

Душевное равновесие для успехов в учёбе и спорте можно сравнить с практикой мастеров дзен. Нужно добиваться абсолютно полной концентрации и душевного равновесия в любых ситуациях. Ни одна посторонняя мысль, как средство распыления и утечки сил, не должна проникать в Ваше сознание ни в учёбе, ни на тренировке, ни на соревнованиях. Спортсмену, на пределе сил выжимающему максимальный вес, стоит отвлечься на сотую долю секунды и... неудача. Чтобы этого не происходило в ситуациях жизнедеятельности и на соревнованиях, необходимо работать над концентрацией воли в полном душевном равновесии. Результаты тренировок с использованием методик БОС помогут Вам в этом. Скоро Вы поймете, что только так и нужно тренироваться и учиться, а все остальные способы - это просто нагружать себя психофизически. При этом важен положительный эмоциональный фон учебного и тренировочного процесса, а если преобладают отрицательные эмоции, эффект от учёбы в вузе и тренировок может быть прямо противоположным. Факторы эмоционального фона: личная жизнь, сексуальная жизнь, семейная жизнь, работа, распорядок дня, диета, финансовые вопросы, здоровье и др. Незначительных факторов эмоционального фона нет, каждый из них может вызвать жизненную проблему. Для успеха в учёбе и спорте необходимо быть гармоничной личностью, сочетающей в себе различные качества. Давно известно, что в учёбе и спорте побеждают настоящие личности.

Визуализация - это мысленное построение положительных моделей-образов, которые являются воплощением ближайших и главных целей. Визуализация - это как бы модель-проект того, что нужно достигнуть.

Веру в себя укрепляет аутотренинг. Обширную методическую помощь по СНВиО и методикам БОС кафедра физвоспитания представила в цифровой репозитории и дистанционном курсе «Управление профессиональной работоспособностью» на сайте университета. Побед всем во всём!

СУСПІЛЬСТВО «ВІРТУАЛЬНОЇ» КУЛЬТУРИ

О.Б. ЗІНЧИНА, старший викладач

*Харківський національний університет міського господарства
імені О. М. Бекетова*

Осередням радикальних зсувів, що супроводжують вступ людства до інформаційної ери, стає культура, яка знаходиться під перехресним впливом сил технологічного, економічного та політичного порядку, чітко реагує на сучасні безпрецедентні можливості розповсюдження інформації, різноманітних позицій і

систем цінностей, посилення взаємовпливу та переплетення традицій, стилів життя, світоглядів.

Культура тепер є найбільш динамічним, навіть у порівнянні з технікою, компонентом соціального цілого. І справа не тільки в тому, що вона постачає ідеї, образи та стилі для масового виробництва, але і в тому, що зміни в ній самій у меншій мірі стримуються обмеженістю ресурсів (як у економіці) або інертністю усталених інституційних структур (як у політиці). Нова культура перетворила життя суспільства. Воно вже не просто сприймає нове, але створює всеосяжний ринок, якій жадібно поглинає новаторські твори.

Якщо розглядати генезис характеру культури, то можна помітити, що в доіндустріальному середовищі основне навантаження ніс особистісний контакт - з іншою людиною, вчителем, мудрецем. Пізніше сформувалася книжкова культура, переважна до недавнього часу. В постіндустріальному, інформаційному суспільстві велике значення набуває «екранна», «віртуальна» культура, створювана на основі аудіовізуальної техніки та поєднанні комп'ютера з новітніми засобами зв'язку.

Виробництво, зберігання, передача й споживання інформації відбувається на принципово іншій технологічній основі, що приводить до корінних змін у культурі. Ці зміни полягають:

по-перше, в кроснаціональному та кросдержавному характері «віртуальної» культури;

по-друге, нові технологічні можливості підвищують децентралізацію процесів виробництва, керування, освіти і т. ін. Замість централізованих ієрархічних систем виникають мережі комунікацій і відносин, які піддаються легкій трансформації в залежності від динаміки завдань і функцій;

по-третє, доступність і різноманітність інформації, яку одержують по сучасним каналам масової комунікації, приводять до значної однорідності всесвітнього культурно-інформаційного простору, а величезне різноманіття цієї інформації дозволяє людині вибирати те, що відповідає її бажанням, потребам, орієнтаціям.

Однак однорідність інформаційного простору не нав'язує принципової схожості всіх культур. Навпаки, особливу цінність набувають риси несхожості, які несуть із собою додаткову інформацію, здатну викликати інтерес у інших місцях інформаційної мережі.

Характерною рисою суспільства «третьої хвилі» та притаманній йому культури є поліморфізм цінностей і соціальних статусів. Перед людиною, особливо молодого, розкривається більш розгалужена мережа можливостей добитися визнання та престижу. В суспільстві зростає толерантність до зовнішньої екстравагантності та неординарності, якщо вона не заважає добробуту інших і особисто-

му процвітання. У грандіозній культурній трансформації ціннісні спрямування індивіда із галузі володіння - «мати» - переміщуються в галузь самовираження - «бути».

У кожної епохи - власні підстави для розширення простору культури. Основними напрямками розвитку епохи глобалізації виступають інформатизація, віртуалізація, медіатизація, а основними характеристиками стають не «стандартизація» і «уніфікація», а «різноманіття» і «множинність». Соціокультурне середовище, яке постійно оновлюється в результаті інтенсивного освоєння людьми нових засобів зв'язку і комунікаційних технологій, адекватне процесам «ущільнення» і «стиснення» миру.

РОЛЬ ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

І.М. ЗОЛОТАРЬОВА, канд. психол. наук, доцент

*Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова*

Педагогічне спілкування – різновид спілкування як процесу взаємодії між тим, хто навчає, та тими, кого навчають. Відомо, що спілкування як одна із провідних категорій психології складається із трьох складових:

- комунікативний бік як джерело інформації;
- інтерактивний як відповідна взаємодія;
- перцептивний як порозуміння, сприйняття та оцінка.

На жаль, остання складова не завжди повною мірою реалізується у навчальному процесі. В той же час анкетування, проведене кафедрою серед студентів старших курсів щодо значення трьох складових у процесі педагогічного спілкування, продемонструвало неабияку значущість саме перцептивного боку спілкування. Результати анкетування показали таке співвідношення:

- 50% студентів назвали найважливішим перцептивний бік;
- 40% – комунікативний;
- 20% – інтерактивний.

Таким чином, порозуміння, сприйняття та оцінка розглядаються студентами як найважливіша складова педагогічного спілкування.

Отримана інформація набуває особливого значення з точки зору можливостей виховного впливу на студентів у процесі педагогічного спілкуван-