення і свідомості вона свої дії не здійснює. Екстремальність же є новою ситуацією в життєдіяльності, поки що не забезпеченою існуючими нормами фізичної культури.

Вказівку на особливий “розумовий” рівень існування культури фізичної і валеологічних знань (М) не можна трактувати, як якесь «самостійне життя» виділених правил, підготовлених письмових текстів, схем діяльності або ж матеріальних об'єктів. Представлене бачення устрою дасть змогу побудувати людині в просторі ідеального з уже існуючими нормами культури. «Зліпки» з раніше виконаних діяльностей в розумовому просторі культури в зафіксованому для настуні представлені в розумовому просторі культури в зафіксованому для настуного вживання вигляді. *Фізкультурна ж діяльність і діяльність будівництва здоров'я, що породжують нові норми культури фізичної, спалить передумовою того, що «злиток» із здійсненої людиною діяльності моє бу відрубається від предмету, оформлюється як його знак і виносться до цієї області культури.*

Крім того, норми фізичної культури і спорту можуть виникати й іншим способом, а саме в результаті абстрактної діяльності людини в розумовому просторі. Так, наприклад, спочатку задумувалися, а вже потім входили в життя окремі види спорту. Згадаємо, хоча б, баскетбол та регбі. Таким же чином проектувалася, а вже потім перевіряються ті або ж інші авторські системи оздоровлення.

Та й сам процес придбання до фізичної культури вимагає від діяльності необхідної організованості його свідомості і готовності до практично-

лення, тільки спрямоване до мети утворення нових прийомів і засобів, знарядь і предметів забезпечує дійсне життя людини» (48, с.195).

Ми вже відзначали наявність в людині проявів “Я” і “само”. «Я» це особистість, що відбулася, обличчя людини, звернене зовні. «Я» для людини, що входить у період дорослості, це, в основному, результат впливів навколишніх систем.

У чому ж складаються важливі для формування фізкультурно-діяльної особистості якісні зміни в структурі її свідомості?

Тут “Я”, що формується, треба зв'язувати з участю і залученням у процесі подальшої життєдіяльності проявів індивідуального «само». “Само”, що при цьому проявляється, додає до якостей «Я» те індивідуальне, що присутнє в людині, й надає можливість подальшого розвитку. Тобто, *«само» – це внутрішня, резервна сторона «Я», що забезпечує найбільш повний розвиток людини за рахунок «самочинності» рішень і вчинків, справжньої самостійності її діяльності.* Залишаючись суспільною людиною, розумна та діяльна людина сама створює свою неповторну особистість, – особистість громадянина, фахівця і професіонала: «Людина народжується організмом, стає індивідом, протягом життєвого шляху створює із себе особистість» (125, с.97).

Нижній пояс правого простору (Жд) схеми життєдіяльності в даному тлумаченні символізує такий спосіб життєдії суспільної людини (студента), коли вона хоча й відвідує уроки з фізичної культури, але поки ще не відбулася як фізкультурно-освічена особистість.

Другий шар схеми – від життєутворення (ЖТ) до життєбудівництва (ЖБ) – віддзеркалює «втягування» людини у процес життя, що реформується, у результаті залучення та використання нею норм, зразків і еталонів, накопичених у культурі. Інакше кажучи, присвоєння та задіяння досягнень культури фізичної. Факт не тільки засвоєних свідомістю, але й задіяних у реальному житті продуктів мисленєдіяльності, значущих для становлення фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров’я, означає «підйом» людини відповідно до символіки правого простору схеми фізкультурної освіти людини до рівня справді людського життя (Ж).

Тепер можна відповісти на запитання, чому у визначеному повному розумінні, відповідно до дійсного змісту побудованого поняття не можна в період дитинства сформувати фізкультурну діяльність, але потрібна організація непрофесійної фізкультурної освіти людини, оптимально, у період ранньої дорослості? Щоб діяльність була розгорнута суб'єктом, необхідно залучення до її здійснення не тільки значущих якостей особистості, придбаних знань і досвіду, але і його індивідуальності. Чи, інакше, – *фізкультурна діяльність формується як на базі особистісних якостей, що так чи інакше відбивають особливості суспільної свідомості, так і в ході прояву і реалізації людської індивідуальності*.

Отже, якщо ми прагнемо *виробити звичку до фізкультурно-спортивних занять, як до деяких простих форм повсякденної поведінки,* це треба робити в дитинстві і юності за рахунок включення підлітка до регулярної фізичної активності у побуті, у родині. Адже цьому мало допоможуть заняття фізкультурою в школі. *Якщо ж ми хочемо, щоб людина одержала непрофесійну фізкуль-*

дісний фізкультурний освіт. Саме такі спеціальні заняття дозволять перейти від випадкових, поки що, ситуацій «підходження» людини фізкультурною ді-яльністю до керованого педагогічного процесу. Забезпечений, при цьому, індивідуальний підхід до осіб що займаються, розгорнутий до якості вищої дієвої педагогічної технології, буде сприяти вирішенню основної педагогічної проблеми – формування свідомості дітча фізичної культури і бувдівничого власного здоров'я.

Тільки коли у людини буде сформований цінності бути фізично розвиненою і здоровою, сформовані інтелектуально значущі мотиви заняття, спеціальні понятя, знання і здібності, необхідні уміння і навички, тільки тоді на основі перенесеної тілесності, якою опанувала людина, з'являється якісно новий спосіб – ***фізична культура особистості.***

Важається, що цей стан характеризується, як мінімум, трьома ознаками.

1. Наявністю у людини спеціальних знань в області всебічного фізичного розвитку, що забезпечують йому відповідно до завдавлень постановленої мети можливість правильно і рацонально виконувати фізичні вправи, рухові прийоми і діяльність у цілому, найбільш ефективно використовувати функціональні можливості різних органів і систем.
2. Наявністю у людини спеціальних рухових навичок і вмінь, які вона не отримує при нарадженні, а котрі формуються у неї тільки в процесі людської діяльності і насамперед через систему навчання і виховання...
3. Наявністю у людини усвідомленого відношення до своїх фізичних можливостей і заснованої на цьому твердій впевненості в них (122, с.52).

Фізкультурно освічена людина не має потреби у “підштовхуваннї” до систематичних самостійних занять, вона готова до створення та реалізації проектів і програм удосконалення своєї життєдіяльності – у цьому суть і важливий напрямок гуманізації традиційного фізичного виховання. Як наслідок, фізкультурно освічена людина сама планує і проводить свої фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні заняття: «Фізкультура діяльність спрямована на удосконалення людиною самої себе, на перетворення власної природи» (76, с.103)

несе (суповоджує) через все життя. Для цього способу виходження до системи фізкультурної діяльності характерні сугутні занятям звички (традиційне місце і час занять, стабільний склад колективу що займається, прагнення до очікування і вимивних для всіх результатів – перемоги команду суперників, виходити на гру в будь-якому випадку, незважаючи на неголу і т.ін.). Искраві прикдади та-ких самодіяльних форм занять – «дики» футбольні команди, зацікомі всім житлям мікрорайонів, групи туристів та альпіністів, що і в краші роки не страждали від надмірної опіки фізкультурних та спортивних організацій.

До речі, використовуючи феномен «фізкультури за інтересами», вже в 70-і роки у вузах США й ряду інших країн відмовились від єдиної обов'язкової програми предмету фізична культура, відавши перевагу заняттям студентів різноманітними видами спорту і фізичної активності за їхнім вибором. Однак, треба сказати, що така практика, коли студенту американського вузу пропонується на вибір в межах 100 видів різноманітних занять, не може бути поширена в державах колишнього соціалістичного табору – це не дозволяють зробити недостатньо мешші матеріальні, фінансові і кадрові ресурси місцевих університетів. Тому, у вишому навчальному закладі, де пропонується на вибір приблизно сто видів занять, реально задовольнити інтерес кожного: спробувати свої сили в екзотичній для нас кінній ви їзді, в плаванні з аквалангом, у грі в скеош, тощо (121). І зовсім не одне й те ж саме, організація фізкультурних занять у нашиих вузах, де навчальна база дозволяє запропонувати на вибір ті ж п'ятьсім видів спорту, що й у загальноосвітній школі. У нашим умовах “вибору без вибору”, феномену залучення особистості через взяцвскку фізичну культуру до їхнього вирішення» (Дніпропетровськ, 1989 рік), і виконані в ході її дослідження у свдіомості виконавців виявили шкоди *первого ешалону* розгортання у суспільстві фізкультурної діяльності для нас майже неможлива.

В другому ешалоні, звичайно, відбувається так. Людина, що не потрапила у своєрідний кругб по інтересах, і не сформувалася у дні молодості, як фізкультурно-діяльна особистість, звичайно не задумується про збереження свого здоров'я та життє, поки з її здоров'ям все благополучно. Однак неспритливі обставини, наприклад, серйозне захворювання, втрата колишньої

Таким чином, ***фізкультурник*** *– це людина, що діє під час надзвичайного зайняття під керівництвом ешалонної фізичної культури, виконуючи його доручення*. У фізкультурника немає самовизначення до самостійного використання засобів фізичної культури й оздоровлення, поняття і знань, що відрізняють фізкультурно-діяльну особистість.

У яких же випадках, не завдяки, а всупереч існуючій практиці фізичного виховання, людина свідомо й назавжди входить до системи власних інтересів фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних занять? Проведена нами організаційно-діяльністна гра «Шлях до озоровної фізкультури: проблеми та способи їхнього вирішення» (Дніпропетровськ, 1989 рік), і виконані в ході її дослідження, дали відповідь на це питання.

У першому ешалоні, коли ушатована за кулбним принципом, тобто за навчістю загальних інтересів осіб, що займаються, фізкультурна чи спортивна активність, в яку людина включається з дитинства чи з юності, підходить її і спортивні обставини, наприклад, серйозне захворювання, втрата колишньої

6.1.1.2. *Цінності* – це ті моральні, вітально та емоційно значимі орієнтири особистості, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина й будує своє життя. Цінності, як і здатності людини, виявляються в момент жадання їхнього досягнення або ж втрати.

6.1.1.3. Формування історичного і соціального досвіду використання засобів фізичної культури прямо пов'язане з *мисленєдіяльністю людини,* тому що без участі мислення і свідомості вона свої дії не здійснює. Екстремальність же є новою ситуацією в життєдіяльності, поки що не забезпеченою існуючими нормами фізичної культури. *Екстремальність* що виникла, це єдина закономірна умова стимуляції людини до проектування й апробації нових засобів фізичних дій, які, потім, самі можуть стати нормами культури.

6.1.2. Завдання до самоконтролю

6.1.2.1. Поясніть, чому фізичну культуру неправомірно ототожнювати з фізичним розвитком людини.

6.1.2.2. Дайте пояснення, у чому полягає діяльністний аспект фізичної культури. Чому діяльність і фізична культура – взаємно пов’язані поняття та явища.

6.1.2.3. Дайте тлумачення запропонованої схеми устрою фізичної культури (рис.6.1.1).

6.2. Поняття „Непрофесійна фізкультурна освіта”

“Фізичне виховання” студентів
Фізкультурна освіченість
Фізична культура особистості
Зміст НФО
Принципи НФО
Знання в системі НФО
Фізкультурна грамотність
Хто такий фізкультурник
Схема НФО
Ціль НФО
Методи НФО

Непрофесійну фізкультурну освіту сьогодні можна віднести до «поля, що розширюється» традиційної фізкультурної освіти людини. Перебуваючи в розвитку, наше розуміння ролі фізкультурної освіти тут виходить за свої звичні границі. Непрофесійна фізкультурна освіта, представляючи передній край дослідницьких і проектних робіт, які проблематизують і розвивають сформовані до 70-80-х років уявлення про фізичну культуру особистості, вимагає поновому дивитися, як на всю систему фізкультурної освіти, так і на зміст вузівського предмету «Фізична культура».

6.2.1. Визначення поняття „Непрофесійна фізкультурна освіта”

Тільки фізкультурно-освічена людина, як було показано раніше, може забезпечити досягнення і відтворення оптимального для неї рівня фізичного розвитку і здоров'я. При цьому, *здоров'я людини – це насамперед «здоров'я» її способу життя і мислення.* Отже важливо, щоб людина була дійсним хазяїном

свого здоров'я. Вона повинна час від часу отримувати об'єктивні показники динаміки стану власного здоров'я, мати у своєму розпорядженні відомі рекомендації щодо його поліпшення, але вирішувати, що і як робити для його удосконалення, мусить сама.

Чому ж не спрацьовує відповідний інформаційний матеріал, що міститься в теоретичних розділах навчальних програм з “Фізичного виховання”, для формування студентів, як фізкультурно-діяльних особистостей? Владислав Столяров дає вичерпну відповідь на це питання, нагадуючи, що *діяльність людей не піддається директивному регулюванню.* Для цього випадку підходить лише непряме регулювання через суб'єктивні цілі самої людини, однак механізми такого регулювання в області фізичної культури до останнього часу не були вивчені (117, с.47). І, добавимо, не створювались. Окрім того, більшість опитаних завідувачів кафедрами фізичного виховання стверджують, що колективи кафедр зосереджені переважно на формуванні у студентів практичних знань про способи виконання рухових дій (118, с.44).

Пошлемося, також, на статтю Наталова, у якій він полемізує з відомими фахівцями в області теорії фізичного виховання Новіковим і Заціорським. «...Відзначаючи, що оздоровчий вплив фізичних вправ «лежить поза сферою професійної компетенції фахівців з фізичного виховання», а вплив на психічну сферу людини відноситься до числа «загально педагогічних задач», автори знаходять, що предметом спеціальності у фізичному вихованні «є оволодіння рухами і розвиток рухових можливостей людини» (119, с.61). *У такий саме спосіб науковцями до останнього часу свідомо і невиправдано звужувалася роль фізичної культури, як освітнього навчального предмету, як дисципліни, що повинна взяти на себе відповідальність за формування фізкультурно діяльної особистості та особистості будівничого власного здоров'я. Яка повинна стати наріжним каменем* ***креативної валеології.***

Борис Куланін підготував і захистив цікаву дисертацію за темою «Вплив спеціальних знань, переконань і потреб на практику самостійних занять фізичною культурою студентської молоді», яка була першою серед ряду глибоких робіт, присвячених формуванню підвалин непрофесійної фізкультурної освіти. На підставі виконаного дослідження Куланін констатує: «Аналіз результатів в експериментальній групі показав не тільки індивідуальну «технологію» переробки знань, але й те, що *навіть найбільш продумана система повідомлення знань студентам не покриває всієї складності проблеми їхнього прилучення до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності... Знання тільки опосередковано сприяють підвищенню фізкультурної активності студентів*» (120, с.16) – виділено нами.

Однак аналіз сучасної системи знань – необхідна, але недостатня умова встановлення границь предмету й виявлення системи субординацій них зв'язків у предметній області знань. На кожному ступені розвитку науки на перший план пізнання і практичного використання висувається у визначеній логічній послідовності то одна, то інша сторона предмету. Сучасна ступінь розвитку фізкультурної науки також є історично минущою. «Від зміщення здоров'я і формування прикладних рухових функцій людини до формування її особистос-

ті і поведінки за допомогою фізичних вправ такі ступені історичного розвитку форм науки про фізичне виховання. У сукупності цих ступіней відбивається сукупність основних сторін і напрямків застосування фізичних вправ, а взаємозв'язок між ними й утворить логічну структуру наукового знання» (120, с.62).

Таким чином, *поняття непрофесійна фізкультурна освіта проблематизує ряд раніше сформованих уявлень і вузьких місць у теорії фізичної культури.* Однак, *поки дане поняття не визначене, доки в нього немає власного місця в ряді інших понять теорії фізичної культури, це поняття не може оформлятися, розвиватися і використовуватись за законами теорії і практики педагогіки.*

Виділимо, перед за все, що непрофесійна фізкультурна освіта повинна озброювати студентів уміннями самостійно одержувати необхідні для фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я знання (76). У цьому сенсі, важливо розрізняти поняття «фізкультурно грамотна» і «фізкультурно освічена людина», а також «фізкультурник». Визначимось з ними.

Грамотність *у використанні фізичної культури – це насамперед розуміння знакових систем, які використовуються для описання методики індивідуальних занять фізичною культурою, а також наявність рівня знань, умінь і навичок, що дозволяє людині самостійно застосовувати деякі стандартні засоби фізичної культури.* Прикладом може служити засвоєний типовий комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

Непрофесійна фізкультурна освіченість *– це досить глибоке оволодіння досягненнями фізичної культури, коли людина, на підставі актуалізованих цінностей і мотивів, а також відповідного діяльного самовизначення вже має відповідний рівень засвоєння, а також може свідомо знаходити, аналізувати й освоювати різноманітні засоби фізичної культури, необхідні їй в залежності від виникаючих нових ситуацій у власній життєдіяльності.* При цьому, людина ще й повинна систематично брати участь у фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заняттях, відрізнятись глибиною та розмаїтістю отриманих знань, необхідних сформованих здібностей, напрацьованих умінь і навичок.

Визначення непрофесійної фізкультурної освіченості, як бачимо, зовсім не вказує на її низьку якість і другорядність. Даний термін лише фіксує той принциповий факт, що тут фізкультурна освіта використовується не для «заробляння на життя», але конче необхідна людині, що опановує будь-яку професію, а також для оптимальної організації власної життєдіяльності людини.

Фізичне виховання молоді, яке сформувалося в СРСР та країнах колишнього соціалістичного табору, спрямоване, насамперед на організацію занять з фізкультурниками, на розвиток їхніх фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Воно випускає з кола своїх інтересів формування цінностей і усвідомлених цілей використання людиною різноманітних засобів фізичної культури. У цьому випадку у людини не відбувається формування дійсності культури фізичної, як дійсності мислення і діяльності. Такого фізкультурника необхідно потрібно «передавати» із зони дії однієї навчальної програми в зону дії іншої. Або ж, з рук одного фахівця фізичної культури до рук іншого, починаючи від дитячого садочка і закінчуючи вузом, а потім до секції виробничого колективу фізкультури і фізкультурно-оздоровчої групи.

Суть *фізкультурно-оздоровчих занять* полягає в тому, що, по-перше, це обов'язково індивідуалізовані заняття, які враховують стан здоров'я, вік, стать, особливості професії і побутові умови людей. По-друге, до фізкультурно-оздоровчих занять входять процедури загартування, зняття нервової і психічної напруги, використання природних оздоровчих факторів, гігієнічні процедури й передбачають організацію раціонального харчування. По-третє, вони повинні доповнюватися профілактичними заходами, що проводять установи охорони здоров'я (професійні огляди, вакцинації і т.п.). Організм людини являє собою настільки складну систему, що керування здоров'ям може бути забезпечене тільки комплексним впливом (123, с.29-30).

У процесі *рекреації*, як правило, виникає комунікація, якої позбавлена людина, що знаходиться в жорстких умовах сьогоднішньої трудової діяльності. У той же час, рекреація передбачає використання факторів сприятливого природного середовища для *відновлення* само визначеної до такої форми діяльності людини. Звідси нам бачиться необхідним підкреслити діалектичний зв'язок інтелектуального і фізичного компонентів рекреаційної діяльності. Рекреація ширше понять реабілітація і релаксація, хоча може включати їх. Рекреація це також повернення людини в культуру фізичну і не може бути без свідомо обраних нею форм рухової активності “на природі” (124, с.51).

Суть процесу фізкультурної освіти людини можна представити на онтологічній схемі, що складається з трьох зв'язаний між собою просторів діяльностей, які характеризують найбільш значимі складові освітнього процесу (рис.6.2.1.1).

Площина, що лежить у основі схеми, символізує процеси навчання і вчення. При цьому, навчальна діяльність обов'язково передбачає вихід у рефлексивну позицію щодо змісту навчання, наявність процесу формування необхідних знань, здібностей, умінь і навичок, а також накопичення важливого особистого досвіду.

На лівій ортогоналі представлена вже раніше введена схема, що відбиває устрій і функціонування фізичної культури. Причому, у останній графіці підкреслений факт формування й освоєння в процесі освіти онтологічних картин, понять і знань. Їхню появу варто зв'язувати зі спільною роботою педагога й учнів, оптимально в умовах організаційно-діяльністних чи організаційно-навчальних ігор.

Ми знову повертаємось до можливостей навчальної гри не випадково. Справа в тім, що колективна діяльність розвиває цілий ряд здібностей суб'єкта освітнього процесу – здатності до самоорганізації, саморегуляції, які актуалізують природні якості й індивідуальні можливості індивіда. Рефлексія і моральність також передаються і формуються при спілкуванні.

Фелікс Михайлов зробив вкрай важливе зауваження про значення колективної мисследіяльності, котре доповнює наше розуміння процесу освіти. «Вихідна самостійність людини, що формує індивідуальні органи життя в «співавторстві» із близькими дорослими, а потім і з однолітками, а потім і з кожним, хто включається в доцільну діяльність, що переборює протиріччя умов життя... – така самодіяльність є дійсна, реальна необхідність цього способу... Спосіб пе-

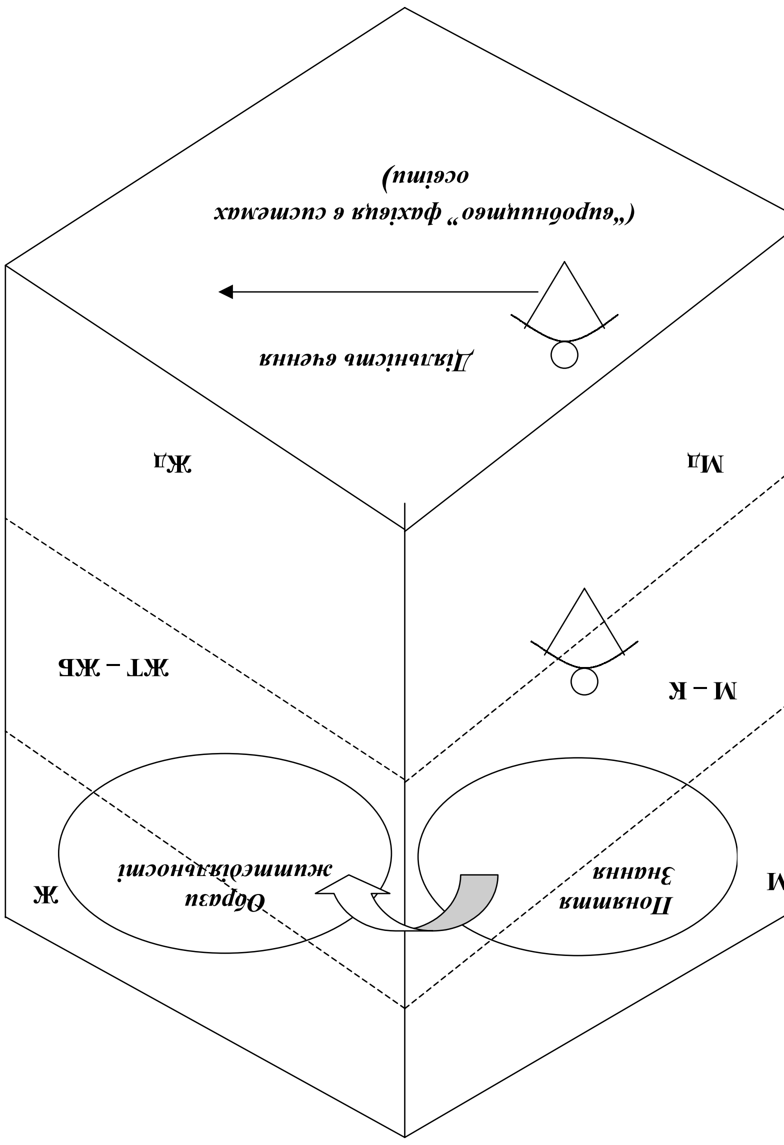


Рис. 6.2.1.1. Схема суті непрофесійної фізкультурної освіти

реробки (чи зміни) обставин – це і є спосіб життєдіяльності людей. Він, звичайно ж, не обходиться без освоєння індивідами вже існуючих засобів і способів діяльності і спілкування, без рутинних форм діяльності з відпрацьованими навичками, прийомами, канонами і правилами... Але тільки їхня зміна, удоскона-

«будівництво здоров'я», "будівничий здоров'я" і "рекреація". Включає, також, природничонаукові знання про устрій і функціонування людського організму, про феномен вправи і тренування. Про об'єктивні і суб'єктивні методи контролю за станом здоров'я. Про комплексування засобів фізичної культури і загартування, раціонального харчування і самомасажу, аутотренінгу і психологічного розвантаження, інші необхідні знання.

Світоглядний компонент. Наявність уявлень про картини світу, про призначення і роль природничонаукової та діяльністної картини світу. Прийняття фізкультурної освіти людини, фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я як цінності. Така людина на запитання про причини своїх тренувань відповідає: «Займаюся фізичною культурою не тому, що нездоровий, але тому, що не можу інакше жити!».

Методологічний компонент. Техніки рефлексії і розуміння, уявлення про роль екстремальних ситуацій у життєдіяльності і способах виходу з них, про середовище мешкання діяльної людини – все в контексті фізкультурної діяльності і практики будівництва власного здоров'я. Здатності до проектування і програмування індивідуальних занять.

Перший особистий досвід самостійних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, розпочатих під керівництвом викладача, що сам має власну практику фізкультурної діяльності чи будівництва здоров'я.

Отже, ***ціль*** *непрофесійної фізкультурної освіти студентів* полягає в досягненні людиною єдності розумових і діяльністних процесів, необхідних для оцінки і розуміння стану свого здоров'я, програмування і проживання здорового життя. Або, інакше кажучи, формування креативної особи будівничого власного здоров'я.

Все викладене дозволяє сказати – взяти в руки книгу з питань оздоровчої фізкультури й уважно її прочитати недостатньо для того, що одержати фізкультурну освіту. Факт фізкультурної освіти можна вважати таким, що відбувся, лише тоді коли людина готова до створення власної практики фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних занять.

Сформулюємо розроблені нами ***принципи*** *непрофесійної фізкультурної освіти*, якими необхідно керуватися в ході організації навчального процесу.

1. Принцип розрізнення в ході педагогічної діяльності, що розгортається, понять «фізкультурно-грамотна» і «фізкультурно-освічена людина».

Вже відмічалось, фізкультурна грамотність припускає рівень такої підготовки, що дозволяє розуміти знакові системи, які використовуються для опису явищ і дій в області культури фізичної. Це, також, наявність знань, умінь і навичок використання засобів фізичної культури й оздоровлення в обмеженому колі стандартних ситуацій.

Непрофесійна фізкультурна освіта це набагато більш глибоке освоєння культури фізичної і формування таких властивостей людини, що дозволяють діяльній особистості рефлектувати виникаючі нові ситуації в життєдіяльності, створювати і реалізовувати програми своїх фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, які забезпечують підтримку оптимального рівня відновлення, працездатності і здоров'я. У фізкультурно-освіченої людини сформовані цінно-

сті щодо використання фізичної культури і засобів оздоровлення, усвідомлена мета застосування відповідних досягнень культури, нарешті, у її життєдіяльності необхідно присутня фізкультурна діяльність чи діяльність будівництва власного здоров'я.

2. Принцип індивідуалізації впливу і забезпечення педагогічного співробітництва в системі «викладач – студент», у тому числі з метою прийняття особою, що займається, діяльністної картини світу.

Становлення в учневі цінностей, мотивів і цілей, його самовизначення до фізкультурної діяльності і практики будівництва здоров'я вимагає проведення значної внутрішньої роботи, яка виявиться більш результативною, якщо буде направлятися викладачем, що добре вивчив свого учня. Звідси, знання особливостей стану здоров'я і життєдіяльності студента, що займається, можливість відверто обговорювати з ним хвилюючі питання сьогодення і майбутнього – суть важлива умова результативного діалогу викладача і студента. Можна виділити три головні професійні установки педагога, що дозволяють йому перейти до співробітництва зі своїми учнями. По-перше, установка на прийняття будь-якого учня таким, який він є; по-друге, це установка на емпатичне (співчуваюче, співпереживаюче) розуміння учня; по-третє, установка на відкрите, довірче спілкування з учнями.

3. Принцип переважної уваги в процесі навчальної діяльності не до розвитку фізичних якостей, але до становлення мислення і свідомості фізкультурно-діяльної особистості.

Ми приділили багато уваги ролі ціннісних орієнтацій у становленні фізкультурно-діяльної особистості, місту мотивів і цілей, понять і знань. Вони виконують роль внутрішнього регулятора, що визначає вектори життєдіяльності людини, здатність планувати і будувати своє власне життя.

Цінності – це ті моральні, вітально й емоційно значимі орієнтири особистості, у зв'язку з прагненням реалізувати які людина і будує своє життя. Тому, не актуалізувавши цінність здоров'я, перевести людину в позицію фізкультурно-діяльної особистості і будівничого здоров'я не можна (126).

4. Принцип організації групової взаємодії осіб, що займаються, в процесі їхньої освіти.

Така взаємодія стимулює розвиток процесів мислединяльності, виробляє в тих, хто приймає рішення відносно власних фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять, відповідальність за них. Принцип враховує особливості студентського віку, тому що спільна діяльність незрівнянно більше впливає на дорослу людину, ефективно просуває її до досягнення сформульованих і значущих цілей. Спільна діяльність спонукає дорослу людину переглядати свої погляди, відношення до тих чи інших явищ, як до цінностей.

Щоб стрижень непрофесійної фізкультурної освіти – *процес вчення* – був запущений, доросла людина повинна бути вдоволена тим, як організована навчальна діяльність, повинна відчути радість успіху в ході навчання, усвідомити факт росту свого навчального і життєвого досвіду, тобто відчути такий стан, коли вона стає вище у своїх очах (126).

Потрібно забезпечити співробітництво не тільки у системі «викладач – студент», але також між членами студентського колективу. Формою реалізації

повинно забезпечити успіх у ході фізкультурної освіти. Методи ж, а тим більше засоби непрофесійної фізкультурної освіти, є тим педагогічним інструментарієм, вибір якого залежить від професійних особливостей і рівня педагогічної майстерності викладача, а також від виникаючих різноманітних педагогічних ситуацій.

Серед найбільш специфічних і дієвих виділимо, насамперед, такий метод активного і проблемного навчання, як гру. Причому, мова йде як про досить звичні для вищої школи ділові ігри, так і про організаційно-діяльністну гру і такий її різновид, як організаційно-навчальна гра.

Ми виходимо з того, що гра в педагогічному процесі це:

– таке місце, у якому з'являється можливість для виконання не утилітарних дій, що не несуть вузько прагматичного навантаження, але дають вихід до освоєння нових обріїв життєдіяльності людини, що розвивається;
– те, що дозволяє проблематизувати реалізований до сих пір спосіб організації життя і приймати рішення щодо його зміни;
– те, що дозволяє побачити, оцінити і обрати прийнятний для конкретної людини варіант реформування своєї життєдіяльності.

Іншими словами, *гра в педагогічному процесі це штучно створювана сприятлива ситуація для запуску процесів мислення і, як результат, реформування власного життя. Гра може це й не діяльність, із усіма властивими їй атрибутами (хоча відомі й інші погляди на гру, коли стверджується, що гра і є діяльність), але найбільш сприятливе місце для її можливого початку.*

Значення ігрової дії для життя людини добре показав Гадамер: «...Ми говоримо про когось, що він грає можливостями чи планами. Те, що ми при цьому маємо на увазі, очевидно: ця людина ще не зафіксована на таких можливостях, як на всерйоз сприйманій нею меті. У неї ще залишається воля вибору на користь тієї чи іншої можливості. З іншої сторони ця воля аж ніяк не нерушима. Сама гра скоріше представляє ризик для гравця. Можна грати тільки серйозними можливостями, а це безумовно означає встановлення з ними такого роду відносин, коли вони самі переграють граючого і можуть втілитися у життя... Тим самим можна насолодитися волею вибору того або ж іншого рішення, що у той же час порушується і неминуче звужується» (9, с.152).

Цілком зрозуміле твердження Вадима Розіна, що гра є само достатнім видом життєдіяльності людини. Тому, граючи, вона якийсь час повноцінно живе ігровими подіями. Причому, ці події можуть виступати знаками і символами інших, поза ігрових ситуацій. У реальному житті відбувається цікавий процес асиміляції ділової гри діловою активністю, за рахунок чого ділова активність удосконалюється і розвивається, а трудова життєдіяльність людини в цілому стає більш гуманнішою (132).

До числа інших адекватних методів непрофесійної фізкультурної освіти студентів ми відносимо:

– організацію вільних від «коректного примусу» занять, що як найбільше враховують інтереси студентів до різних видів рухової активності і спорту;

турну освіту і, як наслідок, розгорнула фізкультурну діяльність і практику будівництва свого здоров'я, що роботу треба проводити пізніше, у студентські роки.

Вік 17-22 років, що припадає на етап ранньої дорослості в житті людини, коли особистість, в основному, відбулася, але переконання й особистісні якості ще досить пластичні і припускають пере структурування окремих фрагментів свідомості, що збігається з періодом студентства, щонайкраще підходить для непрофесійної фізкультурної освіти.

Подібними аргументами оперують фахівці з педагогіки вищої школи, відносячи окремі навчальні дисципліни для вивчення їх саме в студентські роки. Звідси виходить, що філософію, наприклад, доцільно вивчати в стінах навчального закладу студенту, але не школяреві. Той же, хто не попадає до числа студентів, такої можливості позбавлений. Це ж стосується і непрофесійної фізкультурної освіти. Пред'явлена логіка й аргументація дозволяють стверджувати, що формування цієї грані освіти людини *важливе і потрібне саме в період студентства.*

Отже, тільки в студентські роки людина може і повинна формуватися в умовах спеціально організованого педагогічного процесу, як дійсно фізкультурно-діяльна особистість та будівничий здоров'я. Хоча, безумовно, на цьому процес фізкультурної освіти людини не припиняється. Безперервність освіти забезпечується новими образами своїх бажаних, нових граней життєдіяльності. Зверніть увагу на зовсім не випадкову інверсію: виникаючий «образ» свого бажаного майбутнього і зв'язана з ним освіта (образование), як прагнення опанувати цим образом, «злитися» з ним у процесі освоєння нових понять і знань, діяльностей, що розгортаються на їхній основі.

У такому, *історично вибудованому контексті, освіта* означає скоріше результат процесу освіти і сам процес; вона постійно перебуває у стані продовження й розвитку. Звідси, освіта по своїй суті, безперервна. Гадамер підкреслює, що освіта не може бути власне метою, до неї не можна в такій якості прагнути. У цьому відношенні в освіту входить все, до чого вона доторкається, але все це входить не як засіб, що втрачає свої функції. Навпроти, в освіті, яку особа одержує, ніщо не зникає, але все зберігається (9).

6.2.2. Зміст непрофесійної фізкультурної освіти

Питання про *зміст освіти* завжди є головним, як для теорії, так і для практики педагогіки. Повною мірою це стосується непрофесійної фізкультурної освіти.

Щоб розкрити питання про її зміст, треба виходити з розуміння особливого місця систем освіти в структурі суспільства і держави. Сфера освіти як би „надбудовується" над всіма іншими сферами і визначає їх стан. Головна функція освіти полягає в запуску в різних сферах суспільного життя процесів розвитку, за рахунок направлення до цих сфер людей, здатних забезпечити такий розвиток.

Тому, без перебільшення можна говорити – *стан освіти та якість «продукту» функціонування системи освіти суттєво впливають на характеристики цілісного суспільства, устрій і функціонування всіх інститутів держави.*

Призначення сучасної вищої школи саме в тому й полягає, щоб за рахунок забезпечення дійсних процесів освіти у її історичному розумінні, освіти не

спільної діяльності є структура розподілу «функціональних місць» між членами групи, що визначає їхні позиції у відношенні до предмету діяльності, її цілям і засобам, а також застосована система активних способів взаємодії суб'єктів у групі з метою узгодження своїх індивідуальних дій у досягненні очікуваного загального результату.

5. Принцип використання виникаючих у студентів мотивів поліпшення свого фізичного стану для розгортання у них повноцінної фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.

Результативність організації фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я в орієнтації на створений для самого себе образ власного здорового життя, як важливого аспекту прояву турботи про себе, визначається використанням всіх сформульованих тут принципів. Саме в прагненні реалізувати особистісно значиму для студента мету повинен будуватися процес непрофесійної фізкультурної освіти, що забезпечує, як підсумок, породження і розгортання у нього фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я.

6. Принцип штучного створення в навчальному процесі і використання важливих наслідків феномену екстремальності і формування відношення до середовища мешкання як до рукотворного, залежного від результатів мислення, волі і діяльності людини.

Підкреслимо ще раз, екстремальність важлива умова і пусковий механізм освіти дорослої людини. Викликаючи необхідний емоційний стан і можливість, в умовах колективної миследіяльності, приступати до уточнення своїх цінностей і цілей бути здоровим, екстремальність виступає крапкою відліку в переході до проектування, створення і реалізації програм фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я. Бажаний стан здоров'я, при цьому, необхідно розглядати не тільки як сукупність ознак нормального функціонування організму, але і як наявність сформованих здібностей до підтримки адекватності свого психофізичного статусу різноманітним зовнішнім умовам. Готовність вчасно усвідомити появу збоїв у діяльності органів і систем, адекватно відповісти на них, включаючи звертання до медичних працівників, своїми точними діями перешкодити випадковому виникненню гострих станів і стійких патологій.

7. Принцип орієнтації не на запам'ятовування можливо більшого обсягу інформації з області фізичної культури й оздоровлення, але на засвоєння базових правил проживання діяльного і здорового життя.

Правила проживання діяльного і здорового життя описані в різноманітній доступній літературі, включаючи видані нами книги (наприклад, 127-129). Одним з перших узагальнив ці правила відомий фахівець в області спортивної медицини і валеології Ігор Муравов у своїй монографії «Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту» (130). Серед них:

- поповнення життєво необхідних впливів (недоліку вітамінів, рухової недостатності, забезпечення адекватної реакції організму на коливання температури, барометричні, гравітаційні, гіпоксичні й інші умови зовнішнього середовища) відповідними діями людини;
- усунення надмірності (ожиріння, гіпокінезії чи стану надмірності покою, надмірності постачання кисню організму і т.п.);

Однак не будь-яка взаємодія може бути основою для розумового розвитку. Розвиваючою є тільки така, у якій відбувається *зіткнення різних точок зору* на спосіб вирішення задач. Штучно організований у педагогічному процесі соціально когнітивний конфлікт вимагає порівняння і координації незбіжних точок зору, спільного пошуку способів вирішення навчальних проблем. Подолання цього конфлікту саме й сприяє розвитку мислення, як головної мети, досягнення якої повинно забезпечуватися за рахунок реалізації відповідного змісту освітнього процесу.

Підкреслимо, якщо робота учнів у малих групах з 2 – 8 чоловік є своєрідним інкубатором навчальної дискусії, у якій *розвивається мислення*, то супротивна такій практиці робота педагога у формі монологу веде до виродження розвиваючого феномену, характерного для взаємодії у групі. Це підтверджується прикладом становлення здібностей до рефлексії, без якої неможливі індивідуальні форми теоретичної роботи людини. Відомо, що рефлексивний контроль над своїми діями також більш успішно формується при спільному вирішенні задач. Це забезпечується за рахунок періодичної рефлексії способів своїх дій.

До речі, тільки через форми організації навчального процесу, характерні для групи, відбувається перехід з позиції того, кого навчають, у позицію суб'єкта навчання. Адже для власне навчальної діяльності й характерне самостійне її планування і здійснення.

У широкому сенсі, *уміння вчити себе означає наявність у людини сформованих креативних здібностей аби переборювати власну теперішню обмеженість не тільки в області конкретних знань і вмінь, але й у будь-якій актуальній області діяльності і людських відносин.* У тому числі у відносинах із самою собою, як з людиною недотепною і ледачою, неуважною і безграмотною, але здатною робити себе іншою. Уміння учити себе це, по суті, наявність здібностей і звички застосовувати техніки рефлексії, тому що в основі дій по зміні самого себе лежить розгляд основ власних розумових і предметних дій.

Представлене вище дозволяє підсумувати, що *зміст освіти* повинен сприяти формуванню двох її складових компонентів в орієнтації на сформований «образ» свого майбутнього. Перший – визначена сума засвоєних і уживаних культурних норм у формі понять і знань, умінь і навичок. Другий – наявність креативних здібностей до створення нових діяльностей у ситуаціях, навіть не забезпечених нормами культури. Це у повній мірі торкається й змісту непрофесійної фізкультурної освіти.

У своїй повноті зміст фізкультурної освіти людини повинен включати.

Культурно-історичний компонент. Фізкультурно-освічена людина мусить знати основні віхи історії розвитку фізичної культури, у тому числі її особливості в різні періоди цивілізації, у різних націй, у різних культурах і етносах, у перше чергу в тих, до яких вона належить. Розуміти суть, призначення і устрій простору культури фізичної. Мати уявлення про норми, зразки й еталони культури фізичної. Знати структуру і призначення авторських фізкультурно-оздоровчих систем (Мікуліна, Амосова, Дікуля й інших).

Понятійно-знанієвий компонент. Передбачає освоєння понять «фізична культура», «непрофесійна фізкультурна освіта», «фізкультурна діяльність»,

зведеної до вузько-прагматичної підготовки фахівців, забезпечити породження різноманітних значимих діяльностей у випускників вузів. Потім, на своїх робочих місцях, вони повинні мати силу взяти на себе відповідальність за удосконалення і розвиток різних видів професійної діяльності. Вони ж, створивши свою сім'ю, могли б поширювати й нові форми виховання та організації дозвілля (наприклад, подавати приклад фізкультурної діяльності і будівництва власного здоров'я), створювати середовище, сприятливе для формування дітей, у якому закладався б фундамент здорового способу їхнього подальшого життя.

Проблема змісту освіти з тієї або іншої дисципліни не може бути вирішена раз і назавжди, існувати надалі в закінченому виді. Саме тому не можна не погодитися з твердженням, що мета освіти – допомогти кожному стати умілим незалежним дослідником, здатним до навчання протягом усього життя. Звідси, зміст вищої освіти повинен припускати наявність, поряд з трансляцією важливого для майбутньої професії спеціального знання, також інших засобів формування особистості, здатної продукувати і використовувати такі форми теоретичного мислення, які були б адекватні особливостям епохи, вимогам організації відповідних важливих практик життєдіяльності, що розвиваються. У тому числі передбачати формування студентів як будівничих власного здоров'я.

При цьому, мислення студента, хоча й має подібність, не тотожне мисленню вчених, теоретиків моралі, права і релігії. Оптимально, і це задача педагога, що готується до викладу того чи іншого закону, правила або методичного прийому, щоб у ході навчальної діяльності студенти немов би відтворювали реальний процес його створення. Тому, навчання потрібно будувати так, щоб воно в стислій, скороченій формі повторювало дійсний процес породження і розвитку знання.

Дещо змінюючи тезу Людмили Лубишевої, можна сказати, першою і вкрай важливою умовою виникнення відповідної педагогічної системи варто вважати наявність педагога, освіченого в питаннях самостійного використання засобів фізичної культури й оздоровлення. Тобто, він сам необхідно повинний бути фізкультурно-діяльною людиною чи будівничим власного здоров'я, мати і пред'являти через свої вчинки, через своє життя відповідні цінності.

Брати участь у фізкультурній освіті інших можуть лише викладачі, які, окрім необхідних понять і знань, мають власний відрефлектований досвід фізкультурної діяльності. Тільки вони, у взаємодії зі своїми учнями можуть з повним правом пропонувати їм: «Роби, як я!», а не обмежуватися закликом «Роби, як я говорю!».

При цьому, як само достатню одиницю, «молекулу» процесу педагогічного спілкування можна розглядати пару «вчитель – учень». Відповідно до культурно-історичної теорії Льва Виготського, вихідним суб'єктом психічного розвитку є не окрема людина, а група людей. Точніше, малі групи, у яких проходить життя людини. У соціально-культурній діяльності груп і під їх вирішальним впливом формується соціальний суб'єкт, що лише на визначеній стадії становлення здобуває автономні джерела подальшої зміни своєї свідомості відповідно до мінливої реальності і переходить у ранг суб'єкта власного розвитку.

- фізична тренованість, найбільш загальними проявами ефекту тренованості є збільшення резервних можливостей організму;
- температурна тренованість (загартованість);
- регуляторно-трофічний ефект фізичних навантажень, як вплив кожного з видів м'язової діяльності на зміну усіх без винятку функцій організму;
- «погашення» реакцій організму, викликаних попереднім стомлюючим навантаженням;
- концентрування зовнішніх впливів, як необхідність одержувати з зовнішнього середовища, поряд з їжею і киснем, різних видів інформації. Тут короткочасні радикальні зміни зовнішніх умов (найбільш розповсюджені з жаро-повітряних впливів це лазня-сауна, перебування в умовах курортної чи рекреаційної зони), рефлекторні і місцеві впливи.

Своєрідні правила ми знаходимо у творців відомих авторських систем фізкультурно-оздоровчих занять. Пошлемося, як приклад, на думку відомого науковця і фізкультурно-діяльної особи Миколи Амосова.

«1. Не сподівайтеся, що лікарі зроблять вас здоровим. Вони можуть врятувати життя, навіть вилікувати хворобу, але лише підведуть вас до старту, а далі – покладайтеся тільки на себе... Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно добувати самому, тренуванням. 2. Природа людини міцна, принаймні у більшості людей. Правда, дрібні хвороби неминучі, але серйозні найчастіше виникають від нерозумного способу життя: відбувається зниження резервів в результаті де тренованості. Зовнішні умови, бідність, стреси – хоча їх і потрібно враховувати, але все-таки вони відіграють другорядну роль. 3. Не забувайте – тренування резервів повинно бути розумним: поступовим але завзятим. Тут три головних пункти. Перший – харчовий раціон з мінімумом жирів, 300 гр. овочів і фруктів щодня. Другий – фізкультура, хоча б 20-30 хв. у день, це приблизно 1000 рухів, краще з гантелями 2-5 кг, хоча б 2 км. пішки. Третій – керування психікою, аж до медитації. 4. Кожний повинен приблизно знати міцність свого організму (артеріальний тиск, ЧСС та ін.). 5. До 60 років не варто при нездужаннях бігати в поліклініку. Важливий і вибір лікаря, якому довіряєш» (131, с.48-49).

Названі правила можуть бути доповнені вимогами очищення організму, дотримання дієт і проведення профілактичного голодування, біокорекції організму, «діагностики» енергетичних особливостей житла і т.д.

8. Принцип формування в осіб, що займаються, здібностей до розробки і накопичення першого досвіду створення і реалізації комплексних індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять.

Мова йде про досягнення стану внутрішньої готовності до створення своєї оптимальної програми занять і, через деякий час, до її уточнення чи перегляду.

Слідування названим *принципам* задає цілком вичерпні вимоги до організації процесу непрофесійної фізкультурної освіти, специфіка якої уточнюється вказівками на використання доцільних *методів* освіти.

***Метод** ми розглядаємо, як спосіб педагогічної діяльності, що відповідає меті і змісту непрофесійної фізкультурної освіти.* Представлені принципи, це досить стабільні і розташовані у визначеній системі правила, слідування яким

слідовність передбачуваних дій у процесі фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять і знання про порядок створення проектів будівництва здоров’я і програм їхньої реалізації, якщо необхідні діяльності раніше не здійснювалися. Тільки після реалізації проекту й одержання значимих позитивних результатів, відрефлектовані кроки суб'єкта діяльності отримають статус нових знань і методичних вказівок.

6.2.4. Підсумки

6.2.4.1. *Грамотність у використанні фізичної культури* – це насамперед розуміння знакових систем, які використовуються для описання методики індивідуальних занять фізичною культурою, а також наявність рівня знань, умінь і навичок, що дозволяє людині самостійно застосовувати деякі стандартні форми й засоби фізичної культури.

6.2.4.2. Поняття *непрофесійна фізкультурна освіта* проблематизує ряд раніше сформованих уявлень і вузьких місць у теорії фізичної культури, які звужували її місце в системі ***креативної валеології***. Однак, поки дане поняття не визначене, доки в нього немає власного місця в ряді інших понять теорії фізичної культури, це поняття не може оформлятися, розвиватися і використовуватись за законами теорії і практики педагогіки.

6.2.4.3. *Непрофесійна фізкультурна освіченість* – це досить глибоке оволодіння досягненнями фізичної культури, коли творча людина, на підставі актуалізованих цінностей і мотивів, а також відповідного діяльного самовизначення вже має певний рівень засвоєння, а також може у подальшому свідомо знаходити, аналізувати й освоювати різноманітні засоби фізичної культури, необхідні їй в залежності від виникаючих нових ситуацій у власній життєдіяльності.

6.2.4.4. *Фізкультурник* же – це людина, що діє під час навчального заняття під керівництвом викладача фізичної культури, виконуючи його команди і доручення. У фізкультурника немає самовизначення до самостійного використання засобів фізичної культури й оздоровлення, понять і знань, що відрізняють фізкультурно-діяльну особистість.

6.2.4.5. Тільки коли у творчої людини будуть актуалізовані цінності стати фізично розвиненою і здоровою, сформовані індивідуально значимі мотиви занять, спеціальні поняття, знання і здібності, необхідні уміння і навички, тільки тоді на основі тренованої тілесності, якою опанувала людина, з'являється новий якісний стан – *фізична культура особистості.*

6.2.4.6. Сутність *фізкультурно-оздоровчих занять* полягає в тому, що, по-перше, це обов'язково індивідуалізовані заняття, які враховують стан здоров'я, вік, стать, особливості професії і побутові умови людей. По-друге, до фізкультурно-оздоровчих занять входять процедури загартування, зняття нервової і психічної напруги, використання природних оздоровчих факторів, гігієнічні процедури й передбачається організація раціонального харчування. По-третє, вони повинні доповнюватись профілактичними заходами, що проводять установи охорони здоров'я (професійні огляди, вакцинації і т.п.).

6.2.4.7. *Фізкультурна діяльність* формується як на базі особистісних якостей, що так чи інакше відбивають особливості суспільної свідомості, так і в ході прояву і реалізації людської індивідуальності.

6.2.4.8. Якщо ми прагнемо *виробити звичку* до фізкультурно-спортивних занять, як до деяких відносно простих форм повсякденної поведінки, це треба робити в дитинстві і юності за рахунок включення підлітка до регулярної фізичної активності у побуті, у родині. Адже цьому мало допоможуть обов’язкові заняття фізкультурою в школі. Якщо ж ми бажаємо, щоб людина одержала непрофесійну фізкультурну освіту і, як наслідок, розгорнула *фізкультурну діяльність* і практику *будівництва свого здоров’я,* цю роботу треба проводити пізніше, у студентські роки.

6.2.4.9. Проблема *змісту освіти* з того або іншого предмету не може бути вирішена раз і назавжди, існувати надалі у закінченому вигляді. Мета освіти – допомогти кожному стати умілим незалежним дослідником, здатним до навчання протягом усього життя. Звідси, зміст вищої освіти повинен припускати наявність, поряд з трансляцією важливого для майбутньої професії спеціального знання, також інших засобів формування особистості. Особистості, котра була б здатна продукувати і використовувати такі форми теоретичного мислення, які були б адекватні особливостям епохи, вимогам організації відповідних важливих практик життєдіяльності, що розвиваються. У тому числі, практик будівництва власного здоров’я.

6.2.4.10. Брати участь у фізкультурній освіті інших *можуть лише викладачі,* які, окрім необхідних понять і знань, мають власний відрефлектований досвід фізкультурної діяльності. Тільки вони, у взаємодії зі своїми учнями можуть з повним правом пропонувати: «Роби, як я!», а не обмежуватись декларативним і безвідповідальним закликом «Роби, як я говорю!».

6.2.4.11. Зміст *фізкультурної освіти людини* повинен включати: культурно-історичний компонент, понятійно-знанієвий компонент, світоглядний компонент, методологічний компонент та перший особистий досвід самостійних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять.

6.2.4.12. Все викладене дозволяє заключити – взяти в руки книгу з питань оздоровчої фізкультури й уважно її прочитати недостатньо для того, що одержати фізкультурну освіту. Факт *фізкультурної освіти можна вважати таким, що відбувся*, лише тоді коли людина готова до створення власної практики фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних занять.

6.2.4.13. *Метод* ми розглядаємо, як спосіб педагогічної діяльності, що відповідає меті і змісту непрофесійної фізкультурної освіти. Представлені принципи, це досить стабільні і розташовані у визначеній системі правила, слідування яким повинно забезпечити успіх у ході фізкультурної освіти людини. Методи ж, а тим більше засоби непрофесійної фізкультурної освіти, є тим педагогічним інструментарієм, вибір якого залежить від професійних особливостей і рівня педагогічної майстерності викладача, а також від виникаючих різноманітних педагогічних ситуацій.

6.2.4.14. *Гра в педагогічному процесі* це штучно створювана сприятлива ситуація для запуску процесів мислення і, як результат, реформування власного життя. Гра може ще не діяльність, із усіма властивими їй атрибутами (хоча відомі й інші погляди на гру, згідно яких гра – це діяльність), але найбільш сприятливе місце для її можливого початку.

шкоджають включенню в такі самостійні заняття, але умови, що сприяють їх розгортанню.

Поки ж можна узагальнити ті важливі для виникнення фізкультурної діяльності моменти, які були відстеженні в процесі наших досліджень.

1. Важливо надавати пріоритет формуванню у людини ціннісних орієнтацій щодо використання засобів фізичної культури й оздоровлення, як домінуючому процесу.

2. Відмінність фізкультурно-діяльної особистості примітна, також, наявними власними онтологіями та розумінням суті й змісту фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять.

3. Очевидна реалізація людиною, в процесі власних занять, сформованого нею образу необхідних рухових дій та інших заходів підтримання свого оптимального фізичного статусу.

4. Нарешті, присутня періодична інтерпретація результатів фізкультурної діяльності за допомогою рефлексії; цій людині притаманна здатність відстежити спосіб розгортання своєї фізкультурної діяльності і «вписати» його як деяку особливу норму.

Така людина, при виникненні кризових ситуацій у життєдіяльності, має здібності до формування адекватних цим ситуаціям образів фізкультурної діяльності. Це значить, що вона буде намагатись виходити з майбутніх кризових ситуацій, свідомо трансформуючи свою життєдіяльність, «роблячи себе» адекватною несприятливим зовнішнім умовам.

Представлене дозволяє виділити те, що можна кваліфікувати, як суть системи *фізкультурної діяльності*. Це освоєні здібності до мислення з приводу своїх занять фізичною культурою. Поетапне розгортання діяльності, починаючи від самовизначення і формування образу «Я» у просторі фізичної культури. Адже самовизначення, необхідно зв'язане з запуском мислення і наступним пере структуруванням фрагментів свідомості. Тобто, приведенням свідомості в стан, характерний для початку і підтримки фізкультурної діяльності. І, далі, створення програми реалізації уявного образу у виді деякої практики своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять.

Всі вказані кроки забезпечують входження людини в простір фізичної культури. Це і є реалізація себе через культуру фізичну. Адже головне, для чого людина приходить у світ – реалізуватися в діяльностях. Діяльність же, як ми відмічали, примітна тим, що її результати потім зберігаються і фіксуються в надбаннях культури.

Зупинимося на представленні нашого розуміння суті самовизначення. Самовизначення, *або момент оформлення свого відношення до включення у фізкультурну діяльність,* містить у собі:

- власне відношення до простору фізичної культури. У принципі воно може бути самим різним, але важливо, щоб у ньому була присутня щира думка про важливість для сучасної людини цієї області культури;
- прийняття цінностей здоров'я і занять фізичною культурою;
- створення ідеального, уявного образу себе у просторі фізичної культури, тобто себе дещо іншого в майбутньому;

- створення клубних структур, у яких організуються спілкування і спільні заняття студентів на основі співпадаючих інтересів (аматорів оздоровчого бігу, «моржування» і т.п.);
- організацію неформального спілкування викладачів, що забезпечують непрофесійну фізкультурну освіту, зі студентами в навчальному процесі. У тому числі в ході спільних фізкультурно-оздоровчих занять;
- спільне обговорення викладачів зі студентами задумів майбутніх фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, їхньої форми і змісту протягом одного дня, тижня, пори року чи канікулярного періоду;
- надання студентам, що займаються права на помилку в процесі пробного, під контролем викладача, проектування і програмування систем своїх занять. Використання, при цьому, виявлених помилок для рефлексивного аналізу прорахунків і причин їхнього виникнення, накопичення першого досвіду складання і корекції фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм;
- самостійну роботу студентів з навчальною і методичною літературою, перелік якої визначається змістом непрофесійної фізкультурної освіти.

Назвемо, також, деякі інші прийоми, що можуть бути з успіхом задіяні в процесі непрофесійної фізкультурної освіти. Серед них:

- знайомство осіб, що займаються, у якості важливих для них діяльних прикладів, з людьми, які регулярно здійснюють фізкультурну діяльність і практику будівництва власного здоров’я;
- засвоєння методик самоконтролю за станом свого здоров'я і набуття досвіду їхнього регулярного використання;
- попереднє, до початку застосування, обговорення викладача зі студентами переваг і недоліків відомих систем оздоровлення і авторських методик фізкультурно-оздоровчих занять.

6.2.3. Знання

Тема непрофесійної фізкультурної освіти неминуче виводить нас до питання про знання, про їхні типи та про їх розрізнення в інтересах забезпечення якості освітнього процесу.

Не вдаючись у тему про знання настільки глибоко, що подібне відволікання буде вести нас вбік від з'ясування важливої для нас суті природничонаукового знання і знання про розгортання діяльності, відзначимо наступне.

У різних картинах світу і в різних культурах у розумінні суті знання вкладається різний зміст. Наприклад, веди в індійській філософії, це знання – суть запропонована на віру істина. Це знання, раз і назавжди добуте тими обраними, брахманами, на яких зійшло божественне одкровення. Всі інші люди не повинні сумніватися в щирості такого знання, а лише його використовувати. Звідси, веди – це вічні і незаперечні істини.

Вихід до тлумачення категорії знання в європейській традиції був намічений у роботах давньогрецьких філософів. Так, Платон підкреслював неможливість формувати знання через відчуття людини. У діалозі «Теєтет» він писав: «Якщо буде істиною для кожного те, що він припускає відповідно до свого від-

6.2.4.15. Непрофесійна фізкультурна освіта тоді виконає свою *соціальну функцію*, коли буде орієнтована не на зубріння і запам'ятовування, але на переживання і розуміння. Не на «проходження матеріалу», але на проживання педагогом, разом зі студентами, що займаються, їхніх тривог і сумнівів, спільного пошуку відповідей на питання про те, як будувати своє здорове життя?

6.2.5. Завдання до самоконтролю

6.2.5.1. Поясніть, чому діяльність людини не підлягає директивному (нормативному, обов'язковому) регулюванню.

6.2.5.2. Чому, навіть "найбільш продумана система повідомлення знань студентам" (за висловом Бориса Куланіна), не вирішує проблему їхнього залучення до фізкультурно-спортивної діяльності.

6.2.5.3. Поясніть, у яких ситуаціях життєдіяльності, людина, навіть без спеціально влаштованої непрофесійної фізкультурної освіти, долучається до системи власних занять.

6.2.5.4. Вкажіть, які ознаки (складові) характеризують фізичну культуру особистості.

6.2.5.5. Прокоментуйте сутність непрофесійної фізкультурної освіти на схемі даного виду освіти (рис.5.2.1.1).

6.2.5.6. Поясніть, чому непрофесійна фізкультурна освіта повинна здійснюватись саме в студентські роки.

6.2.5.7. Чи можна стверджувати і чому, що якість функціонування системи освіти визначає загальну ситуацію й у суспільстві, устрій і функціонування всіх інститутів держави.

6.2.5.8. Чому у ході навчальної діяльності студенти повинні у деякій мірі відтворювати реальний процес формування вже існуючого знання.

6.2.5.9. У чому полягає позитивний ефект взаємодії у малій групі для активізації мислення людини.

6.2.5.10. Які дві складові неодмінно повинні бути включені до змісту непрофесійної фізкультурної освіти.

6.2.5.11. Назвіть ціль непрофесійної фізкультурної освіти.

6.2.5.12. Назвіть принципи непрофесійної фізкультурної освіти. Продемонструйте розуміння цих принципів.

6.2.5.13. Подайте думки Миколи Амосова про те як бути здоровим.

6.2.5.14. Дайте пояснення ролі гри у процесі непрофесійної фізкультурної освіти.

6.2.5.15. Поясніть, які методи природно використовувати у процесі непрофесійної фізкультурної освіти.

6.2.5.16. Дайте тлумачення різних типів знань, що необхідні фізкультурно-діяльній особі та будівничому власного здоров'я.

тільки такі об'єкти, принципи можливості яких нам зрозумілі, тому що без такого розуміння все моє знання об'єкту, наприклад, машини незнайомої мені конструкції, зводиться тільки до того, що я цей об'єкт бачу... Винахідник же цієї машини має повне знання про неї, оскільки він – як би душа цієї машини, і вона вже проіснувала в його розумі до того, як він втілив її в дійсність... Ми знаємо тільки те, що робимо самі» (136, с.186).

Природничонаукове знання годиться нам для «повторення пройденого», наприклад для вивчення устрою і функціонування людського організму, його органів і систем. На ньому, зокрема, ґрунтуються необхідні для фізкультурно-освіченої людини методики самоконтролю за станом тілесності.

Іншою буде ситуація, коли людині треба виконати нові для неї діяльності. У цьому випадку їй знадобляться рекомендації, що покажуть, на основі відновлення «кроків» раніше кимсь виконаної діяльності, послідовність і характер бажаних власних кроків для досягнення очікуваного результату. Наприклад, для нас, «що йдуть слідом», це опис Поля Брегга процедур голодування різної тривалості. Опис Миколою Амосовим своєї «гімнастики для суглобів».

Ще іншою буде ситуація у фізкультурній діяльності людини, якщо їй слід виконати дії, які раніше ніхто не виконував. У такій ситуації були Юрій Власов та Валентин Дікуль, які самовизначились у позиції будівничих здоров'я, що проектували власні методики подолання недуги, оскільки придатних методик лікування у їхніх лікарів не було. У цьому випадку методична вказівка все рівно повинна бути підготовлена, але тепер уже не як опис раніше виконаних дій, а тільки як проект чи план майбутньої діяльності. По суті, це і є буквальна реалізація на практиці антропного підходу, коли автором вперше формується дія і відповідальною за неї є сама діяльна особистість.

І чим більшою буде різниця між діяльністю, яку треба побудувати, і тими діяльностями, що вже здійснювалися раніше, тим більше буде в методичних положеннях власне проектувальних моментів. У цьому випадку знання і методичні положення "у чистому вигляді" заміняються проектами, необхідними для здійснення нових діяльностей, у яких власне знанню приділяється дуже обмежене місце. Самі знання, що стверднo представляють до вживання минулий досвід, поступаються місцем роботі з модальністю «можливого і необхідного», тобто проектам. До проектів же, цілком очевидно, ми не застосуємо критерій істинності, проекти експертуються на можливість реалізації.

Ушинський підкреслював: «Не саме знання, а ідея, що розвивається в розумі дитяти засвоєнням того чи іншого знання, – ось що повинно складати зерно, серцевину, останню мету таких занять» (36, т.10, с.588).

Звернемо увагу на останню обставину. Непрофесійна фізкультурна освіта тоді виконає свою соціальну функцію, коли буде орієнтована не на зубріння і запам'ятовування, але на переживання і розуміння. Не на «проходження матеріалу», але на проживання педагогом, разом з особами, що займаються, їхніх тривог і сумнівів, спільного пошуку відповідей на питання про те, як будувати своє здорове життя?

Як бачимо, у процесі непрофесійної фізкультурної освіти нам буде потрібно історичне і природничонаукове знання, знання методичне про порядок і по-

чуття, якщо один не зможе краще судити про стан іншого і не могтиме з більшою обґрунтованістю досліджувати будь-чию думку, щоб сказати правильна вона чи хибна, але... кожний буде мати уявлення тільки про те, що відбувається в ньому самому, і тільки це буде правильним і щирим, оскільки кожний і є міра своєї мудрості, на якій підставі... (можна) бути вчителем інших?» (133,с.66). І ще, дуже важливе: «...Знання полягає не в чуттєвих враженнях, а у висновку про них, тому що сутність і істину цим шляхом, як видно, охопити можна, а тим не можна» (с.108-109). Він, також, підкреслює інструментальний характер знання: «...Знання є володіння знанням (а не мати знання)» (с.136). І, нарешті, «...Знання..: правильна думка в зв'язку зі знанням розходження» (с.167).

У платонівському діалозі «Альбін» ми знаходимо таке розрізнення: є два роди життя – змістовне і діяльне. Якщо головне в змістовному житті – це знання істини, то в діяльному – робити те, що велить розум. Він розрізняє, також: знання сущого називається теорією, знання як потрібно діяти – практикою, знання змісту явищ – діалектикою. Початками знання про те, що хоче відкрити для себе людина, є мислення і відчуття.

Звертаючи увагу на причетність людини до формування і розпорядження знанням, Мішель Фуко підкреслював, що сучасна людина це єдність емпіричного і трансцендентального (134, с.18). І далі: «...Знання складається у віднесенні мови до мови, у відтворенні великого однорідного простору слів і речей, в умінні змусити заговорити все, тобто над усіма знаками викликати появу другого шару мови, що коментує. Особливість знання складається не в тім, щоб бачити чи доводити, а в тім, щоб витлумачувати» (134, с.88). І, зрештою: «Аж до кінця XVIII століття людина не існувала... Людина – це недавнє створення, що творець усякого знання виготовила своїми власними руками не більше двохсот років тому» (134, с.398).

Можна виділити тільки один з цікавлячих нас типів знань, у якому знання, по суті, збігається з інформацією. Це історичне знання про події й факти розвитку культури фізичної в різних культурах і на різних етапах розвитку людської цивілізації.

Визначимося щодо цікавлячих нас картин світу. У природничонауковій дослідник виходить з того, що йому вже даний об'єкт вивчення. Він сам, як науковець, протистоїть об'єкту і застосовує до нього визначений набір дослідницьких процедур і операцій, що й дають йому знання про об'єкт. Ці знання представляють свого роду трафарети, чи шаблони, схеми, що ми накладаємо на об'єкт і в такий спосіб одержуємо його зображення, а разом з ним вид і форму самого об'єкта. Потім, на наступному дослідницькому кроці, вже існуючі знання (шаблони, трафарети) як би «наклеюють» на матеріал природи й у такий спосіб породжують нові об'єкти розгляду. Поки це не зроблено, об'єктів просто немає (135).

Таким чином, природничонауковий підхід до дослідження можливий лише за умови, якщо ми вже знаємо, хоча б загалом, як улаштований об'єкт вивчення. Звідси, у Шеллінга: «Всяке знання засноване на збігу об'єктивного і суб'єктивного. Тому що знають тільки істинне; істина ж складається в збігу уявлень з відповідними їм предметами» (136, с.232). Причому: «Знати можна...

6.3. Поняття "Фізкультурна діяльність"

Самовизначення до фізкультурної діяльності
Запуск фізкультурної діяльності
Система фізкультурної діяльності
Визначення фізкультурної діяльності

Фізкультурна діяльність – це реальне, "спостерігаєме" місце, де фізична культура живе у вигляді реалізованих людиною норм, зразків і еталонів культури фізичної. Це також місце, де відбувається «намацування» й апробація нових норм у процесі створення нових же фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм занять.

Ключем до розуміння явища фізкультурної діяльності служить представлена на схемі функціонування фізичної культури позиція людини, само визначеної до використання засобів культури фізичної. Проблема в тім, що в ситуаціях життєдіяльності, характерних для нашого соціуму, які були обговорені вище і подані через наведені результати досліджень, людина «природним чином» вкрай рідко приходить до самовизначення щодо необхідності використання досягнень у цій області культури.

Як ми вже показували, існують три основних фактори, що спонукають до такого «природного» самовизначенню. Першим за кількістю випадків, для тієї невеликої частини населення, яку можна кваліфікувати як фізкультурно-діяльну, виступає захворювання, що посуває людину до необхідності використання надбань фізичної культури (згідно даних наших досліджень у 53,8 % включень у фізкультурну діяльність). Другим – практика самодіяльних, за інтересами фізкультурних занять в умовах клубного простору, що сформувався, (у 29,7% випадків). Є ще один – наочний і переконливий приклад діяльного будівничого власного здоров'я, на який вказують 9,9 % респондентів, а 6,6 % припадають на всі інші, менш поширені випадки.

Одначе до цих пір, автори навчальних програм з «Фізичного виховання» для вищих навчальних закладів орієнтовані не на створення умов для виникнення фізкультурної діяльності, але на організацію звичних групових занять з фізкультурниками, котрі «передають себе» у розпорядження викладача. Для фізкультурника подібні заняття не є фізкультурою діяльністю, оскільки:

- у ході таких «за нього придуманих і для нього організованих» занять не відбувається формування дійсності фізичної культури, зберігається ефект відчуження людини від надбань культури фізичної;
- цінності фізкультурної діяльності, накопичені людством, не транслюються і не привласнюються. Тому що у повсякденному житті цінності можуть передаватися від людини до людини. У ситуаціях же педагогічної практики повинні створюватися відповідні педагогічні механізми поширення цінностей;
- коли ж у людини не формуються відповідні ціннісні орієнтації, у неї немає й інтенції до самореалізації у просторі фізичної культури.

Саме тому, при організації подальших досліджень з проблеми прилучення людини до фізкультурної діяльності, *доцільно вивчати не причини, що пере-*

– процес постановки власних цілей фізкультурної діяльності;
– і, нарешті, формування ідеї, загальної стратегії майбутньої фізкультурної діяльності.

В результаті самовизначення формується особистість з такими характеристиками свідомості, які можуть стати «системоутворюючим фактором» стосовно виникнення і розгортання фізкультурної діяльності.

Можна представити, також, особливий механізм чи загальну ситуацію, характерну *для запуску фізкультурної діяльності.*

Внаслідок зміни «природних» ситуацій в життєдіяльності людини, або в спеціально організованому освітньому процесі, виникає ситуація екстремальності, яка проблематизує, унеможливлює фізкультурно-пасивний спосіб життя. Причому, на етапі породження фізкультурної діяльності роль емоцій вкрай висока.

Як відзначав Лев Виготський: «...У період сильного зрушення нерідко відчувається колосальна міць. Це почуття з'являється раптово і піднімає індивіда на більш високий рівень діяльності» (137, с.101). Емоції виникають «насамперед і раніш всяких умовиводів... Функція емоцій – трансформація потреб у цілком конкретні цілі для набування можливості практичного їхнього задоволення... Зазначена емоцією мета може у свою чергу зажадати мислення – побудови уявлень про оптимальні засоби і способи її досягнення» (138, с.28).

В результаті трансляції «від людини до людини» і подальшої актуалізації цінностей фізкультурно-діяльного життя виникає розуміння неможливості жити так, як раніше. Це абсолютно необхідний для виходу в рефлексивну позицію мінімум подій, щоб осмислити й оцінити неординарну ситуацію, що наступила, без чого неможливо проектувати спосіб подолання екстремальності.

Екстремальність забезпечує активізацію мислення, що зв'язане з діяльністним началом (за Гегелем – «само здійсненням» і «самореалізацією»). Мислення ж, привносячи свої визначення у свідомість, втягує його у становлення відношення до явища (об'єкту) і визначає зняття останнього через знання. *Мислення,* таким чином, відповідно до концепції Гегеля, є тією діяльністю, що «впроваджує» свої визначення у свідомість.

Формування системи фізкультурної діяльності зв'язане з проектною діяльністю людини. Вона розгортається, коли людина прийняла рішення діяти, готова створити і використати свою відповідь для забезпечення виходу з екстремальності. Робота проектування починається з появи ідеального образу бажаного результату фізкультурної діяльності.

Весь ланцюжок проектування, програмування і реалізації задуманого можна представити так: прожектування, проектування, вишукування, програмування, реалізація програми, продовження дії програми чи відмова від неї, можлива переробка й уточнення програми.

Прожектування – це створення ідеального образу дій, образу бажаного результату дій поки що без неминучих обмежень за ресурсами і «меж» у чеканнях від реалізації.

6.3.1.2. Можна викласти суть системи *фізкультурної діяльності*. Це освоєні здібності до мислення з приводу своїх занять фізичною культурою. Поетапне розгортання діяльності, починаючи із самовизначення і формування образу «Я» у просторі фізичної культури. Адже самовизначення, необхідно зв'язане з запуском мислення і наступним пере структуруванням фрагментів свідомості. Тобто, приведенням свідомості у стан, характерний для початку й підтримки фізкультурної діяльності. І, далі, створення програми реалізації уявного образу у вигляді деякої практики своїх фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних занять.

6.3.1.3. *Фізкультурну діяльність* можна охарактеризувати, як реалізацію вмотивованою і само визначеною людиною суб'єктивованих одиниць фізичної культури, відтворюваних нею, а також створення нових для забезпечення адекватності свого психофізичного стану мінливим умовам життя і виробництва.

6.3.2. Завдання до самоконтролю

6.3.2.1. Чому заняття фізкультурника не можуть вважатись за фізкультурну діяльність.

6.3.2.2. Назвіть встановлені моменти, важливі для виникнення фізкультурної діяльності.

6.3.2.3. Дайте характеристику суті самовизначення до самостійних занять фізичною культурою.

6.3.2.4. Що необхідно знати людині для створення програми фізкультурної діяльності.

6.3.2.5. Що таке спортивна діяльність.

6.4. Поняття “Будівництво здоров’я”

Будівництво здоров’я і самолікування
Два способи проживання життя і здоров’я
Будівничий здоров’я
Перехід до позиції будівничого здоров’я

Нове поняття “будівництво власного здоров’я” покликане створити передумови для організації у межах практики непрофесійної фізкультурної освіти студентів технічних і гуманітарних спеціальностей особливого простору для формування в молодих людях властивостей особистості, необхідних для свідомого і результативного управління своїм здоров'ям.

Широко обговорюваний в 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 виховати в стінах школи чи вищого навчального закладу особистість, яка б дбайливо відносилась до природного оточення. Так втручалася б в її стан, щоб результати господарської діяльності людини несли найменш негативні для неї, природи, наслідки.

Не заперечуючи важливість для студентів подібних світоглядних і діяльністних орієнтацій, звернемо увагу на необхідність теоретичного і практичного вирішення *іншої, не менш значимої сторони* глобальної проблеми виживання. *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 одержала, *суть нормальна й адекватна реакція освіченої особи на несприятливі впливи різноманітних факторів цивілізації і природи.*

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 до посилення можливостей офіційної медицини за рахунок залучення особливим чином підготовленої людини до вирішення, разом з лікарем, не тільки задач поліпшення свого психофізичного стану, але й усунення періодично виникаючих патологій. Таким чином, *поняття “будівництво здоров’я” це цілком виразна відповідь сучасної педагогіки на вимогу epitelia (чи турботи про себе), запропонована для вдосконалення спрямованості й змісту освіти.*

Відзначимо, що *здоров'я людини* це стан адекватності мінливим, найчастіше несприятливим умовам сучасного життя, що вона здобуває в результаті власної практики *будівництва здоров’я.* Таким чином, ***здоров'я** – суть, організоване життя.*

Питання про оволодіння здоров'ям може бути поставлене до порядку денного тільки *людиною, яка розвивається, що живе в динамічному світі, де виникають екстремальні умови, для якої важливо без втрат свого ресурсу життєдіяльності, переходити від однієї ситуації життя до іншої.*

Існують всього два способи проживання людиною свого життя, прямо зв'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 ролі спадковості і долі, визначального впливу зовнішніх умов життя, перебільшення можливостей медичних установ. Ми умовно назвали цю групу людей *споживачами медичних послуг.*

Куди більш перспективним способом життєдіяльності представляється 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 газеті «Аргументи і факти».

Її автор, Микола Мазнєв пише: «З московського міського артрологічного центру мене виписали з діагнозом «хвороба Бєхтєрєва». Став жити на таблет-

Юрій Громико показує методологічний зміст такої антропної роботи: «...Для того, щоб стати об'єктом перетворень, сам діяч повинний протиставити себе діяльності, у яку він включений, тобто він повинен діяльність об'єктивувати – представити її саму у виді об'єкта... Щоб досягти поставлених цілей, людина повинна винайти, сконструювати, породити (загалом, взяти нівідкіля – із самого себе) відсутні засоби досягнення цілей. Таким чином, побачити діяльність – це значить побачити на основі рефлексії, які засоби і знання в ній відсутні для досягнення цілей» (140, с.51).

Отже, практика будівництва здоров’я припускає реалізацію людиною, що може звертатися до сховищ норм культури (релігії і філософії, різноманітних наук і досвіду інших людей), вже відомих і апробований дій, а також можливість проектувати і реалізовувати принципово нові діяльності, щоб підвищувати потенціал свого здоров'я.

Загальний принцип переходу людини до позиції будівничого власного здоров’я може бути описаний через наступні етапи.

1. Вихідний стан на момент актуалізації цінностей здоров'я і цілей будівництва здоров’я , як правило, такий. Живе людина, пасивна життєдіяльність якої не застерігає, але радше сприяє виникненню різних патологічних станів. Існує зовнішній, стосовно неї, світ зі своїми закономірностями функціонування й розвитку, і якщо дана людина його і вивчає через навчальні предмети, то вже ніяк «не прикладає» до себе. У цей момент свого життя людина не сприймає себе, як елемент оточуючих систем, із взаємним (в обидва боки: від системи до людини, і навпаки) впливом, що визначає, у значній мірі, стан її здоров'я. Покладається на милість долі і майстерність медичних працівників.

2. Поява нової постаті будівничого власного здоров’я і виникнення практики будівництва здоров’я розпочинається з моменту будь-чим спровокованого (викликаного екстремальністю, що з’явилася), процесу рефлексії самого себе і свого сприйняття світу. Саме тут людина починає сприймати себе, як частину устрою світу, розуміти важливість як гармонізації всіх складових свого «Я» (складно улаштованих і взаємозалежних інтелекту і тілесності), так і гармонізації своїх відносин із зовнішнім світом. Тут студенту повинен допомогти викладач, який зайняв позицію наставника і вихователя, що не тільки володіє цінностями проживання здорового життя, але й реалізує їх у реальності. Справа в тім, що він впливає не стільки словами, скільки особистим прикладом. Тільки так він може «достукатися» до особистості, адже: «виховання – це завоювання авторитету і духовне керівництво» (141, с.138). І немає рації недооцінювати визначальну роль такого виховного впливу. У той же час, висловимо застереження – *виховувати тільки словами не можна. Виховують не слова, а 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 необхідна чітка організація непрофесійної фізкультурної освіти.

3. Наступаючий за цим етап – проектування і реалізація будівничим здоров’я перших пробних програм досягнення здорового стану. Він включає само-

шими учасниками процесу спортивної підготовки, яка забезпечує створення і реалізацію індивідуальних програм підготовки та досягнення запланованого високого спортивного результату через залучення відповідних ресурсів (139, с.5).

Хоча фахівець й має дійсність спорту, це зовсім не означає, що у нього є дійсність фізичної культури і розгорнута власна фізкультурна діяльність, метою якої є досягнення успіхів у фізичному розвитку та здоров'ї. Скоріше за все, навпаки. Але ж без включення у власну фізкультурну діяльність і її пред'явлення особам, що займаються "Фізичним вихованням", викладач не зможе успішно вирішувати задачі непрофесійної фізкультурної освіти інших людей.

Різниця між фізкультурною діяльністю і власне фізичною культурою полягає в тому, що людська діяльність є особлива соціальна активність, спрямована на перетворення природи, суспільства і самого себе, своєї фізичної, психічної і, у цілому, соціальної сутності (18, с.117). У той же час: «Фізична культура як вид культури є специфічний результат людської діяльності, засіб і спосіб всебічного розвитку людей, а також практичного виконання ними своїх соціальних обов'язків у суспільстві» (69, с.36).

Індивідуум – це, насамперед, джерело продуктивної сваволі, джерело самодостатності й самостійності як суб'єкта діяльності. «Розгойдуючи» застиглі конструкції соціальних форм, сваволя індивідуального буття служить справі подальшого саморозвитку (22, с.162). Саме тому, «індивідуум міцніше за суспільство» (48, с.133).

Відповідно, ***фізкультурну діяльність*** *можна охарактеризувати, як реалізацію вмотивованою і само визначеною людиною суб'єктивованих одиниць фізичної культури, відтворюваних нею, а також створення нових для забезпечення адекватності свого психофізичного стану мінливим умовам життя і виробництва.*

Фізкультурна діяльність розгортається у тому випадку, коли доросла людина, потрапляючи в ситуації, що вимагають прояву тих чи інших фізичних кондицій, змушена організовувати своє мислення й свідомість і розглядати можливість залучення різних норм, зразків та еталонів фізичної культури. Якщо вона не знаходить оптимальних для даної ситуації прототипів, то буде змушена проектувати і здійснювати нові види фізкультурної діяльності.

Фізкультурну діяльність варто розглядати у контексті життєдіяльності окремої людини. Звідси, процес породження фізкультурної діяльності завжди виступає як імманент окремої людини, індивіда. Тут принципово не прийнятні підходи масової фізкультури, як прагнення затягнути значні групи людей у одноманітні, нав'язані їм форми фізкультурно-спортивних занять.

6.3.1. Підсумки

6.3.1.1. При організації подальших досліджень з проблеми прилучення людини до фізкультурної діяльності, доцільно вивчати не причини, що перешкоджають включенню в такі самостійні заняття, але *умови, що сприяють їх розгортанню.*

ках, на роботу добирався з паличкою – туди ще абияк, а назад... Місяців через сім такого існування перехотілося жити, смерть стала здаватися начебто місцем, де можна нарешті відпочити. Але очі сина, відповідальність перед ним змушували напружувати сили, що залишилися, волю, самому шукати вихід». Однак, після чергового лікування в НДІ ревматології: «...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 мене людей, до дієти, фізичних вправ, водолікування і лікування відварами. Знайшов помилки в процедурах, вивів принципи лікування 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».

Напрошується запитання, невже після занять непрофесійною фізкультурною освітою всі студенти негайно ж стануть фізкультурно-діяльними і, як у наведеному прикладі, розпочнуть практикувати будівництво здоров'я? Звичайно ж, ні! Бо ж не для всіх на сьогодні це актуально. Але вони будуть володіти такими прищепленими властивостями особистості, що дозволять, у випадку появи загрози працездатності, здоров'ю і самому життю, організувати процеси мисленнєдіяльності, які неминуче призведуть до розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я. Такі їхні здібності слід пов'язувати із особливостями технології непрофесійної фізкультурної освіти, про що піде мова нижче.

Використаємо таку метафору. Уміння, що залишається після фізкультурної освіти людини, те ж саме що й уміння їздити на велосипеді в тому розумінні, що, скільки б років не пройшло, коли буде потрібно – людина сяде і поїде. Так і *наслідки педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти – вони проявлять себе саме тоді, коли будуть потрібні людині:* ***те, що людина пережила й зрозуміла, вона забути не може!***

Нові поняття будівничий здоров'я і будівництво здоров'я проблематизують непорушність канонів медицини, що донедавна допускала лише обмежену участь людини в подоланні захворювання, відводячи їй роль «строго виконувати призначення лікаря». Вони, одночасно, задають нові орієнтації у формуванні викладачів фізичної культури й валеології і, як результат, несуть у собі нові можливості для подальшого розвитку теорії і практики непрофесійної фізкультурної освіти і навчального предмету «Валеологія».

Будівничий здоров'я *– це вихована й освічена особистість, що відрізняється системою цінностей і цілей, понять і знань, умінь і навичок, які дозволяють здійснювати діяльності, значимі для гармонічного функціонування всіх систем організму на оптимальному рівні, а також забезпечення адекватної взаємодії із зовнішнім світом.* Мова йде про таку організацію життєдіяльності, що дозволяє випускнику гуманітарного чи технічного вищого навчального закладу

Проект – той же ідеальний образ, але вже співвіднесений із реальною ситуацією (зовнішніми умовами, особливостями тілесності і життєдіяльності особистості – автора проекту, тощо).

Вибудовування – це робота з пошуку, оцінки і добору можливих засобів фізичної культури й оздоровлення. Тут же можливо і створення поки відсутніх, але необхідних засобів, які потім повинні бути задіяні.

Програмування – це, по-перше, той момент, коли автор фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми зрозумів, як він її складе. По-друге, своє розуміння треба оформити на папері (поекспериментувати на папері). Але, головне в роботі програмування, це винайдення розумного способу уникнути найбільш типових помилок.

Реалізація програми – перевіряння задуманого в реальні дії по управлінню своїм психофізичним станом і здоров'ям.

Проблеми від програми, відмова від програми чи її уточнення – природне співвідношення отриманих у ході її реалізації результатів з обраним за-

думаного, бажаного результату; оцінку результатів із зовнішніми умовами, що змінилися, і самим мінливим суб'єктом діяльності. Як наслідок, висновок – програма повинна бути продовжена, удосконалена чи припинена.

Весь такий зображений цикл, як раз і свідчить про факти фізкультурної діяльності, або ж задовгочекої єдності мислення і діяльності людини в області культури фізичної.

При цьому, щоб створити програму фізкультурної діяльності, людина повинна мати:

– уявлення про вид і характер результату, до якого вона прагне (наприкład, загальний задум про складання значної вагової вали, вимоги до ставки та фігури в цілому, статку резервних можливостей основних, функціональних систем організму і т.п.); або ж, що вона хоче «із себе зробити»;
– уявлення про особливості «матеріалу перетворення», або ж дані, що характеризують вихідний фізичний стан і здоров'я (вага, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєва ємність легень, реакція серцево-судинної системи на навантаження і т.п.);
– необхідні для включення в програму засоби фізичної культури й оздоровлення;
– способи і методики вимірювання залучених засобів фізичної культури й оздоровлення у програмі, що формується;
– способи контролю за динамікою фізичного стану і здоров'я, які дозволяють оцінити результативність програми.

Відзначимо, поперше, що фізкультура діяльність і спортивна діяльність зовсім не те ж саме. Звідси ще одна проблема у розгортанні практики неперервної фізкультурної освіти полягає в тім, що організовувати його має фахівець – випускник інституту фізичної культури. Але ж такий випускник у минулому обов'язково спортсмен, у якого, швидше за все, була сформована спортивна діяльність і, відповідно, дієність спорту, а не дієність культури фізичної.

Визначимось, ***спортивна діяльність****, це цілеспрямована, раціонально аскетичність спортсмена, що міцно спіпрадяое не лише з працем, але й із ін-

діяльності по підтримці і зміцненню свого здоров'я; спосіб подолання захворювання, що трудно піддається, або ж взагалі не піддається лікуванню засобами сучасної медицини.

Що ж являє собою зміст діяльності будівництва здоров'я?

Найбільш розрахувати, що можна один раз розробити та рекомендувати всім і кожному якийсь «джентльменський набір», певний загальний зміст і методику, що гарантує 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 самопозвитку повинні бути покладені визначені вище дефініції "людина", «життя людини» і «хвороба», «здоров'я» і «стан здоров'я».

Проблемотруємо викладене, загальними вимогами до антропотехників, 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, якого людина хоче досягти. У цьому випадку вона має у своєму розпорядженні лише вектор будівництва нового для себе життя (має уявлення про те, до чого прагне), що дає поштовх до процесів миследіяльності і життєтворення.

Хоча, звичайно, ці поки невідомі необхідні і точні дії, які мають бути знайдені і задіяні. Вона буде змушена їх знайти, організувати рефлексію свого стану і, намагаючись зрозуміти його особливості, виконувати ряд й оцінку норм, зразків і еталонів культури (культури фізичної, культури ділянки та лікування), що можуть їй знадобитись. А у випадку відсутності необхідного знання, висунути вимоги до того продукту, що має бути створеним нею самою. Цю внутрішню роботу вже треба кваліфікувати, як діяльність будівництва здоров'я.

Антропотехнічного *є дія, об'єктом якої є сам діючий суб'єкт.* Вона дозволяє людині «створювати саму себе», свої нові здібності, властивості і стани. Оперкувати здоровлення (досягати вищення в життя своїх цінностей) у процесі набуття новик станів, що наближають до відчуття здоров'я.

Будівництво здоров'я *– нова, актуальна і дієва практика сама зцілення людини. Відповідна вихідному стану здоров'я і можливостям людини програма*

визначення 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 (Лев Толстой, «Смерть Івана Ілліча»), закінчуючи процедурами і вправами, що впливають на психіку і тілесність.

Це і є кульмінаційний момент – досягнення людиною гармонії із самою собою (духу з тілесністю, мислення зі 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), і здійснює інші діяльності, у ході яких досягається і підтримується її здоровий стан.

6.4.1. Підсумки

6.4.1.1. Будівництво здоров’я, *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 до посилення можливостей офіційної медицини за рахунок залучення особливим чином підготовленої людини до вирішення, разом з лікарем, не тільки задач поліпшення свого психофізичного стану, але й усунення періодично виникаючих патологій.

6.4.1.2. *Здоров'я – суть, організоване життя.* Питання про оволодіння здоров'ям може бути поставлене до порядку денного тільки людиною, яка розвивається, що живе в динамічному світі, де виникають екстремальні умови, для якої важливо без втрат свого ресурсу життєдіяльності, переходити від однієї ситуації життя до іншої.

6.4.1.3. *Будівничий здоров’я* – це вихована й освічена особистість, що відрізняється системою цінностей і цілей, понять і знань, умінь і навичок, які дозволяють здійснювати діяльності, значимі для гармонічного функціонування всіх систем організму на оптимальному рівні, а також забезпечення адекватної взаємодії із зовнішнім світом. Мова йде про таку організацію життєдіяльності, що дозволяє випускнику гуманітарного чи технічного вищого навчального закладу реалізувати свої професійні знання і власну індивідуальність через високу працездатність і продуктивне довголіття.

6.4.1.4. Будівництво здоров’я – нова, актуальна і дієва практика само зцілення людини. Відповідна вихідному стану здоров'я і можливостям людини програма діяльності по підтримці і зміцненню свого здоров'я; спосіб подолання захворювань, що трудно піддаються, або ж не піддаються лікуванню засобами сучасної медицини.

6.4.2. Завдання до самоконтролю

6.4.2.1. Чи можна ототожнювати будівництво власного здоров’я та самолікування.

годі в англомовних країнах рекреація з вираженою руховою спрямованістю домінує у всіх програмах навчальних закладів. Уєдиного ж, наприклад, у Канаді до неї залучено до 80 % населення.

У ході становлення системи фізичного виховання в СРСР, перевага була віддана утилітарній спрямованості фізичного виховання, підготовці населення «до праці й оборони». Рекреаційні форми фізичної культури не одержали єдиного належного розвитку й поширення, до участі в них не була прилучута достатня увага і тієї частини населення, що самотужки вступила у фізкультурну діяльність.

В СРСР рекреація формально визнавалася як одна з важливих форм організації активного дозвілля, зв'язана з перебуванням на відкритому повітрі, загартами сонцем, іграми і туризмом. Але як актуальний культурний феномен, що знаходиться в розвитку, рекреація ніколи не була предметом зацікавленої уваги для теоретиків і практиків фізичної культури. Рекреаційні заняття, що сприяють розвитку індивідуальності, є відкритою системою й у своєму розвитку може бути залучена до нових областей застосування. При цьому, вона

може використовуватися й у нових формах, що визначаються особливостями нинішньої епохи їхнього проектування (наприклад, фітнес, шейпінг, степ і т.п.);

– виходячи з тенденцій розвитку суспільства на початку XXI століття, можна припустити, що в умовах сьогодення буде активно розвиватися у формах, властивій кожній країні, рекреаційна за суттю своєю фізична культура, що суттєво потіснить вузько направленну професійно-прикладну фізичну підготовку. Названий вид фізичної культури слабко придатний як для взяльської, так і післядипломної освіти, пожилика-ної відновлювати і нарощувати дивничний потенціал фахівця;

– професійно-прикладна фізична підготовка, котра дотепер буда ядром змісту вузівських навчальних програм з «Фізичного виховання», навіть на мені своїх претензій не виходить за рамки допомінкного засобу в ході освіти модільних фахівців широкого профіло. Саме тому до по-

7. ТЕХНОЛОГІЯ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Зміст навчального посібника присвячений викладенню концепції непрофесійної фізкультурної освіти, як теоретичного наповнення “Креативної валеології” (розділи 1-6), і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти (розділи 7-8). При цьому, ми виходили з того, що працююча ***педагогічна технологія*** *– це довгий ланцюжок взаємозалежних та взаємодоповнюючих діяльностей, обумовлених змістом теоретичної проробки теми, що забезпечують результативну організацію педагогічного процесу, які підпорядковані загальній меті вирішення актуальної наукової і практичної проблеми.*

Розроблена нами педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, “робоча” частина якої представлена нижче, була апробована в ході педагогічного експерименту, проведеного в Українському державному хіміко-технологічному університеті.

Як випливає з нашого визначення дефініції, вимоги до спрямованості й елементів технології визначалися попередньо проведеною концептуальною і понятійною роботою в області непрофесійної фізкультурної освіти.

7.1. Вимоги до якостей викладачів непрофесійної фізкультурної освіти

Формування експертної групи
Методологія уточнення моделі фахівця
Додаткові знання і вміння викладача “Фізичного виховання”

Аби визначити стан готовності викладачів фізичного виховання, необхідний для їхньої участі у реформі цього навчального предмету, попередньо була сформована група провідних викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров’я Українського державного хіміко-технологічного університету (УДХТУ), котрі потім виступили у якості експертів. Перед початком їхньої роботи у проведеному в УДХТУ педагогічному експерименті під час семінару був проведений детальний інструктаж, на якому обговорювалась сформована нами концепція непрофесійної фізкультурної освіти. Був одночасно сформульований ряд додаткових вимог до професійного обличчя викладачів вузівського предмету “Фізичне виховання”, що являють собою відповідні характеристики, необхідно притаманні сучасному викладачу цієї навчальної дисципліни. Зокрема, при проведенні зі студентами теоретичних і методичних занять була відзначена необхідність наявності у викладачів сформованих понять “здоров'я людини”, “стан здоров'я”, “непрофесійна фізкультурна освіта”, “фізкультурна діяльність”, “будівництво здоров’я” і “будівничий здоров’я».

Такі спеціально підготовлені викладачі й прийняли участь у педагогічному експерименті із впровадження непрофесійної фізкультурної освіти в УДХТУ. Вони ж, потім, були додатково опитані для визначення обсягу змісту

6.4.2.2. Поясніть, хто такий споживач медичних послуг.

6.4.2.3. Дайте пояснення, чи претендують заняття непрофесійною фізкультурною освітою на те, щоб всі студенти одразу стали будівничими власного здоров'я.

6.4.2.4. Поясніть, як відбувається перехід людини до позиції будівничого власного здоров'я.

6.5. Поняття "Рекреація"

Передумови поширення рекреації
Запозичувати чи формувати власну практику рекреації
Комплексна (інтелектуальна і фізична) рекреація

Перехід до ринкової економіки створив в Україні нову ситуацію, коли особливістю життєвого укладу людини, поряд з відсутністю впевненості у завтрашньому дні, стало його підпорядкування вимотуючому ритму і тривалості навчального і робочого тижня, що суттєво збільшився. Все це призводить до хронічної перевтоми і, часто, нездатності фахівців – випускників вищих навчальних закладів до ефективної та напруженої інтелектуальної праці.

Такий несприятливий психофізичний стан виникає як результат неузгодженості оптимальних процесів життєдіяльності, які можна кваліфікувати як доцільну співорганізацію мислення і діяльності. Звертаючись до вищої школи, можна помітити наступне. Все більш напружений хід навчального процесу (введення рейтингових систем контролю, проміжних атестацій, періодичне комплексне тестування за більшістю предметів під час акредитації та атестації вищих навчальних закладів тощо) порушують традиційно властивий для студентського віку «вільний» спосіб життєдіяльності. Цьому способу студентського життя впродовж століть був характерний високий ступінь волі у виборі форм самореалізації, включаючи дозвілля. Виниклий внутрішній конфлікт проявляється зараз через невпинний ріст захворюваності у студентському середовищі.

Так зневага до одного з головних принципів педагогіки, а саме урахування в процесі навчання особливостей природи людини, актуалізує необхідність відновлення її креативного потенціалу. Саме таке відновлення людиною за допомогою можливостей педагогіки своїх природних властивостей, необхідних для повноцінного життя і є прерогативою "Креативної валеології".

Рекреаційна діяльність розглядається нами як один з напрямків фізкультурної діяльності людини, що все ширше розгортається. Рекреація абсолютно необхідна будь-якій людині, як важливий пункт відновлення її життєвих сил і накопичення інтелектуальних й фізичних ресурсів для своєї професійної діяльності, для досягнення оптимального рівня працездатності. У той же час, рекреації, до останнього часу, в нашій країні не приділялося належної уваги ні дослідниками фізичної культури, ні методистами, ні викладачами-практиками.

Проблема розгортання різних типів фізкультурної діяльності актуалізує, також, проведення робіт теоретичного, концептуального характеру й у напрямку явища рекреації. У ряді таких відомих нам зусиль помітне прагнення дослід-

ників (Наталі Бомової, Людмили Денисової, Віталія Левицького) вивчити перспективи більш широкого використання різних форм рекреаційної фізичної культури, що склалися в країнах Європи та Америки.

Однак, по-перше, не можна забувати особливість педагогічної практики, поміченої з багатовікового досвіду людської цивілізації, – системи виховання й освіти завжди створюються на основі урахування народних традицій, національного менталітету, економічної ситуації в конкретній країні і т.п. По-друге, спроектовані нові педагогічні системи покликані сприяти історичному прогресу саме даного суспільства. Вони повинні "брати участь" у формуванні нових генерацій молоді, яким було б під силу знайти своє місце у вирішенні важливих для суспільства і держави суспільно-економічних проблем їхнього подальшого розвитку "тут і зараз".

Щодо питання про розгортання в Україні тих чи інших форм рекреації, треба підкреслити, якщо організовувати надалі цю роботу культурно, мова повинна йти не стільки про адаптацію чи, реально, «пародіювання» сформованої в розвинених державах рекреаційної індустрії, скільки про проектування систем рекреаційної діяльності, повною мірою враховуючих особливості ситуації в Україні. Починати створення такої нової практики рекреації необхідно не тільки з вивчення сьогоднішнього закордонного досвіду, але й з попередньої власної теоретичної роботи. Зокрема, з побудови поняття «рекреаційна діяльність». Й треба усвідомлювати, яким буде побудоване поняття, такою, в остаточному підсумку, виявиться і власне рекреаційна діяльність.

Звертаючись до історії рекреації, як феномену людської культури, треба привернути увагу до наступного. З початком бурхливого розвитку промисловості і становленням капіталістичного способу виробництва, у Європі і Америці в другій половині XIX століття з'являються зачатки того, що пізніше було прийнято кваліфікувати як рекреацію. Суть феномену рекреації людини, що приймає участь у суспільному виробництві, як нам видається, вдало помічена Карлом Марксом у первісному варіанті «Капіталу»: «Заощадження робочого часу рівносильне збільшенню вільного часу, тобто часу того повного розвитку індивіда, що сам, у свою чергу, як найбільша продуктивна сила назад впливає на продуктивну силу праці... Вільний час, що представляє собою як дозвілля, так і час для піднесеної діяльності, зрозуміло, перетворює того, хто їм володіє, в іншого суб'єкта, і в якості цього іншого суб'єкта він і вступає потім у безпосередній процес виробництва».

Формування укрупненого машинного виробництва і ріст міст, урбанізація населення Європи все гостріше порушували питання про дієві, які не тільки відновлюють працездатність, але й сприяють збільшенню творчих сил людини, форми дозвілля. Перші фізкультурні клуби рекреаційної спрямованості для міського населення, переважно представників буржуазії і людей, зайнятих розумовою працею, виникли в 1874 р. в Англії й у 1876 р. у США (11). Пізніше переважно в США і деяких поза європейських країнах почався процес створення навчальних програм по фізичному вихованню молоді такого змісту, щоб вони сприяли включенню випускників шкіл у діяльності, які тепер прийнято називати здоровим способом життя. Внаслідок такої більш ніж вікової практики, сьо-

ція «рекреація» означає буквально наступні дії: піти з дому самому чи з родиною в конкретне місце, щоб займатися чим-небудь (рекреаційною діяльністю).

Рекреаційну діяльність потрібно розглядати не тільки в зв'язку з використанням можливостей, що традиційно розуміються, у фізичній культурі для дозвілля, але і як таку, котра припускає наявність принципово інших умов для її організації.

За звичай, для рекреаційної діяльності повинна бути характерна:

- реабілітація (тобто, відновлення людини після хвороби чи травми);
- релаксація (відпочинок, короткочасне "вимкнення" людини з робочого ритму і повсякденних турбот);
- профілактика рецидивів захворювань (дихальної, серцево-судинної системи і т.п.).

Отже, нова рекреація за своєю спрямованістю і змістом майже співпадає з тим, що ми маємо на увазі під освітою людини, і передбачає:

- формування, у спеціально організованих формах – у вигляді ігропрактики, нових вищих інтелектуальних функцій, які нині спеціально не формуються через сталі навчальні предмети (рефлексії, розуміння і мислення);
- прийняття людиною нових ціннісних орієнтацій і постановку нових цілей своєї життєдіяльності;
- звертання до раніше не засвоєних досягнень культури, як значущих норм, зразків і еталонів, придатних для різних сторін життєдіяльності конкретної людини;
- породження і розгортання нових форм діяльності, у тому числі фізкультурної діяльності;
- становлення психофізичного потенціалу діяльної людини, що є фундаментом для багаторічної продуктивної праці.

У цьому випадку *рекреацію* ми повинні трактувати, як *перетворення «виробленої» людини, зі зниженим діяльністним потенціалом у мобільну особистість,* у якої відновлений і навіть прирощений новий інтелектуальний і фізичний ресурс. Рекреація, тут, це воля до тілесного само будівництва і становлення нових духовних сил в ситуаціях єднання з природою, що дає могутній поштовх до розвитку подальшої життєдіяльності людини.

6.5.1. Підсумки

6.5.1.1. Зневага до одного з головних принципів педагогіки, а саме урахування в процесі навчання особливостей природи людини, актуалізує необхідність відновлення її *креативного потенціалу.* Саме таке відновлення людиною за допомогою можливостей педагогіки своїх природних властивостей, необхідних для повноцінного життя і є прерогативою "Креативної валеології".

6.5.1.2. В СРСР рекреація формально визнавалась як одна з важливих форм організації активного дозвілля, зв'язана з перебуванням на відкритому повітрі, заняттями спортом, іграми і туризмом. Але як актуальний культурний феномен, що знаходиться в розвитку, *рекреація ніколи не була предметом зацікавленої уваги для теоретиків і практиків фізичної культури.* Рекреаційні заняття, що самодіяльно розвивалися в цій області, носили не спрямований і не масовий характер і, фактично, зводилися до організації відпочинку на відкритому повітрі.

6.5.1.3. Специфічна *відмінність рекреаційної діяльності* полягає в одночасному вирішенні задач не тільки відновлення, але, головним чином, комплексного розвитку інтелектуального і фізичного компонентів людини. Тоді як фізкультурно-оздоровчі заняття присвячуються переважно розвитку відстаючих фізичних якостей і функцій організму, нормалізації постави і ваги, інших проблем підтримки тілесності.

6.5.1.4. *Рекреацію ми повинні трактувати*, як перетворення «виробленої» людини, зі зниженим діяльністним потенціалом у мобільну особистість, у якої відновлений і навіть прирощений новий інтелектуальний і фізичний ресурс. Рекреація, тут, це воля до тілесного само будівництва і становлення нових духовних сил в ситуаціях єднання з природою, що дає могутній поштовх до розвитку подальшої життєдіяльності людини.

6.5.2. Завдання до самоконтролю

6.5.2.1. Поясніть, чому виник несприятливий психофізичний стан у значної кількості студентів.

6.5.2.2. Чому на шляху впровадження практики рекреації нашій країні не варто запозичувати "чужий" досвід у цьому питанні.

6.5.2.3. Коли й де почали з'являтись перші практики рекреаційних знять.

6.5.2.4. Поясніть, що таке комплексна рекреація.

існуючих модельних характеристик стосується таких аспектів діяльності сучасного фахівця, які фактично відсутні в повсякденній роботі навіть кращих викладачів фізичної культури вищих навчальних закладів.

7.1.1.4. Як видно, трапляються ситуації у розвитку педагогічної теорії і практики, коли ми змушені свідомо розвертати нові знання про продукти майбутньої, ще не існуючої практичної діяльності, котрі істотно відрізняються від звичних, вже освоєних викладачами дій. Тільки потім, відповідно до цих отриманих нових знань, *буде будуватися бажана нова практика* педагогічної діяльності. У нашому випадку, практика непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

7.1.2. Завдання до самоконтролю

7.1.2.1. Поясніть, чому для визначення змісту освіти фахівців, котрі будуть у змозі забезпечувати непрофесійну фізкультурну освіту, було необхідно провести відповідний педагогічний експеримент.

7.1.2.2. Чому саме з числа викладачів – учасників педагогічного експерименту із впровадження непрофесійної фізкультурної освіти, була обрана експертна група для визначення змісту нового покоління фахівців фізичної культури.

7.1.2.3. Чи можна було обрати у якості таких експертів просто успішних викладачів кафедр фізичного виховання.

7.1.2.4. Дайте пояснення, якими знаннями і вміннями повинні відрізнятись викладачі для реалізації педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти.

7.2. Основні положення технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів

Етапи педагогічної технології
Дії педагога, що реалізує технологію
Схема взаємодії педагога і студентів

Розглянемо ситуації педагогічного впливу на студентів у послідовності, що обумовлена логікою технології непрофесійної фізкультурної освіти, як «замикаючого» етапу багаторічних організованих занять молоді фізичною культурою. Як наслідки реалізації технології, у студентів повинні бути сформовані якості, що дозволяють їм самостійно вирішувати задачі збереження і зміцнення здоров'я, підвищення свого інтелектуального і фізичного потенціалу. *Розроблена педагогічна технологія включає три основних етапи, які можна умовно назвати «розумовий», «аксіологічний» і «діяльністний», котрі передбачають такі дії.*

Дія А). Штучне створення під час навчального процесу в мисленні і свідомості студентів екстремальної ситуації, що вимагає для її подолання поки що відсутніх властивостей особистості. Така екстремальність може бути щонайкраще створена в умовах організаційно-діяльністної чи організаційно-

навчальної гри. Тут повинно враховуватись, що гра – це особлива соціокультурна форма, яка дозволяє здійснювати дії, котрими людина не володіє. Фрустрація, стресовий стан заздалегідь передбачається сценарієм гри, оскільки інакше не вдається вивести її учасників до «бачення самих себе» у процесі рефлексії, і аналізу сторін життєдіяльності студентів, які стали предметом проблематизації. При цьому стан екстремальності вже викликає суб'єктивна, як правило, низька самооцінка студентами свого вихідного, до початку занять непрофесійною фізкультурною освітою, фізичного стану і здоров'я.

Але в цьому випадку штучно організована і контрольована екстремальність не повинна нести руйнівного для структури особистості характеру. Це можливо забезпечити тому, що екстремальність організується в умовах колективної миследіяльності, коли в навчальній роботі студенти беруть участь разом з викладачем, який пред'являє наявні цінності здоров'я і знання про способи відповідного реформування життєдіяльності, відслідковує емоційний стан студентів і направляє дискусію у потрібне конструктивне русло.

Аби створювати щось нове (тут – проект подолання штучно створеної екстремальності), а саме таким новим виступають зміст і порядок фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять, які являються альтернативою фізкультурно-пасивному життю, студентам треба пробувати, ризикувати й мати право на помилку, що надає гра. Але головною умовою продуктивності мислення учасників гри є робота з ними фізкультурно-діяльного педагога. Можлива, також, участь іншого, що користується визнаним авторитетом будівничого власного здоров'я.

Викладачу важливо продемонструвати студентам спосіб виходу з екстремальності за рахунок більш високого рівня здоров'я через самовизначення до фізкультурної діяльності і наступної практики будівництва здоров'я. Тим самим педагог сприяє становленню у студентів таких функцій, як *рефлексія,* чи здатність «повернути свідомість на себе», свій фізичний стан, власні думки і дії. І *розуміння,* в ході аналізу зібраних об'єктивних показників і самооцінки стану здоров'я.

Головні результати, що досягаються в ході етапу:

– формування рефлексивного і розуміючого відношення студентів до особливостей екстремальної ситуації, що виникла. Цьому можуть сприяти різноманітні тести для кількісної і якісної оцінки і самооцінки здоров'я;
– виникнення розуміння можливості подолання екстремальності не за рахунок неминучої втрати здоров'я, але в результаті підвищення потенціалу здоров'я.

Етап Б). Формування понять «непрофесійна фізкультурна освіти», «фізкультурна діяльність», «будівничий здоров'я», "будівництво здоров'я» і «середовище мешкання діяльної людини». Формування уявлень про рукотворність середовища мешкання діяльної людини, про можливість подолання екстремальності через створення такого середовища мешкання, що дозволяє, з одного боку, підвищувати потенціал здоров'я, тоді як з іншого, усувати несприятливі впливи зовнішнього середовища.

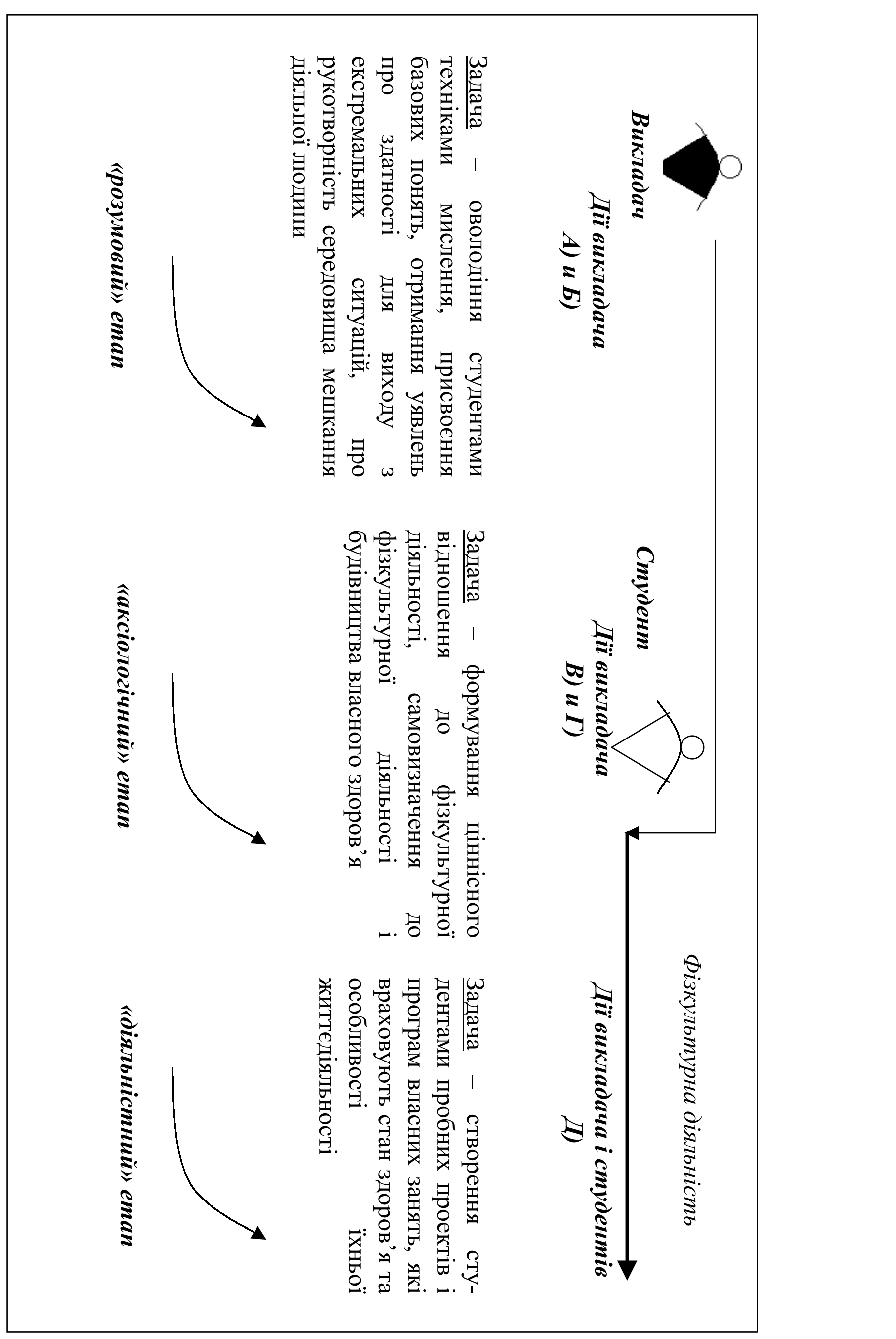


Рис. 7.2.1. Схема технології непрофесійної фізкультурної освіти

освіти нових генерацій викладачів фізичної культури, здатних забезпечити реформу вузівського "Фізичного виховання".

Мова, фактично, йде про початок процесу уточнення вимог до професійного обличчя сучасних викладачів фізичної культури, про формування систем освіти нових генерацій викладачів відповідно до визначеної нами концепції реформи предмету "Фізичне виховання". Адже назріле доопрацювання вже існуючих модельних характеристик стосується таких аспектів діяльності сучасного фахівця, які фактично відсутні в повсякденній роботі навіть кращих викладачів фізичної культури вищих навчальних закладів. Але саме за рахунок додавання до традиційної діяльності викладачів нових компонентів і можливо реалізувати нові зміст, форми і методи організації занять у предметі, що реформується.

Прийнятний для такого випадку методологічний хід ми знайшли у фундаментальній роботі "Педагогіка і логіка" (142), у якій розглядається наступне положення. Відомо, що уявлення про "продукт" діяльності навчання і виховання звичайно задаються вже існуючими зразками – найбільш освіченими і вихованими людьми. Потім, виходячи з векторів наміченої реформи, вони повинні бути доповнені додатково виробленими уявленнями й знаннями. І, по мірі того, як відбувається це уточнення, уявлення про такі нові бажані "продукти" діяльності немов би "відриваються" від існуючих у реальності зразків діяльності фахівців. Нарешті ці уявлення перетворюються в проекти бажаних рис майбутніх фахівців у випадку, коли нас перестають задовольняти нинішні результати педагогічної діяльності.

Як видно, трапляються ситуації у розвитку педагогічної теорії і практики, коли ми змушені свідомо розгортати нові знання про продукти майбутньої, ще не існуючої практичної діяльності, котрі істотно відрізняються від звичних, вже освоєних викладачами дій. Тільки потім, відповідно до цих отриманих нових знань, буде будуватися бажана нова практика педагогічної діяльності.

Внаслідок цього, педагогічний проект починає визначати не тільки діяльність по створенню самих кінцевих продуктів (нової генерації бажаних викладачів), що відповідають новій меті предмету "Фізичне виховання", але й діяльність, спрямовану на зміни у вже існуючих системах педагогічної діяльності чи, навіть, створення нових систем діяльності (142, с.93).

Теза про неможливість уточнення і доповнення модельних уявлень про новаторську діяльність викладачів фізичної культури на підставі вивчення лише традиційної педагогічної практики в ситуації підготовки реформи цього навчального предмету підтверджується в дисертаційній роботі Феофілової. Вона, наприклад, пише, що опитування 35 викладачів, які ведуть заняття традиційним методом, показало – усі вони мають досить поверхневі знання про активний метод навчання і, вже з однієї цієї причини, не можуть його застосовувати (143, с.89). Отже, й можливе опитування цих викладачів про те, що повинні знати та вміти викладачі, аби успішно застосовувати активні методи навчання, безпідставне і не раціональне.

Як результат такого розуміння, до системи нашого дослідження з визначення змісту освіти викладачів нового покоління були включені тільки фахівці

кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, що брали безпосередньо участь у підготовці та проведенні педагогічного експерименту. Ми сформулювали *робочу гіпотезу*, – оскільки частина викладачів була спеціально підготовлена в ході семінару, що передував роботі в експерименті і, потім, придбала відповідний педагогічний досвід новаторської роботи із забезпечення фізкультурної грамотності і непрофесійної фізкультурної освіти студентів, саме такі викладачі й здатні виконати функцію експертів.

Перед опитуванням, аби виключити з дослідження ту частину викладачів, що не в повній мірі відповідають статусу експертів, була застосована методика оцінки рівня їхньої компетентності (144). Внаслідок застосованої методики, з 13 викладачів, що безпосередньо брали участь в експерименті, до групи експертів було відібрано лише 9 таких, що одержали коефіцієнт компетентності 0,66 бали і більше. Тільки потім на підставі анкетного опитування експертів були отримані додаткові вимоги до змісту професійної діяльності викладачів фізичної культури, котрі будуть у змозі реалізувати нові зміст, форми і методи організації занять.

Складена для експертів анкета містила лише відкриті запитання, які жадали від них рефлексивного аналізу власної діяльності в ході експерименту. Після відкидання відповідей експертів, що не набрали 25% голосів від числа усіх опитаних, для подальшої роботи з отриманими конструктивними відповідями була введена додаткова вимога, враховувати тільки такі пропозиції про очікувані якості викладачів, що були визначені більше ніж 50 % респондентів.

Опрацювання отриманих відповідей експертів дозволило виявити необхідні якості викладачів для формування студентів-будівничих власного здоров'я в процесі *методичних занять*:

– знання про структуру мотивації молодих людей до занять фізичною культурою. Уміння допомогти студентам уточнити власні мотиви і мету занять фізичною культурою й оздоровленням;
– знання й уміння реалізувати на практиці методику застосування активних методів навчання: аналізу ситуацій у фізичному розвитку і здоров'ї, проведенні дискусій і ділових ігор;
– уміння проводити методичні заняття, що розкривають зміст, послідовність і дозування фізичних вправ, а також допомагають здійснювати поточний контроль у ході самостійного застосування засобів фізичної культури й оздоровлення;
– уміння вчити використанню методик самоконтролю за функціональним і фізичним станом (проби Генчі і Штанге, тест Руф'є, масо-ростовий індекс, визначення ЧСС і т.п.).

У процесі проведення *практичних занять* по фізичній культурі:

– уміння проводити практичні заняття з урахуванням інтересів, як юнаків, так і дівчат;
– знання особливостей і уміння проводити заняття зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я.

У процесі навчання студентів *самостійному використанню* засобів фізичної культури й оздоровлення:

– уміння застосовувати у роботі зі студентами такі форми і способи педагогічної комунікації, що забезпечують довірливість і щирість спілкування, необхідні для відвертого обговорення особливостей здоров'я студентів, незалежно від їхньої статі;
– знання діяльних зразків і особливостей методик оздоровлення за відомими авторськими системами будівничих власного здоров'я;
– знання змісту доступної літератури, що рекомендується студентам для самостійного вивчення, уміння консультувати студентів по роботі з такою літературою;
– уміння проводити групові й індивідуальні консультації по використанню студентами різних засобів фізичної культури й оздоровлення;
– знання методик розробки і, на цій основі, вміння навчати студентів самостійній розробці індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.

У процесі здійснення *поточного і підсумкового контролю* за результатами непрофесійної фізкультурної освіти:

– уміння використовувати методи педагогічних досліджень, що дозволяють об'єктивно оцінювати фізичний розвиток студентів, а також виявляти відхилення у їхньому фізичному розвитку;
– уміння здійснювати таку комплексну оцінку успішності з "Фізичного виховання", котра враховувала б оволодіння як теоретико-методичним, так і практичним розділом цієї дисципліни.

Наступний логічний аналіз отриманих експертних оцінок підтвердив актуальність виділення зазначених додаткових модельних характеристик майбутнього викладача цієї навчальної дисципліни. Отже, проведене дослідження дозволило визначити вимоги до підготовки нового покоління викладачів фізичної культури, які треба використовувати надалі при уточненні змісту їхньої освіти та перепідготовки, форм і методів організації навчального процесу у педагогічних закладах з майбутніми викладачами.

7.1.1. Підсумки

7.1.1.1. Аби визначити стан готовності викладачів, необхідний для їхньої участі у реформі "Фізичного виховання", попередньо була сформована група провідних викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я Українського державного хіміко-технологічного університету (УДХТУ), котрі потім виступили у якості *експертів.*

7.1.1.2. Такі спеціально підготовлені викладачі й прийняли попередньо участь у *педагогічному експерименті* із впровадження непрофесійної фізкультурної освіти в УДХТУ. Вони ж, потім, були додатково опитані для визначення обсягу змісту освіти нових генерацій викладачів фізичної культури, здатних забезпечити реформу вузівського "Фізичного виховання".

7.1.1.3. Мова, фактично, йде про початок процесу уточнення вимог до професійного обличчя сучасних викладачів фізичної культури, про *формування систем освіти нових генерацій викладачів.* Адже назріле доопрацювання вже

Дія В). Вихід викладача до ситуацій педагогічного співробітництва зі студентами. У цей момент викладач залишає позицію керівника педагогічного процесу і мусить створювати навчальну дійсність у формі клубного, за інтересами до проблеми здоров'я, простору. Щонайкраще ця задача, також, вирішується у ході гри. Саме в такому спілкуванні виникає гарна можливість актуалізувати, в результаті колективної мисследіяльності за участю педагога, ціннісне відношення та самовизначення до фізкультурної діяльності і будівництва здоров'я. При цьому викладач повинен відмовитись від звичної позиції надиктовування деякої інформації, звички бути «джерелом інформації».

Тільки в ситуації довірчого педагогічного співробітництва в системі «викладач – студент», а також у ході взаємодії студентів між собою, відбувається важлива тут комунікація рівноправних особистостей. Тільки в цьому випадку взаємовплив стає дієвим. «Форма реалізації... спільної діяльності, – пише Анатолій Тюков, – є структура розподілу «функціональних місць» між членами групи, що визначає їхній «позиції» у відношенні до предмета діяльності, її цілям і засобам, а також система активних способів взаємодії суб'єктів у групі з метою узгодження своїх індивідуальних дій і досягнення загального результату» (145, с.90). Присвоєння та *актуалізація цінності і факт самовизначення бути здоровим, це кульмінаційний момент у зусиллях педагога,* як педантрополога, що забезпечує виведення осіб, що займаються непрофесійною фізкультурною освітою до нових обріїв свого розвитку.

Дія Г). Наступна задача – формування студентами, за участю викладача, уявлень про *якість життя*, як особливі еталони організації життєдіяльності, в орієнтації на які й будується життя суспільної людини. Для перспектив креативної педагогіки важливо, що сьогодні в розвинених країнах ідеали членів суспільства віддаються організації громадянами здорового і діяльного життя. Це знаходить своє відображення і в структурі уявлень про відповідну якість життя, характерних для західних випускників вузів, представників середнього класу. Такі уявлення про доцільність устрою власного життя стрімко поширюються й серед мешканців міст в Україні.

Після дії Г) все, що повинен зробити студент для розгортання фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я (поставити перед собою мету й визначити образи діяльності, сформувати відсутні знання, розробити проект і програму діяльності і т.д.), він у стані виконати й сам. Як стверджував Георгій Щедровицький, *педагогам важливо забезпечити момент зародження й розгортання діяльності, а потім людину «підхоплює і несе» за законами діяльності*. Цей фрагмент освітнього процесу доцільно закінчити написанням студентами рефератів по темі «Мої уявлення про суть здоров'я і характеристика індивідуального здоров'я».

Дія Д). Нарешті, можливо ставити питання відносно пробної розробки разом з викладачем, індивідуальних фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних програм занять. Реалізація таких відносно тривалих програм (на період літніх канікул, на час року) за методичною участю і у разі контролю з боку викладача, дозволяє студентам розвинути здатності і придбати перший досвід фізкультурної діяльності. Тільки тепер, коли цінності і мета своїх занять, необхідні понят-

тя і знання студента приведені в систему, ***він стає суб'єктом*** *фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва власного здоров'я.* Аналіз, разом з викладачем, змісту індивідуальних програм занять студентів і досягнутих ними результатів в оптимізації фізичного розвитку і здоров'я дозволяє виявити, обговорити й усунути можливі помилки.

І не суть важливо, чи всі студенти з цього моменту одразу й на все життя включаться у фізкультурну діяльність чи будівництво здоров'я. Важливо те, що в них відбулася і, при виникненні необхідності, буде розгорнута в подальшій життєдіяльності ця грань освіти особистості, а також здійснена перша відповідна діяльність.

Технологія непрофесійної фізкультурної освіти, що відбиває всі особливості педагогічного процесу від дій А) до Д), представлена на рис.7.2.1.

При цьому додатково необхідно враховувати особливості взаємодії педагога в системі «викладач – студент», яку він формує. Непрофесійна фізкультурна освіта, пред'являючи особливі вимоги до особистості педагога, передбачає й визначений порядок його роботи зі студентами.

Як перший крок устрою освітнього процесу, від викладача вимагається, ***а)*** вміння *зайняти позицію «розуміючого» дослідника стосовно студентів, що входять до системи непрофесійної фізкультурної освіти, яка ним формується.*

Адже вимога результативного впливу на студентів не може бути реалізована доти, поки педагог не збере і не переробить інформацію про особливості особистості кожного, хто займається. У тому числі, про вихідний функціональний стан і стан здоров'я. Про реальне, не декларативне відношення до здоров'я як цінності і стану. Про наявність індивідуальних цілей й минулої практики керування своїм фізичним станом і здоров'ям, а також наявних необхідних для цього знань, вмінь і навичок.

Другий крок, ***б)*** *полягає у рефлексивному аналізі своєї (педагога) готовності до роботи з даним конкретним складом студентів, маючи метою становлення їх як суб'єктів фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я.* Адже для педагогічної діяльності, що розвивається, характерний не тільки вплив педагога на своїх учнів, але також і учнів на педагога. Це повинно бути враховано і реалізовано викладачем у зоні його найближчого розвитку, коли йому прийдеться опанувати формами, методами і засобами педагогічного впливу, котрими він поки що не володіє.

Без таких зусиль педагога стосовно самого себе, тобто необхідного поповнення свого арсеналу засобів відсутніми знаннями і педагогічною технікою, конче необхідними для роботи з даним складом студентів, неможливе становлення його професіоналізму, який формується тільки в ході самовдосконалення.

Нарешті, на третьому кроці, ***в)*** *педагог приступає до виконання щораз у чомусь особливої роботи проектування і конструювання змісту і форм освітнього процесу з даним складом студентів, власне й безпосередньо організує процес непрофесійної фізкультурної освіти (рис.7.2.2).*

Треба пам'ятати, що справжньої освіти без одночасного розвитку, як студентів, так і викладача не буває. «Зони найближчого й актуального розвитку учня і, відповідно, навпаки, зони актуального й найближчого розвитку педагога

взаємно пересікаються, взаємно проникають безупинно друг у друга в ході навчального процесу. Причому для діяльності викладача в цьому випадку характерний безперервний перегляд зони найближчого розвитку учнів, що, у свою чергу, закономірно змінює саму схему поводження педагога, розширює арсенал його педагогічних впливів» (146, с.70-71).

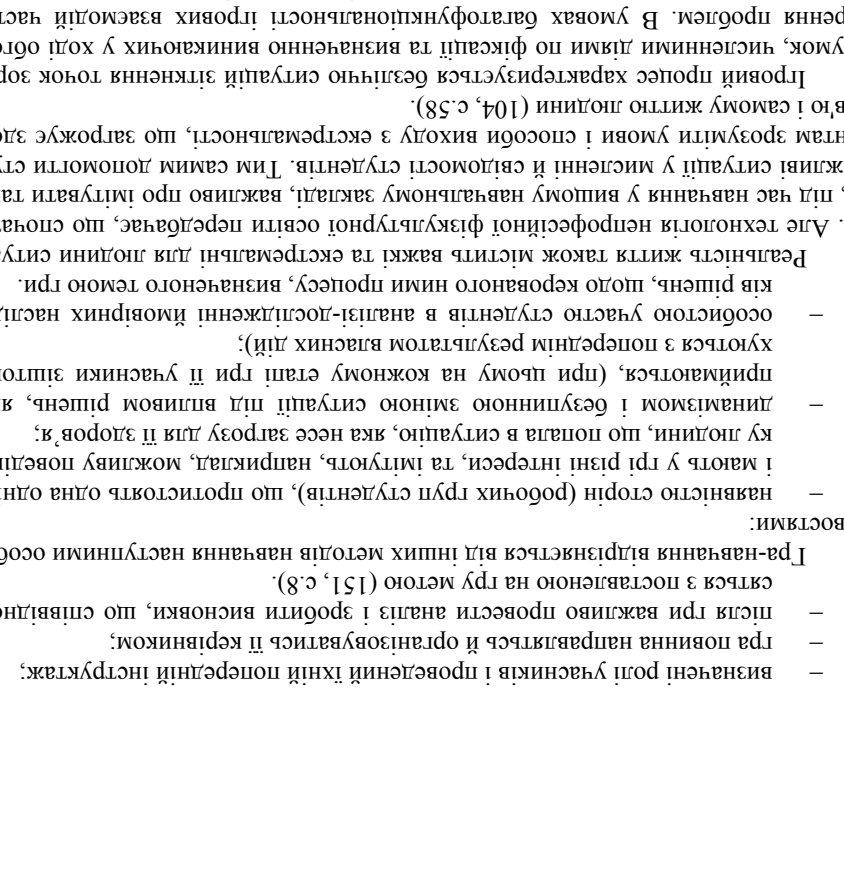


Рис. 7.2.2. Загальна схема взаємодії викладача зі студентами

Цікавими здаються нам зауваження американського дослідника Westcott, що помітив наступне. Особи, що займаються, хочуть бачити у викладачеві фізичної культури ідеал, що володіє наступними рисами. Знаннями і схожістю, – люди більше довіряють людині, що схожа на них, викладач повинний уміти створювати дружню атмосферу на заняттях, але не бути занадто фамільярним. Педагогічними якостями – більшість, що займаються, люблять, коли їм приділяється персональна увага, у такому випадку викладач виступає в ролі методиста, акцентуючи увагу на індивідуальних заняттях студента. Підтримкою – викладач повинен вміти підтримувати зусилля для досягнення кращих результатів учнів, що займаються (147).

Педагогічну діяльність в експерименті на 1 курсі можна умовно назвати удосконаленням фізичного виховання студентів, оскільки вона була присвячена проведенню дещо модифікованих розповсюджених форм навчальних занять. Гуманістична спрямованість викладання предмету забезпечувалася додаванням до традиційних форм і засобів фізичного виховання методу проблемного навчання (проблемних лекцій, рольових і ситуаційних ділових ігор, вирішенням проблемних задач), а також фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заходів, здійснюваних як під керівництвом викладача, так і студентами самостійно.

Основним результатом так побудованого фізичного виховання з'явилося зростання показників фізичної підготовленості, а також ряду позитивних змін у стані інтелектуальних функцій. Це, також, поява у студентів звички самостійного, від часу до часу, використання засобів фізичної культури, накопичення інформації, яка забезпечувала рівень фізкультурної грамотності студентів, що займались (152, с.28-29).

У той же час, використані організаційно-навчальні ігри за участю студентів 2 курсу ми розглядаємо, як важливий механізм породження у них фізкультурної діяльності. Адже:

- гра, цей такий простір, де з'являється можливість для не утилітарних дій, що дають вихід до нових обріїв життєдіяльності людини;
- гра дозволяє побачити, осмислити і відібрати один з можливих обріїв майбутнього життєвого шляху за рахунок актуалізації значимих цінностей;
- гра дозволяє здійснити проблематизацію «самого себе» і приймати рішення щодо організації свого подальшого життя;
- гра створює умови для розгортання рефлексивних процесів, як ретроспективних, так і проспективних, що дозволяє створювати в ігровому просторі проекти і програми фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я (153).

ОНГ забезпечують вільну комунікацію, можливість одержати нову важливу інформацію і створити нові уявлення. Здійснювана в ОНГ рефлексія власного психофізичного стану є умовою виникнення у студентів позитивної мотивації до досягнення свого здорового стану. Тому, ігрова форма педагогічної практики дозволяє забезпечити формування діяльністної картини світу, появу у студентів знань, необхідних для розгортання власної фізкультурної діяльності, формування уявлень про діяльність в області культури фізичної як про цілісну систему.

ОНГ, це така організація взаємодії викладачів і студентів, що сприяє самовизначенню останніх до фізкультурної діяльності. Особливістю ОНГ є колективна миследіяльність, у ході якої особистість переглядає минулі способи організації життя, але, одночасно, має значну свободу і волю вибору в прийнятті рішень відносно власного здоров'я, грані своєї життєдіяльності, що реформується.

Отже, *основне призначення, креативний сенс ОНГ в ході непрофесійної фізкультурної освіти полягає у забезпеченні зародження нової діяльності через створення студентами ідеальної моделі фізкультурної діяльності і практики*

Реальність життя також містить важкі та екстремальні для людини ситуації. Але технологія непрофесійної фізкультурної освіти передбачає, що спочатку, під час навчання у вищому навчальному закладі, важливо про імітувати такі можливі ситуації у мисленні й свідомості студентів. Тим самим допомогти студентам зрозуміти умови і способи виходу з екстремальності, що загрожує здоров'ю і самому життю людини (104, с.58).

Ігровий процес характеризується безлічю ситуацій зіткнення точок зору і думок, числennими діями по фіксації та визначенню виникаючих у ході обговорення проблем. В умовах багатофункціональності ігрових взаємодій часто виникають моменти, коли учасники не володіють необхідними способами розв'язання проблем, коли відсутні прийоми організації мислення й діяльності під час вирішення виявлених проблем. Для подібних випадків в організаційно-навчальних іграх (ОНГ) передбачається закладені в структуру гри методологічні консультації спеціально підготовлених викладачів, що сприяють формуванню у студентів не засвоєних поки що засобів ігрової роботи.

ОНГ – це складний комплекс інтелектуальних і соціальних взаємодій як усередині робочої групи, так і між учасниками різних груп. Такі ігрові процеси і конфлікти характеризуються різноманітними соціально-психологічними феноменами, вплив яких потрібно враховувати з метою керування ходом гри.

Обговорюваний тип гри називають *організаційним*, підкреслюючи настунний момент. Для передачі і засвоєння студентами потрібного суспільно-історичного досвіду, зокрема, використання ними засобів фізичної культури й оздоровлення, необхідних для цього знань і вмінь, головною і істотною є організація ігрових умов для присвоєння відповідних культурних норм. Момент організації суттєвий як при проектуванні гри, так і при реалізації її організаційного проекту.

Для того, щоб людина в процесі навчання дійсно створювала нові уміння і якості, її треба поставити у ситуацію, що правдоподібно і повно імітує деяку реальність. У тій же час, в умовах ігрових імітацій вона може використати якісь самостійно визначені дії, але вони не стануть її знаннями, поки не буде подоланий рефлексивний рад і вона не почне шукати відповіді на питання: що в робив, чому я робив так, а не інакше? Тобто, треба скласти здогадки з огляду на механізми і закономірності природного розвитку дидактності. Спеціально розглядається ситуація «розриву» у життєдіяльності, коли при зміні звичного уклад людина виявляється нездатною продовжувати жити по-старому. У

- визначені роді учасників і провідений їхній попередній інструктаж;
- гра повинна направлятись й організовуватись її керівником;
- після гри важливо провести аналіз і зробити висновки, що сприяло-сталися з поставленою на гру метою (151, с.8).

Гра-навчання відрізняється від інших методів навчання наступними особливостями:

- навченість сторін (робочих груп студентів), що протистоять одна одній і мають у грі різні інтереси, та імітують, наприклад, можливу поведінку людини, що попала в ситуацію, яка несе загрозу для її здоров'я;
- динамізмом і безупинною зміною ситуацій під впливом рішень, які приймаються, (при цьому на кожному етапі гри її учасники зіштовхуються з попередніми результатом власних дій);
- особистою участю студентів в аналізі-дослідженні імовірних наслідків рішень, щодо керованого ними процесу, визначеного темою гри.

Очевидно, що Westcott виділив характеристики такого стилю педагогічного спілкування, які повинні бути повною мірою враховані викладачами й у процесі непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

У якості ж пріоритетної, визначальної, «рамкової» форми організації процесу непрофесійної фізкультурної освіти виступає, безумовно, навчальна гра, а саме такий її різновид, як організаційно-діяльнісна чи організаційно-навчальна гра (148, 149). Адже: «Ігрова діяльність – це вільний прояв життєвої активності особистості, як тимчасовий відхід від «правил» життя заради змін себе в цілому. Її надзадача складається у зміні людини, у радості самовідновлення» (150, с.70).

Ігрова дія, стосовно інших активних форм і методів організації навчального процесу (проблемної лекції, дискусії, практичного заняття), надає викладачу найбільші можливості для устрою ефективного процесу непрофесійної фізкультурної освіти.

Таким чином, у своїй сутності, *представлена педагогічна технологія* це логічно взаємообумовлена, взаємозалежна і взаємодоповнююча послідовність дій викладача, що направляє свого учня до розуміння особливостей раціонального устрою життєдіяльності сучасної людини, актуалізації цінностей проживання здорового і діяльного життя, формуванню понять і знань, умінь і навичок, у комплексі забезпечуючих породження фізкультурної діяльності і діяльності будівництва власного здоров'я педагогічних впливів.

7.2.1. Підсумки

7.2.1.1. Як наслідок реалізації запропонованої педагогічної технології, у студентів повинні бути сформовані якості, що дозволяють їм самостійно вирішувати задачі збереження і зміцнення здоров'я, підвищення свого інтелектуального і фізичного потенціалу. Розроблена педагогічна технологія включає *три основних етапи,* які можна умовно назвати *«розумовий», «аксіологічний» і «діяльністний».*

7.2.1.2. Відповідно виписані дії педагога, від А) до Д), представляють собою *дрібні фрагменти* представленої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти.

7.2.1.3. При цьому необхідно враховувати, також, особливості взаємодії педагога в *системі «викладач – студент»,* яку він формує. Непрофесійна фізкультурна освіта, пред'являючи особливі вимоги до особистості педагога, передбачає й визначений порядок його роботи зі студентами. Треба пам'ятати, також, що справжньої освіти без одночасного розвитку, як студентів, так і викладача не буває.

7.2.1.4. Тільки коли цінності і мета своїх занять, необхідні поняття і знання студента, як результат застосування педагогічної технології, приведені до системи, *він стає суб'єктом* фізкультурної діяльності або діяльності будівництва власного здоров'я.

7.2.2. Завдання до самоконтролю

7.2.2.1. Аналізуючи рис.6.2.1., прокоментуйте сутність "розумового", "аксіологічного" і "діяльністного" етапів технології непрофесійної фізкультурної освіти.

7.2.2.2. Поясніть зміст дій педагога від дії А) до дії Д) в процесі реалізації технології непрофесійної фізкультурної освіти.

7.2.2.3. Поясніть особливості взаємодії у системі "педагог-студент" при реалізації педагогічної технології.

7.2.2.3. Дайте пояснення елементам педагогічної техніки, що пропонує Westcott.

7.3. Організаційно-навчальні ігри як основний метод у технології непрофесійної фізкультурної освіти

Гра і рефлексія
Гра і НФО
Гра і її учасники

Організаційно-навчальні ігри є оптимальною формою і важливим методом непрофесійної фізкультурної освіти. Наявність в іграх рефлексивного, розуміючого, пошукового і розумового компонентів дозволяє використовувати їх для формування у студентів дослідницького і творчого відношення до дійсності. Участь у таких іграх сприяє розвитку *рефлексії*, як однієї з головних складових креативної свідомості і мислення.

7.3.1. Гра і рефлексія

Звичні для вищої школи методи викладання навчального матеріалу, які засновані на монолозі викладача, мають принциповий недолік. Вони орієнтовані в основному на передачу інформації та знань, але не забезпечують розвиток творчого мислення. Головна вада полягає в тому, що *вони не спираються на рефлексію, як внутрішній механізм розвитку мислення учня.* Саме рефлексія, як основа аналізу і перебудови основи власних дій, є глибинною складовою мислення.

Вадим Розін, який провів методологічний аналіз різних ділових ігор, виявив їхні важливі для розвиваючого навчання особливості. «Ділові ігри дають особливо цікаві результати в тих випадках, – відзначає він, – коли їх матеріалом є складні кооперативні структури діяльності, конфлікти і проблеми, альтернативні ситуації і рішення, різні нововведення» (132, с.67). На думку Розіна, гра не може успішно проходити без розгорнутої рефлексії її цілей, функцій, характеристик, процедур, особливостей, а також без серйозного теоретичного забезпечення.

Отож, у діловий грі, котра використовується у ході навчання, необхідно дотримуватись наступних правил їх організації:

– повинна бути сформульована мета і розроблений сценарій гри;

випадку відсутності "зарезервованих" у раніше набутих знаннях придатних нових, культурно оформлених зразків діяльності, вона змушена приступати до проектування і побудови доки що відсутніх діяльностей. Проектування і створення нових зразків відбувається шляхом рефлексивного аналізу відомого досвіду фізкультурної діяльності й діяльності будівництва здоров'я, що виконувались раніше, та отриманих результатів. Рефлексія виконує тут функцію регуляції й організації взаємодії різних рівнів мислення і розуміється як усвідомлення основ для дій і засобів вирішення актуальної життєвої задачі.

При цьому ми, по-перше, ґрунтуємося на уявленні про наявність внутрішнього логічного зв'язку поняття рефлексії з поняттям психічного розвитку, розробленим у концепції розвиваючого навчання. По-друге, ми розуміємо рефлексивну діяльність як специфічний вид розумової діяльності, предметом якої є власна діяльність суб'єкта. Зокрема, важливим представляється приклад рефлексивного відношення учня до власної діяльності навчання.

Зміст і функції компонентів рефлексії описують її структурно – функціональні моделі. Приведемо зміст однієї з таких переконливих моделей.

Початкова стадія рефлексивного аналізу характеризується виникненням інтенції до оволодіння, регуляції і зміни власної життєдіяльності. Такого типу інтенція з'являється при переході суб'єкта від діяльності, детермінованої завданням перетворення її предмету, до діяльності, для якої це перетворення саме виступає як предмет особливого розгляду. Даний перехід здійснюється як перехід до нової, принципово іншої форми організації діяльності.

Компонент конструювання визначає границі включення процесу рефлексії як предмету діяльності. Рефлексії можуть піддатися, наприклад, мета і задачі, форми і засоби діяльності, чи щось інше. Предметом рефлексивного аналізу може стати і сама діяльність, взята у своїй цілісності.

Виділення *компоненту організації* базується на уявленні про розгорнуту структуру діяльності. Виражені за допомогою рефлексивного аналізу елементи діяльності повинні бути співвіднесені й зорганізовані в єдину, нову діяльність. Така організаційна побудова нової діяльності здійснюється не тільки як спів організація її внутрішніх складових елементів, але і як організація взаємозв'язків створеної діяльності з зовнішніми умовами і ситуаціями життєдіяльності.

Схематизація полягає у зображенні діяльності чи окремих її елементів за допомогою спеціальної графіки, різних знаково-символічних засобів, а також у формі згорнутої, скороченої мови. При реалізації даної функції рефлексії досягається «зняття» предметного різноманіття діяльності. Її істотні зв'язки, елементи і відносини мов би «підсвічуються». Виділені елементи, зв'язки і відносини розкриваються через їхнє співставлення і взаємо пов'язування (151).

Наступний компонент рефлексії зв'язаний з *об'єктивацією власної діяльності при виконанні рефлексивного аналізу.* Об'єктивація передбачає формування зовнішньої й відстороненої стосовно власної діяльності позиції, бачення останньої мов би звільненої від себе, позбавленої свого упередженого відношення.

Об'єктивація власної діяльності, «очищення» від власної суб'єктивності, допомагає представити її як особливу дійсність освоєння при навчанні. У цьому

моменті рефлексивного аналізу відбувається немов би передача «живого» процесу мислення, його способів, засобів і технік, оскільки вони стають об'єктивним предметом засвоєння.

Креативний компонент рефлексії несе завершальне функціональне навантаження при навчанні, що складається у формуванні нового у психіці студентів. Це стає можливим при актуалізації нових онтологічних картин і здібностей, за допомогою яких відбувається оперування освоєними в процесі навчання зразками діяльності. Реалізація даного компоненту рефлексивного аналізу веде до ефекту саморозвитку діяльності і її суб'єкта.

Не зупиняючись на описі суті ігрового методу, досить поширеного в педагогічній практиці, підкреслимо лише ті його моменти, що мають принципове значення для виникнення й успішного протікання рефлексивного аналізу та його *креативної складової.*

1. В ігровій ситуації можна успішно створювати психолого-педагогічні умови невизначеності і проблемності в навчальних зразках діяльності, забезпечивши тим самим умови рефлексивного освоєння тими, хто навчається, навчального матеріалу.

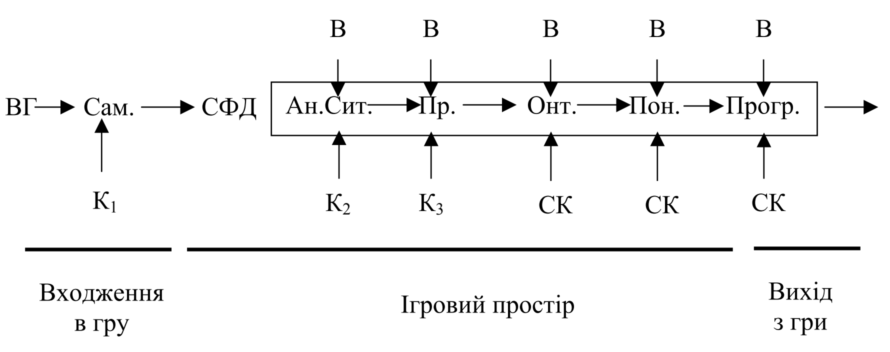
2. Груповий характер ігрового навчання забезпечує «розігрування» різноманітних ролей, зміну позицій і, що особливо важливо, відстороненої позиції учасника стосовно дій партнера по грі і стосовно власної ігрової діяльності.

3. При ігровому навчанні стає можливою організація між групового колективного обговорення варіантів рішень спільного для всіх проблемного завдання, отриманих в роботі окремих груп. У такому обговоренні приймають участь члени робочих груп і викладачі, що проводять гру. На загальному засіданні розгортається й загальна дискусія, де висловлюються різні точки зору, часто суперечні одна одній. При цьому у учасників дискусії виникає рефлексивний аналіз не тільки своєї точки зору при пошуку аргументації в її захист, чи усвідомлення її помилковості, але й при аналізі позицій партнерів по обговоренню з метою досягнення їхнього точного розуміння. Момент різниці представлених на обговорення варіантів доповідей груп підсилюється, якщо учасники гри відрізняються гетерогенністю і різним рівнем в ступені їхнього просування до поставленої навчальної проблеми, до використання різних можливих підходів і засобів її вирішення (151, с.17-19).

Таким чином, широкі можливості організаційно-навчальних ігор для організації різноманітних рефлексивних процесів дають достатні підстави для використання гри у якості провідної форми та методу непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

7.3.2. Гра і непрофесійна фізкультурна освіта

Звертаючись до прикладу педагогічного експерименту по апробації технології непрофесійної фізкультурної освіти, проведеного нами в Українському державному хіміко-технологічному університеті, покажемо як була використана і може бути застосована надалі ігрова форма таких занять в умовах навчального процесу у вищій школі.



ВГ – вибір студентами групи (фокуса гри)
Сам. – самовизначення у грі, у т.ч. постановка цілей на період гри
Ан.сит. – аналіз ситуації (згідно теми гри)
Пр. – проблематизація
Онт. – онтологізація
Пон.– побудова понять
Прогр. – створення програми занять
СФД – самостійна фізкультурна діяльність
В – вплив викладача
$К_1$ – контроль викладача
$К_2$ – взаємний контроль студентів
$К_3$ – взаємна корекція
СК – самоконтроль

Рис.7.3.3.1. Принципова послідовність дій учасників ОНГ

Перший день гри. Введення в гру, як правило, проходить у такій послідовності. Спочатку керівник гри проводить установку для ігротехніків (підготовлених заздалегідь до такої функції викладачів). Тут створюються уявлення про цілі і особливості майбутньої ОНГ, про механізм організації колективної миследіяльності. Формулюються вимоги до кінцевого результату, уточнюється попередньо складена програма гри (155, 156).

Для студентів же гра починається з установчої доповіді керівника гри. Оскільки тут обмежитися лише цілями ОНГ й очікуваними результатами не можна, керівник приділяє увагу устрою гри (призначенню й особливостям роботи груп, призначенню загальних засідань й консультацій, необхідності дотримання регламенту і т.п.). Особливо важливі для учасників гри вимоги *до організації розуміння і рефлексії* під час прослуховування доповідей і їхнього обговорення, у ході аналізу зібраних даних згідно проведених тестів, що характеризують їхній психофізичний стан.

Потім учасникам надається право самостійно записатися в ту чи іншу тематичну групу, хоча в умовах ОНГ, як, зрештою, зрозуміють учасники гри, це не принципово. У ході ігрової роботи учасниками має бути відстежений й зафіксований весь істотний зміст, як запропонований викладачами, так і іншими учасниками груп, включаючи ту, у якій вони будуть знаходитися.

Під час першого засідання в робочих групах необхідно:
– обговорити мету й задачі гри;
– уточнити індивідуальні ігрові цілі учасників групи;

– визначити мету своєї робочої групи на період гри;
– обговорити запропоновану програму гри й намітити бажані результати роботи групи на кожний день;
– намітити форми взаємодії з іншими групами.

На цьому етапі та ще й під час першої практики, як правило, складність майбутньої роботи учасниками гри не сприймається. Адже студенти знають, що за організацію і результати навчального заняття звичайно відповідають викладачі. Тому, до організації свого розуміння щодо особливостей ОНГ спочатку ніхто всерйоз не відноситься. Але вже незабаром перше неприємне відкриття учасники зроблять, розпочавши обговорювати мету й задачі гри, сформульовані в установчій доповіді керівника гри. Звичайно виявляється, що установчу доповідь ніхто не запам'ятав. Неможливо відповісти на запитання ігротехніка, чого домагався керівник гри, на що він звертав увагу у своїй установці на гру?

Тому ігротехнік має бути готовим знову представити основні тези і положення доповіді, домагаючись більш-менш змістовного уявлення у студентів про проблему і цілі гри. На своє здивування, багато учасників групи цілий ряд положень доповіді керівника тут «почують вперше».

Але навіть повного представлення цілей і характеру майбутньої роботи недостатньо для того, щоб учасники визначили своє місце у грі. Потрібний другий компонент – формування кожним студентом своїх цілей у грі. І тут робочу групу чекає чергове тяжке відкриття, виявляється, вони не вміють визначати і формулювати свої цілі. Нова перешкода частково породжена об'єктивними причинами устрою мислення і свідомості: мета у людини не виникає сама по собі. Для її появи людина повинна почувати напруженість ситуації, прийняти як необхідність свої дії з високою відповідальністю. Іншими словами, наша свідомість повинна зафіксувати наявність гострих протиріч у наявному положенні справ. Якщо проблема, обговорювана у грі, особисто торкається учасника, відбиває протиріччя у його житті, це дозволить йому сформулювати мету на самому початку роботи.

Делікатність і обережність особливо необхідна під час обговорення особистих цілей учасників. Принцип ігропрактики «щирість на грані відвертості» може використовуватися тільки в обстановці довіри і доброзичливості всіх учасників групи. Викладачу – ігротехніку треба пам'ятати, що здоров'я кожної людини, це досить інтимна тема, куди більш тонка, ніж тестування фрагментів його психофізичного чи функціонального стану. Довірчу обстановку неможливо створити в перший же день роботи групи. Крім того, учасники мають право називати свою мету поки що не щиро, “промацуючи” цінності й установки викладача та інших учасників групи.

Такою же складною й умовною є розробка програми просування групи по майбутнім дням гри. Крім того, структура і зміст програми можуть дещо мінятися й уточнюватися. Але прожектування роботи все одно має важливе значення. Осмислення майбутнього дозволяє групі сформувати установку на подальшу колективну роботу.

Нарешті, на закінчення першого дня групової роботи необхідно виконати дві важливі справи. Спочатку колективно обговорити хід і характер засідання

– зміст проектування і програмування власних занять;
– формування «середовища мешкання» у процесі фізкультурної діяльності;
– вишукування, чи пошук потрібних і адекватних норм культури фізичної;
– комплексування різноманітних засобів у програмі занять;
– «запуск» індивідуальної програми занять;
– контроль над ходом програми і її результативністю;
– втручання в програму і її корекція.

Важливо підкреслити, що такі розрізнення просторів обговорення вводяться не на початку гри, а лише коли її учасникам стали зрозумілими її основні проблемні моменти.

Не менш важливим методом розвитку мислення є використання навчальної дошки і ватману для побудови схем у ході роботи груп і на загальному засіданні. Ігротехнік уже з перших засідань групи повинен заохочувати використання різних знакових зображень під час обговорення принципових ідей. Можуть і повинні фіксуватися схеми структури діяльності, блок-схеми, графіки, умовні позначки позицій. Візуальне зображення допомагає утримувати основний зміст обговорень, немов би «згортаючи інформацію», полегшує розуміння при співставленні різних позицій і підходів.

Для введення схем особливо зручні рефлексивні обговорення, на яких можна фіксувати позиції учасників роботи, структуру прослуханих доповідей. Включення до обговорення ємних, змістовних схем-абстракцій, що відбивають сутність проблеми, дозволяє провести конструктивний аналіз ситуації й вийти в план розробки конкретних дій. Однак розробка і введення схем повинні бути зв'язані з конкретною ситуацією у грі й обговоренням конкретних тем. Схеми не можна використовувати продуктивно, якщо група чи хоча б її провідні гравці не навчилися міркувати абстрактно, відсторонюватись у грі від сугубо практичних обговорень.

Тут важливо підкреслити, що мислення людини і групове мислення розвиваються за рахунок засвоєння все більш складних знаків. Саме цей момент якісного переходу в стані мислення настає, коли, переконавшись, наскільки корисна і продуктивна робота з використанням навчальної дошки, група починає з ентузіазмом зустрічати будь-які запропоновані схеми. На жаль, занадто абстрактна схема може викликати оманливе почуття, що вдалося вловити і зафіксувати найбільш істотне. Мислення негайно припиняється, а учасники гри втрачають зв'язок з обговорюваною темою.

Таким чином, використовуючи прийом розрізнення різних стосовно теми фрагментів, група повинна готувати змістовний виступ, ретельно виділяючи основні, змістовні і проблемні тези доповіді. Але більш важливо відповісти на запитання, що має намір зробити група, виступаючи з доповіддю? Чи відповісти на питання теми дня, чи перевірити змістовність підходів і суджень інших груп, чи вона має намір покласти в основу подальшої роботи принципово нові ідеї?

будівництва здоров'я, що розгортаються, проведенні розумового експерименту по їх реалізації.

Очевидно, щоб реалізувати повною мірою специфічні принципи, зміст і технологію непрофесійної фізкультурної освіти, було потрібно відійти від звичних форм організації предмету «Фізичне виховання». Тому, основний обсяг навчальних годин, що виділялись на цей навчальний предмет, а він складав 140 академічних годин на рік, у нашому педагогічному експерименті був спланований на чотири навчальних практики з фізичної культури. Кожна практика мала тривалість один тиждень (п'ять навчальних днів), на практику передбачалося по 30 академічних годин з розрахунку по 6 навчальних годин на день. Було передбачено, також, 20 годин індивідуальної роботи викладача зі студентами в перервах між практиками. Очевидно, також, що традиційна організація занять «Фізичним вихованням» у формі двох занять на тиждень тривалістю 2 години кожна, на час експерименту була скасована.

Терміни проведених навчальних практик:
перша – кінець вересня;
друга – листопад;
третя – лютий;
четверта – травень місяць.

При цьому практика містила два блоки навчальних занять:
– аудиторні заняття у формі ОНГ, як правило, на першій і третій парі, що складають 20 годин в обсязі практики;
– щоденні фізкультурно-оздоровчі чи рекреаційні заняття на другій парі, влаштовані з урахуванням інтересів студентів, у кількості 10 академічних чи 7,5 астрономічних годин, що знаходиться у межах норми тижневої рухової активності для даного віку. Як відомо, така норма встановлена в обсязі 6-8 астрономічних годин у тиждень

Безпосереднє *проведення ОНГ, як «стрижня» навчальної практики студентів по «Фізичному вихованню», можна представити через п'ять стадій,* що були повинні підготувати й забезпечити викладачі, спеціально підготовлені до роботи в експерименті. Приведемо, як приклад, структуру першої практики, що відноситься до робіт на «розумовому» етапі педагогічної технології. До речі, друга практика відповідала “аксіологічному” етапу, а третя і четверта – “діяльнісному” етапу педагогічної технології.

Отже, **перший день** першої ж практики на основі ОНГ. *Перша стадія – підготовча.* В неї входять: вибір студентами однієї з тематичних робочих груп (програми проведених ОНГ див. у додатках); ознайомлення учасників із правилами даної гри, що повідомляються керівником гри; збір (надання) інформації, необхідної для продуктивної роботи. У тому числі, освоєння і застосування студентами тестів для оцінки рівня розвитку тих чи інших фізичних якостей, власного функціонального стану, а також рівня працездатності. Тривалість ігрової роботи в цей і наступні дні – по 4 академічних години. Сюди ж входить виконання аналізу студентами, за участю викладача, отриманої вихідної інформації про їхнє здоров'я й характеристику особливостей інтелектуальної діяльності. При цьому в ході всієї навчальної практики робота студентів організуєть-

групи, прагнучи викликати критичні зауваження й оцінку спільної роботи. Потім потрібно виділити декількох змінних голів засідань групи, секретаря для запису основних результатів обговорення та гравців, здатних виконувати роль доповідачів на перших загальних засіданнях.

Другий день гри. Успішне входження у гру багато в чому визначається рівнем обговорення на першому загальному засіданні, на якому вже пролунали стартові доповіді груп. Вони присвячуються аналізу ситуації, що визначила тему і зміст гри. Перше загальне засідання проходить, як правило, у демонстрації розбіжностей, зіткненні думок, посилань на «смажені» факти. Деякі доповіді обговорюються з подачі керівника гри, інші викликають у гравців здивування. Їм видається, що до суті справи засідання ясності не вносить, ситуація стає ще більш заплутаною. Звична лекція, з її удаваною прозорістю, представляється студентам найкращою і бажаною формою роботи.

Для учасників гри, що очікували зрозумілих дій і чудес від запропонованого колективного мислення, настає момент розчарування. Але їм невтямки, що перше засідання може бути тільки таким. Його ціль у тім, щоб продемонструвати складність, неясність ситуації й відсутність “на поверхні” обговорення принципових ідей, без яких неможливий вихід до вирішення проблеми.

Важливим кроком до продуктивної роботи повинно стати обговорення в робочій групі підсумків першого загального засідання. Провести його викладачу – ігротехніку нелегко. Багато учасників ще не сприймають гру, як особисту турботу, залишаються або слухачами, або здивованими критиками того, що відбувається у грі. Ігротехнік має розпочати спеціальне обговорення ряду складних питань. Що відбувалося на засіданні? Безладне спілкування з приводу теми дня, чи керівником гри організована демонстрація наявних у студентів обмежених знань і можливостей? Чого домагався керівник гри? На яких моментах він розвивав обговорення, а коли рішуче припиняв безладне багатоголосся? Які реальні життєві позиції виявилися в ході обговорення? Хто і чому рвався до суті проблеми, а хто і за якими ймовірними мотивами уникав гострих моментів? Чому не відбулося справжнє обговорення деяких небезпечних тем? Які реальні позиції і чиї інтереси були представлені в обговоренні?

Іншими словами, проведена таким чином в групі рефлексія є аналізом не того, про що йшла мова на засіданні, але з'ясуванням – що відбувалося і чого, навпроти, не було в обговоренні.

І тут вирішується ряд важливих задач. Зокрема, завдяки з'ясуванню принципових моментів обговорення дещо проясняється “словесний туман”. Стають зрозумілішими зміст і мета першого загального засідання. Мало того, в ході рефлексії зміст засідання «прирощується», стають зрозумілими ідеї і підстави дій керівника гри. Учасники починають здогадуватися, на зіткненні яких позицій може розгорнутися гра, починають виробляти особистісне відношення до подальшої роботи: глибоку зацікавленість, свої чекання і побоювання.

Перше загальне засідання може внести сум'яття в емоційний стан й істотні зміни в роботу свідомості кожного з учасників групи. Адже у студентів немає сформованих стійких уявлень про те, що повинно помічатись як важливе під час обговорення питання, а що є несуттєвими фантазіями. Отже, свідомість

самозбереження, а в більш загальних випадках це реакція емоційної напруги на виникаючі випадки невизначеності та ризику.

Найчастіше, екстремальна ситуація, що моделюється у грі, виникає як результат відсутності у студентів придатного досвіду і знань про раціональну поведінку в умовах, що створилися, тобто в поведінкових тупиках. Фон небезпеки додає гостроту, підсилену усвідомленою неадекватністю екстремальності, що відчувається. При цьому: «Реалізація прийнятого рішення по виходу із ситуації створює умови для формування нового, відсутнього раніше стереотипу поведінки і нової якості особистості, що буде вихідним до моменту появи чергової гострої ситуації» (154, с.24).

Тим, хто проектує і, особливо, тим, хто реалізує екстремальну педагогічну технологію, треба пам'ятати наступне. Якщо *стрес тривалий, може розвитися патологічна реакція внаслідок порушення балансу емоцій і розбалансованості нормального (не переобтяженого) функціонування мозку. У цьому випадку втрачається можливість повноцінно реагувати на ситуацію, у якій опинилася людина, а отже шанси на відшукання нею благополучного виходу з екстремальної ситуації помітно знижуються.* Негативними наслідками емоційного стресу можуть стати емоційний шок, різні психічні відхилення, що виникають на тлі запізнілих відбудовних процесів, що звичайно виявляються в різних фобіях, неадекватних психічних реакціях на подразники, значним зниженням творчого потенціалу. «Екстремальна ситуація завжди вважалася унікальною обопільно гострою навчальною системою, – відзначають Назарова й Шаповаленко, – деякі втрати під час якої завжди виправдувалися зменшенням ймовірних втрат у наступних подіях» (154, с.24).

Автори підкреслюють, що для активізації реакцій пристосування необхідні критичні умови, безпосередньо зв'язані із сильно вираженими нерівновагівими станами, що виявляють себе у виникаючому психічному напруженні, тобто в емоційному й інформаційному стресі. Отже, екстремальна педагогічна технологія це спосіб організації навчання, що базується на використанні особливостей сильно нерівновагих станів і властивостей хаотичних систем, які володіють здатністю активізувати процеси пристосування і підвищувати ефективність оволодіння новим знанням, котре може бути назване екстремальним чи нелінійним. *І тут знову ми звертаємось до конструктивної ролі емоцій. При цьому, мова не йде про стани на межі з такими, що загрожують патологією, але які без перебільшення можна вважати рушійною силою педагогічних технологій.* При цьому не слід ототожнювати екстремальні ситуації із супутніми ним стресами (154, с.27-29).

Принципова послідовність дій учасників ОНГ репрезентує рис.7.3.3.1.

Зупинимося, також, *на психологічних особливостях поведінки осіб, що займаються, під час їхнього проходження через ОНГ, покажемо складності організації у них розуміння і рефлексії відносно штучно створюваної в грі екстремальності.* При цьому серед *учасників гри* необхідно розрізняти позиції викладачів, один із яких є керівником гри, а інші ігротехніками (тими, хто організує комунікацію і направляє хід обговорення в окремій групі), і студентів – учасників гри.

ся, як на загальних засіданнях, так і в тематичних робочих групах, склад яких не перевищує 7-9 осіб.

Другий день. *Друга стадія – проблема.* Тут студент, фактично, і виявляється в *стані екстремальності,* зігравши, обробивши і проінтерпретувавши об'єктивні дані про власне здоров'я. Стадія приєднується виділеною, на основі проведеного рефлексивного аналізу, сприятких проблем в організації життєдіяльності, що привели до порушень у стані здоров'я, а, можливо, й повяи тих чи інших патологій. Встановленню ієрархії проблем за ступенем їхнього впливу на психофізіяний стан студентів.

Третій день. *Третя стадія – онтологічна.* Переважає побудову студентами власних уявлень про способи подолання екстремальності, що виникла. Про подолання наявних перед патологічних чи, навіть, патологічних станів за рахунок зміни характеру своєї життєдіяльності. Формування образів фізкультурно-діяльнісне ставлення до здоров'я. Це відповідає свідомості та організму учасника проблемної ситуації, створеної у грі ситуації, що відповідає на подразнення «будованого» у біологічний компонент поняття «фізкультура діяльність». Спирається на раніше створені ситуації і змістові доповнення виділяча-керівника практики, що повноцінність студентами – учасниками обговорення новим важливим змістом. Те, що особисто переживе й зрозуміє зовсім не схоже на отриману від викладача інформацію. Тому, той, хто доклав зусиль до побудови онтології або потрібно-діяльнісного життя, вже не буде. Перевіряє пошук, аналіз і комплексування, у першому наближенні, засобів знайти фізичною культурою протягом дня. Цей зміст знайти, що формується, буде в подальшому удосконалюватися в напрямку його індивідуалізації в ході індивідуальних же консультацій з виділяючи. І лише потім, після третьої практики, можливе його застосування під контролем з боку викладача.

За схожою схемою, за даними, відбувалась організація і частинних навчальних практик в експериментальних групах.

7.3.3. Рад і її учасники

Представлене вище дозволяє відзначити, що педагогічна технологія не-професійної фізкультурної освіти є, по суті, екстремальною педагогічною технологією. Хоча, у науковій літературі такого поняття, як екстремальна педагогічна технологія, офіційно не існує. У той же час, екстремальні педагогічні технології, де фактично у достатній мірі апробовані і ефективні технології, що знаходяться в арсеналі головним чином силових структур, підрозділів особливого ризику й окремих недержавних освітніх структур, де в процесі навчання необхідно розглядати екстремальні умови (154, с.23).

Екстремальна ситуація, як надзвичайна система, зазвичай "передбачається зовні" як исхідна реакція людини на вашому загрозу життю чи здоров'ю. Це відповідає ситуації, коли людина потрапляє в ситуацію, яка не може бути вирішена за допомогою звичних для неї способів, тобто

8. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА КОНЦЕПЦІЇ І ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

8.1. Зміст і результати педагогічних досліджень серед студентів

Показники біологічного віку
Показники здорового способу життя
Показники функціонального стану

На базі Українського державного хіміко-технологічного університету на етапі підготовки педагогічного експерименту були проведені попередні дослідження, до яких були залучені тільки студентки. Треба відмітити, що саме студентки складають в УДХТУ переважну більшість осіб, що навчаються. Всього взяли участь 335 студенток у віці від 17 до 23 років, які відвідували заняття з фізичної культури, причому 91,8% з них мали вік до 20 років. Паралельно відбулися дослідження серед 54 дівчат з підвищеною руховою активністю, що відвідували спортивні секції. Відомості про цю групу подані окремо. Використаний метод дослідження – анкетування.

Отже, згідно з отриманими даними, ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ) регулярно виконували лише 7,2 % опитаних, а епізодично 34,1%. Разом з тим позитивний вплив РГГ на підготовку до навчального дня відзначили більше 27,3 % опитаних. Що стосується обов'язкових занять з фізичного виховання, 29,6 % дівчат відзначають їхній позитивний вплив на розумову працездатність. Вказують, що після занять почуття втоми у них зникає, піднімається настрій, відчувається приплив сил, необхідних для подальших навчальних занять.

84,4 % дівчат, що відвідують заняття у спортивних секціях, стверджували, що РГГ допомагає їм підняти настрій на весь навчальний день, 64,7% відчували позитивний вплив занять фізкультурою і спортом на їхню розумову працездатність.

Анкетне опитування дозволило встановити, що фізичний стан турбує переважну більшість опитаних. Однак *домінуючими мотивами* використання засобів фізичної культури у них є не турбота про своє здоров'я та підготовку до майбутнього материнства, але бажання виглядати привабливою і займатися престижними формами оздоровчих занять у поза навчальний час.

У таблиці 8.1.1 приведені дані, що характеризують окремі компоненти здорового способу життя різних груп студенток УДХТУ.

Як свідчать наведені вище результати досліджень, умови проживання студенток безпосередньо впливають на дотримання ними здорового способу життя. Так, студентки, що знаходяться під опікою батьків, менше схильні до шкідливих звичок, більше займаються фізкультурою і спортом, ретельніше дотримуються режиму сну і харчування.

Відомо, що здоровий спосіб життя є важливою умовою збереження й зміцнення здоров'я. Він містить у собі оптимальний руховий режим, раціональ-

ний режим праці і відпочинку, збалансоване харчування, оволодіння навичками особистої і суспільної гігієни, сприяє відмові від шкідливих звичок, тощо.

Таблиця 8.1.1. Порівняльні дані деяких компонентів здорового способу життя студенток, що проживають у гуртожитку і вдома

№ п/п	Питання анкети	Мешкають	
		у гуртожитку n = 154	вдома n = 181
1.	Дотримуються здорового способу життя (суб'єктивна оцінка)	30,8%	52,2%
2.	Не курять	68,5%	83,1%
3.	Не споживають спиртних напоїв (або дуже рідко)	68,2%	71,4%
4.	Займаються фізкультурою і спортом (щоденно або 3-4 рази на тиждень)	29,8%	34,3%
5.	Надають перевагу активному відпочинку	34.1%	24.3%
6.	Дотримуються режиму сну (7-8 годин)	37,2%	64,1%
7.	Дотримуються рекомендованого режиму харчування	31,3%	58,2%

З таблиці 8.1.2 видно, що серед дівчат *з більшою руховою активністю* які мешкають у гуртожитку, незважаючи на менш комфортні умови проживання, більше тих, хто дотримується режиму сну і харчування. Серед них менше осіб відчувають втому під час навчальних занять і менше схильних до шкідливих звичок.

Відомо, також, що стійкість таких важливих для студентів показників розумової діяльності як пам'ять, увага, сприйняття і швидкість засвоєння інформації прямо пропорційні рівню здоров'я, високі показники якого забезпечують кращу функціональну і фізіологічну базу для подолання навчальних навантажень і резистентність до розумової утоми.

Проведені в УДХТУ дослідження підтвердили, що здоровий спосіб життя й оптимальний функціональний стан, прямо впливають на настрій, розумову активність і працездатність студенток у навчальному процесі.

Визначення біологічного віку (БВ), на наш погляд, відноситься до надійних методів не нозологічної діагностики. Він може бути з успіхом використаний у дослідженнях серед студентів, що дозволяє врахувати отримані дані для вдосконалення практичних занять з «Фізичного виховання». При його розрахунку береться до уваги функціональний стан життя забезпечуючих систем організму й загальний рівень здоров'я обстежуваного. БВ характеризує відповідність функціонального стану організму людини фактичному віку. Показники, на підставі яких розраховувався БВ, приведені в додатках.

Не менш значимим може бути прагнення працювати в опозиції до інших груп та навіть атака «генеральної лінії» гри. Доповідь може відбити принципово різні позиції гравців. У такому випадку буває корисно розділити час, наданий групі для доповіді, на два чи навіть три коротких повідомлення.

Практика ОНГ показує, що вийти на рівень вимог, запропонованих до змістовної доповіді, може група, у якій налагоджена рефлексивна робота й утримується запропонована керівником тема. В активних обговореннях, у якій, беруть участь не менш двох-трьох її учасників з очевидним самовизначенням до фізкультурної діяльності, де результативно і по місцю використовується навчальна дошка для введення онтологічних і організаційно-діяльністних схем. Якщо на схемах першого типу «схоплюється» суть, прорисовується істотне тих чи інших явищ, то організаційно-діяльністні схеми відбивають зміст і послідовність здійснюваних дій.

Доповідь групи стане більш точною й корисною при дотриманні деяких додаткових вимог до її представлення. Це повідомлення учасникам гри мети даної доповіді, основних посилань, на яких побудовані головні тези, короткий переказ того, як працювала група. Тільки потім варто формулювати основні пункти виступу.

Цілком ймовірно, що дискусія розгорнеться вже на вступній частині доповіді групи, а її зміст буде розвертатися і доповнюватися не в тому напрямку, що бачився спочатку. З того моменту, коли доповідач вийшов до дошки, доповідь більше не належить групі. Вона належить грі.

Четвертий-п'ятий день. До колективного вирішення проблеми не можна прийти за рахунок деталізації і множення уявлень кожного з гравців про ситуацію, що обігрується. Діючи таким чином, «надаючи право висловитись кожному», ми тільки затемнюємо положення справ. Позитивні моменти від оголошення незліченних можливих варіантів дій, що починають накидати учасники групи, не слухаючи інших, як правило, виявляються незрівнянними з неминучими витратами часу і зусиль, непередбачуваності наслідків таких затягнутих обговорень.

Для продуктивної колективної роботи використовується інша стратегія. Збільшується темп і напруга аналізу й міркувань у напрямках пошуку ідей, що дозволяють впорядкувати пред'явлені підходи, для рішення ситуації, що обігрується. Але тут важливо шукати не єдину, рятівну ідею, а виділити декілька можливих принципових підходів. Кожний з них "береться на пробу", обговорюються його можливості, як для прояснення проблемної ситуації, так і для організації наступної роботи. Продуктивність різних способів дій піддається експертизі на загальних засіданнях за участю досвідчених викладачів. Найбільш вдалі рішення, знайдені в ході гри, рекомендуються до подальшого використання всіма її учасниками.

Гра являє собою особливий клубний простір, де дозволені і заохочуються різні ініціативні дії, можливі опозиція і незгода із самими авторитетними учасниками. Тут використане право на помилку, після її рефлексивного обговорення, дозволить не одному, але відразу багатьом студентам, одержати знання про правильні способи їхніх дій. У будь-якому випадку наслідки помилок не вихо-

Таблиця 8.1.5. Розподіл студентів на умовні вікові категорії відповідно до даних БВ

№ п/п	Вікові категорії за БВ	Дівчата n = 127	Юнаки n = 46
1.	До 25 років	15,7% (n=20)	4,7% (n=2)
2.	26-30 років	24,4% (n=31)	6,5% (n=3)
3.	31-35 років	36,2% (n=46)	17,4% (n=8)
4.	36-40 років	22,1% (n=28)	23,9% (n=11)
5.	Більше 40 років	1,6% (n=2)	47,5% (n=22)

З таблиці 8.1.5. видно, що серед обстежених дівчат за даними БВ більшість (36,2%) відносяться до вікової категорії 31-35 років, а на категорію до 25 років приходиться лише 15,7% студенток. 1,6% взагалі відноситься, за даними БВ, до віку старше 40 років.

На базі УДХТУ обстежувались, також, студенти І-ІІ курсів для визначення рівня їхнього соматичного здоров'я за результатами оцінки рухових можливостей. Для цього використовувалася наступна методика. У "Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України" передбачена оцінка рухових якостей у залежності від віку і статі індивіда за п'ятибальною градацією (високий рівень, вище за середній, середній, нижче середнього, низький). Ці критерії, за результатами здачі тестів, й були нами використані. Отримані дані зведені у таблиці 8.1.6.

Як свідчать дані по УДХТУ, звичайному вищому технічному навчальному закладу України, самопочуття й об'єктивний функціональний стан студентів викликає тривогу. Одночасно мова може йти також про те, що нинішній предмет фізична культура не забезпечує стійкого здоров'я у студентів і, фактично, не виконує своєї оздоровчої функції.

Таблиця 8.1.6. Рівень соматичного здоров'я студентів за результатами оцінки їхніх рухових можливостей

Кількість студентів, які пройшли тестування	РОЗПОДІЛ ЗА РІВНЯМИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я (абсолютна кількість і %)				
	низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
1997 рік 1212 (75,3% від студентів І-ІІ курсів)	29 (2,4%)	162 (13,4%)	563 (46,42%)	337 (27,8%)	121 (9,98%)
1998 рік 1453 (86,3%)	99 (6,8%)	373 (25,7%)	630 (43,35%)	284 (19,54%)	67 (4,61%)
1999 рік 1232 (77,9%)	354 (29,25%)	370 (30,58%)	388 (30,25%)	101 (8,35%)	19 (1,57%)

дять за рамки гри. У той же час, у ході звичних «академічних» занять ініціатива студентів строго обмежена. Тому студентам не лишнє нагадати, що по закінченні гри їм треба діяти, приймаючи до уваги статус викладача вузу.

Основні підсумки підводяться в заключний день практики – гри. Тут потрібно обговорювати не тільки плани дій, але і труднощі, з якими буде пов'язана їхня реалізація. Саме тоді й будуть намічені плани конкретних кроків учасників-студентів, як у майбутньому фізкультурно-діяльних особистостей та будівничих власного здоров’я, у рамках теми гри після її закінчення. Ті ж, що лише очікують практичних результатів від гри, “готових до вживання”, повинні знати, що вирішення проблеми, яка обігрується, можливе тільки при особистій їхній участі. Дотримання в грі правила «пропонуєш – роби» дозволяє відразу припинити порожню критику і демагогію.

«Кожний винесе з гри, скільки зможе!» Уявлення про те, що виніс кожен учасник, по-перше, дасть його конспект. По-друге, те, що пережито, зрозуміло і засвоєно в грі стане важливою частиною фізкультурної діяльності студентів, що формується.

7.3.4.Підсумки

7.3.4.1. Організаційно-навчальні ігри є оптимальною формою і важливим методом непрофесійної фізкультурної освіти. Участь у таких іграх сприяє розвитку *рефлексії*, як однієї з головних складових креативної свідомості і мислення.

7.3.4.2. Реальність життя містить важкі та екстремальні для людини ситуації, які позначаються на працездатності і здоров’ї людини. Але технологія непрофесійної фізкультурної освіти передбачає, що спочатку, під час навчання у вищому навчальному закладі, важливо про імітувати такі можливі ситуації у мисленні й свідомості студентів. Тим самим випускник вузу *підготовляється до своєчасного і результативного подолання несприятливих ситуацій* у своїй подальшій життєдіяльності.

7.3.4.3. Для того, щоб людина в процесі навчання дійсно створювала нові ужиткові здібності і якості, її треба поставити у ситуацію, що правдоподібно і повно імітує відповідну реальність. У той же час, в умовах ділових ігор студент може виконувати якісь визначені ігровою ситуацією, самостійні дії, які могли б позитивно впливати на власне здоров’я, *але вони не стануть його знаннями, поки не буде побудований рефлексивний ряд* і студент не почне шукати відповіді на питання: що я робив, чому я робив так, а не інакше?

7.3.4.4. Якщо людина починає формувати і реалізувати програми зміцнення свого здоров'я, *минаючи етап непрофесійної фізкультурної освіти,* то можливі помилки у дійсній життєдіяльності будуть коштувати їй дуже дорого.

7.3.4.5. Організаційно-навчальні ігри, це спосіб організації взаємодії викладачів і студентів, що сприяє самовизначенню останніх до фізкультурної діяльності. Особливістю ОНГ є колективна миследіяльність, у ході якої особистість переглядає минулі способи організації життя, але, одночасно*, має значну свободу і волю вибору у прийнятті рішень відносно власного здоров’я,* як грані своєї життєдіяльності, що реформується.

Таблиця 8.1.3. Узагальнені дані самооцінки здоров'я студентів І курсу

№ п/п	Характер запитання	Дівчата n=127	Юнаки n=46
1.	Погіршився сон	34,6 %	26,1 %
2.	Погіршився слух	8,7 %	2,2 %
3.	Турбує біль у суглобах	15,0 %	17,4 %
4.	На самопочуття впливає зміна погоди	39,4 %	26,1 %
5.	Із-за хвилювання втрачають сон	49,6 %	23,9 %
6.	Легко прокидаються від будь-якого шуму	28,3 %	19,6 %
7.	Турбує біль в області печінки	22,8 %	17,4 %
8	Зосереджуватися стало важче	22,8 %	4,3 %
9.	Турбує послаблення пам’яті, забутливість	27,6 %	17,4 %
10.	Турбує шум у вухах	11,8 %	4,3 %
11.	Турбують набряки ніг	20,5 %	2,2 %
12.	Турбує біль в області попереку	28,3 %	15,2 %
13.	Турбує неприємний смак у роті	15,7 %	15,2 %

Як наслідок такого обстеження, серед дівчат БВ збігся з паспортним віком лише у 2,4% обстежених, у юнаків збігів не було взагалі. Середній біологічний вік дівчат виявився рівним 33,2 рокам, у юнаків 39,3 роки. Узагальнені дані по БВ у відповідності до календарного віку приведені у таблиці 8.1.4.

Таблиця 8.1.4. Дані розподілу БВ студентів у залежності від паспортного віку

№ п/п	Паспортний вік студентів	Їхній середній біологічний вік (у роках)	
		Дівчата n = 127	Юнаки n = 46
1.	16-17 років	31,55 (n=95)	41,59 (n=27)
2.	18 років	33,02 (n=24)	38,07 (n=13)
3.	19-20 років	35,04 (n=8)	38,24 (n=6)

З таблиці 8.1.4 видно, що у дівчат із збільшенням паспортного віку стабільно зростає і середній БВ, що зв'язано швидше за все з послабленням фізичного статусу організму. У юнаків з ростом паспортного віку БВ трохи знижується, що можна пояснити їх відносно більшою природною руховою активністю.

Розподіл БВ по умовних вікових категоріях представлений у таблиці 8.1.5.

Таблиця 8.1.2. Порівняльні дані деяких компонентів здорового способу життя студенток з різним руховим режимом

№ п/п	Питання анкети	Відвідують спортивні секції n=54	Не відвідують спортивні секції n = 281
1.	Мешкають у гуртожитку	100,0%	46,4%
2.	Мають тривалість сну 7-8 годин і більше	80,4%	59,3%
3.	Харчуються 3-4 рази на день	72,7%	48,5%
4.	Приймають гарячі страви не менше разу на день	100,0%	80,1%
5.	Роблять ранкову гігієнічну гімнастику	24,9%	7,3%
6.	Займаються у вільний час фізкультурою і спортом	6,5%	1,2%
7.	Надають перевагу активному відпочинку під час канікул	77,6%	30,5%
8.	Не сподобається спортні нагрузки	64,9%	20,2%
9.	Не курять	96,4%	76,1%
10.	Не вживають під час занять	44,2%	2,1%
11.	Стверджують про позитивний вплив фізкультури на розумову працездатність і настрій	100.0%	89,5%

Дослідження ВВ, також, проводилось серед студентів УДХТУ. До нього були притягнуті 173 студенти, серед них 127 дівчат і 46 юнаків I курсу. Їхній паспортний вік на момент проведення дослідження складав приблизно 17,3 роки.

Отож, дані опитування при розрахунку ВВ свідчать, що у самопочутті студентів існують моменти, більш характерні людям середнього і старшого віку. Головний біль періодично турбує 74,1% дівчат і 60,9% юнаків, біль в области серця 28,3% дівчат і 13,0% юнаків, запаморочення – 57,5% і 34,8% відповідно. Дані фактів потерпають зі значеннями об'єктивних показників: ознаки тахікардії (ЧСС більш 90 уд/хв) виявлені у 27,6% дівчат і 13,0% у юнаків, ознаки гіпотонії (артеріальний тиск менше 100/60 мм. рт. ст.) у 16,5% дівчат і 4,3% гіпертонії (АТ більше 125/80 мм. рт. ст.) у 3,1% студенток і 15,3% студентів. Задишка під час швидкої ходьби турбує 54,3% дівчат і 23,9% юнаків. При неявній моменти в роботі дихальної системи студентів свідчить той факт, що недостатня затримка дихання на вдиху (проба Штанге) виявлена у 40,2% дівчат і 10,9% юнаків. А недостатня затримка дихання після видиху (проба Генчі) – у 18,1% і 2,2%.

Відповіді студентів на запитання анкети, що була використана при обчисленні їхнього ВВ, представлені в таблиці 8.1.3. Як видно з таблиці, значна кількість студентів, суб'єктивно оцінюючи самопочуття, відмічають помітні порушення у функціональному стані та стані свого здоров'я.

7.3.5. Завдання до самоконтролю

7.3.5.1. Поясніть, чому навчальні заняття, засновані на використанні молоду виключала, неприйнятні як базова форма організації навчальних занять з непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

7.3.5.2. Назвіть визначені правила результативного проведення навчальних ігор.

7.3.5.3. Поясніть роль рефлексивних процесів у формуванні свідомості фізкультурно-діяльної особистості і будівничого власного здоров'я.

7.3.5.4. Дайте коментар до наведеної у розділі 7.3.1. структурно-функціональної моделі рефлексії.

7.3.5.5. Вважіть, як були сплановані в УДХТУ навчальні практики з “Фізичного виховання” з використанням ОНГ.

7.3.5.6. Поясніть особливості змісту кожної з п’яти стадій навчальної практики з “Фізичного виховання” у процесі реалізації технології непрофесійної фізкультурної освіти.

7.3.5.7. Дайте пояснення, чому під час застосування екстремальних педагогічних технологій, до числа яких належить і технологія непрофесійної фізкультурної освіти, треба уважно ставитись до недолушення гострих й тривалих стресових ситуацій у студентів.

7.3.5.8. Проконсультуйте приндипову необхідність дій учасників у запропонованих ОНГ згідно рис. 7.3.3.1.

7.3.5.9. Поясніть особливості дій учасників ОНГ у технології непрофесійної фізкультурної освіти по лініх її розгортання.

7.3.4.6. Основне призначення, *кредитивний сенс* ОНГ в ході непрофесійної фізкультурної освіти полягає у забезпеченні задоволення нової дидактичності через створення студентами ідеальної моделі фізкультурної діяльності і практики будівництва здоров'я, що розгортається, проведенні розумового експерименту по їх подальшій реалізації.

7.3.4.7. Педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти є, по суті, *екстремальною недалекоглядною технологією*. Екстремальні педагогічні технології, що фактично у достатній мірі апробовані і ефективні технології, що давно використовуються головним чином спеціальними структурами, підрозділами особливого ризику й окремих недержавних освітніх структур, де в процесі навчання необхідно розглядаються різні за типом екстремальні умови.

Можна припустити, що з таким низьким рівнем фізичного розвитку і здоров'я, після закінчення інституту, молоді фахівці будуть мати великі ускладнення з адаптацією до роботи, мати низьку подальшу професійну мобільність.

8.1.1. Підсумки

8.1.1.1. Як свідчать наведені вище дані, *умови проживання студенток безпосередньо впливають на дотримання ними здорового способу життя*. Так, студентки, що знаходяться під опікою батьків, менше схильні до шкідливих звичок, більше займаються фізкультурою і спортом, ретельніше дотримуються режиму сну і харчування.

8.1.1.2. Стійкість таких важливих для студентів показників розумової діяльності як пам'ять, увага, сприйняття і швидкість засвоєння інформації прямо пропорційні рівню здоров'я, високі показники якого забезпечують кращу функціональну і фізіологічну базу для подолання навчальних навантажень і резистентність до розумової втоми. Проведені в УДХТУ дослідження підтвердили, що *здоровий спосіб життя й оптимальний функціональний стан, прямо впливають на настрій, розумову активність і працездатність* студенток у навчальному процесі.

8.1.1.3. Як наслідок виконаного обстеження можна заключити, що серед дівчат біологічний вік збігся з паспортним віком лише у 2,4% обстежених, у юнаків збігів не було взагалі. *Середній біологічний вік дівчат виявився рівним 33,2 років, у юнаків 39,3 роки.* З таблиці 8.1.4 видно, що у дівчат із збільшенням паспортного віку стабільно зростає і середній БВ, що зв'язано швидше за все з послабленням фізичного статусу організму. У юнаків з ростом паспортного віку БВ трохи знижується, що можна пояснити їх відносно більшою природною руховою активністю.

8.1.2. Завдання до самоконтролю

8.1.2.1. Поясніть, звертаючись до таблиці 8.1.1., чому існує різниця у показниках організації здорового способу життя у студенток, які мешкають у гуртожитку та живуть вдома.

8.1.2.2. Проаналізуйте, звертаючись до таблиці 8.1.2., особливості організації життя студенток із різним руховим режимом.

8.1.2.3. Поясніть, аналізуючи дані таблиці 8.1.3., які показники самооцінки здоров'я найбільш явно свідчать про незадовільний функціональний стан студентів.

8.1.2.4. Проаналізуйте дані біологічного віку обстежених студентів, звертаючись до таблиць 8.1.4., 8.1.5. та 8.1.6.

8.2.2. Специфіка занять по забезпеченню фізкультурної грамотності і непрофесійної фізкультурної освіти студентів

Педагогічна діяльність викладачів кафедри, залучених до участі в експерименті, була спрямована на гуманізацію процесу викладання предмету "Фізичне виховання" за рахунок забезпечення фізкультурної грамотності студентів I курсу й непрофесійної фізкультурної освіти студентів II курсу. Як було зазначено вище, основним педагогічним засобом при цьому було використання активних методів навчання, у тому числі організаційно-навчальних ігор. Як відзначалося, з метою підготовки викладачів кафедри до роботи з експериментальними групами був проведений семінар по основах непрофесійної фізкультурної освіти в обсязі 20 навчальних годин (додаток А).

Організація занять на I курсі мала свою специфіку. Як рекомендують автори деяких досліджень, заняття по фізичній культурі проводилися 4 рази на тиждень по одній академічній годині. Такі заняття періодично включали методичну частину (обговорення з питань розвитку фізичних якостей, використанню тренажерів і т.п.). Проводились, також, проблемні й ігрові заняття: проблемні лекції, ситуаційні, дослідницькі і рольові ділові ігри.

Специфіку занять зі студентами I курсу можна кваліфікувати як прагнення забезпечити найбільш ефективну організацію "Фізичного виховання" відповідно до існуючої навчальної програми. Забезпечити формування звички до систематичного використання засобів фізичної культури, оптимальний розвиток фізичних якостей, рухових вмінь і навичок. Гуманістична спрямованість занять задавалася за рахунок методів проблемного навчання, фізкультурно-спортивних занять, як під керівництвом викладачів, так і у ході самостійних занять із супутнім педагогічним контролем.

До важливих результатів занять на I курсі в експериментальних групах варто віднести помічену увагу до розвитку інтелектуальних функцій студентів, накопичення студентами знань про використання розповсюджених форм занять фізичними вправами. Таких, наприклад, як ранкова гігієнічна гімнастика.

Назвемо, перед за все, теми навчальних дискусій, проведених зі студентами I курсу:

- Проблеми сучасного професійного й аматорського спорту (у зв'язку з інтересом молоді до сучасного спорту);
- Фізична активність і фізкультурна діяльність. Основні засоби спрямованого й ефективного удосконалення тілесності;
- Сучасний стан непрофесійної фізкультурної освіти як важливого напрямку "Фізичного виховання";
- Програми самостійних занять фізичною культурою. Створення і реалізація програм;
- Залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Головне призначення активних методів навчання у заняттях зі студентами I курсу полягало у підвищенні їхньої інтелектуальної активності в ході занять фізичною культурою. Одержанні теоретико-методичних знань, необхідних надалі для розробки індивідуальних програм розвитку відстаючих фізичних якостей, а вже потім програм фізкультурно-оздоровчих й рекреаційних занять. Представлений зміст теоретико-методичних занять і відповідні форми їхньої організації повинні були *впевнено забезпечити рівень фізкультурної грамотності студентів.*

У ході I семестру занять з першокурсниками протягом 10-15 хвилин на одному – двох заняттях на тиждень проводилися, також, бесіди пізнавального і методичного характеру. У тому числі загальні обговорення за темами:

- Вибірковий вплив фізичних вправ на окремі частини тіла;
- Причини порушень постави, значення правильної постави, фактори, що визначають поставу людини;
- Основи методики виховання постави;
- Зміст ЛФК при деформаціях хребта;
- Фізіологічне визначення поняття сили;
- Методика розвитку сили в домашніх умовах;
- Специфіка силових вправ для жінок і чоловіків;
- Характеристика спритності, методика виховання спритності;
- Боротьба з нераціональною напругою м'язів;
- Координація рухів і її розвиток;
- Характеристика витривалості, види витривалості;
- Методика розвитку витривалості, оцінка і вимір витривалості;
- Характеристика швидкості;
- Виховання швидкості, простої і складної рухової реакції;
- Характеристика гнучкості;
- Методика виховання гнучкості;
- Сутність лікарського контролю за особами, що займаються фізичною культурою.

У ході II семестру такі бесіди були продовжені. Ось їхні теми:

- Чи можна успадковувати здоров'я;
- Здоров'я й хвороба;
- Емоції, стан стресу;
- Травлення, особливості харчування і характер травлення;
- Енергетичний обмін і продукти харчування;
- Раціональне харчування при фізичних навантаженнях;
- Чому ми відчуваємо втому;
- Як швидко відновити сили після розумової роботи;
- Як швидко відновити сили після фізичної роботи;
- Профілактика перевтоми;
- Побудова і функції органів дихання;
- Типи дихання і дихальні вправи;
- Побудова і функції системи кровообігу;
- Основні типи порушень у діяльності серцево-судинної системи і їхні причини;
- Водно-сольовий обмін в організмі людини;
- Регуляція водно-сольового обміну;
- Профілактика застуд, загартовування організму;

Передбачалось, що за рахунок більш частого проведення навчальних занять (чотирьох одногодинних занять на тиждень), показники функціонального стану й рівень фізичного розвитку студентів експериментальних груп I курсу будуть вищими. Аналіз підсумкових даних підтвердив це припущення.

Так, маса – ростовий індекс у студенток експериментальних груп зменшився на 12,4%, тоді як в контрольних він знизився лише на 2,6%. Таким чином, дівчата учасниці експерименту до кінця навчального року мали кращі співвідношення пропорцій тіла, ніж ті, котрі займалися у контрольних групах.

Сила правої кисті у студентів експериментальних груп збільшилася в середньому на 10,2%, у той час, як у контрольних вона зменшилася на 6,3%.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Руф'є) покращилась у студентів і студенток як експериментальних, так і контрольних груп – у середньому на 23,2 % в експериментальних і на 28,5 % в контрольних. За рахунок цього по відповідній шкалі оцінювання вона піднялася з "задовільної" на початку навчального року до "гарної" на кінець року.

Затримка дихання після видиху (проба Генчі) у студентів експериментальних груп збільшилася у середньому на 6,1%, тоді як у контрольних лише на 2,5 %.

Фізична працездатність, що розраховувалась на базі результатів бігу на дистанцію 2000 м. у дівчат і 3000 м. у юнаків оцінювалась по показниках максимального споживання кисню за методикою К.Ю.Ажицького. На кінець навчального року у дівчат експериментальних груп показник максимального споживання кисню (МСК) зріс на 8,1%, тоді як у дівчат контрольних груп лише на 1,4 %. У юнаків експериментальних груп цей показник залишився без змін, тоді як в контрольних групах він знизився на 2,0% у порівнянні з початком навчального року.

Цікаві результати зафіксовані щодо стану інтелектуальних функцій студентів, які тісно пов'язані із станом тілесності людини. Коефіцієнт змістовної пам'яті на кінець навчального року у студентів експериментальної групи зріс на 5,2 % і склав 0,64 бали, що вище норми (додаток В). У студентів контрольних груп він зменшився на 6,1% і склав 0,54 бали (нижче норми).

Швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла на 16,8 %, тоді як у студентів контрольних груп вона знизилась на 12,9 %. Це свідчить про відсутність можливості *у студентів контрольних груп у ході навчального процесу по інших дисциплінах активізувати даний стан своєї інтелектуальної сфери.* У той же час, підкреслимо, підтверджені в ході експерименту можливості "Фізичного виховання" для розвитку інтелекту студентів були забезпечені задіяними засобами проблемного навчання.

Підсумовуючи експериментальні дані, отримані в ході занять студентів I курсу, можна зробити такий висновок.

Чотириразові одногодинні практичні заняття більш ефективні для удосконалення функціонального і фізичного стану студентів. Приріст вимірюваних показників фізичного розвитку згідно встановлених навчальною програмою тестів з фізичної підготовленості у студентів експериментальних груп склав в середньому 44,7% за навчальний рік проти 5,9% у студентів контроль-

8.2. Зміст і результати педагогічного експерименту

Задачі проведеного педагогічного експерименту
Організація педагогічного експерименту на I курсі
Організація педагогічного експерименту на II курсі
Результати експерименту по фізичних якостях
Вплив експерименту на інтелект студентів

Педагогічний експеримент по перевірці й уточненню концепції і педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти також був проведений на базі УДХТУ.

До початку експерименту як *робочу гіпотезу* було сформульовано припущення, що використання у навчальному процесі з “Фізичного виховання” педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти буде сприяти становленню у студентів передумов для їхньої фізкультурної діяльності і діяльності будівничого власного здоров’я, важливих механізмів досягнення й підтримки свого здорового стану.

Відповідно, при плануванні експерименту передбачалось, не знижуючи вагу практичного розділу фізичної культури, починаючи з I курсу, збільшувати увагу до освітньої сторони цього навчального предмету. Вважалось, що за рахунок таких трансформацій у студентів будуть сформовані індивідуально значимі мотиви поліпшення фізичного стану і здоров'я, система понять і знань, умінь і навичок їхньої підтримки на протязі подальшого життя.

Задачі експерименту:

1. Розробити і перевірити комплекс дієвих засобів педагогічного впливу на структуру особистості студентів під час проведення теоретико-методичних занять з “Фізичного виховання”.

2. Оцінити вихідний і підсумковий рівень фізичного й інтелектуального стану студентів експериментальної і контрольної груп.

3. Вивчити можливості ділових ігор, у тому числі організаційно-навчальних, для забезпечення ефективності непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

4. Відстежити зміни емоційного стану студентів під час непрофесійної фізкультурної освіти, зміни у внутрішньо групових позиціях і в динаміці значимих якостей особистості студентів.

5. Здійснити порівняльний аналіз значимих для становлення фізкультурно-діяльної особистості студента результатів занять непрофесійною фізкультурною освітою в експериментальних групах з контрольними групами, де проводилися звичайні заняття.

8.2.1. Характеристика засобів і методів педагогічної діяльності, використаних в експерименті

У процесі представлення педагогічної технології відмічалось, що специфічною і важливою формою і методом роботи з непрофесійної фізкультурної

освіти є ділові ігри. Отож, і в експериментальних групах були використані саме ділові ігри.

Принагідно відзначимо, що практика ділових ігор має давню історію їхнього застосування у вищій школі. Однак, нам не відомі будь-які раніше виконані спроби цілеспрямованого застосування ділових ігор у ході викладання “Фізичного виховання”. Ця обставина викликає необхідність уточнити особливості ділових ігор у контексті нашої пошукової роботи.

Ділова гра – це форма змагального спілкування, коли кожен учасник має можливість реалізувати потребу у подоланні рутинних, результативних лише в умовах повсякденного, звичного життя, власних дій. За рахунок цього він переходить до нових для себе рівнів інтелектуальної роботи. Гра дозволяє імітувати можливі екстремальні життєві ситуації, перевіряти й розвивати свої здібності до успішних дій у таких ситуаціях, формувати звички спілкування в процесі колективної миследіяльності.

Ми вже підкреслювали, що існує необхідність розрізняти поняття “діяльність” і “миследіяльність”. Останнє, характеризує індивідуально-особистісний характер діяльності, коли дії чітко і свідомо направляються волею само визначеної людини, що переслідує усвідомлювані нею цілі.

Використані нами *ділові ігри* організовувалися для аналізу конкретних ситуацій у здоров'ї й життєдіяльності студентів, створювали умови для самостійної розробки студентами проектів і програм власних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять. Організаційно-навчальні ігри, що стали важливою формою організації теоретико-методичних занять, вирішували також задачі оволодіння студентами техніками організації мислення, необхідними фізкультурно-діяльній особистості. Серед них *розуміння* характеристик вихідного стану свого здоров'я на підставі об'єктивних показників і самооцінки, що доповнює їх. Техніки *рефлексії,* навички подальшої *самоосвіти* в питаннях вибору фізкультурно-оздоровчих засобів. Крім того, у ході ігор студенти вчилися вести дискусії з питань здорового способу життя, аргументувати і відстоювати власну позицію.

Методичні заняття проводились для засвоєння студентами способів використання різних засобів фізичної культури й оздоровлення, які можуть бути застосовані у їхніх подальших фізкультурно-оздоровчих або рекреаційних заняттях.

У ході експерименту, у процесі проведення *практичних занять* на I курсі, перевага віддавалося строгому виконанню вимог навчальної програми по “Фізичному вихованню”, а на II курсі – фізкультурно-спортивним заняттям на вибір студентів. У цьому випадку, найбільш популярними серед можливих були заняття ритмічною й атлетичною гімнастикою, заняття на тренажерах, спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, настільний теніс та футбол).

– Вплив сауни на організм людини;
– Раціональний руховий режим;
– Гігієна фізкультурника;
– Гімнастика для очей;
– Методика аутогенного тренування;
– Профілактичне голодування;
– Методика занять оздоровчим бігом.

Очевидно, всі вказані теми не стільки розкривалися у повній мірі, скільки *намічалися можливості для накопичення студентами відповідних знань за вказаними напрямками* через їхню подальшу самоосвіту.

Як відзначалося раніше, експериментальні заняття студентів II курсу були побудовані у формі чотирьох тижневих навчальних практик, орієнтованих на досягнення ними непрофесійної фізкультурної освіти – більш високого рівня залучення до надбань культури фізичної (програма занять з експериментальними групами I-II курсів приведена у додатку Б).

Навчальні практики з “Фізичного виховання” – вперше використана нами форма організації навчальних занять. Формальною підставою для ухвалення рішення про таку організацію занять була кількість навчальних годин, передбачених на фізичну культуру в структурі навчальних планів бакалаврів.

Відповідно пропозиціям кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я в експериментальних групах II курсу факультетів технології силікатів (ТС) і технології органічних речовин (ТОР) “Фізичне виховання” було повністю вилучене з розкладу навчальних занять. Внаслідок цього, тривалість навчального семестру в експериментальних групах фактично зменшилася на два навчальні тижні, або з 18 до 16 тижнів. Загальний обсяг навчальних занять у семестрі за рахунок виключення з розкладу фізичної культури відповідно зменшився на 72 години.

Замість фізичної культури в розкладі занять для експериментальних груп у кожному семестрі були влаштовані по дві однотижневі навчальні практики, кожна в обсязі 36 годин аудиторних й самостійних занять. При цьому організовані групові заняття на термін практики планувалися відповідно до розкладу занять на кафедрі в обсязі 30 академічних годин кожна або 60 годин на семестр. 12 годин, що залишилися, розподілялися для групових та індивідуальних консультацій студентів на кафедрі фізичної культури, спорту і здоров'я у проміжку між практиками.

Навчальна практика по фізичній культурі, а їх було на другому курсі чотири, будувалися за такою формою. Дві пари (перша і третя) – аудиторна робота в режимі організаційно-навчальної гри, третя пара призначалась для практичних занять з урахуванням інтересів студентів.

Таким чином, були створені передумови для проведення повноцінної і результативної ділової гри, а практичні заняття фізичною культурою під час навчальних практик забезпечували дотримання студентами норм рекомендованої рухової активності для осіб даного віку.

Відзначимо, також, локальні задачі навчальних практик, досягнення яких забезпечувало реалізацію технології проведення непрофесійної фізкультурної освіти студентів. Передбачалось, що у ході практик вдасться:

1. Створити умови для побудови і засвоєння студентами базових понять “здоров'я людини”, “стан здоров'я”, “непрофесійна фізкультурна освіта”, “фізкультурна діяльність”, “будівництво здоров’я” і “рекреація”, важливих для свідомого самовизначення щодо типу діяльності, яка буде ними розгортатися (фізкультурно-оздоровча чи рекреаційна), а також для наступного створення програм власних занять з будівництва здоров’я.

2. Забезпечити виконання студентами рефлексивного, заснованого як на об'єктивних показниках функціонального і фізичного стану, так і на власній суб'єктивній оцінці, аналізу стану свого здоров'я. Як наслідок, за підсумками першого семестру студенти повинні були підготувати реферат за темою “Моє розуміння сутності здоров'я й характеристика індивідуального здоров'я” (відповідно, “розумовий” та “аксіологічний” етапи педагогічної технології).

3. Озброїти студентів вмінням використовувати деякі розповсюджені й придатні для них методики фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять.

4. Привести до системи поняття і знання, уміння і навички, отримані студентами протягом I курсу навчання і першої половини II курсу, для написання наприкінці четвертого семестру індивідуальної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми занять на період майбутніх літніх канікул (“діяльністний” етап педагогічної технології).

При цьому допускалося, що не всі студенти експериментальних груп, чиє подальше звертання до здорового способу життя забезпечується за рахунок прийняття відповідних ціннісних орієнтацій, засвоєння системи понять і знань, умінь і навичок, після закінчення II курсу одразу ж долучаться до фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва власного здоров’я. Адже результати непрофесійної фізкультурної освіти треба розглядати, як досягнення *готовності людини* до свідомої організації фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва здоров’я, яка ввійде у життя людини, коли у неї з’явиться серйозні проблеми. Цілком можливо, що отримані негативні дані, за результатами систематичного самоконтролю за своїм станом, і захворювання через якийсь час спонукають нині практично здорових і досить фізично розвинених молодих людей стати справжніми діячами фізичної культури і будівничими власного здоров’я.

Заняття в контрольних групах I й II курсів проводились у звичайних для вищої школи формах організації “Фізичного виховання”.

8.2.3. Основні підсумки педагогічного експерименту зі студентами I курсу

Отже, *об'єктом даного дослідження* були студенти двох факультетів (відповідно I курсу 85 чоловік, II курсу 81 чоловік), а також аналогічна кількість студентів контрольних груп тих же факультетів і курсів – усього 332 чоловіки. Методи досліджень описані в додатку В.

Їх слід розглядати як *звичайних фізкультурників,* позитивні наслідки на стан котрих буде мати лише їхнє *систематичне відвідання організованих для них фізкультурно-спортивних занять. Без таких, за них і для них організованих занять, вони не зможуть самі підтримувати свій оптимальний психофізичний стан.*

При вивченні *змісту рефератів* студентів експериментальних груп помітний вільний, розкутий стиль викладу своєї точки зору. Наявний об'єктивний і вдумливий аналіз недоліків власного фізичного розвитку й здоров'я. Обгрунтований вибір адекватних засобів фізичної культури й оздоровлення дозволяють студентам результативно впливати на усунення тих або інших недоліків у їхньому фізичному стані, на подолання існуючих патологій. Причому, відзначене характерне як для рефератів юнаків, так і рефератів дівчат.

Разом з тим зазначені моменти відсутні в рефератах контрольних груп. Написані ними реферати містять лише пряме цитування використаних літературних джерел. Найбільш характерний зміст таких рефератів – переказ окремих фізичних вправ і методичних вказівок, щодо їхнього виконання.

Показники фізичного розвитку. Як і можна було передбачити, в експериментальних групах відбулося незначне зниження показників фізичного розвитку. Але це торкнулось лише окремих характеристик тілесності:

– якщо маса-ростовий індекс виріс у дівчат на 1,2% (у контрольних він збільшився лише на 0,6%), то у юнаків він знизився на 3,1%;
– відбулося зниження сили правої кисті у юнаків на 1,4% (у контрольних приріст склав 2,0%), а у дівчат зниження сили кисті склало 6,3% (у контрольних відзначене зростання на 4,1%).

У той же час, показник гнучкості у студентів експериментальних груп виріс майже на 20%, у порівнянні з контрольними, що можна пояснити лише великою увагою цих студентів до індивідуалізованої ранкової гігієнічної гімнастики й інших додаткових самостійних занять фізичною культурою.

Показники функціонального стану. Аналіз тесту на затримку дихання після видиху (проба Генчі) дозволяє зробити висновок, що у студентів експериментальних груп до кінця навчального року дихальна система на загал виявилась більш тренованою. У юнаків цей показник зріс на 14,3%, хоча у дівчат він залишився без змін. У той же час, в контрольних групах показник затримки дихання знизився в середньому на 2,5% як у юнаків, так і у дівчат.

Статична координація (проба Ромберга) на кінець навчального року зменшилась у студентів і експериментальної, і контрольної груп. Це ми пояснюємо прогресуючою з початку навчального року втомою. Однак, у студентів контрольних груп статична координація погіршилася в середньому на 13,5%, тоді як в експериментальних групах всього на 2,5%.

Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Руф'є) виявилася "задовільною" у студентів як експериментальних, так і контрольних груп. Але якщо на кінець навчального року у студентів-юнаків контрольної групи вона покращилася на 9,1%, то у юнаків експериментальних груп на 6,3%. У дівчат експериментальних груп відбулося погіршення цього показнику на 3,9%.

Узагальнені дані фізичного розвитку й функціонального стану свідчать, що студенти експериментальних груп все-таки недостатньо ефективно займа-

лися самостійно фізичною культурою і спортом у перервах між навчальними практиками. Причому, меншу активність тут виявили дівчата. Однак, у відповідності зі шкалою нормативів фізичної підготовленості діючої навчальної програми по фізичній культурі, ці коливання варто вважати не істотними.

З представленого очевидно, що *стан фізичних якостей у студентів експериментальних груп*, де головна увага була свідомо приділена вирішенню освітніх задач, *і контрольних груп,* у яких вирішувались задачі, насамперед, фізичної підготовки*, на кінець навчального року не мав істотних відмінностей.*

Так, час пробігання дівчатами дистанції 2000 м. і юнаками 3000 м. у студентів експериментальних груп погіршилося в середньому на 8,7%, а в контрольних групах на тільки на 3,4%. Як бачимо, показники знизились в обох групах, що можна пояснити природним падінням працездатності студентів наприкінці навчального року.

Норматив зі стрибків у довжину з місця краще здали студенти експериментальних груп. Їхній результат, у порівнянні з початком навчального року, виріс на 3,2%, у той час як у студентів контрольних груп він погіршився на 5,4%. Підтягування на поперечині також краще здали студенти експериментальних груп. Їхні показники стали вищими на 17,9% у порівнянні з вереснем місяцем. У студентів контрольної групи цей показник залишився без змін.

Таким чином*, педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, реалізована в ході експерименту, показавши свою ефективність у вирішенні освітніх задач,* ***не привела до помітного падіння показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів.***

Це вкрай важливий і досить несподіваний висновок, отриманий за наслідками проведеного педагогічного експерименту. Об'єктивно підтверджена можливість, без втрат для фізичної підготовки студентів, *забезпечувати розв'язання у ході занять "Фізичним вихованням" завдань* ***креативної валеології,*** *яка передбачає формування у навчальному процесі вищої школи творчої особи будівничого власного здоров'я.*

Отримані дані експерименту можна витлумачити в такий спосіб. За рахунок формування ціннісних орієнтацій і мотивів досягнення оптимального фізичного стану й здоров'я, системи понять і знань, умінь і навичок підтримки оптимуму своєї життєдіяльності, студенти експериментальних груп, в основному, взяли на себе відповідальність за досягнення і підтримання стабільної власної працездатності і здоров'я. Постійно відслідковуючи свій стан і виявляючи відхилення від його задовільних параметрів, студенти свідомо впливали своєю життєдіяльністю на ті чи інші сторони психофізичної сфери. Серед таких засобів активний відпочинок, фізичні вправи і спорт, гігієнічні заходи та доступні засоби оздоровлення.

Як аргумент на підтримку даної тези, приведемо результати дослідження щодо порівняння особливостей мотивації студентів до занять "Фізичним вихованням" наприкінці II курсу (рис 8.2.4.1).

Оцінювані аспекти мотивації, були сформульовані в ході педагогічного анкетування відповідно приведеним нижче можливим відповідям студентів експериментальних і контрольних груп.

них груп. Правда, такі заняття зв'язані з великими організаційними складнощами при розробці розкладу занять, як студентів, так і викладачів. Тому навряд чи можна їх *рекомендувати до використання у практиці вищої школи*, особливо у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації де заняття плануються по 2 години кожне.

У ході експерименту за допомогою системи навчальних ділових ігор (додаток Г) і методичних занять різних типів, в основному, вирішена задача досягнення студентами рівня фізкультурної грамотності. Про це свідчать позитивні результати виконання ними „Залікових вимог" по фізичній культурі, розроблених студентами програм розвитку відстаючих фізичних якостей (додаток Д).

Як наслідок, за рахунок зміни змісту і форм організації навчального процесу досягнуті більш високі, у порівнянні з контрольними групами, показники фізичного й інтелектуального розвитку студентів. Це створило важливі передумови для продовження експерименту на II курсі навчання студентів.

8.2.4. Основні підсумки педагогічного експерименту зі студентами 2 курсу

Основним досягненням у забезпеченні непрофесійної фізкультурної освіти студентів стало вдале використання організаційно-навчальних ігор (ОНГ). Вперше запропоновані до практики фізичної культури Сергієм Неверковичем, вони підтвердили свою ефективність і в процесі нашого педагогічного експерименту. У ході ОНГ студенти, разом з викладачами, сформували систему понять, які забезпечили тісну і продуктивну педагогічну комунікацію між ними, не характерну для традиційної авторитарної практики „Фізичного виховання". Участь в ОНГ дозволила студентам зняти напругу, відважно включатися в дискусії, висловлювати свою точку зору й учитися її відстоювати.

Про це свідчать результати проведених досліджень. Так, якщо в перший день першої навчальної практики за шкалою самопочуття оцінки „дуже скований" і „скований" мали 30,6% студентів, то в останній день цей показник був лише у 8,1% студентів. У ході ОНГ по шкалі ступеню зацікавленості відчуття байдужості до предмету обговорення мали не більше 20,2% юнаків і 22,6% дівчат. І навпроти, відчуття „розкутий" і „дуже розкутий" було притаманне 60,3% юнаків і 77,4% дівчат.

Тоді як у контрольних групах під час проведення першої лекції по теоретичному розділу фізичної культури, передбаченому навчальною програмою, відчуття байдужості відзначили 33,3% юнаків і 40,5% дівчат.

Аналізуючи дані дослідження на основі використання семантичного (понятійного) диференціалу до розроблених за участю студентів раніше названих базових понять, можна відзначити наступне. Позитивне відношення, як до досить глибоко і всебічно сформульованого в ході навчальних практик поняття „здоров'я людини", виявили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. Вони оцінили це поняття як „важливе" для системи знань, що здобуваються у вузі. Відповідно, як важливе, поняття „фізкультурна діяльність" було оцінено 87,5% юнаків і 75,0% дівчат експериментальних груп. Тоді, як у контрольних ці цифри у середньому 50,1% і 12,5% відповідно.

груп, у яких вирішувались задачі, насамперед, фізичної підготовки, на кінець навчального року *не мав істотних відмінностей.*

8.2.5.5. Помічений у ході експерименту із вирішення проблем креативної валеології вплив на інтелектуальну сферу дозволяє заключити наступне. У студентів контрольних груп не помічені можливості *в ході навчального процесу по інших дисциплінах активізувати свою інтелектуальну діяльність.* У той же час, підтверджені в ході експерименту можливості „Фізичного виховання" для *розвитку інтелекту студентів* були забезпечені задіяними засобами проблемного навчання.

8.2.5.5. Отже, „Фізичне виховання" з новим *компонентом непрофесійної фізкультурної освіти істотно впливає на становлення мислення* майбутніх випускників технічного вузу.

8.2.5.6. Педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти, реалізована в ході експерименту, показавши свою *ефективність у вирішенні освітніх задач, не привела до істотного падіння показників фізичного розвитку і функціонального стану* студентів.

8.2.5.7. Це вкрай важливий висновок, отриманий за наслідками проведеного педагогічного експерименту. Він об'єктивно підтверджує реальну можливість, без принципових втрат для фізичної підготовки студентів, *забезпечувати розв'язання у ході занять „Фізичним вихованням" завдань* ***креативної валеології,*** *яка передбачає формування у навчальному процесі вищої школи особи будівничого власного здоров'я.*

8.2.6. Завдання до самоконтролю

8.2.6.1. Назвіть задачі проведеного педагогічного експерименту.

8.2.6.2. Поясніть, у чому полягала відмінність організації навчальних занять в експериментальних групах I та II курсів. Чим обумовлювалась різна форма їхнього проведення.

8.2.6.3. У чому полягало головне призначення активних методів навчання із студентами експериментальних груп I та II курсів.

8.2.6.4. Назвіть локальні задачі навчальних практик з „Фізичного виховання", вирішення яких забезпечувало реалізацію технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів.

8.2.6.5. Вкажіть, скільки студентів було залучено до педагогічного експерименту на I і II курсах навчання.

8.2.6.6. Розкрийте, як у своїх відповідях на відповідну анкету, студенти, що брали участь у експерименті, оцінюють застосування непрофесійної фізкультурної освіти.

8.2.6.7. Поясніть особливості мотивації студентів, які були залучені до експерименту, та тих студентів, що знаходились у контрольній групі, аналізуючи дані, наведені на рис. 8.2.4.1.

Поняття "непрофесійна фізкультурна освіта", як важливе, оцінили 62,5% юнаків і 87,5% дівчат експериментальних груп. У той же час, дане поняття не привернуло уваги студентів контрольних груп. Воно відзначено ними, в основному, як таке, котре "не має значення".

Важливо, що при дослідженні особливостей структури особистості на кінець навчального року коефіцієнт змістовної пам'яті у студентів експериментальних груп зріс у середньому на 10,0%, у той час як у студентів контрольних груп він знизився на 11,9%. Швидкість протікання мислення у студентів експериментальних груп виросла в середньому на 14,3%, тоді як у студентів контрольних груп вона зменшилась на 13,1%.

Останній факт, як видно, вимагає додаткових досліджень постановки навчального процесу у вузі за межами "Фізичного виховання", але це не передбачалось змістом нашого дослідження. Можна лише вказати на цікавий факт, що *"Фізичне виховання" з новим компонентом непрофесійної фізкультурної освіти істотно впливає на становлення мислення майбутніх випускників технічного вузу.*

За даними соціометрії ступінь активності учасників ігрових навчальних практик можна характеризувати так. У ході першої практики вона змінювалася не істотно при низькому стартовому рівні. У ході другої практики активність виросла за рахунок зміни студентами своєї позиції від "пасивного слухача" до "активного учасника" і "доповідача" на загальному засіданні від своєї робочої групи. Причому, якщо на початку серії навчальних практик у кожній робочій групі були один чи два постійних доповідачі, то в наступному вже 3-5, а під час обговорення тем у ході засідань робочих груп активно працювали більше половини їхнього складу (кількість студентів у робочій групі була в межах 9 чоловік).

На підставі анкетування, проведеного в експериментальних групах наприкінці навчального року, були отримані такі важливі відомості:

– нову форму організації занять по "Фізичному вихованню" ***на основі непрофесійної фізкультурної освіти вважали більш продуктивною 94,8% студентів;***
– відзначили, що *з інтересом брали участь в експерименті* 97,6%;
– вважали, що *за рахунок високої активності студентів* зміст практик був істотно доповнений важливими змістовними моментами 55,9%;
– тільки 5,9% студентів кваліфікували використання непрофесійної фізкультурної освіти в заняттях по "Фізичному вихованню", як недоцільне;
– ***лише 2,3%*** відстоювали позицію, що ***необхідно продовжувати заняття по фізичній культурі у їх традиційних формах.***

Педагогічне анкетування показало й такі важливі для нашого дослідження моменти:

– 12,9% юнаків і 3,2% дівчат вважають нову форму організації занять фізичною культурою *гарним рекреаційним заходом* у ході навчального семестру;
– 22,6% юнаків і 61,3% дівчат відзначають, що нова форма занять несе *яскраво виражений освітній характер.*

У той же час, нову форму організації занять не знайшли відмінною від традиційної і не побачили в ній освітнього початку 4,8% юнаків і стільки ж дівчат.

Аналізуючи представлені студентами II курсу на підсумковий залік реферати з програмами власних фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних занять на період літніх канікул, ми зробили наступні висновки:

– студенти експериментальних груп вдало використовують поняття "здоров'я людини" для комплексної оцінки свого індивідуального стану здоров'я;
– у цих студентів помітна не характерна для представників контрольної групи особиста зацікавленість у створенні результативних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм;
– у них з'явилося усвідомлення потреби й чітко сформульовані цілі фізичного самовдосконалення;
– виявлені здібності до комплексування (взаємній ув'язці, взаємному доповнені) в індивідуальній програмі занять різних засобів фізичної культури й оздоровлення;
– у студентів сформоване вміння самостійно розробляти цілісні фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні програми;
– у них помітна здатність розглядати різні можливі варіанти розробки індивідуальних програм, прагнення прогностично оцінювати результативність кожного з можливих підходів.

Тоді як у студентів контрольних груп II курсу:

– поняття "здоров'я людини" не суб'єктивоване, вони трактують його не конкретно, не можуть як-небудь чітко його представити;
– відсутнє розуміння актуальності й сутності фізкультурної діяльності і діяльності будівництва здоров'я;
– відсутня мотивована особиста зацікавленість у створенні й реалізації програм власного оздоровлення і рекреації;
– не сформовані поняття "непрофесійна фізкультурна освіта", "фізкультурна діяльність" та "будівництво здоров'я". Звідси наявна об'єктивна неможливість свідомо розгортати фізкультурну діяльність і будівництво власного здоров'я, тому що неможливо здійснювати діяльність, про яку у людини немає відповідного поняття;
– немає чітких уявлень про можливі особисті цілі фізичного самовдосконалення;
– немає знань про різноманітні методики використання засобів фізичної культури й оздоровлення, а спектр вибору засобів рекреації й оздоровлення обмежується стандартними фізичними вправами, які пропонують викладачі фізичної культури в ході навчальних занять (що відповідає рівню фізкультурної грамотності особи);
– немає вмінь і відповідних здібностей для розробки фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм.

Узагальнюючи останні висновки, можна стверджувати наступне. Для студентів, що відвідують звичайні заняття з "Фізичного виховання", не характерним є їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих здоров'я.

Виділені такі аспекти можливої мотивації:

1. Займаюся, щоб одержати залік з фізичної культури.

2. Займаюся, бо вважаю, що сучасний фахівець – випускник вищого навчального закладу повинен бути, як фізично підготовленим, так і освіченим у питаннях результативного використання засобів фізичної культури.

3. Займаюся, щоб одержати знання й уміння, необхідні для підтримки працездатності і здоров'я.

4. Займаюся фізкультурою, тому що вважаю, – мої систематичні зусилля по підтримці здоров'я і власної працездатності допоможуть у майбутній професійній діяльності.

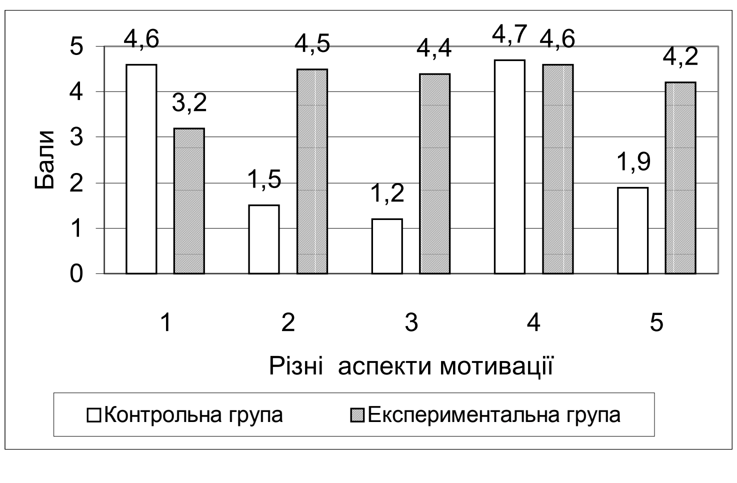


Рис. 8.2.4.1.Самооцінка студентами своєї мотивації до занять "Фізичною культурою"

5. Займаюся, тому що вважаю важливою для себе нову форму спілкування, яку запропонували викладачі кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я.

Студенти мали можливість, відповідаючи на кожне з поставлених питань про особливості їхньої мотивації, привласнити їм від 1 до 5 балів. Окремо розраховувався середній бал відповідей всіх студентів експериментальних і контрольних груп по кожному з питань

Отже, узагальнена відповідь студентів експериментальних груп на перше питання склала 3,2 бали, а студентів контрольних груп 4,6. Це свідчить про більш помітно виражений, домінуючий мотив одержати залік по фізичній культурі саме у студентів контрольних груп, чи, фактично, у студентів, що відвідують традиційне "Фізичне виховання".

Ще більш відмінні відповіді на друге і третє питання. Відповідь студентів експериментальної групи на друге питання про важливість для фахівця бути, як фізично підготовленим, так і фізкультурно освіченим, оцінюється в 4,5 бали, тоді як у студентів контрольних груп вона складає лише в 1,5 бали. Середній

бал студентів експериментальних груп на третє запитання (займаюсь, бо вважаю важливим отримати знання та вміння керувати своїм здоров'ям –) 4,4 бали, а контрольних груп усього 1,2 бали.

Цікавою ми вважаємо і відповідь на четверте запитання. Студенти контрольних груп, навіть вище чим студенти експериментальних, відповідно в 4,7 і 4,6 бали оцінюють важливу роль занять фізкультурою для майбутньої професійної діяльності. Це можна пояснити існуючою у них непевністю в досягненні й збереженні оптимального стану здоров'я і працездатності, котра породжується відсутністю відповідних набутих якостей особистості.

Зрештою, очевидну перевагу новим формам педагогічного спілкування викладачів кафедри і студентів віддають ті, хто був задіяний в експерименті. Вони оцінили його в 4,2 бали, тоді як студенти контрольних груп виставили оцінку в 1,9 бали.

Можна підвести загальний підсумок, що проведений педагогічний експеримент підтвердив обґрунтованість запропонованої нами концепції предмету "Фізичне виховання" з новим компонентом непрофесійної фізкультурної освіти. Підтвердили свою результативність, також, застосовані форми й засоби непрофесійної фізкультурної освіти відповідно до використаної педагогічної технології.

Одначе, великий інтерес для нашої роботи має дослідження позиції по даному питанню практичних працівників, а саме викладачів інститутів фізичної культури, у яких йде підготовка фізкультурних кадрів, і власне викладачів кафедр фізичного виховання технічних і гуманітарних вищих навчальних закладів.

8.2.5. Підсумки

8.2.5.1. *Навчальні практики з "Фізичного виховання"* із застосуванням організаційно-навчальних ігор – вперше використана нами форма організації навчальних занять. Формальною підставою для ухвалення рішення про таку організацію занять була кількість навчальних годин, передбачених на фізичну культуру в структурі навчальних планів бакалаврів.

8.2.5.2. Результати непрофесійної фізкультурної освіти треба розглядати, *як досягнення готовності людини до свідомої організації фізкультурної діяльності чи діяльності будівництва здоров'я,* які увійдуть у життя людини, коли у неї з'являться серйозні проблеми із станом свого фізичного розвитку, працездатності і здоров'я.

8.2.5.3. Для студентів, що відвідують звичайні заняття з "Фізичного виховання", *не характерним є їхнє формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих здоров'я.* Їх слід розглядати як звичайних фізкультурників, позитивні наслідки на стан котрих дає лише систематичне відвідання організованих для них фізкультурно-спортивних занять. Без таких, за них і для них організованих занять, вони не зможуть самостійно підтримувати свій оптимальний психофізичний стан.

8.2.5.4. Стан фізичних якостей у студентів експериментальних груп, де головна увага була свідомо приділена вирішенню освітніх задач, і контрольних

8.3. Результати вивчення поглядів фахівців на напрямки реформи вузівського “Фізичного виховання”

Відношення викладачів до запропонованої реформи
Показники ригідності викладачів фізичної культури
Показники їхньої стійкості до стресу

Мета даного дослідження полягала у тому, щоб визначити, по-перше, чи розділяють практичні працівники представлені наукові викладки про необхідність посилення освітньої складової вузівського “Фізичного виховання”; переведення його до статусу навчального предмета, котрий вирішує завдання креативної валеології. По-друге, з'ясувати які напрямки організаційно-методичної роботи будуть сприяти успішному проведенню реформи цієї навчальної дисципліни.

Дослідження було проведено серед професорсько – викладацького складу Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (опитано 97 чоловік), а також серед викладачів кафедр фізичного виховання 6 вузів державної форми власності м. Дніпропетровська (усього 102 чоловіки). Використовувався метод анкетування, анкети містили як закриті, так і відкриті питання (див. додатки Ж, З і К).

Проведене дослідження й серед експертів – викладачів Українського державного хіміко-технологічного університету. Обраний спосіб роботи з групою експертів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, що прийняли участь у педагогічному експерименті в ході перевірки концепції і апробації технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів, по уточненню вимог до сучасного викладача вузівського предмета «Фізична культура», поданий у додатку Л.

Основні результати дослідження. На питання анкети “Чи згодні Ви з тим, що шлях підвищення освітнього статусу “Фізичного виховання” є сьогодні найбільш соціально-значимим напрямком реформування цього навчального предмета?” були отримані наступні відповіді.

Кваліфікацію “Так, згодний” дав 81 викладач ДДІФКіСу (чи 83,5%), “Важко відповісти” 7 чоловік (7,2%) і “Ні, не згодний” 9 чоловік (9,3%). Викладачі ДДІФКіСу були віднесені до першої групи опитуваних.

На це ж питання викладачі кафедр фізичного виховання відповіли у такий спосіб. “Так, згодний” 87 чоловік (85,3%), “Важко відповісти” 6 чоловік (5,9%) і “Ні, не згодний” 9 чоловік (8,8%). Цей контингент учасників дослідження ми віднесли до другої групи.

Далі на питання анкети відповідали тільки фахівці, що на перше представлене вище питання, відповіли “Так, згодний”. Передбачалось, що проявлене ними позитивне відношення до висновку науковців про вектори реформування “Фізичного виховання”, дозволяє розглядати цих викладачів у якості повноцінної референтної групи.

На питання про те, чи дозволить прийняття української навчальної програми для вузів по фізичній культурі, у якій було б передбачене посилення

Як видно з таблиці, велика частина опитаних (відповідно до груп 69 чол., чи 79,3% і 67 чол., чи 84,1%) мають показник стійкості до стресу від середнього до дуже високого. Це свідчить про досить високу стійкість до стресу більшості викладачів фізичної культури вузів. Адже стреси, як відомо, завжди супроводжують трудову діяльність в процесі змін її характеру й змісту. Тому, стрес варто вважати невід'ємною частиною педагогічних інновацій, у тому числі такої інноваційної як поділ вишів розвитку вузівського предмету «Фізичне виховання».

Отже, оцінки ригідності та стійкості до стресу є інформативними й важливими показниками готовності викладачів до змін характеру і змісту їхньої професійної діяльності. Можна у той же час передбачувати, що можливі непередбачені ситуації показники за цими позиціями повинні використати середину тривогу у ініціаторів інших назрілих педагогічних реформ.

Два останніх дослідження дозволяють підсумувати, що психологічний статус викладачів інституту фізкультури і кафедр фізичного виховання за такими важливими рисами особистості, як показники ригідності і стійкості до стресу відповідає задачам вирішення проблем реформи вузівського предмету “Фізичне виховання”.

8.3.1. Підсумки

8.3.1.1. У процесі дослідження серед фахівців фізичної культури на запитання анкети “Чи згодні Ви з тим, що *шлях підвищення освітнього статусу “Фізичного виховання”* є сьогодні найбільш соціально-значимим напрямком реформування цього навчального предмета?”, були отримані відповіді. Кваліфікацію “Так, згодний” дав 81 викладач ДДІФКІСу (чи 83,5%), “Важко відповісти” 7 чоловік (7,2%) і “Ні, не згодний” 9 чоловік (9,3%). На це ж запитання викладачі кафедр фізичного виховання відповіли у такий спосіб. “Так, згодний” 87 чоловік (85,3%), “Важко відповісти” 6 чоловік (5,9%) і “Ні, не згодний” 9 чоловік (8,8%).

8.3.1.2. На запитання про те, чи доводиться приймати *перші урядові* *надзвичайні продрами з “Фізичного виховання”*, у який було б передбачене посилення освітньої складової цього предмету, практично вирішити проблему визначеного відсоткового діагностування у вищих навчальних закладах, були отримані наступні відповіді. У перший групі “Так”, 71,6%, “Важко відповісти” 18,5% і “Ні” 9,8%. В другій групі “Так”, 66,7%, “Важко відповісти” 25,3% і “Ні” 8803%.3. Загалом наведені результати опитувань підтверджують високі перспективи перевведення “Фізичного виховання” у стан *змістовного ядра предмету галеології*, котра опікується вирішенням проблем формування студентів як будівничих власного здоров'я.

8.3.1.4. Ригідність це риса особистості, котру в психології відносять до найбільш важливих. Вона характеризує утрудненість і навіть повну неможливість до *зміни засвоєних людиною продрам своєї діяльності* в ситуації, коли об'єктивно необхідно їх переглядовувати. Отримані дані свідчать, ри риса особистості, в цілому не характерна для викладачів фізичної культури вузів.

8.3.2. Завдання до самоконтролю

8.3.2.1. Вкажіть, які категорії фахівців фізичної культури були обрані для опитування в останніх дослідженнях.

8.3.2.2. Дайте пояснення, які методи дослідження і з яких підстав були використані для вирішення психічного статусу викладачів фізичної культури вищих навчальних закладів.

8.3.2.3. Дайте коментар показникам ригідності та стійкості до стресу викладачів фізичної культури, зверталочись до таблиць 8.3.1. та 8.3.2.

8.3.1.5. Дані дослідження показують, також, що велика частина опитаних (відповідно до груп 69 чол., чи 79,3% і 67 чол., чи 84,1%) мають показник стійкості до стресу від середнього до дуже високого. Це, загалом, свідчить про *ви-соку стійкість до стресу* переважної більшості викладачів фізичної культури вузів. Адже стреси, як відомо, завжди супроводжують трудову діяльність в процесі змін її характеру й змісту.

ЗАМІСТЬ ПІСЛЯМОВИ

У нашому посібнику узагальнені результати досліджень і розробок, виконаних з кінця 80-х років минулого століття, присвячених формуванню такого напрямку педагогічної валеології, як креативна валеологія. *Креативна валеологія,* на відміну від попередніх потуг учасників освітнього процесу, приймає на себе відповідальність за становлення творчої особи будівничого власного здоров'я.

При цьому, під ***креативною валеологією*** ми розуміємо не якійсь *окремий розділ знань про здоров'я людини, але область розробки та використання дієвих педагогічних технологій, котрі надійно забезпечують формування студентів як будівничих власного здоров'я.*

Представлено розгорнуту концепцію, обґрунтовану та експериментально перевірену педагогічну технологію непрофесійної фізкультурної освіти, актуального й важливого напрямку залучення студентів технічних і гуманітарних спеціальностей до надбань культури фізичної та накопичених валеологічних знань внаслідок їх формування, як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров'я.

Перед тим, як поставити крапку, візьмемо на себе сміливість сказати, що ми усвідомлюємо неоднозначні наслідки виходу цього посібника у світ. Їх можна, умовно, розділити на дві основні групи.

Перша група пов'язана з вже виниклою новою ситуацією в теорії і практиці фізичної культури. Ні, борони Боже, не треба турбуватись – реформи у сфері педагогіки швидко не відбуваються. Як, приміром, майже ніщо не змінилося у практиці фізичного виховання на початку XX століття після появи концепції фізичної освіти Петра Лесгафта. У той же час, існуючи як культурний феномен, концепція фізичної освіти дозволяла багато чого розуміти: утилітарність за суттю своєю радянського фізичного виховання, причини не включеності людини після багатьох років відвідування уроків з фізичного виховання у самостійні фізкультурно-спортивні заняття, нарешті, неможливість зводити культуру фізичну тільки до арсеналу засобів впливу на тілесність людини, тощо.

І все-таки, візьмемо на себе сміливість ситуацію у вітчизняній теорії і практиці фізичної культури умовно розділити на час до і після видання нашого посібника. Викладене в ньому показало історичну обмеженість і минущість у нинішній історичній ситуації зусиль, що продовжуються, по вдосконаленню існуючої практики фізичного виховання, жорстко орієнтованого на оптимізацію розвитку фізичних якостей людини. Як самоціль такі зусилля можна впевнено назвати, дорогою у нікуди.

Якщо розвиток фізичних якостей, формування гами рухових вмінь та навичок, безперечно, важливі в умовах окремих вузьких практик професійно-прикладної фізичної підготовки, то для виниклих нових потреб і чекань суспільства тільки таких властивостей у переважної більшості випускників сучасних університетів принципово недостатньо. Адже не лише фахівцям фізичної культури, але й просто поінформованим людям добре відомо, що якими б ін-

РЕЗЮМЕ ДО ПРОВЕДЕНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Наше експериментальне дослідження підтвердило дані раніше виконаних робіт, що низькі показники фізичної підготовленості і здоров'я більшості студентів негативно позначаються на їхній навчальній діяльності. Кращі показники навчальної працездатності притаманні студентам, які регулярно займаються фізкультурою і спортом, дотримуються здорового способу життя.

Інформативним і показовим варто вважати показник виміру біологічного віку студентів. При середньому паспортному віці 17,3 роки у студентів першокурсників УДХТУ він складав: у дівчат 33,2 роки, у юнаків 39,3 роки. У дівчат БВ збігався з паспортним віком лише у 2,4% обстежених, тоді як у юнаків збігів не виявлено зовсім. Причому, за даними БВ переважна кількість дівчат відноситься до вікової категорії 31-35 років.

Подібні дані отримані й при розподілі студентів I-II курсів на групи за рівнем соматичного здоров'я. По показниках “низький”, “нижче середнього” і “середній” до цих категорій у 1997 році відносились 62,22% студентів, у 1998 році вже 75,85% студентів, а в 1999 році 90,08% студентів.

Проведений педагогічний експеримент, що мав на меті перевірку розробленої нами педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти, як важливої складової сучасного вузівського “Фізичного виховання”, довів перспективність подальшого розвитку цієї навчальної дисципліни в бік посилення її освітньої грані. В ході експерименту підтвердилася ефективність розробленої педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти, націленої на формування креативної особистості будівничого власного здоров’я, на основі проблемного навчання з використанням активних методів, у тому числі ділових і організаційно-навчальних ігор.

Отже, накопичені нові теоретичні знання, отриманий під час педагогічного експерименту досвід використання у ході викладання фізичної культури активних методів навчання й апробованих нових форм організації навчального процесу з непрофесійної фізкультурної освіти, повинні бути використані у ході подальшої реформи вузівського “Фізичного виховання” в Україні.

Застосовані методи проблемного навчання дали, безумовно, численні позитивні результати. Вони стосуються, по-перше, становлення студентів як фізкультурно-діяльних особистостей і будівничих власного здоров’я. По-друге, вкрай важливим є виявлений їхній позитивний вплив на розвиток ***креативних властивостей*** інтелектуальної сфери, що вкрай важливо для подальшого професійного формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей. На кінець навчального року коефіцієнт змістовної пам'яті у студентів експериментальних груп зріс в середньому на 10,0%, а швидкість протікання мислення збільшилась на 14,3% відповідно до вересня місяця.

Застосована в процесі експерименту нова практика організації “Фізичного виховання” одержала високу оцінку учасників експерименту. Відзначили, що з інтересом брали участь в експерименті 97,6% його учасників, вважають нову форму організації фізичної культури більш продуктивною 94,8% студентів.

осягнуті скільдової цієї дисципліни, практично вирішити проблему подальшого удосконалення постановки фізкультурних у вузах, були отримані наступні відповіді. У першій групі “Так”, 71,6%, “Важко відповісти” 18,5% і “Ні” 9,8%. В другій групі “Так”, 66,7%, “Важко відповісти” 25,3% і “Ні” 8,0%.

У ході відповіді на запитання, об'єднані загальною рубрикою “Що, на Ваш погляд, було б необхідно додати з метою надійного організаційного і науково-методичного забезпечення зазначеної реформи фізичної культури у вузах?”, були отримані підготовка й видання на допомогу викладачам сеґіт методичних матеріалів, відповідного навчального посібника по “Фізичному вихованню”, відновлення раніше існуваної системи підвищення кваліфікації і т.п.

Таким чином, *результатами досліджень доведено виявлено стверджуваними, що як викладачі дисципліни фізкультури, так і фахівці кафедр фізичного виховання “Фізичне виховання” у їх поєднанні дозволяє сягнути предмета “Фізичне виховання” відповідно до зіставленої схеми*.

За критерієм нещирості (обґрунтності), отриманому при відповідях на запитання заповненої респондентами анкети, були виключені з подальшого дослідження 7 викладачів ДДІФКіСу (це 6,9% опитаних) і 25 викладачів кафедр фізичного виховання вузів (26,6% опитаних). Відповіді інших представлені в таблиці 8.3.1.

Таблиця 8.3.1. Психологічна характеристика викладачів за критерієм ригідності

Характеристика респондентів	Викладачі ДДІФКіСу		Викладачи кафедр фізичного виховання	
	кількість чол.	%	кількість чол.	%
Мобільний	3	3,7	16	23,2
Виявляє риси ригідності	78	96,3	52	75,3
Ригідний	–	–	1	1,5

Як свідчать приведені в таблиці дані, ригідність, як риса особистості, в цілому не характерна для викладачів фізичної культури вузів. Переважна більшість викладачів не відноситься до групи осіб, що виявляють риси ригідності, а 23,2% викладачів кафедр фізичного виховання й зовсім підпали під категорію мобільних. Це свідчить про потенційну можливість даної категорії фахівців змінювати зміст своєї діяльності.

Було, також, проведене дослідження на *стійкість до стресу* зазначених груп фахівців на основі відповідного тесту. У ньому прийняли участь від ДДІФКіСу 87 опитаних, а на кафедрах фізичного виховання вузів 82 опитаних. Підсумкові дані цього дослідження представлені в таблиці 8.3.2.

Таблиця 8.3.2. Характеристика викладачів на стійкість до стресу

Рівень стійкості до стресу	Викладачі ДДІФКіСу (кількість чол.)	Викладачі кафедр фізичного виховання (кількість чол.)
Дуже низький	–	5
Низький	2	1
Нижче середнього	5	1
Трохи нижче середнього	11	6
Середній	28	21
Трохи вище середнього	14	17
Вище середнього	15	19
Високий	3	7
Дуже високий	9	5

Студенти, що були задіяні в експерименті, навчилися вдало використовувати поняття “здоров'я людини” для комплексної оцінки індивідуального здоров'я. Вони мають вміння і навички вдало поєднувати в індивідуальній програмі занять різноманітні засоби фізичної культури й оздоровлення. У той же час, у студентів контрольних груп поняття “здоров'я людини” не суб'єктивоване, відсутнє розуміння актуальності й сутності фізкультурної діяльності і діяльності з будівництва здоров'я. Відсутня мотивована особиста зацікавленість у розробці й реалізації програм власного оздоровлення і рекреації.

Дослідження, проведені серед викладачів інститутту фізичної культури і кафедр фізичного виховання свідчать, що більшість з даної групи фахівців у підвищенні освітньої кваліфікації, також вбачають найбільш соціально-значимий напрямок подальшого розвитку цього навчального предмету.

Дослідження рівнодушності, чи тендецій людини до збереження своїх стереотипів й способів діяльності, свідчать, що ця риса особистості в цілому не характерна для викладачів фізичної культури вузів. Дослідження викладачів фізичної культури від кафедр фізичного виховання вузів показало, що велика частина опитаних має показник стійкості до стресу від середнього до дуже високого (79,3% у викладачів інституту фізкультури і 84,1% у викладачів кафедр фізичного виховання), що заважає ефективно виконувати свої професійні обов'язки. Більшість викладачів кафедр фізичного виховання “Фізичного виховання” цілком імовірно.

Однак останніх дослідження дозволяють стверджувати, що *психологічний стандарт вказівний задачечних вузів за такими вдосконалили рисами особистості, як показники цілі продієм, пов'язаних з подальшим розвитком вузівського предмету “Фізичне виховання”*.

тенсивними й методично правильно організованими не були заняття, нехай навіть проведені протягом всього періоду навчання студентів у вузі, у фізкультурно-пасивної особистості через рік-два після випуску від багатьох вихованих у неї фізичних якостей не залишиться й сліду!

Отже, не виключено, що не тільки у "коридорах влади", але й у широких прошарках суспільства незабаром виникне законне запитання про те, чи потрібна сьогодні українській вищій школі навчальна дисципліна (читай, предмет фізичне виховання), що не має прийнятої у якості орієнтиру свого розвитку сучасної концепції, який не забезпечує студентів знаннями і здібностями підтримувати свій оптимальний фізичний статус і рівень здоров'я, стабільно необхідних сучасному фахівцю. У тому числі, вмінь самому підтримувати високу розумову і фізичну працездатність, мати фізичні якості, яких вимагає виконувана тут і зараз робота, протистояти негативним наслідкам несприятливої екології і гіподинамії, вміти відновлюватися після напруженого трудового дня і до початку нового робочого тижня, тощо. При цьому, як ми показали, шлях західних університетів щодо організації у вищих навчальних закладах України фізкультури "за інтересами" в умовах жорсткої обмеженості за ресурсами тут неможливий.

Друга група наслідків стосується тільки авторів посібника. Ми усвідомлюємо, що: «…вчені в руслі нормальної науки не ставлять собі за мету створення нових теорій, звичайно до того ж вони нетерпимі й до створення таких теорій іншими. Навпроти, дослідження в нормальній науці спрямоване на розробку тих явищ і теорій, існування яких парадигма свідомо припускає» 157, с. 45-46).

Принципова особливість посібника і способів представлення у ньому важливих концептуальних положень визначається тим, що автори намагались вишукати можливості застосування до теорії і практики педагогічної валеології *діяльністної картини світу*. А треба пам'ятати, що для роботи в останній, характерна деяка незавершеність дефініцій, котрі визначаються. Таке положення справ складається тому, що діяльністна картина світу «працює» з об'єктами і явищами, які постійно розвиваються. Такі об'єкти очевидно відмінні від досить сталих об'єктів матеріального світу, що можуть бути досить строго описані.

Обґрунтована педагогічна технологія передбачає використання ряду абсолютно нових понять (непрофесійна фізкультурна освіта, середовище мешкання діяльної людини, фізкультурна діяльність, будівництво здоров'я, будівничий здоров'я), кожне з яких прописане з тією чи іншою різносторонністю і глибиною, обумовлених станом «переднього краю» сучасної методології й науки. «Поняття, – пише Кантор у своїй праці «Поняттєво-термінологічна система педагогіки», – це форма руху мислення, що пізнає, спосіб його функціонування, його апарат. За своїм змістом вони відображення загального, сутності речей, відтворення реальних відносин» (158, с.32). І далі: «…Вже найпростіше узагальнення, перше й найпростіше утворення понять (суджень, зауважень etc.) означає пізнання…все більш і більш глибокого об'єктивного зв'язку світу» (158, с.161).

Як відомо, теорії будуються з понять. В основному поняття визначають чи вказують на принципові явища і, таким чином, виділяють ті особливості сві-

життєдіяльності особистості, побудована на цінностях, культурних нормах, змістовної діяльності, що укріплює адаптивні можливості організму.

Картина світу – це розвинена й широка система поглядів, що оформилась і поширилась, яка пояснює устрій, розвиток та функціонування Всесвіту, природи, суспільства й людини, що має у своїй основі граничні культурно-історичні підстави.

Креативна валеологія, як напрямок педагогічної валеології, передбачає таке навчання особистості творчості у за діянні накопичених актуальних відомостей про здоров'я, коли б вона свідомо формувалась як будівничий власного здоров'я. При цьому, під креативною валеологією ми розуміємо не окремий розділ знань про здоров'я людини, але область розробки та використання дієвих педагогічних технологій, котрі надійно забезпечують формування студентів як будівничих власного здоров'я.

Креативна особистість, творча людина, схильна до нестандартних сильних рішень проблем; здібна до оригінальних дій, відкриттю нового, створенню унікальних інтелектуальних продуктів.

Криза – (від грецьк. crisis – рішення, поворотний пункт) – стан, породжуваний проблемою, що встала перед людиною, від якого вона не може піти і яку не може подолати за короткий термін і в звичний спосіб. Криза першого типу являє собою серйозне потрясіння, що зберігає звісний шанс для виходу людини на колишній рівень життя. Ситуація другого типу – власне криза – безповоротно перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу з положення модифікацію самої особистості і сенсу її життя.

Мотив – це міркування, відповідно до якого, як правило, повинен діяти суб'єкт.

Мотивація – сукупність факторів, що визначають поведінку людини. Це поняття описує відношення, яке існує проміж дією і причинами, які її пояснюють або виправдовують.

Непрофесійна фізкультурна освіта, досить глибоке засвоєння досягнень фізичної культури, коли творча людина, на підставі актуалізованих цінностей і мотивів, а також відповідного діяльного самовизначення може свідомо знаходити, аналізувати, освоювати і використовувати різноманітні засоби фізичної культури та оздоровлення, необхідні їй в залежності від виникаючих нових ситуацій у життєдіяльності.

Педагогічна технологія – це довгий ланцюжок взаємозалежних та взаємодоповнюючих діяльностей, обумовлених змістом і результатами попередньої теоретичної проробки теми, що забезпечують результативну організацію педагогічного процесу, і які підпорядковані загальній меті вирішення актуальної наукової і практичної проблеми.

Перспектива життєва – образ бажаного й усвідомлюваного, як можливого, свого майбутнього життя за умови досягнення визначених цілей.

Потреба – передбачає дефіцит або відсутність чогось необхідного для рівноваги людини. Хоча частіше мова йде про необхідне біологічного порядку, цей термін означає також потребу у чомусь психолого-соціального плану.

Рефлексія (від піздньо лат. reflexio – звертання назад, відображення) – внутрішня психічна діяльність людини, спрямована на осмислення своїх власних дій і станів; самопізнання людиною свого духовного світу. Важлива сторона мислення людини.

Світогляд – система поглядів на дійсність, у якій людина виражає своє відношення до навколишнього природного і соціального середовища; сукупність філософських, естетичних ідеалів й переконань людей. Світогляд визначає загальну спрямованість діяльності і поведінки людини. Світогляд це вищий синтез знань, практичного досвіду й ідейно-емоційних оцінок. У світогляді узагальнено відбиті особливості суспільного буття людини, її місце в історично конкретній системі суспільних відносин.

Спосіб життя – система різновидів матеріальної і духовної життєдіяльності в єдності з об'єктивними умовами, характерна для того чи іншого суспільства, класу, соціальної групи, особистості.

Спілкування – складний багатоплановий процес встановлення й розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами в спільній діяльності, й обмін, що включає в себе, інформацію, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння людьми одна одною.

Стан здоров'я – це моментальний зріз, фіксація у визначений момент, як за об'єктивними показниками, так і за самопочуттям, що доповнює їх, різних характеристик життєдіяльності людини, які так чи інакше характеризують ступінь її гармонії з зовнішнім світом.

Тілесна культура учня – це нормативно представлені межі використання ним знань, засобів і здібностей, при цілеспрямованому самоуправлінні психосомататичним станом організму в проблемних ситуаціях життєдіяльності.

Фізкультурник – це людина, що діє на навчальному занятті під керівництвом викладача фізичної культури, виконуючи його доручення. У фізкультурника немає самовизначення до самостійного використання засобів фізичної куль-

18. Приходько В.В., Неверкович С.Д. К построению понятия «физкультурная деятельность» // В сб.: Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет. Ежегодник. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – С.117-123.
19. Приходько В.В. Концепция здравостроительства как реализационное направление валеологии // У зб.: Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді (Проблеми, концепції та нові педагогічні технології). – Дніпропетровськ: УДХТУ, 2000. – С.20-28.
20. Prikhodko Vladimir. Conceptions and pedagogical technologies for forming health-builders / NATO SCIENNCE PROGRAMME: From Transitional Economy To Sustainable Development. – Dniepropetrovsk, 2001. – P.188 – 189.
21. Никитин В.А. К представлению об исторических циклах университетского образования // Вопросы методологии. – 1991. – № 2. – С.67-68.
22. Розанов В.В. Сумерки просвещения / Сост. В.Н.Щербаков. – М.: Педагогика, 1990. – 624 с.
23. Загорский В.В. "Вальфдорское» преподавание химии // Химия в школе. – 1995. – № 3. – С.10-13.
24. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Совокупная деятельность как генетически исходная единица психического развития // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 2. – С.86-95.
25. Буякас Т.М. Проблема и психотехника самоопределения личности // Вопросы психологии. – 2002. – С.28-39.
26. Репецкий Ю.А. Концепция личностного самоопределения: исходные положения и попытка их верификации / Нова парадигма. – Вип. 2. – Запоріжжя, 1997. – С.8-13.
27. Мясоед П.А. Антропологический принцип и проблемы психологии развития // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С.122-126.
28. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Антропологический принцип в психологии развития // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С.3-17.
29. Скрипкина Т.П. Доверие к себе как условие развития личности // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С.95-103.
30. Сотирова Д., Попова С. Прикладная этика и культура Православия // Человек. – 1996. – № 1. – С.82-90.
31. 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. – С.347-373.
32. Сущенко Л.П. Історико-філософський аспект становлення поняття „здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках / Нова парадигма. – Вип. 2. – Запоріжжя, 1997. – С.42-47.
33. Концевич И.М. Стяжание духа святаго. – К.: Изд. Экзарха всей Украины Митрополита Киевского и Галицкого, 1990. – 52 с.
34. Цьось А.В. Система здорового способу життя в „Поученні" Володимира Мономаха // Історія педагогіки, психології, освіти. – 1998. – № 2. – С.208-216.

ту, що у даний час вважаються важливими. При цьому: «...поняття, корисні для побудови теорії, володіють однією особливістю: вони прагнуть передати однакове значення всім, хто ними користується» (159, с.29). Отже: «Теорії суть поняття, організовані групи суджень» (159, с.31). Методолог науки Карл Поппер, підкреслює, що діяльність вченого саме й полягає у висуванні і перевірці теорій (160, с.52). У цьому зміст і виправдання його існування.

Теорії не оцінюються емоційними критеріями типу «правильна – не правильна», «імпонує – не імпонує», «подобається – не подобається». За такими критеріями використовувати чи відкидати їх не можна. Але, перш ніж вони будуть покладені, як підстава для практичних кроків, теорії мають потребу в перевірці.

Відомі способи такої перевірки Поппер виклав у своїй праці «Логіка і ріст наукового знання» (160). «…Метод критичної перевірки теорій... завжди йде наступним шляхом. – Вказує він. – З деякої нової ідеї, сформульованої в попередньому порядку і ще не виправданої ні в якому відношенні – деякого передбачення, чи гіпотези теоретичної системи, – за допомогою логічної дедукції виводяться наслідки. Потім отримані наслідки порівнюються один з одним і з іншими відповідними висловлюваннями з метою виявлення наявних між ними логічних відносин (типу еквівалентності, виводимості, сумісності чи несумісності)» (160, с.52-53).

При цьому можна «... виділити чотири різних шляхи, за якими відбувається перевірка теорії. По-перше, це логічне порівняння отриманих наслідків один з одним, за допомогою яких перевіряється внутрішня несуперечність системи. По-друге, це дослідження логічної форми теорії з метою визначити, чи має вона характер емпіричної, чи наукової теорії або тавтологічної. По-третє, це порівняння даної теорії з іншими теоріями, в основному з метою визначити, чи дає нова теорія внесок у науковий прогрес у тому випадку, якщо вона виживає після її різних перевірок... По-четверте, це перевірка теорії за допомогою емпіричного застосування виведених з її наслідків» (160, с.53).

Все зазначене не просто бажано, але й вкрай важливо зробити у наступному, маючи на увазі, з одного боку, необхідність дати об’єктивну оцінку виконаній нами роботі. Тоді як з іншого боку, у випадку визнання нашої концепції і педагогічної технології як позитивних, згодом виникне природне питання про їхню доробку, розвиток і використання.

Автори дякують всім колегам, що у формі особистої бесіди чи публічної дискусії візьмуть участь в обговоренні слабких сторін посібника.

БАЗОВІ ТЕРМІНИ І ПОНЯТТЯ

Адаптивність людини (від лат. adaptare – пристосовувати) – пристосована чи придбана здатність пристосування до всього різноманіття життя за будь-яких умов.

Будівництво здоров'я – це вихована й освічена особистість, що відрізняється системою цінностей і ідей, понять і знань, умінь і навичок, які дозволяють здійснювати діяльність, значимі для гармонічного функціонування всіх систем організму на оптимальному рівні, а також забезпечення адекватної взаємодії із зовнішнім світом.

Будівництво здоров'я – новa, актуальна й дієва практика само зцілення людини. Відповідна вихідному стану здоров'я і можливостям людини програма розгортуготі нею діяльності по підтримці і зміцненню свого здоров'я; спосіб подолання захворювань, що трудно піддаються, або ж не піддаються взагалі лікуванню засобами сучасної медицини.

Гармонічність у використанні засобів фізичної культури – це насамперед розумінна знакових систем, які використовуються для опису методики індивідуальних занять фізичною культурою, а також навичість рівня знань, умінь і навичок, що дозволяє людині самостійно застосовувати деякі стандарти засоби фізичної культури.

Дорослість – віковий період людини, границі якого визначаються комплексом соціальних і біологічних причин і залежать від конкретних соціально-економічних умов індивідуального розвитку людини (в умовах нашого суспільства: нижня границя – закінчення середньої школи, верхня визначається виходом на пенсію).

Жизнєвий шлях людини – це історія формування і розвитку особистості у даному суспільстві, сучасника конкретної епохи й свідка визначеного покоління.

Здоров'я це цілісний, системний стан різноманітних функцій людини як складної системи, особливості якого прямо залежать не тільки від її природної тілесності, але й від дотримання нею ідеального для даного етапу розвитку Всесвіту і цивілізацій способу життєдіяльності.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що спрямоване збереження і зміцнення здоров'я. Все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя (праці, відпочинку, побуту). Це, також, типова сукупність форм і способів повсякденної

стигри особистості, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина й будує своє життя.

Дітність – це ті визначальні світоглядні, моральні, емоційно значимі орієнтири й установки, які дозволяють людині знайти своє місце в житті, зберегти свою індивідуальність, самобутність, самоцінність, самодостатність.

Фізкультурну діяльність можна охарактеризувати, як реалізацію вмотивованою і само визначеною людиною суб'єктивованих одиниць фізичної культури, відтворюваних нею для задоволення адекватності свого психофізичного стану мінливим умовам життя й виробництва. Лише коли у людини будуть актуалізовані цінності бути фізично розвиненою і здоровою, сформовані індивідуально значимі мотиви заняття, спеціальні поняття, знання і здібності, необхідні і умінні і навички, тільки тоді на основі тренованої тілесності, якою опанувала людина, з'являється новий якісний стан – *фізична культура особистості*.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник. – К.: ІЗМН, 1988. – 204 с.
2. Груздев Г., Груздева В. Педагогическая технология эвристического типа // Высшее образование в России. – 1996. – № 1. – С.117-121.
3. Змеёв С.И. Технология обучения взрослых // Педагогика. 1998. – № 7. – С.42-45.
4. Смирнов С. Технологии в образовании // Высшее образование в России. – 1999. – № 1. – С.109-112.
5. Буркова Л. Технології в освіті // Рідна школа. – 2001. – № 2. – С.18-20.
6. Освітні технології: Навч. – метод посіб. / О.М.Пєхота, А.З.Кіктенко, О.М.Любарська та ін.; За заг. ред. О.М.Пєхоти. – К.: А.С.К., 2001. – 256 с.
7. Тихомиров В. Современные образовательные технологии: Мировой опыт и положение дел в России // Alma mater. – 2002. – № 1. – С.9-12.
8. Ушакова М.В. Современная российская высшая школа как объект социально-гуманитарного знания. – 2002. – 48с. (Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: Аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования / НИИВО; Вып.5).
9. Гадамер Х.-Г. Истина и метод: Основы филос. герменевтики: Пер. с нем. / Общ. ред. и вступ. ст. Б.Н.Бессонова. – М.: Прогресс, 1988. – 704 с.
10. Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): Дис... докт. пед. наук: 13.00.04. Гос. Центр. ин-т физич.культ. – М., 1991. – 416.
11. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгерск. / Под общ. ред. В.В.Столбова. – М.: Радуга, 1892. – 399 с.
12. Гориневский В.В. Гигиена и физическая культура в борьбе с предрассудками и вредными привычками быта (Из цикла лекций, прочитанных в домах отдыха 24.VII.1929 г.). – В кн.: Физическая культура и здоровье. Посмертный сборник трудов, отдельных статей и выступлений. – М.: Физкультура и спорт, 1945. – С.97-108.
13. Дюперрон Г.А. Теория физической культуры: Систематика. Элементы физической культуры. Основные гимнастические системы. Ритмопластические системы. Спортивные игры. Эклектические системы. 2-е изд., доп. – Л: Время, 1927. – 282 с.
14. Пионтрковский Е.О. Эбер и его естественный метод физического воспитания. – М.-Л.: Молодая гвардия, 1924, – 152 с.
15. Дюперрон Г.А. Методика урока физического воспитания. – Л.: Время, 1929. – 116 с.
16. Фуко М. Герменевтика субъекта / В кн.: СОЦИО-ЛОГОС: Пер. с англ., нем., франц. /Сост., общ. ред. и предисл. В.В.Винокурова, А.Ф.Филиппова. – М.: Прогресс, 1991. – С.284-311.
17. Кареев Н. Идеалы общего образования // Alma mater. – 1992. – № 1. – С.81-86.

35. Чернышевский Н.Г. Антропотехнический принцип в философии / Избр. филос. соч. – В 3-х т. – М.: Госуд. изд-во политич. литер., 1951. – Т.3. – С.162-254.
36. Ушинский К.Д. Собр. соч. – В 10 т. – М.-Л.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР.
37. Яркина Т.Ф. Педагогическая антропология за рубежом / О 1 томе монографии Генриха Роота // Советская педагогика. – 1968. – № 12. – С.143-146.
38. Куликов В.Б. Педагогическая антропология: истоки, направления, проблемы. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1988. – 192 с.
39. Носенко Є.Л., Нестеренко М.В. Сприйняття суб'єктом інформації як загрозливої // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 3. – С.90-99.
40. Шахвердов Г.Г. Петр Францевич Лесгафт. – В кн.: Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. в 4 т. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – т.1.– С.7-62.
41. Выготский Л.С. Проблема высших интеллектуальных функций в системе психотехнического исследования. – В кн.: История советской психологии труда. Тексты (20-30-е годы XX века). Под ред. В.П. Зинченко, В.М. Муминова, О.Г. Носковой. – М.: МГУ. – Ч.1. – С.50-57.
42. Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. в 4 т. – М.: Физкультура и спорт, 1953.
43. Попова А.Ф. Сочетание страха и интереса в педагогическом процессе. – Челябинск: ЧГИФК, 1995. – 328 с.
44. Коссов Б.Б. Закономерности развития личности // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 1. – С.5-20.
45. Маркс К., Энгельс Ф. Избр. соч. – В 9-ти т. – М., 1985. – Т.2.
46. Лейбниц Г.В. Новые опыты о человеческом разуме. – М.-Л.: Соцэгиз, 1936. – 484 с.
47. Гегель Г.В.Ф. Философия права. – Соч. – Т.7.
48. Михайлов Ф.Т. Общественное сознание и самосознание индивида. – М.: Наука, 1990. – 222 с.
49. Саймон Г. Науки об искусственном: Пер. с англ. Э.Л. Наппельбаума. – М.: Мир, 1972. – 148 с., ил.
50. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М.Прохоров. – 4-е изд. – М.: Сов. Энциклопедия, 1989. – 1632 с., ил.
51. Словник іншомовних слів / За ред. О.С.Мельничука. – К.: Голов. ред. Української радянської енциклопедії АН УРСР, 1974. – 775 с.
52. Хадарцев А. Эволюция взглядов на здоровье // Врач. – 1997. – № 7. – С.36-37.
53. Захарченко М.П. Профилактическое направление в медицине и „новые" науки о здоровье людей // Гигиена и санитария. – 1998. – № 5. – С.62-64.
54. Бундзен П.В., Дибнер Р.Ф. Здоровье и массовый спорт: проблемы и пути решения // Теория и практика физической культуры – 1994. – № 5-6. – С.6-12.
55. Аристотель. – Соч. – В 4-х т. – М.: Мысль, 1978. – 570 с.
56. Шаварский З. Ответственность человека за свое здоровье // Человек. – 1994. – № 2. – С.56-61.

ДОДАТКИ

90. Вересов Н.Н. Образование как способ развития индивида: концепция Гегеля / В кн.: Культура, образование, развитие индивида. – М., 1990. – С.81-93.
91. Клингберг Л. Проблемы теории обучения: Пер. с нем. – М.: Педагогика, 1984. – 256 с.
92. Аташи З. Человек как предмет философии // Вопросы философии. – 1989. – № 2. – С.24-34.
93. Jaspers K. Der Loose der Universitat – Gottingen. Reidlberg. – 1961. – 312 p.
94. Быкова Ф.М. Гегелевское понимание мышления. – М.: Наука, 1990. – 126 с.
95. Теперь Дж. Структура социологической теории: Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Г.В. Осипова. – М.: Прогресс, 1985. – 472 с.
96. Кравцова Е.Е. Культурно-исторические основы зоны ближайшего развития // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – № 4. С.42-50.
97. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. –СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
98. Неверкович С.Д. Рефлексия оснований профессиональной деятельности в процессе обучении // Психологический наука и образование. – 2000. – № 2. – С.68-74.
99. Анисимов О.С. Развивающие игры и игротехника. – Новгород, 1989. – 178 с.
100. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Логос, 2002. – 348 с.
101. Глуханова Ж.В., Борисенкова П.А. Студенты в начале и конце XX века. Опыт сравнительной характеристики // Социс. – 2001. – № 7. – С.136-139.
102. Соколов В.Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования ее физического воспитания / Фізична підготовленість та здоров'я населення, 9-11 липня 1998: Зб. наук. матеріалів. – Одеса, 1998. – С.18-20.
103. Чирков В.И., Дисн Э.Л. Связи между здоровьем студентов и жизненными стремлениями, воспринятием родителей и учителей / Вопросы психологии. – 1999. – № 3. – С.48-57.
104. Попов В.А., Кондратьева О.Ю. Изменение мотивационно –ценностных ориентаций учащейся молодежи // Социологические исследования. – 1999. – № 6. – С.96-99.
105. Гончарук С.В. Актуальность проблем здоровья образа жизни студенческой молодежи // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – С.147-148.
106. Широкалова Г.С. Сравнительные характеристики верующих и неверующих инженеров-душеведов // Социс. – 2001. – № 7. – С.80-88.
107. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учеб. пособие. – М.: Педагогич. общество России, 2001. – 272 с.
108. Мель Ю. Социальная компетентность как цель психотерапии // Вопросы психологии. – 1995. – № 5. – С.61-68.

109. Пищулин В.Г. Модель выпускника университета // Педагогика. – 2002. – № 9. – С.22-27.
110. Кулюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых. – М.: Просвещение, 1985. – 128 с.
111. Федоришова В.Л. Особенности взаимодействия преподавателя и студентов при активном методе обучения: Дис… канд. пед. наук: 13.00.04. – Л., 1983. – 251 с.
112. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: Матер. к лекциям и семинарам. – Л., 1985. – 132 с.
113. Евстафьев Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического воспитания // Теория и практика физического воспитания. – 1986. – № 4. – С.49-52.
114. Евстафьев Б.В. О сущности всесторонне развитой личности // Теория и практика физической культуры – 1984. – № 2. – С.46-48.
115. Марке К., Энгельс Ф. Соч. – Т.42.
116. Марке К., Энгельс Ф. Соч. – Т.23.
117. Столяров В.И. Спорт, свободное время и образ жизни // Теория и практика физической культуры – 1976. – № 11. – С.45-48.
118. Пецник Б.Н. О формировании знаний на занятиях физическими упражнениями в подготовительных классах // Теория и практика физической культуры – 1973. – № 10. – С.43-46.
119. Натадзе Г.Г. Теория физического воспитания как система знаний // Теория и практика физической культуры – 1971. – № 7. – С.61-64.
120. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР): Автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. Центр. ин-т физич. культ. – М., 1986. – 21 с.
121. Хайкін Л.В. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів: Навч. посібник. – Д.: Вид-во Дніпропетр. ун-ту, 2001. – 96 с.
122. Приходько В.В. Технологія будівництва здоров"я в системі знань про людину // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-метод. журнал – 2002. – № 1. – С.51-57.
123. Приходько В.В. Непрофессиональное физкультурное образование: Учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1991. – 85 с.
124. Приходько В.В. К построению и использованию понятия «Рекреационная деятельность» // В сб. науч. трудов: Здоровье человека: технологии формирования здравосберегающей в системах образования и здравоохранения Украины. – Днепропетровск, 1995. – Вып. 2. – С.63-69.
125. Мосоед П.А. Системно-деятельностный подход в психологии развития // Вопр. психологии. – 1999. – № 5. – С.90-100.
126. Приходько В.В. Навчальний предмет «Фізична культура»: тенденції розвитку від XIX до XXI століття (Нотатки після прочитання «Концепції фізичного виховання в системі освіти України») // Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 16-22.

57. Красуля М.А. Роль физической культуры в формировании здорового способа жизни студентов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – С.161-165.
58. Рудий В. Сучасні міжнародні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та пропаганди здорового способу життя як один з орієнтирів удосконалення правової бази управління громадським здоров'ям в Україні // Вісник Української Академії державного управління. – 2000. – № 1. – С.336-343.
59. Маслоу А. Психология быта: Пер. с англ. – М.: Рефл – бук, К.: Ваклер, 1997. – 304 с.
60. Горбунова С.М. Ценностное измерение философской категории «здоровье» // Вісник Харківського держ. ун-ту. Наука і культура. – Харків, 1998. – № 400/4. – С.43-48.
61. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С.3-14.
62. Формування здорового способу життя молоді. Стратегія для України. – К., 2001. – 24 с.
63. Лазарев С.Н. Диагностика кармы. Книга первая. – М., 1994. – 155 с.
64. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры – 1991. – № 7. – С.37-41.
65. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Отв. ред., докт. филос. наук, проф. В.И. Столяров. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
66. Внуков А.П. Формирование у студентов потребности в физическом самосовершенствовании как задача учебно-воспитательного процесса // Физич. культ. и спорт в формировании социалистического образа жизни студентов: Тез. Докл. Всесоюзной науч. конф., 18-20 ноября 1987. – Львов, 1987. – С.2-3.
67. Кряж В.Н., Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физической культуры – 1991. – № 6. – С.2-8.
68. Максименко А.М., Куланин Б.Д. Специальные знания и самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов вузов РСФСР // Теория и практика физической культуры – 1982. – № 9. – С.36-37.
69. Столяров В.И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры: Методическая разработка для аспирантов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФК, – М., 1988. – 27 с.
70. Кудрявцев А.В. Дефицит двигательной активности у студентов-математиков: Автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. Центр. ин-т физич. культ. – М., 1989. – 16 с.
71. Лубышева Л.И. Формирование физической культуры личности студента в системе физкультурного воспитания // Проблемы формирования личности и профессиональной готовности специалистов средней и высшей

146. Лифшиц В.Я. Модель развивающейся педагогической деятельности как основа совершенствования процесса повышения квалификации преподавателей: Дис… канд. пед. наук: 13.00.01. – М., 1988, –155 с.
147. Westcott V. Exercise superviser model // Perspectivi. – 1988. – № 9. – P. 34-37.
148. Неверкович С.Д. Игровые методы подготовки кадров: Учеб. пособ. / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Высш. шк., 1995. – 207 с.
149. Приходько В.В. Обоснование организационно-обучающей игры как метода образования студентов гуманитарных и технических вузов / В сб.: Новые методы и средства обучения. № 2 (14). Обучающие игры как средство активизации познавательной деятельности. Ред. Г.И. Хозяинов. – М.: Знание, 1992. – С.51-64.
150. Устиненко В.И. Место и роль игрового феномена в культуре // Науч. докл. высш. шк. Филос. науки. – 1980. –№ 2. – С.69-77.
151. Неверкович С.Д., Зверев С.М. Деловые игры в подготовке и повышении квалификации кадров: Метод. разработка для слушателей факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 34 с.
152. Алексеев Н.Г. Познавательная деятельность при формировании осознанного решения задач: Автореф… дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Моск. гос. пед. ин-т им. Н.К.Крупской – М., 1975. – 27 с.
153. Методические рекомендации по непрофессиональному физкультурному образованию студентов / Сост. В.В.Приходько. – Днепропетровск: ДХТИ, 1993. – 48 с.
154. Назарова Т.С., Шаповаленко В.С. От экстремальных педагогических технологий к традиционной практике // Педагогика. – 2001. – № 5. – С.23-29.
155. Как участвовать в организационно-деятельностных играх (Методическое рекомендации) / Сост. Ю.Н. Теппер, В.В.Приходько. – Днепропетровск, 1989. – 25 с.
156. Приходько В.В. Проблемы физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов // Теория и практика физической культуры – 1991. – № 4. – С.35-36.
157. Кун Т. Структура научных революций: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. С.Р. Микулинского и Л.А. Марковой. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1977. – 300 с.
158. Кантор И.М. Понятийно-терминологическая система педагогики: Логико-методологические проблемы. Предсл. члена-корреспондента АПН СССР М.Н. Скаткина. – М.: Педагогика, 1980. – 158 с.
159. Тернер Дж. Структура социологической теории: Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. статья Г.В. Осипова. – М.: Прогресс, 1985. – 472 с.
160. Поппер К. Логика и рост научного знания. Избранные работы: Пер. с англ. /Составление, общ. ред. и вступ. статья В.Н. Садовского. – М.: Прогресс, 1983. – 606 с.

127. Приходько В.В. Здоровье – каждому. – К.: Здоров"я, 1987. – 102 с.
128. Приходько В.В. Если дело – табак… – Днепропетровск: Промінь, 1988. – 206 с.
129. Приходько В.В. Не жалте поведьника. – Днепропетровск: Промінь, 1986. – 102 с.
130. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 270 с.: ил.
131. Амосов Н.М. Моя система здоровья // Наука и жизнь. – 1998. – № 5. – С.28-35.
132. Розин В.М. Методологический анализ игры как новой области научно-технической деятельности и знания // Вопросы философии. – 1986. – № 6. – С.66-74.
133. Платон. Диалоги: Пер. с греч. и примеч. В. Сережникова. – М.-Л.: Госуд. социально-экономич. изд-во., 1936. – 191 с.
134. Фуко М. Слова и вещи. Археология гуманитарных наук: Пер. с франц. /Вступ. статья Н.С. Автономовой. – М.: Прогресс, 1977. – 488 с.
135. Шедровицкий Г.П. Методологический смысл оппозиции натуралистическое и системодеятельностного подходов // Вопросы методологии. – № 2. – 1991. – С.3-11.
136. Шеллинг Ф.В.Й. Соч. в 2 т.: Пер.с нем. Т.1. /Сост., ред., авт. вступ. ст. А.В. Гулыга. – М.: Мысль, 1987. – 637 с.
137. Выготский Л.С. Собр. соч. – В 6-ти т. – Т.6. – М.: Педагогика, 1984. – 400 с.
138. Ершов П.М. Потребности человека /Науч. ред. Г.В. Таратынова. – М.: Мысль, 1990. – 365 с.
139. Приходько В.В. Спортивна наука і управління розвитком сучасного спорту в Україні (Обґрунтування напрямку наукових досліджень) // Молодая спортивная наука Донбасса: Актуальные проблемы современного спорта. Региональные аспекты: Сб. науч. работ – Донецк, 2002. – С.3-7.
140. Громыко Ю.В. Выготскианство (подход Л.С.Выготского) за рамками концепции Выготского (К идее деятельностной антропологии) // Вопросы методологии. – 1992. – № 3-4. – С.46-64.
141. Гессе Г. Игра в бисер: Пер. с нем. С.К. Апта /Вступ. ст. Н.С. Плавской; ил. И.Н. Мельниковa. – М.: Правда, 1992. – 496 с., ил.
142. Шедровицкий Г., Розин В., Алексеев Н. и др. Педагогика и логика. – М.: Касталь, 1993. –412 с.
143. Феофилова В.Л. Особенности взаимодействия преподавателя и студентов при активном методе обучения: Дис… канд. пед. наук: 13.00.01. – Л., 1983. – 251 с.
144. Как провести социологическое исследование: В помощь. идеол. активу / Под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги. – М.: Политиздат, 1990. 238 с.: ил.
145. Токова А.А. Организация учебных задач в условиях коллективного сотрудничества студентов // Сб. науч. трудов: Психологические основы интенсификации обучения иностранным языкам в вузе. Вып. 283. – М., 1987. – С.88-98.

квалификации средствами физической культуры и спорта: Тез. Докладов V Всесоюзной научно-практической конференции, 11-13 июня 1991. – Кировоград, 1991. – Ч.1. – С.16-17.
72. Вилекский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: Автореф. дис… докт. пед. наук: 13.00.04 / Гос. Центр. ин-т физич. культ. – М., 1990. – 84 с.
73. Вьдрин В.М. Советская физическая культура как феномен культурной революции в СССР: Автреф. дис… докт. пед. наук: 13.00.04 / Гос. Центр. ин-т физич. культ. – М., 1980. – 41 с.
74. Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры – 1993. – № 5-6. – С.15-18.
75. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М., 1992. – 119 с.
76. Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи на рубеже XXI века: Сб. науч. трудов / Под ред. и.о. проф. В.И.Пирогвева. – СПб., 1999. – 328 с.
77. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов // Теория и практика физической культуры – 1993. – № 3. – С.19-21.
78. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры – 1996. – № 1. – С.2-4.
79. Алеевец В.У. Физическая культура и гармоническое развитие личности в социалистическом обществе: Автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. двжмъы ордена Ленина ин-т физич. культ. – Л., 1970. – 24 с.
80. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
81. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 48 с.
82. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 69-76.
83. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 499 с.
84. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 576 с.
85. Колесников Л.Ф., Туренко В.Н., Борисова Л.Г. Эффективность образования. – М.: Педагогика, 1991. – 312 с.
86. Толстой Л.Н. Собр. соч.: В 22-х т. – Т.16. – М.: Худож. лит., 1983. – 447 с.: ил.
87. Педагогика /Под ред. Ю.К.Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – 419 с.
88. Клюевский В.О. Исторические портреты. Деятели истории педагогической мысли /Сост., вступ. ст. и прим. В.А. Александрова.–М.: Правда, 1990.–624 с.
89. Мельникова В.М. Проблема формирования и воспитания личности в трудовом наследии Гегеля: Дис… канд. пед. наук: 13.00.01. – М., 1988. – 193 с.

3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Вимоги до проектів і програм фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття про проектування і програмування фізкультурної діяльності».

4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія доповідей за попередній день, підготовка доповідей за темою «Комплексування різноманітних засобів у структурі створюваної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Засоби поточного і підсумкового контролю над результатами реалізації власної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

5 день

9.00-11.00 Самостійна робота: створення проектів індивідуальних фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних програм на період літніх студентських канікул.

11.00-13.00 Загальне засідання: обговорення розроблених студентами проектів власних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики та занять з непрофесійної фізкультурної освіти.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Засоби фізичної культури й оздоровлення, що включаються до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм».

3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Вимоги до проектів і програм фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття про проектування і програмування фізкультурної діяльності».

4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія доповідей за попередній день, підготовка доповідей за темою «Комплексування різноманітних засобів у структурі створюваної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Засоби поточного і підсумкового контролю над результатами реалізації власної фізкультурно-оздоровчої чи рекреаційної програми».

5 день

9.00-11.00 Самостійна робота: створення проектів індивідуальних фізкультурно-оздоровчих чи рекреаційних програм на період літніх студентських канікул.

11.00-13.00 Загальне засідання: обговорення розроблених студентами проектів власних фізкультурно-оздоровчих та рекреаційних програм.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики та занять з непрофесійної фізкультурної освіти.

Додаток А.

Програма семінару для викладачів кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ, залучених до педагогічного експерименту за темою непрофесійної фізкультурної освіти

1. Проблеми гуманізації вищої освіти. Уявлення про людину, як «продукт» освітньої системи.
2. Уявлення про картини світу. Діяльністний підхід і його місце у сучасних системах освіти.
3. Зміст концепції непрофесійної фізкультурної освіти.
4. Організаційно-навчальні ігри як форма і метод непрофесійної фізкультурної освіти студентів.
5. Поняття про рефлексію.
6. Уявлення про зміст освіти. Зміст непрофесійної фізкультурної освіти.
7. Уявлення про зовнішні умови життя і середовище мешкання діяльної людини.
8. Нормальні, важкі й екстремальні умови життя.
9. Устрій і функціонування фізичної культури. Методологічна схема життєдіяльності людини.
10. Освіта, як «пусковий механізм» діяльності (фізкультурної діяльності).
11. Поняття «непрофесійна фізкультурна освіта» і «фізкультурна діяльність».
12. Фізична активність і фізкультурна діяльність. Фізкультурна грамотність і фізкультурна освіченість.
13. Поняття «будівництво здоров’я» і «будівничий здоров’я»
14. Здоров'я і його залежність від змісту життєдіяльності людини.
15. Уявлення про проектування і програмування в контексті розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
16. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
17. Засоби фізичної культури й оздоровлення, що включаються до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних програм.
18. Способи поточного і підсумкового контролю над результативністю фізкультурно-оздоровчої чи рекреативної діяльності.

Загальний обсяг – 20 навчальних годин.
На теми № 3 і № 18 виділяються по 2 години.

4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Перспективи вдосконалення організації життєдіяльності людини у зв'язку з увіленнями про здоров'я, способи виходу з екстремальних ситуацій і сереловище мешкання діяльної людини».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття “бувдівничий здоров'я» і «бувдівництво здоров'я».

5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Концепція здоров'я студентів УДХТУ».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Активність і дівльність. Поняття дівльності: її культурно-історичні і соціально-значущі характеристики».

4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Виникнення фізкультурної дівльності. Роль важких і екстремальних ситуацій у її подоланні і розгортанні».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Уможи і механізми запуску й удосконалення фізкультурної дівльності. Результати фізкультурної дівльності».

5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Зміни в структурі свідомості і змісті життєдівльності людини, що долучилась до фізкультурної дівльності».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.

15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Норми, зразки й еталони культури фізичної: їхне виникнення і відтворення в процесі фізкультурної дівльності».

3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Структура й етапи фізкультурної дівльності. Суб'єкт фізкультурної дівльності».

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

Додаток Б.

ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ

з експериментальними навчальними групами 1 і 2 курсів

1 курс

Програма освітніх занять з «Фізичного виховання»

№ п/п	Зміст занять	Кількість годин		
		усього	теорія	методичні заняття
1	2	3	4	5
1.	Предмет “Фізичне виховання” в УДХТУ. Зміст експерименту	1	1	-
2.	Показники й оцінка стану здоров’я студентів	2	-	2
3.	Здоровий засіб життя. Його компоненти та засоби організації	1	1	-
4.	Розробка режиму раціонального харчування	2	-	2
5.	Засоби і методи фізичного виховання у вищій школі	1	1	-
6.	Застосування нетрадиційних оздоровчо-тренувальних засобів	1	-	1
7.	Лікарський контроль та самоконтроль за здоров’ям фізкультурника	1	-	1
8.	Оформлення та робота із щоденником самоконтролю фізкультурника	1	-	1
9.	Самостійні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заняття	1	1	-
10.	Проведення занять з використанням засобів ЛФК	2	-	2
11.	Недільний руховий режим студента	1	-	1
12.	Вимоги до складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики	1	-	1
13.	Психологічна характеристика особи фізкультурника	1	1	-
14.	Фізкультурна грамотність людини	1	1	-
15.	Навчання простішим прийомам самомасажу	2	-	2
16.	Самостійне проведення студентами підготовчої частини уроку з фізичної культури	3	-	3
17.	Основи правил суддівства у деяких видах спорту	3	-	3
	Загалом	25	6	19

11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Місце непрофесійної фізкультурної освіти в досягненні загальнокультурної компетентності фахівця з вищою освітою».

5 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Програма непрофесійної фізкультурної освіти для студентів УДХТУ».
11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: підведення підсумків практики. Формування доручень (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.

Практика № 4
«Розробка індивідуальної фізкультурно-оздоровчої або рекреаційної програми»

1 день

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.
10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Формування професійної та інших важливих діяльностей випускника УДХТУ».
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

2 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Програма непрофесійної фізкультурної освіти для студентів УДХТУ».
11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Місце непрофесійної фізкультурної освіти в досягненні загальнокультурної компетентності фахівця з вищою освітою».

Практика № 3
«Непрофесійна фізкультурна освіта студента технічних і гуманітарних спеціальностей»

1 день

9.00-10.00 Керівник практики: установча доповідь, розподіл студентів по робочих групах.
10.00-13.00 Робота в групах: рефлексія установчої доповіді, формування цілей робочих груп і студентів на період практики. Підготовка доповідей за темою «Уявлення про призначення й істотні відмінності виховання, підготовки і освіти людини».
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.

2 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Виявлення й аналіз ситуацій у життєдіяльності людини, коли виникає потреба в додаткових освіті і навчанні, а також запит на відсутні фізкультурні знання».
11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Освіта і діяльність. Непрофесійна фізкультурна освіта і фізкультурна діяльність».

3 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Вимоги до фізкультурної грамотності і фізкультурної освіченості випускника сучасного вищого навчального закладу».
11.00-13.00 Загальне засідання: доповіді груп за темою дня і дискусії по доповідях.
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Поняття «професіонал» і «професіоналізм». Базові особистісні якості професіонала».

4 день

9.00-11.00 Робота в групах: рефлексія роботи за попередній день, підготовка доповідей за темою «Зміст і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти».

Практика № 1
«Розробка концепції здоров’я студента УДХТУ»

1 день

9.00-10.00 Керівник практики: мета і задачі практики. Загальна установка для учасників. Розподіл студентів по робочих групах.
10.00-11.00 Робота в групах: аналіз цілей і задач практики, формування цілей робочих груп і студентів на період практики. Доручення (домашніх завдань) студентам на період до початку наступної навчальної практики.
11.00-13.00 Тестування: збір об’єктивних даних про психофізичний стан студентів.
13.00-15.00 Рекреаційна фізична культура: заняття фізкультурою і спортом по інтересах. Відпочинок.
15.00-16.30 Загальне засідання: консультація за темою «Методологічна схема життєдіяльності людини»

2 курс

Програма навчальних практик з «Фізичного виховання»

Додаток В.

Методики досліджень, використані в ході педагогічного експерименту

Методика М.Рокіча «Ціннісні орієнтації»

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя».

Найбільш розповсюдженою в даний час є методика вивчення ціннісних орієнтацій М.Рокіча, заснована на прямому ранжируванні списку цінностей.

М.Рокіч розрізняє два класи цінностей:

термінальні – переконання в тім, що якась кінцева мета індивідуального існування коштує того, щоб до неї прагнути;

інструментальні – переконання в тім, що якийсь образ дій чи властивості особистості є кращими у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі і цінності-засоби.

Респонденту пред'являється два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу за алфавітом, або на картках. У списках обстежуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає одну за одною по значимості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція: «Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваша задача – розкласти їх одну за одною по значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і вибравши ту, котра для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть її слідом за першою. Потім проробіть те ж із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете поправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинний відбивати Вашу щиру позицію».

Стимульний матеріал.

Список А (термінальні цінності):

– активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість);
– життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
– здоров'я (фізичне і психічне);

-2 – скований;
-1 – скоріше скований, ніж ні;
0 – дещо середньо;
1 – скоріше розкутий, ніж ні;
2 – розкутий;
3 – дуже розкутий.

Для визначення рівня змістовної пам'яті був використаний наступний тест. Поволі прочитується 10 пар слів, між якими присутній змістовний зв'язок. Наприклад, шум-вода, стіл-обід, міст-ріка, рубіль-копійка, ліс-мед\вія, дичина-постріл, вулик-бджола, година-час, гвіздок-доска. Потім, після невеликої перерви, зачитується тільки перше з кожної пари слів. Студенти ж повинні при пам'ятати друге слово й записати пари слів на листку.

Обробка результатів. Спочатку підраховується число вірно відтворених пар. Відношення цього числа до 1 і є показником словесно-логічного (змістового) запам'ятовування. Якщо воно більше 0,6, змістовна пам'ять розвинена задовільно. Рівно чи менше 0,6 – незадовільно.

Для оцінки особливостей мислення використовувались два тести.

Тест **"Виявлення протиріч мислення"**. Студентам пропонується написана на плакаті або на навчальній дошці таблиця слів з пропущеними буквами. Наприклад:

П-ро з-р-о Б-з-р Х-о-ч-к
К-са Д-р-во Т-а-а Г-л-д-н
Р-ка В-с-а Я-м-нь Т-л-с-ан
Г-ра Х-л-д К-н-а Л-н-а
П-ле К-л-м П-н-а А-е-ь-ни

Студенти, за командою викладача, що відкриває таблицю слів, починають писати ті повні слова, які змогли утворити, вставивши пропущені букви. Фіксується час завершення роботи кожним обстежуваним.

Обробка результатів. Враховується кількість правильно записаних слів і використаний час. Ці дані дозволяють мати судження про швидкість протікання процесу мислення і його якості:

$$\text{Швидкість} = \frac{\text{Кількість правильно написаних слів}}{\text{Витрачений час (в сек.)}}$$

Критерії для оцінювання:		
	3,0 – 6,0	відмінно
	6,1 – 10,0	гарно
	10,1-14,0	задовільно
	більше 14,0	незадовільно.

Тест **"Здатність до теоретичного аналізу (теоретичне мислення)"**. Студентам пропонуються аналогії, або ж слова, утворені шляхом перестановки букв. Завдання – самостійно знайти вихідні слова. Наприклад:

1. Лбко 6. Енеромаг

Лбко лб + ко = блок.

У цієї частини обстежуваних помітно виражена така якість як теоретичний аналіз.

Оцінка фізичного стану

Вимірювались: ріст за допомогою зрістомеру (см), вага тіла методом визначення ваги (кг), сила правої кисті ручним динамометром (кг), пульс (ЧСС) методом пальпації на лучовій або сонній артеріях (уд/хв), артеріальний тиск (АТ) за допомогою манометру (мм/рт.ст.).

Для оцінки сприйнятливості ваги тіла до росту розраховується <u>масо-ростовий індекс</u> (індекс Кетле):

$$\frac{\text{Маса тіла (г)}}{\text{Ріст стопи (см)}}.$$

Середня величина цього індексу для чоловіків коливається в межах 345-410 г/см, для жінок 320-385 г/см. Більш високі показники можуть відмічатися у осіб, з гарно розвиненою мускулатурою або ж у повних людей.

Варту тіла, що рекомендується, студенти розраховували за формулою:

$$\text{Для чоловіків} = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0{,}75 + \frac{\text{вік} - 21}{4};$$

$$\text{Для жінок} = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0{,}32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}.$$

Час виконання тесту не більше 4 хвилин. Букви перестановні у словах за визначеною, однаковою для всіх трьох блоків слів, схемою.

Обробка. Через кілька хвилин після початку роботи стає зрозуміло, що обстежуваних можна розділити на дві групи. Перші намагаються перебудувати слова методом проб і помилок. Звідси, кожне з 9 завдань вони вирішують, як нове. У цієї частини обстежуваних немає схильності до теоретичного аналізу. Обстежувані з другої групи після деяких розумінь швидко знаходять відповіді на всі анаграми. При вирішенні кількох перших завдань вони з'ясовують, що всі анаграми побудовані за загальною однакою: треба брати букви парами й читати їх з права наліво. Наприклад:

2. Рай		7. Пварав
3. Умс		8. Спхилого
4. Едавш		9. Оруэнмй
5. Ркдети		

Час виконання тесту не більше 4 хвилин. Букви перестановні у словах за визначеною, однаковою для всіх трьох блоків слів, схемою.

Обробка. Через кілька хвилин після початку роботи стає зрозуміло, що обстежуваних можна розділити на дві групи. Перші намагаються перебудувати слова методом проб і помилок. Звідси, кожне з 9 завдань вони вирішують, як нове. У цієї частини обстежуваних немає схильності до теоретичного аналізу. Обстежувані з другої групи після деяких розумінь швидко знаходять відповіді на всі анаграми. При вирішенні кількох перших завдань вони з'ясовують, що всі анаграми побудовані за загальною однакою: треба брати букви парами й читати їх з права наліво. Наприклад:

Лбко лб + ко = блок.

У цієї частини обстежуваних помітно виражена така якість як теоретичний аналіз.

Оцінка фізичного стану

Вимірювались: ріст за допомогою зрістомеру (см), вага тіла методом визначення ваги (кг), сила правої кисті ручним динамометром (кг), пульс (ЧСС) методом пальпації на лучовій або сонній артеріях (уд/хв), артеріальний тиск (АТ) за допомогою манометру (мм/рт.ст.).

Для оцінки сприйнятливості ваги тіла до росту розраховується <u>масо-ростовий індекс</u> (індекс Кетле):

$$\frac{\text{Маса тіла (г)}}{\text{Ріст стопи (см)}}.$$

Середня величина цього індексу для чоловіків коливається в межах 345-410 г/см, для жінок 320-385 г/см. Більш високі показники можуть відмічатися у осіб, з гарно розвиненою мускулатурою або ж у повних людей.

Варту тіла, що рекомендується, студенти розраховували за формулою:

$$\text{Для чоловіків} = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0{,}75 + \frac{\text{вік} - 21}{4};$$

$$\text{Для жінок} = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0{,}32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}.$$

20 – 29	2	15 – 19
30 – 40	3	20 – 30
41 – 50	4	31 – 40
Більше 50	5	Більше 40.

4. Подвійний добуток = $\frac{\text{ЧП х АТ сист.}}{100}$, де

ЧП – частота пульсу за 1 хв.,
АТ сист. – артеріальний тиск систолічний.

Чоловіки і жінки	*Бали*
Більше 100	0
95 – 100	1
85 – 94	3
70 – 84	4
Менше 70	5.

5. Зростання частоти пульсу після 30 присідань за 45 сек. (у %) в пробі Руф'є. При розрахунку частоти пульсу у спокійному стані приймають за 100% різницю частоти пульсу до і після навантаження (Р1–Р2):

$$X = \frac{(P2 - P1) \times 100\ \%}{P\ 1}.$$

Чоловіки і жінки	*Бали*
Більше	100 0
81 – 100	1
60 – 80	3
25 – 59	5
Менше 25	7.

Підсумковий підрахунок для «Паспорту здоров'я». Якщо сума балів 5 і менше фізичний стан оцінюється, як низький. 6-9 нижче середнього, 10-14 як середній, 15-18 вище середнього, 19 і більше як високий.

– цікава робота;
– краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві);
– любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
– матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень);
– наявність гарних і вірних друзів;
– суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі);
– пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
– продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
– розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне удосконалення);
– розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
– воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
– щасливе сімейне життя;
– щастя інших (добробут, розвиток й удосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
– творчість (можливість творчої діяльності);
– впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):
– акуратність (охайність, уміння тримати в порядку речі, порядок у справах);
– вихованість (гарні манери);
– високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання);
– життєрадісність (почуття гумору);
– ретельність (дисциплінованість);
– незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
– непримиренність до недоліків у собі й інших;
– освіченість (широта знань, висока загальна культура);
– відповідальність (почуття боргу, уміння дотримуватись слова);
– раціоналізм (уміння ясно і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення);
– самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
– сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;
– тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
– терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й обмани);
– широта поглядів (уміння прийняти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
– чесність (правдивість, щирість);

– чуйність (дбайливість).

Достоїнством методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, гнучкість – можливість варіювати як стимульним матеріалом (списком цінностей), так і інструкціями. Істотним її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому особливу роль у даному випадку грає мотивація діагностики, добровільний характер тестування і наявність контакту між дослідником і обстежуваним.

Для подолання зазначених недоліків і більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, що дає додаткову діагностичну інформацію й дозволяє зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна попросити особу, яка обстежується, ранжирувати картки, відповідаючи на наступні запитання:

«У якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у Вашому житті?»

«Як би Ви розташували ці цінності, якби були таким, яким мріяли?»
«Як на Ваш погляд, це зробила б людина, досконала у всіх відношеннях?»
«Як зробила б це, на Вашу думку, більшість людей?»
«Як це зробили б Ви 5 чи 10 років тому?»
«Як це зробили б Ви через 5 чи 10 років?»
«Як ранжирували б картки близькі Вам люди?»

Аналізуючи ієрархію цінностей, варто звернути увагу на їхнє групування обстежуваним у змістовні блоки на різних підставах. Так, наприклад, виділяються «конкретні» й «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т.д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, альтруїстичні цінності, цінності самоствердження і цінності сприйняття інших і т.д.

Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Дослідник повинний намагатися вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити ні однієї закономірності, можна припустити не сформованість у респондента системи цінностей чи навіть нещирість відповідей.

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування.

Психолого-педагогічні методи дослідження

Шкала самопочуття

Студентам пропонується: "Оцініть своє самопочуття на даний момент ігрової навчальної практики, що триває, згідно приведеної шкали. Для цього обведіть пункт на шкалі, який відповідає Вашому самопочуттю на даний час».

–3 –2 –1 0 1 2 3

У ході інтерпретації відповідей, пункти шкали означають наступне:

-3 – дуже скований;

Методика вимірювання сили м'язів кисті. Обстежуваний відводить руку в сторону на рівні плеча й стискає динамометр з максимальним зусиллям, але без ривка. Потім опускає руку вниз. Проводяться два вимірювання, хоча фіксується кращий результат. Сила правої кисті у нетренованих чоловіків звичайно коливається у межах 35-50 кг, у жінок 25-33 кг.

Силовий показник розраховується так:

$$\text{СП (\%)} = \frac{\text{Сила кисті x 100 \%}}{\text{Вага тіла (кг)}}.$$

У нетренованих чоловіків до 35 років цей показник складає 60-70% від ваги тіла. Для нетренованих жінок до 30 років 45-50 %.

Оцінка показників артеріального тиску проводилась на підставі порівняння фактичних і допустимих показників АТ. Вважається, що для студентського віку допустимі границі АТ систолічного находяться в межах 100-130 мм/рт.ст., АТ діастолічного 50-80 мм/рт.ст. Для більш точного розрахунку показників АТ у залежності від віку використовувались подані нижче формули. Можуть стати в принаді також таблиці О.Ф.Синякова.

Формули розрахунку належної величини АТ у залежності від віку (мм/рт.ст.):

До 20 років: АТ сист. = 1,7 х вік + 83
АТ діаст. = 1,6 х вік + 42

20 років і старше: АТ сист. = 0,4 х вік + 109
АТ діаст = 0,3 х вік + 67.

Оцінка показників пульсометрії дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. За нормою у дорослої нетренованої людини ЧСС коливається у межах 60-89 уд/хв. У положенні лежачи пульс в середньому на 10 ударів менше, ніж стоячи. У жінок пульс частіший на 7-10 ударів, ніж у чоловіків того ж віку.

Вимір пульсу проводився у положенні сидячи. Відповідна оціночна шкала:

ЧСС менше 60 уд/хв. – відмінно,
60-74 уд/хв. – гарно,
75-89 уд/хв. – задовільно,
більше 90 уд/хв. – незадовільно.

Інформативним показником стійкості нервової системи й статичної координації є **проба Ромберга**. В ході виконання проби обстежуваний стоїть, ноги при цьому ставить на одній лінії. П'ятка однієї ноги торкається носка іншої, очі заплющені, руки витягнуті вперед, пальці дещо роздвинуті. При втраті рівноваги пробу припиняють і фіксують час її виконання. Час стійкості у позі Ромберга у здорових нетренованих людей коливається у межах 30-50 сек. Покачування, а тим більше швидка втрата рівноваги вказують на порушення координації. Дрижання пальців рук та вій також вказують на це ж, хоча й в значно меншому ступені.

Тест **Руф'є** використовується для оцінки стану серцево-судинної системи. Методика виміру така. У обстежуваного в положенні сидячи (після 5 хвилинного відпочинку) вимірюють пульс (Р1), потім виконуються 30 присідань за 45 сек., після чого зразу ж у положенні стоячи пульс вимірюють ще раз (Р2). Після 30 сек. відпочинку знову підраховують пульс (Р3). Всі підрахунки пульсу ведуться у 15-ти секундному інтервалі. Після цього розраховується індекс Руф'є, який показує як пристосовується серцево-судинна система до стандартного фізичного навантаження:

$$\text{Індекс} = \frac{4\,(P1 + P2 + P3) - 200}{10}.$$

Оціночні критерії:	менше 0	– пристосовність відмінна,
	0 – 5	– гарна,
	6 – 10	– задовільна,
	11– 15	– слабка,
	більше 15	– незадовільна.

Тест на **затримку дихання після видиху (проба Генчі).** Обстежуваний у положенні сидячи робить короткий вдих й затримує дихання: фіксується час затримки дихання. Здорові нетреновані люди здатні затримувати дихання 25-30 сек., ті що мають гарну фізичну підготовку 40-60 сек. і довше.

За всіма вказаними показниками до «Паспорту здоров'я» студента вносилися відповідні описаним методикам критерії оцінювання. Для загальної оцінки фізичного стану підраховувалась кількість балів, згідно наступної таблиці оцінювання.

1. Маса – ростовий індекс (г/см):

Чоловіки	*Бали*	*Жінки*
Більше 500	– 3	Більше 450
451 – 500	– 2	401 – 450
400 – 450	– 1	375 – 400
Менше 400	0	Менше 375.

2. Силовий показник (СП %):

Чоловіки	*Бали*	*Жінки*
Менше 60	1	Менше 40
60 – 69	2	40 – 49
70 – 75	3	50 – 55
76 – 80	4	56 – 60
Більше 80	5	Більше 60.

3. Затримка дихання після видиху (сек.):

Чоловіки	*Бали*	*Жінки*
Менше 20	1	Менше 15

1	2	3	4
Робота в ході загальних консультацій			
- самостійність та змістовність висловлених думок	висока	середня	низька
- характер запитань, що задаються	суттєвий	організуючий розуміння, уточнюючий	питання не задає
– здатність до рефлексії	яскраво виражена	помітна	не характерна

Додаток Д.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ
по «Фізичному вихованню» для студентів 1-2 курсів, включених до експерименту

Студенти, що беруть участь в експерименті, залік з фізичної культури складають по двох розділах: практичним заліковим вимогам, включеним до діючої навчальної програми, а також з додаткового освітнього розділу.

Особливість здачі заліку по *практичному розділу* фізичної підготовки полягає в тім, що включені в експеримент студенти 1-2 курсів не здають нормативи по спортивно-технічній підготовці з окремого виду спорту.

По *освітньому розділу* студенти 1 курсу повинні скласти програму власних занять на майбутній семестр по акцентованому розвитку відстаючої фізичної якості. При цьому, студент мусить врахувати наступні загальні вимоги:

– заняття повинні мати тривалість не менше 4 годин на тиждень;
– вини повинні включати вправи, як запозичені з навчального процесу по «Фізичному вихованню», так і підібрані самостійно;
– повинні будуватися на використанні знань про методику розвитку тієї чи іншої фізичної якості.

Студенти другого курсу наприкінці першого семестру готують реферат за темою «Поняття «здоров'я людини» і характеристика індивідуального здоров'я», а до кінця другого семестру реферат «Моя програма фізкультурно-оздоровчих (рекреаційних) занять на період літніх канікул». Обсяг реферату до 10 сторінок рукописного тексту.

Загальні вимоги до такої програми занять:

– розроблена програма це навчальний документ, що демонструє наявність необхідних теоретичних і методичних знань, які дозволяють студенту системно і результативно вирішувати задачі відновлення фізичної і розумової працездатності, а також тренування різних систем організму засобами фізичної культури й оздоровлення;
– програма забезпечує вплив на людину, як складну біосоціальну систему;
– програма впливає на розвиток відстаючих функцій і систем організму, що включаються до показників «Паспорту здоров'я» студента;
– програма має на увазі систематичність занять, що дозволяють досягти поставленої мети.

- підготувати й видати на допомогу викладачам необхідні навчальний посібник та методичні матеріали

ТАК НІ ВАЖКО ВІДПОВІСТИ (необхідне підкресліть)

- підготувати й видати підручник по «Фізичному вихованню» на допомогу студентам

ТАК НІ ВАЖКО ВІДПОВІСТИ (необхідне підкресліть)

- провести відповідне (до необхідності проведення освітньої роботи серед студентів) підвищення кваліфікації вже працюючих у вузах викладачів «Фізичного виховання» у доступних формах

ТАК НІ ВАЖКО ВІДПОВІСТИ (необхідне підкресліть)

- змінити систему контролю й оцінки праці викладачів фізичної культури у вузах (через діяльність кафедр, ректорату і служб, що відповідають за організацію навчального процесу)

ТАК НІ ВАЖКО ВІДПОВІСТИ (необхідне підкресліть)

- внести відповідні зміни до змісту освіти майбутніх фахівців з фізичної культури аби забезпечити їхню готовність до проведення занять теоретичної і методичної спрямованості, необхідних для забезпечення освітньої складової у вузівському предметі «Фізичне виховання»

ТАК НІ ВАЖКО ВІДПОВІСТИ (необхідне підкресліть)

Якщо Ви вважаєте за необхідне додати будь що, будь ласка, впишіть Ваші пропозиції:

Ваше місце роботи
Посада
Вік (кількість повних років)
Стать

Спасибі за участь у нашому дослідженні!

Додаток Г.

СЦЕНАРІЙ
навчальної ділової рольової гри для студентів експериментальних груп «Залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом»

Учасники гри:
– робоча група № 1 «Студенти – спортсмени»;
– робоча група № 2 «Студенти, що відвідують "Фізичне виховання", але самі не займаються систематично фізичною культурою і спортом»;
– робоча група № 3 «Студенти, віднесені до спеціальної медичної групи».

Викладачі – ігротехніки, що працюють у групах: Г.Березін, .В.Ковилін і В.Дорош.
Викладачі-експерти: Е.Ф.Замовський, Г.Г.Стрельникова і М.І.Гультяєва.

Регламент гри
7.30 – 8.00 Керівник гри В.В.Приходько: установча доповідь.
8.00 – 8.30 Робота в групах: підготовка виступів від груп, згідно їхнього тематизму (ролей).
8.30 – 9.00 Загальне засідання: доповіді груп, їхнє обговорення, виступи експертів.

Класифікація ролей у грі:
– представники групи № 1 мають досвід тренувань й участі в змаганнях, звикли займатися під керівництвом тренера, їхня спортивна кар'єра підходить до кінця;
– група № 2 – студенти, що відвідують навчальні заняття з фізичної культури, але в інших формах (в оздоровчих групах, самостійно) не займаються;
– група № 3 – студенти, що мають стійкі відхилення в стані здоров'я, які передбачають заняття в спецмедгрупі, а також звільнені за станом здоров'я від практичних занять фізичною культурою.

Кількість груп визначається числом студентів, учасників гри з розрахунку, що в групі не повинно бути більше 7 – 9 чоловік. Таким чином, можливо створення у грі декількох груп згідно кожної з виділених вище ролей.

Питання для обговорення в робочих групах
1. У яких випадках студент сам свідомо починає систематично займатися фізичною культурою?
2. Яка роль викладача фізичної культури й самого студента в залученні студентської молоді до систематичних занять фізкультурою і спортом?

– реальним і діяльним, не декларативним, заняттям позиції будівничого власного життя;
– появою й усвідомленням особистісно – значущих цілей саморозвитку з використанням засобів фізичної культури і спорту;
– наявністю (чи поміченим прагненням до оволодіння) знань і вмінь, що дозволяють планувати й організовувати свої власні заняття фізкультурою і спортом.

Такий підхід принципово відрізняється від "гуртової" фізичної активності, що забезпечується на традиційних заняттях з «Фізичного виховання».

Звідси, головне питання для учасників гри, які нові ситуації у викладанні «Фізичного виховання» будуть сприяти формуванню фізкультурно-діяльної особистості студента?

Оцінна таблиця для контролю над учасниками ділової гри

Показники для контролю	Варіанти оцінок, бали		
1	2	3	4
<u>Індивідуальна робота в групі</u> - активність	висока 5	середня 3	низька 1
- системний розгляд питання	так діє завжди	так діє інколи	так не діє
- концептуальне мислення	таке мислення характерне	помітне інколи	не характерне
- новизна запропонованих ідей	яскраво виражена	помітна	не характерна
– здатність до відрізнення різних проблем	висока	помітна	не помітна
<u>Робота на загальних засіданнях</u> - логічність і системність викладання, що проявляється під час виступу або доповіді	присутня завжди	іноді	відсутня
- спроможність до використання схем, що ілюструють доповідь	схеми по суті, принципові	використовує іноді або схеми беззмістовні	схеми не по суті або схеми не використовує

Обговорення в робочій групі орієнтоване на «протеже викладач – протеже студент» і відбувається в ході ділової гри. Воно може бути ініційоване викладачем або студентом. Головне, щоб воно було спрямоване на вирішення проблеми, а не на з'ясування стосунків.

Тези з установчої доповіді керівника гри.

Використання ділових ігор у навчальних цілях засновано на моделюванні можливих ситуацій для кращого розуміння дійсності. Вони сприяють активізації розумової роботи, формуванню проблем, прийняттю рішень, спрямованих на удосконалення своєї життєдіяльності.

Початок ігрової роботи це завжди аналіз запропонованих ситуацій, у вирішенні даної гри – у ході обговорення питань, зазделегідь підготовлених для участників робочих груп. Для того, щоб «вжитися в роль», запропонованну групі, студентам необхідно уявити, як би вони жили і діяли, якби не в грі, але реально відносилися до оцінеї з категорій, представлених у групах №№ 1 – 3?

Обговорення в робочій групі орієнтоване на «протеже викладач – протеже студент» і відбувається в ході ділової гри. Воно може бути ініційоване викладачем або студентом. Головне, щоб воно було спрямоване на вирішення проблеми, а не на з'ясування стосунків.

Тези з установчої доповіді керівника гри.

Використання ділових ігор у навчальних цілях засновано на моделюванні можливих ситуацій для кращого розуміння дійсності. Вони сприяють активізації розумової роботи, формуванню проблем, прийняттю рішень, спрямованих на удосконалення своєї життєдіяльності.

Початок ігрової роботи це завжди аналіз запропонованих ситуацій, у вирішенні даної гри – у ході обговорення питань, зазделегідь підготовлених для участників робочих груп. Для того, щоб «вжитися в роль», запропонованну групі, студентам необхідно уявити, як би вони жили і діяли, якби не в грі, але реально відносилися до оцінеї з категорій, представлених у групах №№ 1 – 3?

Обговорення в робочій групі орієнтоване на «протеже викладач – протеже студент» і відбувається в ході ділової гри. Воно може бути ініційоване викладачем або студентом. Головне, щоб воно було спрямоване на вирішення проблеми, а не на з'ясування стосунків.

3. Фізична активність й свідомі систематичні заняття фізкультурою і спортом: чи це одне й те ж?

Додаток Ж.

АНКЕТА № 1
вцінення подгадбі викладачів кафедр фізичного виховання м. Дніпропетровська і Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту про акмуальні напрямки реформи вузівського предмету «Фізичне виховання»

Шановний колего!

У ході проведеного нами дослідження про шляхи реформи вузівського предмету «Фізичне виховання» встановлено настуне. На думку значної частини провідних вчених і практиків держав, які утворилися на території колишнього СРСР, найбільш перспективним напрямком є посилення освітньої складової цієї навчальної дисципліни. Висліджок цього, випускники технічних і гуманітарних спеціальностей, будучи не тільки фізично розвиненими, але й мотивованими, а також такими, що володіють знаннями й уміннями використовувати засоби фізичної культури й оздоровлення, зможуть самі цілтримувати оптимум свого здоров'я і працездатності. При необхідності, зможуть продовжувати своє самоосвіту, а також спіробітничати з медичними працівниками в процесі усунення захворювань, що виникають.

Дайте, будь ласка, відповідь на таке запитання.

Чи згодні Ви з тим, що напрямок підвищення освітнього статусу «Фізичного виховання» є на даний час найбільш соціально важливим вектором рмування цього вузівського навчального предмету?

ТАК НІ ВАЖКО ВІДПОВІСТИ (необхідне підкреслить)

Якщо Ви згодні з тим, що підвищення освітнього статусу «Фізичного виховання» є найбільш актуальним, і відповіли на поставлене вище запитання «ТАК», дайте, будь ласка, відповіді й на наступні питання.

1. Чи дозволить вилання нової української навчальної програми по «Фізичному вихованню» для вузів, у який було б передбачене підвищення освітнього статусу цієї навчальної дисципліни, практично вирішити дану проблему у ході подальшого використання фізичної культури?

ТАК НІ ВАЖКО ВІДПОВІСТИ (необхідне підкреслить)

2. Що, на Ваш погляд, було б необхідно додатково викоати з метою дійного організаційного і науково-методичного забезпечення зазначеної реформи «Фізичного виховання» у вузах:

Зразок

ПРОГРАМА
розвитку фізичної якості

студента навчальної групи
прізвище, ім'я та по батькові
Мета занять:

№ п/п	Організація і зміст занять	Методичні вказівки

1. Час для проведення занять
А) Вранці
Б) Протягом дня
В) Ввечері
2. Відповідно до п.1 кількість і час занять протягом тижня
3.Форми занять
– у ході ранкової гігієнічної гімнастики
– інших самостійних додаткових занять
– занять у спортивних секціях і фізкультурно-оздоровчих групах
4. Засоби розвитку фізичних якостей і їхнє дозування
– загально розвиваючі вправи (вказати)
– вправи з обтяженням
– вправи з протидією партнера
– вправи з опором предметів
– вправи з опором середовища
– виконання вправ серіями
– виконання вправ з незвичайних
– вихідних положень
– виконання вправ з максимальною швидкістю й ін.
5. Засоби контролю
– протягом окремого заняття
– за результатами наміченого етапу

дата підпис студента підпис викладача

Додаток Л.

АНКЕТА № 4

Шановний колего!

Оцініть ступіть свого прилучення до питань змісту, організації і проведення занять з непрофесійної фізкультурної освіти в умовах викладання «Фізичного виховання» у вузі. Внесіть умовну позначку (+) у відповідну графу по кожній позиції.

№ п/п	Критерії прилучення	Високий 1,0	Середній 0,5	Низький 0
1.	Як Ви оцінюєте рівень Вашого прилучення до теоретичного і методичного знання в області непрофесійної фізкультурної освіти (К1)			
2.	Як Ви оцінюєте рівень Вашого прилучення до практичного досвіду організації і проведення занять з непрофесійної фізкультурної освіти студентів (К2)			
3.	Як Ви оцінюєте свою здатність передбачати логіку подій в області удосконалення вузівського предмету «Фізичне виховання» (К3)			

Спасибі!

Ваше прізвище, ініціали
Посада
Вчений ступінь, наукове звання

РЕЗУЛЬТАТИ

самооцінки своєї компетентності викладачами кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я УДХТУ в області непрофесійної фізкультурної освіти студентів для визначення складу експертної групи по уточненню вимог до сучасного викладача фізичної культури вузу

№ п/п	Прізвище, ініціали	$К_1$	$К_2$	$К_3$	Підсумковий коефіцієнт
1.	Приходько В.В.	1,0	1,0	1,0	1,0
2.	Литвинов В.Н.	1,0	1,0	1,0	1,0
3.	Акімов А.Б.	1,0	1,0	1,0	1,0
4.	Акімова А.К.	1,0	1,0	1,0	1,0
5.	Замовський Е.Ф.	1,0	1,0	1,0	1,0
6.	Яришкін О.М.	1,0	1,0	1,0	1,0
7.	Гультяєва М.І.	1,0	1,0	1,0	1,0
8.	Березін Г.В.	0,5	1,0	0,5	0,66
9.	Дорош В.А.	0,5	1,0	0,5	0,66
10.	Ковилін К.А.	0,5	0,5	0,5	0,5
11.	Аніскевич С.В.	0,5	0,5	0,5	0,5
12.	Васильєв О.О.	0	0,5	0,5	0,3
13.	Мальцев А.І.	0	0,5	0,5	0,3

Відповідно методики, до числа експертів відбиралися опитані, що мають самооцінку вищу ніж 0,5.

Додаток К.

АНКЕТА № 3

по вивченню такої властивості особистості викладачів фізичної культури вузів як стійкість до стресу у зв'язку з реалізацією нового змісту предмету «Фізичне виховання»

Шановний колего!
Просимо Вас відповісти на наступні запитання анкети

№ п/п	Питання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мне недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо я не дуже здоровий	1	2	3
3.	Я завжди переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштований агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю дратівливим	1	2	3
7.	Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю безсонням	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене бракує часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
15.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію зопалу, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Ваше місце роботи
Займана посада
Вік (кількість повних років)
Стать

Спасибі за участь у нашому дослідженні!

Сумарна кількість балів	**Рівень стійкості до стресу**
51-54	1 – дуже низький
53-50	2 – низький
49-46	3 – нижче середнього
45-42	4 – трохи нижче середнього
41-38	5 – середній
37-34	6 – трохи вище середнього
33-30	7 – вище середнього
29-26	8 – високий
18-22	9 – дуже високий

Додаток З.

АНКЕТА № 2

по вивченню такої властивості особистості викладачів фізичної культури вузів у як ригідність у зв'язку з реалізацією нового (освітнього) змісту предмету «Фізичне виховання»

Шановний колего!
Просимо Вас відповісти на наступні запитання анкети

№ п/п	Зміст тверджень	ТАК	НІ
1	2	3	4
1.	Корисно читати книги, в яких містяться думки, протилежні моїм власним		
2.	Мене дратує, коли відволікають від важливої роботи (наприклад, просять поради)		
3.	Свята треба відмічати з родичами		
4.	Я можу бути у дружніх стосунках з людьми, чиї проступки не схвалюю		
5.	У грі я віддаю перевагу виграшу		
6.	Коли я запізнююсь куди-небудь, я не можу думати ні про що інше, окрім, як скоріше доїхати		
7.	Мені важче зосередитися, ніж іншим		
8.	Я багато часу приділяю тому, щоб усі речі лежали на своїх місцях		
9.	Я дуже напружено працюю		
10.	Непристойні жарти нерідко викликають у мене сміх		
11.	Впевнений, що за моєю спиною про мене говорять		
12.	Мене легко перемогти у суперечці		
13.	Я віддаю перевагу відомим маршрутам		
14.	Все життя я строго слідую принципам, які засновані на почутті боргу		
15.	Часом мої думки проносяться швидше ніж я вспіваю їх вимовити		
16.	Буває, що чиясь безглузда необачність викликає у мене сміх		
17.	Буває, що в мою голову лізуть погані слова, навіть лайки, і я ніяк не можу від них позбавитися		
18.	Я впевнений, що в мою відсутність про мене говорять		
19.	Я спокійно виходжу з дому і не переживаю про те, чи зачинені двері, виключене світло, газ і т. ін.		
20.	Саме важке для мене в будь-якій справі – це початок		
21.	Я практично завжди виконую свої обіцянки		
22.	Не треба строго засуджувати людину, яка порушує формальні правила		
23.	Мені часто доводилось виконувати розпорядження людей, які знали набагато менше ніж я		

Продовження табл.

1	2	3	4
24.	Я не завжди говорю правду		
25.	Мені важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі		
26.	Дехто настроєний проти мене		
27.	Я люблю довольте розпочате до кінця		
28.	Я завжди стараюсь не відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні		
29.	Коли я йду або їду по вулиці, я часто підмічаю зміни у навколишній обстановці – підстрижені кущі, нові рекламні щити і т. ін.		
30.	Я ніколи так напоглядаю на своєму, що люди втрачають терпець		
31.	Іноді знайомі підкартовують над моєю акуратністю та педантичністю		
32.	Якщо я не правий, я не сердитусь		
33.	Звичайно мене настроюють люди, які відносяться до мене дружелюбніше, ніж я очікував		
34.	Мені важко відвернутися від початої роботи навіть ненадовго		
35.	Коли я бачу, що мене не розуміють, я легко відмовляюсь від намору доказати будь-що		
36.	У важкі моменти я можу поплигватися за інших		
37.	У мене потяг до перемін місць і я щасливий, коли борюсь весь або маяруко		
38.	Мені неліпко перекінчатися на нову справу, але розібравшись, я справляюся з нею краще за інших		
39.	Мені подобається детально вивчати те, чим я займаюсь		
40.	Мати чи батько заставляли мене підкорятися навіть тоді, коли я вважав це непотрібним		
41.	Я вміо бути спокійним і навіть трохи байдужим до чужого нещастя		
42.	Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу		
43.	З усіх думок із суперечливого питання тільки одна являється дійсно вірною		
44.	Я люблю доводити свої вимна й навички до автоматизму		
45.	Мене легко захопити новими вигадками		
46.	Я намагаюсь добитися свого незважаючи на обставини		
47.	Під час моторної роботи я мимовоні починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це іноді потрібує результат		
48.	Люди іноді заздрять моєму терпінню і скрупульозності		
49.	На вулиці, у транспорті, я часто роздивляюсь людей, які не отоуяють		
50.	Коли б люди не були настроєні проти мене, я б досяг у нагуі значно більшого		

Підготовлено до друку та видрукувано
у Національному гірничому університеті.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 277.

Приходько Володимир В.
Кузьмінський Вячеслав Павлович

Навчальне видання

КРЕАТИВНА ВАЛЕОЛОГІЯ
Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я

(Навчальний посібник)

Редакційно-видавничий комплекс

Підписано до друку _____. Формат 30х42/4.
Папір Captain. Різографія. Умовн. друк. арк. 12,8.
Обліково-видавн. арк. 12,8. Тираж _____ прим. Зам. №

49027, м. Дніпропетровськ-27, просп. К.Маркса, 19.

Ваше місце роботи _____

Ви займаєте посаду_____

Вік_____ Стать_____

Дякуємо за участь у нашому дослідженні!

Ригідність являється рисою особистості, яку психологи одностайно відносять до числа найважливіших. Вона представляє собою затрудненість (навіть до повної неможливості) у зміні накресленої людиною програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови.

Брехливість: «так» – 21, 28, 32, 36; «ні» – 5, 10, 16, 17, 24, 41.

Відповіді на ці запитання: від 0 до 3 – щирий; 4 – 7 – ситуативно щирий; 8 – 10 – брехливий.

Коди інших відповідей: «ні» – 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50. «Так» – 2, 3, 7, 12, 15, 19, 22, 25, 29, 35, 37, 42, 45, 47, 49.

Від 0 до 13 – мобільний, 14-27 – виявляє риси ригідності та мобільності, 28-40 – ригідний.

Додаток М.

АНКЕТА № 5

Шановний колего!

Ви визначені як експерт з питань змісту, організації і проведенні занять по непрофесійній фізкультурній освіті студентів. Вкажіть, будь ласка, якими знаннями й уміннями повинен володіти викладач фізичної культури вузу для успішного проведення занять з НФО.

1. У процесі проведення теоретичних і методичних занять

_____
_____
_____

2. У процесі проведення практичних занять по фізичній культурі

_____
_____
_____

3. У процесі навчання студентів використанню засобів фізичної культури й оздоровлення

_____
_____
_____

4. У процесі поточного і підсумкового контролю над результатами НФО

_____
_____
_____

Дякуємо!