

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(ГУМАНІТАРНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
всіх форм навчання Університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2024

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Гуманітарні питання фізичного виховання) (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : Д. О. Безкоровайний, І. М. Звягінцева. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2024. – 40 с.

Укладачі : канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Д. О. Безкоровайний,
ст. викл. І. М. Звягінцева

Рецензент

О. І. Камаєв, доктор педагогічних наук, професор кафедри професійного і олімпійського спорту Харківської державної академії фізичної культури

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 29.12.2023

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Мета, завдання та базові вимоги до підготовки майбутнього фахівця.....	6
2 Нормативно-правова основа гуманітаризації дисципліни «Фізичне виховання».....	7
3 Культура як специфічний спосіб організації та розвитку життєдіяльності людини.....	9
4 Традиції як механізм етнокультурної адаптації людини.....	10
5 Фізична культура як наука, що відбиває історичний рівень розвитку психофізичних можливостей людини.....	12
6 Уявлення про людину та природу в традиціях цивілізацій Заходу та Сходу.....	14
7 Деякі аспекти взаємозв'язку освіти, життєдіяльності та здоров'я людини.....	17
8 Роль педагога у формуванні культури здоров'я у роботах А. С. Макаренка.....	19
9 «Золоті розсипи» стародавніх мислителів.....	20
9.1 Традиції Заходу та Сходу.....	20
9.2 Розум, мудрість, знання.....	21
9.3 Людина та природа	22
9.4 Виховання та навчання.....	23
9.5 Тіло, душа та здоров'я.....	24
9.6 Етика та моральне здоров'я.....	25
9.7 Сила волі та вольові якості.....	26
9.8 Місія вчителя як наставника та вихователя душі людини.....	30
10 Рекомендації щодо виконання самостійної роботи	31
Питання перевірки знань.....	33
Висновки: «Ода спорту».....	35
Список рекомендованої літератури.....	39

ВСТУП

Державний стандарт вищої освіти пропонує алгоритм підготовки спеціаліста-професіонала у різних сферах діяльності. При цьому під професіоналом мається на увазі суб'єкт, який досяг значних успіхів у своєму роді занять, що має високий соціальний статус, систему особистісної та діяльнісної нормативної регуляції, що динамічно розвивається, постійно націлений на саморозвиток і самовдосконалення, на нові соціально значущі звершення.

Мета роботи – популяризація інтересу до загально-гуманітарних професійно прикладних завдань, які можна вирішувати також під час вивчення дисциплін «Фізичне виховання». Запропонований підхід до гуманітаризації фізичного виховання певною мірою допоможе студенту розширити міждисциплінарні знання та розвинути певні професійно необхідні здібності та вміння.

Відповідно до нормативних вимог, випускник закладу вищої освіти в умовах виробничої чи побутової діяльності повинен мати набір умінь, отриманих у результаті аналізу підсумків власних дій, а також спостережень за своїми емоціями, почуттями, станом та характером ходу пізнавальних процесів, що супроводжують професійну діяльність. Зокрема, майбутній фахівець має вміння [8]:

- оцінювати із застосуванням відповідних методичних засобів та встановлених критеріїв рівень розвитку власних пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, уяви, пам'яті, мислення, уваги);
- оцінювати відповідні якісні та кількісні показники рівня розвитку власних пізнавальних процесів за виробничими нормами та вимогами;
- визначати характер впливу рівня розвитку власних пізнавальних процесів на ефективність виконання професійних та соціально-виробничих завдань різного рівня складності;
- застосовувати спеціальні прийоми підвищення ефективності згаданих вище пізнавальних процесів;
- оцінювати за характеристиками власних психологічних станів та почуттів рівень задоволення умовами, перебігом та результатами професійної та побутової діяльності;
- із застосуванням відповідних методичних засобів визначати фактори, що порушують відчуття психологічного комфорту в процесі життєдіяльності, та зменшувати рівень їхнього впливу;
- встановлювати рівень відповідності власних індивідуально-типологічних особливостей, рис характеру, інтересів, здібностей, переконань та цінностей наявним умовам професійної та побутової діяльності;
- за допомогою спеціальних методичних прийомів здійснювати корекцію власних індивідуально-типологічних особливостей, рис характеру, інтересів, здібностей, переконань та цінностей у разі появи ознак фрустрації, депресії, психоемоційної напруги та інших негативних переживань.

Щоб здійснювати саморегулювання поведінки у побуті та на виробництві та вести здоровий спосіб життя, майбутній фахівець повинен вміти [14]:

- застосовувати спеціальні методики корекції власного психічного стану залежно від психофізичних навантажень, використовуючи дані літератури та власні уявлення щодо етапів розвитку особистості, а також підбирати засоби попередження життєвих криз з огляду на особливості професійної, соціально-виробничої та побутової діяльності;

- користуватися прийомами психофізіологічної саморегуляції та самоконтролю, удосконалюючи свої вольові якості;

- підтримувати сприятливий психологічний клімат у сім'ї, беручи до уваги психологічні особливості її членів, зумовлені віком, статтю, політичними та релігійними інтересами, рівнем розвитку психічних функцій, можливими життєвими кризами тощо.

У Держстандарті вищої освіти наголошується, що забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я зможе той, хто в умовах виробничої чи побутової діяльності вміє:

- застосовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я та забезпечення професійної дієздатності;

- використовувати різноманітні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової та фізичної працездатності;

- застосовувати засоби фізичної культури, спорту та рекреації для покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;

- дотримуватися гігієнічних вимог у процесі навчально-тренувальних занять та оздоровчих заходів;

- використовувати природні фактори та сили природи для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактики захворювань;

- володіти простими прийомами масажу та самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі при інтенсивній розумовій та фізичній професійній та побутовій діяльності;

- застосовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих факторів професійної діяльності, протистояння шкідливим звичкам та профілактики захворювань;

- застосовувати методи самоконтролю за рівнем фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;

- дотримуватись принципів здорового способу життя протягом усього життєвого циклу.

Не менш важливо враховувати, що для здійснення безпечної та ефективної діяльності майбутній фахівець повинен мати моральні переконання, уподобання та схильності. Це можливо, якщо на основі аналізу результатів самоспостережень, використовуючи знання з етико-естетичної теорії, він вміє знаходити компромісні рішення під час спільної діяльності.

1 МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА БАЗОВІ ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Освітньо-професійна програма (ОПП) підготовки спеціаліста – це державний нормативний документ, у якому узагальнюється зміст навчання, встановлюються вимоги до змісту, обсягу та рівня освіти та професійної підготовки спеціаліста з певної спеціальності певного освітньо-кваліфікаційного рівня [7]. Цим документом також регламентується, що фахівець має вміти поєднувати теоретичні та практичні аспекти культури у процесі суспільної виробничої чи побутової діяльності, а саме:

- здійснювати спостереження за діяльністю людини за певними методиками;

- класифікувати результати спостережень за діяльністю за ознаками синхронних та діахронних зв'язків у природному та соціально-культурному просторах відповідно до певних методик;

- проводити нормування та систематизацію результатів спостереження за діяльністю з урахуванням правил поведінки за певними методиками;

- визначати культурний контекст на основі аналізу результатів спостережень за професійною діяльністю за допомогою критеріїв нормування та систематизації;

- інтегрувати власну діяльність у культурне оточення, визначивши місце окремих соціокультурних елементів у культурному контексті.

- поєднувати навчання з науковою діяльністю та набувати передових теоретичних знань як основи для формування креативних спеціалістів широкого профілю.

- володіти сучасним мисленням, теоретичними знаннями і практичними навичками, необхідними для розв'язання завдань предметної області.

- відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціальній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

- демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних принципів, цінувати та поважати культурне різноманіття, індивідуальні відмінності людей

Зрештою, у закладах вищої освіти випускники повинні сформуватися як особистості, здатні вирішувати певні проблеми та завдання соціальної спрямованості за допомогою певних умінь.

2 НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ОСНОВА ГУМАНІТАРИЗАЦІЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми майбутні фахівці повинні вміти виконувати певні типові завдання діяльності, зокрема у гуманітарній сфері, наприклад, такі:

1. Визначати цілі та завдання власної діяльності, забезпечувати їхнє ефективне та безпечне здійснення. В умовах виробничої чи побутової діяльності на основі результатів аналізу особистих потреб та усвідомлення мотивів дій, спираючись на принципи суб'єктно-діяльнісного підходу, формулювати цілі своєї діяльності з урахуванням суспільних, державних та виробничих інтересів.

2. Враховувати суспільні відносини під час здійснення діяльності. Зокрема, у процесі роботи у певній соціальній групі, застосовуючи типові методи емпіричного соціологічного дослідження, визначити характеристики суспільної реальності. За підсумками аналізу результатів самопостережень, використовуючи процедури соціологічного аналізу, встановлювати власний соціальний статус.

3. Здійснювати пошук нової інформації. У виробничих умовах, використовуючи ключові слова у певній галузі на базі професійно орієнтованих (друкованих та електронних) джерел, за допомогою відповідних методів проводити пошук нової текстової інформації (робота з джерелами навчальної, наукової та довідкової інформації).

4. Вміти читати та осмислювати професійно орієнтовану та загальнонаукову іншомовну літературу, використовувати її у соціальній та професійній сферах.

5. У виробничих умовах, користуючись лексико-граматичним мінімумом, що розширюється, і професійно орієнтованими іншомовними (друкованими та електронними) джерелами, за допомогою відповідних методів проводити аналітичне опрацювання іншомовних джерел з метою отримання інформації, необхідної для вирішення певних завдань професійно виробничої діяльності.

6. Враховувати процеси соціально-політичної історії України під час здійснення діяльності.

7. Під час здійснення виробничої чи соціальної діяльності за результатами аналізу історичних джерел та історіографічної літератури, використовуючи ознаки соціально-історичних епох та критерії причинно-наслідкових зв'язків історичних процесів, визначати періоди, закономірності формування та розвитку етнополітичних процесів в Україні.

8. Аналізуючи сучасні документи та історичні матеріали, що відтворюють закономірності соціального життя попередніх поколінь українців, визначати особливості сучасного соціально-політичного розвитку українського суспільства та його перспективу.

9. Узагальнюючи наукову інформацію історичного, політичного, гуманітарного характеру, використовуючи методи соціальних досліджень,

визначати свою приналежність, а також належність учасників спільної діяльності до певного етносу.

10. Формалізувати (перекладати) зовнішні явища та процеси у знаковий вигляд (теоретичне абстрагування). Під час здійснення виробничої чи соціальної діяльності на основі власних спостережень за реальними процесами, використовуючи категоріальний апарат та рефлексивні навички, типологізувати результати спостережень.

11. У процесі роботи із структурованою інформацією на основі відомостей про зв'язки між елементами інформаційного матеріалу визначати наявність системи; відповідно до діяльності та певних критеріїв ефективності, використовуючи правила генетичної логіки, встановлювати зв'язки між елементами оптимальної системи.

12. Реалізувати (перекладати) оброблену знакову інформацію у вигляді зовнішніх процесів (практичне здійснення). Використовуючи певні теоретичні правила функціонування системи, за відомими методиками розробляти практичні рекомендації щодо здійснення безпечної та ефективної діяльності.

13. Враховувати релігійні переконання під час здійснення діяльності. В умовах виробничої чи побутової діяльності за результатами аналізу релігійної літератури та інших джерел інформації, використовуючи критерії та типологію релігійних доктрин, визначати тип конкретної релігійної доктрини.

14. Враховувати моральні переконання та підвалини під час здійснення безпечної та ефективної діяльності. На основі аналізу джерел інформації та відомостей щодо моральних переконань та підвалин, визначати тип етико-естетичної теорії, встановлювати власні моральні переконання та уподобання.

15. Застосовувати закони формальної логіки у процесі інтелектуальної діяльності. За допомогою формальних логічних процедур проводити аналіз наявної інформації на її відповідність вимогам внутрішнього несуперечності, робити висновки щодо її придатності для здійснення заданих функцій.

16. В умовах виробничої чи побутової діяльності за допомогою формальних логічних процедур проводити аналіз наявної інформації на її відповідність умовам необхідності та достатності для забезпечення ефективної діяльності; з урахуванням правил поведінки за певними методиками проводити нормування та систематизацію результатів спостереження за діяльністю.

Варто зазначити, що певних навичок та вмінь, необхідні для вирішення наведених вище завдань, можна набути в ході вивчення дисциплін «Фізичне виховання».

3 КУЛЬТУРА ЯК СПЕЦИФІЧНИЙ СПОСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Культурний та біологічний розвиток людини нерозривно взаємопов'язані і не можуть розглядатися ізольовано один від одного.

З моменту свого виникнення культура була одним із найважливіших факторів біологічного розвитку, сильно на нього впливала і сама зазнавала його впливу.

Згідно з одним із визначень, «культура – це специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представлений у продуктах матеріальної та духовної праці, у системі соціальних норм та установ, у духовних цінностях, у сукупності відносин людей до природи, між собою та до самих себе. Феномени культури надзвичайно варіативні. Будь-які прояви людської діяльності, що спостерігаються в конкретному соціумі, так чи інакше представляють його культуру. Серед подібних явищ – знання, вірування, мистецтво, знаряддя, технології, ритуали та багато іншого» [6]. Релігія як автономна система тісно пов'язана із етнокультурною традицією. Вона спирається на традицію, впливає життя суспільства, характер культури, хід історії. Тому й відповідальність за спосіб життя людини, рівень її особистої культури та культури тієї чи іншої цивілізації також багато в чому лежить на релігії.

Головна функція культури – передавати з покоління до покоління негенетичним шляхом соціально значиму інформацію та накопичений людьми досвід. На це ми орієнтувалися під час підготовки цих методичних рекомендацій. Стосовно сфери рухової діяльності під культурою розуміється природа рухових здібностей людини, її виховання, освіта та розвиток у процесі рухової діяльності, а також сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною в процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі.

Сама мета гармонійного (всєбічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. При виконанні майже всіх виробничих дій необхідні тривала і напружена увага, висока рухливість організму, точні та швидкі реакції – все це можливо тільки при хорошому стані здоров'я, гармонійному фізичному розвитку.

4 ТРАДИЦІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЕТНОКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ

Використання культурно-історичного підходу до вивчення проблем, пов'язаних з людиною, дозволяє точніше визначитися з витоками багатьох традицій. В. Куєвда пише: «Оперативний масив традиції характеризується, перш за все, ірраціональними ознаками, значною мірою навколонауковими, побутовими знаннями. Незважаючи на це, поведінка людини, орієнтованої на традиціоналізм, забезпечується надійним захистом у вигляді універсального механізму селекції та життєвого досвіду, його акумуляції та просторово-часового поширення. Це дає можливість забезпечувати виживаність та стійкість, необхідні для існування індивіда та соціальних груп. Без функціонування такого механізму неможливо саме існування людини» [6].

Саме таку надзвичайно важливу функцію традиції та її похідної – традиціоналізму – підкреслюють східні етико-психологічні та філософські вчення. Традиція та вчинок – це практичне втілення законів психічного життя.

За визначенням «традиція» – це елементи соціальної та культурної спадщини, що передаються від покоління до покоління та зберігаються у певних суспільствах, класах та соціальних групах протягом тривалого часу. Носієм та зберігачем традицій виступає старше покоління, старійшини. Саме тому країнах Сходу, тобто у традиційних державах, де традиція є головною категорією світогляду, настільки шанобливо і шанобливо ставляться до людей похилого віку.

Традиції відіграють велику роль у збереженні нації. Завдяки традиції зберігається і розвивається національна мова, без якої неможливе існування нації, а також релігія, звичаї, досягнення художньої творчості, світогляд і народні ідеали – все те, що створює обличчя нації. Традиції виконують не лише комунікативну функцію, а й виступають як упорядкований, структурно організований досвід суспільства. Механізм дії традиції усвідомлюється як об'єктивація цінності в ідеї, знака – в суті цього знака. Інструментами передачі служать ритуали, звичаї, символи і ціннісні норми» [12, С. 33].

Історично традиції сформувались услід за виникненням звичаїв. З розвитком суспільних відносин роду та племені склались родоплемінні звичаї як засіб регламентування способів реалізації тих чи інших суспільних відносин. Вони сприяли організації єдності дій родоплемінного колективу, накопиченню досвіду поведінки і передаванню його від старших поколінь до молодших, але вимог до духовних якостей людини вони не висували, тобто виконували роль правил поведінки. У класовому суспільстві, де на першому плані стоїть особистий інтерес індивіда, переміщення центру уваги з докладної регламентації вчинку на риси особистості сприяло виникненню традиції як складнішої, порівняно зі звичаєм, форми організації поведінки. «Традиція, прямо звернена не до ідеологічного відношення, а до свідомості людини, виконує свою функцію способу реалізації цього відношення [12, С. 2–3].

Прагнення стійкості, безперервності усвідомлюються людиною як потреба, тобто особливий психічний стан індивіда. Потреба традиціоналізму виявляє себе у неусвідомлених схильностях, узагальненнях, симпатіях, пристрастях, соціальній та усвідомлених мотивах поведінки. Потреба оволодіння традиціями як способом буття стимулює пошук певних способів та шляхів її задоволення.

Будь-яке суспільство, піклуючись про свою цілісність та єдність, виробляє систему соціальних кодів (програм) поведінки, що наказуються його членам. Набір таких програм поведінки специфічний у кожному колективі. Всі вони спрямовані на те, щоб нейтралізувати тенденцію до індивідуалізації поведінки, стримати зростання її варіативності, бо нічим не контрольоване зростання різноманіття неминуче призвело б до розпаду суспільства. Цим пояснюється спостереження автора українських історичних романів В. Шевчука (1990): «Там, де дуже багато дають свободи, мало стійких звичаїв».

Для кожної етнічної культури характерні свої уявлення про значущість тих чи інших фрагментів поведінки і, отже, своя конфігурація кордону між обов'язковою (типізованою) та вільною (індивідуальною) поведінкою. Чим значніші сфери поведінки, тим жорсткіше вони регламентовані, тим сильніший контроль за дотриманням стандартів і зразків. Норми поведінки та звичаї, як і цінності, обряди, ідеї відносяться до традицій. Загальнолюдські, інваріантні моделі поведінки, начебто цілком і повністю детерміновані біологічними властивостями людини. Проте варто зазначити, що вони суттєво коригуються соціальними та культурними механізмами. Встановлено, що стереотипи поведінки значущі для етнічної свідомості, але не є найстійкішою чи найнеобхіднішою компонентою, наприклад такою, як етнопсихологічні особливості. Досліджуючи культурні традиції, прагнемо виявити певний зразок, зразок, правила, норми поведінки, визнані всіма членами конкретного етносу, конкретної цивілізації.

Стійкість традицій народу в етнопсихологічній сфері яскраво проявляється у національних видах спорту.

5 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НАУКА, ЩО ВІДБИВАЄ ІСТОРИЧНИЙ РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Фізична культура акумулює тисячолітні традиції народу, які є своєрідним механізмом етнокультурної адаптації кожної людини. Найчастіше фізичну культуру розглядають як культуру життя. Звідси основні поняття теорії фізичної культури умовно можна поділити на дві групи:

– група понять, які характеризуються як процес рухової діяльності: «фізичне виховання», «фізична освіта», «фізичне вдосконалення», «фізична підготовка»;

– група понять, які характеризуються як результат, результат рухової діяльності: «фізична підготовленість», «фізична досконалість» та ін. [5].

Згідно з іншим підходом, фізична культура розглядається як наука про природу фізичних та творчих сил, рухових здібностей та можливостей, а також механізмів адаптації людини у різних умовах життєдіяльності. У цьому випадку поняття «фізичне виховання» та «фізкультурну освіту» аналізують як процес та результат.

У процесі фізичного виховання та фізкультурної освіти доводиться мати справу з конкретним рівнем фізичної вихованості та фізкультурної освіченості. Ці поняття трактують як процес і результат безперервної рухової діяльності, бо в процесі завжди є результат (проміжний або підсумковий). Такими можуть бути також поняття «фізична підготовленість», «фізичний розвиток» та інших.

Стосовно фізичної культури та спорту використовуються науковий підхід, методи та методики природничих наук (біології, фізіології, медицини, психології та ін.). Тому її зміст та кінцевий результат наукового пізнання не залежать від суб'єктивних властивостей особистості.

З іншого боку, «Фізична культура та спорт», як міждисциплінарна наука, використовує понятійний апарат та категорії гуманітарних наук – філософії, історії, педагогіки. Внаслідок цього при дослідженні тих чи інших явищ у сфері фізичної культури та спорту необхідно коректно використовувати оціночні судження. Останнє проявляється в оцінці значення для життя людини тілесної та духовної і, як наслідок, у неоднозначному ставленні до фізичного вдосконалення. Тому наявна суб'єктивність оціночних суджень того, хто висловлює думку про предмет дослідження, яким є фізична культура людини та етнічна спільність людей.

Система цінностей задає ідеальну модель або спосіб життя. На підставі цих категорій і формується визначення поняття, що широко використовується – здоровий спосіб життя [11]. Необхідність дотримання здорового способу життя – норма виживання людської популяції. Проте поняття «здоровий спосіб життя» може мати різний зміст як для різних культур, так і окремих людей. У представників західної та східної цивілізації оцінки та норми, а отже, критерії оцінки цінностей людського буття були і залишаються різними. Це впливає з відмінностей у методологічній основі їхньої філософії (матеріалістична чи ідеалістична). Поняття цінність передбачає ідеал, мету, точку устремління. Світ

цінностей – це світ належного. Здатність розділяти суще і належне свідчить про наявність свідомості. Те, що вважаємо цінностями, стимулює зміну буття. Жодними зусиллями неможливо запровадити цінності, які відповідають духу народу. Культура, зокрема фізична, включає певний набір цінностей. Щоб виявити їх, потрібно дізнатися, що шанується людьми.

Дослідники звертають увагу на те, що залишаються нереалізованими можливості фізичного виховання та спорту як засобу формування загальної культури, світогляду людини, вивчення та збереження етнокультурних традицій свого народу. Наприклад, виявляється, що дуже яскраво проявляються расові і національні психофізичні особливості, генетичні схильності до тих чи інших форм рухової діяльності. Це можна побачити у народній фізичній культурі, у хореографічних традиціях різних етносів.

Отже, фізкультурно-спортивна галузь науки – це багатогранне явище, що характеризує сферу рухової діяльності, сутність якої спрямована на перетворення організму людини.

Якщо спорт вищих досягнень має самостійний суспільний зміст, то фізичне виховання, зокрема через масовий спорт, завжди підпорядковане меті цієї діяльності, на яку індивід себе готує. Основними завданнями фізичного виховання і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету держави у світовому співтоваристві. Одне з основних соціальних завдань спорту найвищих досягнень – демонструвати генетичну обдарованість представників різних народів. Заняття фізичними вправами та спортом для здоров'я та гарного самопочуття збагачують генофонд нації, а спорт вищих досягнень дозволяє судити про його поточний стан.

Отже, виживання у світі вимагає максимальної дієздатності, досягнення якої можливе лише шляхом розвитку природних задатків індивіда, що ефективно здійснюється у процесі фізичного виховання. Влучно помічено: сьогодні виграє той, хто грає за найзручнішими для себе правилами у найбільш природній манері.

6 УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮДИНУ ТА ПРИРОДУ В ТРАДИЦІЯХ ЦИВІЛІЗАЦІЙ ЗАХОДУ ТА СХОДУ

В історії розвитку антропологічної думки склалися дві основні тенденції вивчення людини – натуралістична, що виходить з нерозривного взаємозв'язку людини і природи, і ідеалістична, що акцентує увагу на духовному початку в людині, яка в крайній формі протиставляє тілесне та духовне [11]. Ці тенденції доповнюють одна одну і виявляються вже у філософії давнини.

Поширенню натуралістичних концепцій людини сприяло визнання принципів математики та природознавства як єдино наукових у дослідженні всього суцього [10, С. 308]. Наприкінці XVIII – на початку XIX ст., як і в епоху Відродження, виникає розуміння людини як живої цілісності. Внаслідок вужчої спеціалізації у різних сферах діяльності у країнах відбулося розмежування сфер наукових знань. Першими з них були науки про природу – природознавство (зокрема медицина), астрономія та математика. На Сході саме ці галузі знань виступали в ролі відцентрових сил. Так, досі традиційно існує синтез понять та систем: людина здорова – здорове суспільство; принципи лікування людини – принципи управління державою; фізичний стан людини – соціальний рух у суспільстві (державі) – зміна становища зірок тощо.

Греки та римляни по-різному вирішували найважчу проблему виживання, пристосування до навколишнього середовища та створювали свою цивілізацію. Проблеми, пов'язані з людським життям і смертю, призначенням та цінністю, природою та змістом існування, перспективами розвитку здавна є предметом інтересу людей, їхніх життєвих турбот та філософських роздумів [11].

Західне вчення про людину корінням сягає античної філософії, де виявляються зачатки практично всіх наступних напрямів філософсько-антропологічної думки. Людина античної культури ставилася до природи як до богині, матері, тобто як до об'єкта поклоніння, культивуючи своє прагнення гармонізації відносин із природою. Пізніше, у межах іудейсько-християнської традиції, почала розвиватися ідея про подолання людиною природи, про божественне її панування над природними тварями та речами. Антропоцентристська орієнтація християнства (людина – центр Всесвіту) лежить в основі уявлень, що звеличують статус людини в системі природних зв'язків та відносин, що абсолютизують активність людини по відношенню до пасивності природи. Так сформувався західний стиль розвитку, що характеризується прагненням реалізації уявлень про верховенство людини над природою, і навіть споживчим ставленням до неї.

Аналіз динаміки та тенденцій розвитку західної цивілізації свідчить, що епохи Відродження та Реформації пронизані ідеєю гуманізму, автономії людини, її безмежних творчих можливостей. Зміцнюються ідеї цілісності людської природи, неруйнівної єдності духовної та тілесної, вродженого прагнення людини на щастя добру, всебічної досконалості. Поступово ренесансне, унітарне розуміння Людини поступається місцем ідеї дуалізму душі і тіла.

Істотним надбанням цивілізації стало виправдання тілесного у людині. Адже тільки так можна дійти визнання природних прав людини – права на життя, задоволення первинних вітальних потреб. Але тілесне існування людини – лише необхідна передумова її справжнього буття. Тільки визнання за людиною одночасно її духовного статусу дозволяє зрозуміти багато особливостей її природи, жити гідно, вистояти навіть тоді, коли природні умови тілесного існування вкрай несприятливі. Визнання взаємозв'язку тіла, душі та духу вказує на те, що людина, будучи духовною, фактично одночасно прив'язана до свого тіла.

Згубні наслідки антропоцентризму в розумінні місії людини, що переважають у західній філософії та культурі, призвели до того, що виникла необхідність визнати, що людина – не цар природи, що височіє над нею, розумна істота, якій дозволено безкарно руйнувати її. Руйнуючи природу, людина руйнує саму себе. Людина – не просто істота, результат суспільно-історичного розвитку, а й частина універсуму. А сама суспільно-історична форма буття – лише одна, найвища з відомих форм розвитку природи. На цьому шляху відкриваються нові можливості для розуміння людини як космічної істоти. Чи не про це кілька тисячоліть тому йшлося у філософії Стародавнього Сходу?

В основі східного стилю цивілізаційного розвитку лежить філософія Стародавнього Сходу з її прагненням до обґрунтування та пошуку принципів гармонізації відносин між Людиною та Природою. Стародавні східні мудреці-філософи Єгипту та Індії дотримувалися поглядів про семеричну будову людини. Причому вершиною схематичного зображення ієрархії семи тіл людини є воля. Фізична культура Сходу включала засоби, що дозволяють цій гармонії досягти. В ім'я єднання з Космосом за допомогою системи фізичних вправ мудреці вміли впливати на сім тіл людини. Концепція майбутньої відповідальності людини за моральність у земному житті, висловлена єгиптянами ще в Стародавньому царстві, не зустрічалася в інших народів навіть через тисячу років [3, С. 172]. Саме у східному всеосяжному світогляді можна знайти відповіді на актуальні питання, головні з яких стосуються людини біологічної та людини соціальної.

Отже, людина постає як істота соціокультурна, активно-творча, діяльна, яка бачить цінності, тобто духовна. Діяльна сутність людини полягає в тому, що саме в процесі суспільної праці у філо- та онтогенезі формуються всі людські якості та властивості, сам життєвий світ людини. Ставлення людини до світу і себе не визначено її інстинктивною програмою, а виробляється нею. У своїй життєдіяльності людина не так виходить із безпосередніх інстинктів, скільки орієнтується на прийняту в суспільстві ціннісно-нормативну систему. Зовнішній світ людина олюднює, наповнює духовною сутністю, перетворює відповідно до запитів власного внутрішнього світу – вільно та творчо.

«Людина – жива система, що є єдністю природного і соціального, тілесного і духовного, спадкового, вродженого і прижиттєва набутого» [11, С. 314]. Тільки враховуючи всі ці характеристики та фактори, можна зрозуміти

цілісність людської істоти, можливості та перспективи, якими вона володіє у становленні, розвитку індивідуального життя та в ході історії.

Зрештою, життєдіяльність задається суспільним способом життя, соціальність людини є основою єдності природи та сутності. Об'єднуючись у різних формах спільної роботи з іншими людьми, людина перетворює навколишню дійсність відповідно до потреб, що постійно розвиваються, створює світ матеріальних і духовних цінностей, культури. Суспільство та людина як суспільна істота є там, де є культура – своєрідна надприродна нормативно-ціннісна система, що регулює індивідуальну поведінку.

У системі релігійних уявлень Сходу та Заходу «людина здорова» визначається як людина, яка дотримується Законів світобудови, частиною якої вона є. Людина, своїми думками, поведінкою вносить дисгармонію в довкілля, порушує Закони взаємодії з навколишнім світом, тим самим порушує споконвічно властивий його фізичному і духовному світу баланс. Східна система вважає, що необхідно прислуховуватись до себе, жити у злагоді з собою, дисциплінувати свій розум, тіло й вдосконалювати дух, бо інакше виникають стреси, хвороби, яких важко позбавитись. Тому хвороби всіма релігіями розглядаються як прояви порушеної гармонії та встановлення дисбалансу з навколишнім світом. Відновлення гармонії та повернення здоров'я передбачається, по-перше, через усвідомлення індивідуумом факту порушення ним Закону світобудови, втрати природного зв'язку з середовищем і, по-друге, шляхом виправлення ситуації, що склалася. Філософія релігій Заходу та Сходу дає відповідь на запитання: «Чи може суспільство, що складається з хворих людей, бути здоровим? Чи може людина бути здоровою, перебуваючи у хворому суспільстві? З чого потрібно у разі хвороби розпочинати оздоровлення: з суспільства чи людини? Чи хворі люди є причиною захворювання суспільства, чи хворе суспільство викликає недугу у людей?». Науково обґрунтовані відповіді на ці питання поки що потрібно знайти.

7 ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСВІТИ, ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Висунення проблеми людини в центр усієї сучасної науки пов'язане з принципово новими відносинами між науками про природу та суспільство. Водночас важливою тезою є така: тільки в людині природа та історія поєднуються незліченною низкою зв'язків та залежностей в одному об'єкті, ядром якого є його існування як особистості, суб'єкта практичної діяльності та пізнання.

З розвитком соціуму, особливо у сучасних умовах, людина стає новою планетарною силою. Він генерує та вдосконалює форму людського розуму – ноосферу – наступний після біосфери етап розвитку життя. Тому відповідальність людини за майбутнє цивілізації, життя, Землі надзвичайно зростає і потребує фундаментальних змін у самих цивілізаційних засадах людського буття, реального утвердження принципу єдності природного та соціального.

«Людина не атомарна істота, що знаходиться десь поза світом. Розвиваючись, він кристалізує все накопичене людством упродовж тисячоліть. Це здійснюється як завдяки залученню до культури – соціальної пам'яті людства, і через механізми біологічної спадковості» [11]. У ході життя людина вчиться задовольняти природні потреби в соціокультурних формах, опановує здібності розумно поводитися зі знаряддями праці, символами, словами, уявленнями та поняттями, з усією сукупністю культурних форм. У міру оволодіння ними виробляється механізм самоконтролю, що виражається у здатності вольовими зусиллями регулювати потяги, інстинкти тощо, формуючи самосвідомість людини, її внутрішнє Я.

Уточнимо поняття: за Е. П. Ільїним «вольові якості – це особливості вольової регуляції, що виявляються у конкретних специфічних умовах обумовлених характером труднощі», що долається. «Вольова регуляція є механізмом самообілізації. Часто судження про наявність або відсутність вольової регуляції (вольової поведінки) виносять на підставі результатів, що досягаються людиною. Однак можна щосили намагатися подолати труднощі, але з подолати її. І тут неправомірно робити висновок відсутність вольової поведінки». Правильніше говорити про різні прояви сили волі (вольової регуляції), званих вольовими якостями. Моральній оцінці у вольовій поведінці підлягає його мотив, а не прояв вольового зусилля («сили волі»).

Таким чином, людське життя постає як сукупність складових: біологічних, соціальних факторів та зусиль самої людини. Визнання цього застерігає не тільки від крайнощів біологізації чи соціологізації, а й від розуміння людини пасивним об'єктом зовнішніх впливів.

Виходячи з викладеного вище, спробуємо простежити взаємозв'язок навчання та фізичного розвитку, розумової та фізичної освіти.

Навчання не є лише передачею та засвоєнням інформації (знань та правил діяльності). Навчання є водночас комунікація, що відповідає структурі

суспільства та панівному у ньому типу людських взаємин. Б. Р. Ананьєв розглядав навчання як головний засіб освіти та розумового виховання, оскільки воно неминуче надає гетерогенний вплив на моральний розвиток учнів.

Система освіти, зокрема фізичної культури, багато в чому зумовлена культурно-історичними особливостями та традиціями народу. Освоюючи історично сформовані морально-правові норми, правила мислення та граматики, форми побуту та естетичні уподобання, людина стає не просто представником певного способу життя, типу культури та ментальності. Вона продовжує залишатися унікальною істотою, виробляє власне ставлення до життя, творить, вибудовує свою індивідуальність, а зрештою і життя.

Припускають, що гетерогенні залежності фізичного розвитку від навчання та розумового виховання протікають на кшталт психосоматичних (або кортиковісцеральних) утворень. Внаслідок цього відбувається зворотний вплив зміненого соматичного стану на інтелектуальну діяльність людини.

Психосоматичний стан та пов'язані з ним метаболічні, біохімічні характеристики становлять загальне реактивне тло, на якому розгортаються ті чи інші інтелектуальні напруги. Не тільки після таких напруг (іспитів або інших інтелектуальних випробувань), а й перед ними, ніби випереджаючи ефект напруги, виявляються зрушення серцевого ритму, судинного тону, вуглеводного обміну, шкірногальванічної реактивності та багатьох інших психосоматичних феноменів. Через зрушення розумової діяльності при загальному реактивному тлі організму гетерогенні зв'язки ведуть від розумового виховання до фізичного розвитку, а від нього – до різних явищ емоційно-вольового життя людини, мотивації поведінки, а потім мотивів навчання. Усе це фактично складає сферу морального виховання. Цей непомітний перехід від розумового виховання до фізичного та від нього до морального виховання повсякденно відбувається циклом гетерогенних зв'язків. Він може бути відтворений в експериментальних умовах сучасною психофізіологією.

8 РОЛЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У РОБОТАХ А. С. МАКАРЕНКО

Вказуючи, що виховує не сам вихователь, а середина, видатний педагог А. С. Макаренко, нашу землю, основу виховання бачив не просто у взаємодії вихователя та вихованих, а в організації колективної діяльності вихованців відповідно до тенденцій розвитку суспільства. Це була так звана «школа життя». Педагог вважав, що мета виховання полягає у долученні індивіда до активної участі у суспільно-історичній практиці. Головний засіб виховання – організація колективу та колективної діяльності. Моральні вимоги до людини повинні випереджати реальний рівень її вчинків. Наголошується на необхідності розгляду етичних категорій та проблем моральності у тісному зв'язку з вирішенням широких соціальних проблем. Педагог писав, що наука ставить питання, пов'язані з розумінням істини, а педагогіка досліджує, як використовувати істину, щоб молодь добре жила. У випадку всі одноставно розуміють, що людина має бути гармонійно розвинутою [1].

У роки поширення безпритульності А. С. Макаренко був переконаний, що здоров'я вихованців дитячих закладів багато в чому залежить від естетики та культури оточення (від чистоти та комфорту у приміщеннях, озеленення навколишньої території та ін.). Наприклад, у спальнях, їдальнях, класах, кабінетах і навіть на сходах у колонії та комуні завжди стояли квіти. У цьому було як естетичне виховання, а й елементи естетотерапії, ароматерапії та екологічної культури. Все слугувало вирішенню оздоровчих завдань – психологічне розвантаження, фізичні вправи та спорт, спеціальна гімнастика для очей, дихальна гімнастика тощо. Значною і навіть основною ознакою здорового способу життя А. С. Макаренко вважав оптимізм, виховання культури емоцій.

У розумінні А. С. Макаренка здоровий спосіб життя – це умова та результат виховної роботи. Він вважав, що здоровий спосіб життя людини є гарантією її самореалізації, спрямованої на перетворення природного та соціального довкілля. Це перетворення має йти не на шкоду, а на користь людині, суспільству, природі. Важливим засобом формування здорового життя було залучення вихованців до діяльності, що стверджує загальнолюдські цінності.

Зокрема, виховувалося ставлення до свого здоров'я як великої цінності, значущої для суспільства.

Науково-педагогічна спадщина А. С. Макаренка, що включає досвід формування здорового способу життя дітей та підлітків у важких соціально-політичних та економічних умовах розвитку нашої держави та роль педагога в цьому процесі, заслуговує на ретельне вивчення.

9 «ЗОЛОТІ РОЗСИПИ» СТАРОДАВНІХ МИСЛИТЕЛІВ

Зміст цього розділу згруповано за тематиками, які на нашу думку, є ключовими для розуміння соціокультурної значущості виховання здорової людини у процесі її навчання. Представлені цитати взяті зі спеціальної літератури та першоджерел, вони збиралися нами протягом понад 10 років.

Студентам пропонується такий порядок роботи:

1) прочитати цитати з робіт великих філософів та державних діячів різних епох та цивілізацій;

2) перевірити відповідність своїх знань, умінь та навичок вимогам Держстандарту (див. розд. 2), скориставшись запропонованими питаннями (див. розд. 12); наприклад, відповідь питання спробувати підтвердити однією чи кількома цитатами.

Використання цитат із різних тематик, що пропонуються в цьому розділі, допоможе оцінити міждисциплінарність ваших знань.

9.1 Традиції Заходу та Сходу

1. Я продовжую, не творю, люблю щиро давнину (Конфуцій).

2. З призначень ритуалу всього цінніша гармонія. Вона робить прекрасним шлях древніх царів, а їм слідує у малому та великому. Але й гармонія буває застосовна не завжди. Якщо знають лише гармонію, не укладаючи її в межі ритуалу, вона не може втілитись у життя (Конфуцій).

3. Коли шанобливі без ритуалу – метушливі, коли завбачливі без ритуалу, то боязкі, коли сміливі без ритуалу, то грубі (Конфуцій).

4. Ми всі складаємо одне. Але ми не знаємо про цю спільність, бо звертаємо свій погляд назовні, замість того, щоб звернути його до точки, до якої прив'язані. Ми всі подібні до осіб, повернутих назовні, але пов'язаних зсередини з єдиною вершиною (Плотін).

5. У наших теоріях немає нічого нового, і вони зараз народилися. Вони сформульовані вже давно, але не набули розвитку, і сьогодні ми є лише екзегетами цих старих доктрин, про давнину яких говорять нам твори Платона (Плотін).

6. Сила, яка тримає у руках колыску кожного народу, – це природа його землі (В. І. Ключевський).

7. Єдиний шлях для інтелектуального зближення... – це прагнення великих мислителів світу зрозуміти основні концепції та думки інших, а потім розповісти про них своїм народам (Мохаммад Хатамі).

8. У людині зосереджені душа Сходу та розум Заходу (Мохаммад Хатамі).

9.2 Розум, мудрість, знання

1. Я схиляюся перед усім, що створила мудрість, і перед самими творцями; мені втішно бачити в ній спадщину багатьох, накопичену і здобуту їхньою працею для мене. Але будемо і ми чинити як чесні батьки сімейства: помножимо отримане, щоб ця спадщина збагаченою перейшла від мене до нащадків (Сенека).

2. Не допускай, щоб у дрібні справи, що не мають значення, втручався мудрець, чи його великі і важливі справи постраждають. Не допускай, щоб у справи державної ваги втручався бездар та дурень. Коли ж, якщо не тепер, ти маєш запросити мудреця, щоби великі справи не страждали! (Етика Стародавнього Єгипту: Анхшешонк).

3. Якщо людину обрав натовп, це ще не означає, що вона мудрець (Етика Стародавнього Єгипту: Анхшешонк).

4. Для мудрого, що йде на гору Йоги, діяльність – стимул, але для того ж мудрого, що досяг вершини Йоги, стимул – самовдосконалення (Бхагавад Гіта).

5. Воістину мудрець, чий розум спокійний серед горя, не скаче в насолодах та бажаннях; той справжній мудрець, кого покинули уподобання, страх і гнів (Бхагавад Гіта).

6. Той, хто не радіє від удачі, а в невдачі не сумує, такий має твердий розум, ця твердиня в мудрості лежить...(Бхагавад Гіта).

7. Від гніву виникає помилка, від помилки йде пам'ять – таким шляхом, знищуючи розум, і гине людина (Бхагавад Гіта).

8. Лише перевершивши чуттєві об'єкти, підкоривши їх суцього волі, скинувши потяги та огиди, досягнеш ти ясності духу. Тут немає місця пристрасті та горю, і стверджується розум швидко (Бхагавад Гіта).

9. Блукання почуттів розбурхує розум, забирає розуміння людини, як вітер жене кораблі, слухняні його власній волі. Тому, о сильнорукий, розумний той, хто збудження почуттів зупинив: такий непохитний у самопізнанні спокійному (Бхагавад Гіта).

10. «Що наймудріше в людському житті?» «Медицина» (Акусми: Піфагорійська школа).

Примітка: тут мається на увазі не лише лікування тіла. Будь-яке стародавнє мистецтво лікування (наприклад, давньогрецька, єгипетська чи китайська медицина) ставило своїм завданням не тільки зцілення тіла, але, насамперед, гармонізацію душі, оскільки саме проблеми душі є джерелом хвороби тіла. У цьому випадку може йтися взагалі про принцип лікування, суттю якого є приведення в стан гармонії будь-якої порушеної системи, такі як здоров'я, душа, держава, природа тощо.

9.3 Людина та природа

Звертаємо увагу на те, що у розумінні Людини у філософії Стародавнього Китаю, Стародавньої Індії та Стародавньої Греції панував космологізм як форма прояву натуралізму. Людина мислилася частиною Космосу.

Останнім часом, коли відроджується ноосферна теорія І. Вернадського, коли біологи та адаптологи вводять поняття ноосфорогенезу та космогенезу, згадане трактування поняття «людина» виявляється актуальним.

Мудрість століть

1. Все в людині минуше, за винятком чистої та світлої сутності Світової Душі. Людина – кристальний промінь її; промінь світла непорочного всередині, оболонка з праху ззовні (з «Книги Золотих Правил»).

2. Живі істоти вищі за їхні об'єкти, розум – вищий за почуття, розум, будхи, воля – над розумом, а те, що над розумною волею, є Пуруша. Природі слідує всі істоти, навіщо ж примушувати її? Відповідно до своєї природи діє і мудрий (Бхагавад Гіта).

3. Допмагай природі і працєю разом із нею: і тоді природа визнає в тобі одного зі своїх творців і стане, покірною тобі. І відкриє перед тобою широко вхід у свої потаємні надра, оголить перед поглядами твоїми скарби, укладені в глибинах її непорочних грудей. Чиста плотським дотиком, вона розкриває свої скарби тільки духовним очам, що ніколи не стуляються, для яких немає покривів протягом усіх її царств (Бхагавад Гіта).

4. Те, що згідно з природою, не може бути поганим (Марк Аврелій).

5. Коли внутрішній панівний початок вірний природі, його ставлення до всього, що відбувається таке, що може легко пристосуватися до можливого і даного (Марк Аврелій).

6. Настав час не тільки узгодити своє дихання з навколишнім повітрям, а й думки з всеосяжним розумом. Бо розумна сила так само розлита і поширена всюди для того, хто здатний вбирати її в себе як сила повітря для здатного до дихання (Марк Аврелій).

7. Завжди йди найкоротшим шляхом. Найкоротший же – шлях, згодний із природою: він у тому, щоб дотримуватися правди у всіх промовах та вчинках. Подібне рішення позбавить тебе втоми, боротьби, вдавання і марнославства (Марк Аврелій).

8. Першооснова (тобто Розум і Краса) присутня у всьому... Як єдине Життя, укладене у всьому суцюзому. Бо Життя в живій істоті не зупиняється на будь-якій межі, за яку вона не може вийти, вона всюди.

Якщо ви добре розумієте її безмежну нескінченність, її невтомну, неустанну, неминучу, кипучу природу, даремно ви будете спрямовувати ваші погляди на щось одне, звертати увагу на щось певне – ви не знайдете її там (Плотин).

9. Ми називаємо блаженним життя, згідне з природою; що згідно з природою, то видно відразу ж і виразно, як і все досконале (Сенека).

9.4 Виховання та навчання

Принципи виховання, як і уявлення про особистість, свідчать про глибоку розбіжність та відмінність у самому розумінні людської природи в культурах Сходу та Заходу. Про це потрібно пам'ятати та враховувати студентам та викладачам, які працюють з представниками різних культур.

Мудрість стародавніх

1. Вдома молодші шанобливі до батьків, а на стороні слухняні старшим, обережні та правдиві, сповнені любові до всіх, але близькі з тими, у кого є людяність. Якщо при цьому залишаються сили, то прагнуть здобути вченість (Конфуцій).

2. У давнину навчалися задля покращення себе. Нині навчаються, щоб сподобатися іншим (Конфуцій).

3. Люблячою вчитися може бути названа людина, яка щодня усвідомлює свої недосконалості і щомісяця відновлює у пам'яті все те, чого навчено (Конфуцій).

4. Не втрачай жодного слова із встановленого навчання і нічого не додавай, не замінюй одну річ іншою; остерігайся розкрити ідеї, які киплять у тобі, але пізнавай як мудрець (Єгипетська мораль).

5. Не став мудрій людині дрібних питань, коли маєш питання важливі (Єгипетська мораль).

6. Якщо посудина перевернута або нечиста, або очищена, але з течією, то, хоча боги і посилають дощ, [вода] або не потрапляє всередину, або, потрапивши, забруднюється і тому не годиться для пиття та інших потреб, або не залишається всередині, витікає («Посібник до етапів Шляху пробудження»).

7. Не забувай за будь-якої події, що кидає тебе в смуток, спиратися на основну думку: «Не подія це є нещастя, а здатність гідно перенести його – щастям» (Марк Аврелій).

8. Досконалість характеру виявляється у тому, щоб щодня проводити як останній у житті, бути чужим суєтності, бездіяльності, лицемірству (Марк Аврелій).

9. Не соромся вдаватися до допомоги інших. Тобі належить виконати своє завдання, подібно до воїна при штурмі стін. Що, якщо ти внаслідок кульгавості не зможеш один влізти на стіну, а за допомогою інших це могло б вдатися тобі (Марк Аврелій).

10. І якщо сонцем не можеш ти бути, будь смиренною планетою. Якщо не здатний ти – подібно до полуденного світила – полум'яніти на снігових вершинах Предвічної Чистоти, обери, о початківець, більш смиренну частку (Бхагавад Гіта).

11. Той світу досягає, в кому всі бажання подібні до струмків, що біжать в океан свідомості – буття, що вічно наповнюється і все ж нерухомий, а не той, хто збуджується, подібно до бурхливих вод від легкого вторгнення бажання (Бхагавад Гіта).

12. Усамітнившись у чистому місці, на твердому, невисокому ложі, вкритому шкірою лані та святою травою, зосередивши розум, тримаючи контроль менталу, почуттів – він повинен заради очищення вправлятися в Йозі...

Тримаючи нерухоме тіло, голову і шию, як у Раджайозі, вертикально, всередину погляд занурюючи, фіксуючи його на міжбрів'ї, від оточення відмовляючись, розум тримаючи спокійним і безстрашним і Брахмачар'ю дотримуючись, на Мене (на Божество) націливши всю ментальність, Мені повністю віддавшись він мусить утвердитися в Йозі, і нижчі рухи свідомості увіллються у вищий світ, спокій...

Без винятку залишивши всі бажання, народжені від сили бажання, почуттям заборонивши брести по сторонах під дією звичайної суєтної звички, зосередивши буддхи, потрібно припинити ментальне діяння будь-яке, розум зафіксувати на вищому Суцтому, і ні про що не повинно думати...(Бхагавад Гіта).

13. Я їм, щоб жити, ви живете, щоб їсти (Сократ. Діалог із софістами).

14. Чим менше людині потрібно, тим ближче вона до богів (Сократ).

15. Шлях до культури лежить через фізичну культуру (Н. Семашко).

16. У проведенні фізичної культури на місцях здебільшого поняття фізичної культури підмінюється поняттям фізичних вправ. Така підміна зовсім не правильна і здатна перевернути всі перспективи (Н. Семашко).

9.5 Тіло, душа та здоров'я

1. Проточна вода не псується, дверний стрижень не сточується хробаком-деревоточцем. Це відбувається через те, що вони постійно перебувають у русі. Так само і з тілом людини...(«Люй-ши чунь цю», III ст. до н. е.).

2. Як старий гардероб змінює і новий одягає людина, так тіло старе душа кидає, щоб втілитись у нове століття (Бхагавад Гіта).

3. Лише тіло свій кінець має, але дух, який володіє ним, вічний: неруйнівний він, нескінченний... Дух не вбиває і вбитим бути не може. Для духу, душі немає ні народження, ні смерті. Вона не виникла, не виникає, не народжена вона, споконвічна, неруйнівна, якщо тіло гине (Бхагавад Гіта).

4. Не думай, що руйнуючи кістки свої і терзаючи тіло своє, ти досягнеш злиття з твоїм «безмовним Я». Не думай, про жертву своєї власної тіні, що буде виконаний твій обов'язок щодо природи та людини, якщо переможені будуть гріхи грубої оболонки твоєї (З «Книги Золотих Правил»).

5. Хай буде твоє тіло в русі, розум у спокої, а душа – прозора і світла, як гірське озеро (З «Книги Золотих Правил»).

6. Очевидно, що сполученість душі з тілом вважається злом з двох таких причин: по-перше, тому що тіло є на заваді душі в її розумній діяльності і, по-друге, оскільки воно наповнює нас бажаннями, пристрастями та страхами. Але ніяка з цих бід не може статися з тією душею, яка своєю кращою частиною не сходиться у тіло, яка – не раб, але король, що цілком підкорила собі тіло і керує ним так, щоб самій при цьому ні в чому не терпіти потреби, а тому і не схильної ні до страхів, ні до пристрастей. Таким чином, не варто вбачати зла у подібних тілах... (Плотин).

7. Деякі біди, наприклад, бідність та хвороба, йдуть на користь лише тим, хто їх відчуває. Але моральне зло приносить користь усьому світу. Насамперед, воно дозволяє проявитися Божественній справедливості. Крім того, воно приносить іншу користь. Воно змушує людей зберігати пильність. Воно будить наш розум і наш дух, щоб ми могли протистояти поширенню зла. Воно дозволяє нам зрозуміти, наскільки хороша чеснота порівняно з бідами, які є долею поганих людей. Зло виникло не для цього. Але оскільки воно виникло, воно має приносити користь. Найбільша сила – вміння отримувати користь із самого зла (Плотин).

8. Сама Душа є лише слово і акт Духа, так само як і Дух є слово і акт Первединого, з тією, однак, різницею, що «Душа» є слово менш ясне, не таке зрозуміле (Плотин).

9. Можливо, гностики скажуть, що їхня доктрина спонукає нас відмовлятися від тіла і ненавидіти його, тоді як наша теорія прив'язує душу до тіла.

Але це подібно до того, як двоє людей живуть в одному будинку. Один критикує будівництво і все ж таки залишається в будинку. Інший не критикує. Він навіть каже, що архітектор побудував його з великим мистецтвом, і чекає часу, коли піде звідти і більше не потребуватиме притулку (Плотин).

10. Справжня людина – інша. Вона вільна від усього, що пов'язує нас із тваринним початком. Він має споглядальні чесноти, що живуть у душі, яка відривається від тіла; відривається і навіть відірвалася повністю, будучи ще тут (Плотин).

11. Якщо хочеш досягти душевного спокою, то обмеж свою діяльність необхідним (Марк Аврелій).

12. Не марнуй залишки свого життя на думки про інших, якщо тільки справа не йде про щось загальнокорисне (Марк Аврелій).

9.6 Етика та моральне здоров'я

1. Нерозуміючі люди спокушаються квітчастим словом «Вед» і вірують, немає вище нічого душі бажання в спразі Раю. Вони по «Ведам» шукають насолоди, високого народження, влади, у виконанні особливих дій, ритуалів... Розум тих, хто з пантелику цим (пишним словом) збитий і хоче насолоди та влади, зосереджений не на Сущому (Бхагавад Гіта).

2. Постарайся, щоб пам'ять, яку ти залишиш про себе після смерті, була досконалою, а це буде так, якщо за життя ти служитимеш істині і дотримуватимешся чесності і справедливості (Етика Стародавнього Єгипту: Мерікара).

3. Гармонійне щастя та благополуччя будь-якої країни – лише наслідок того, як вона виконує закони справедливості (Етика Стародавнього Єгипту: «Притча людини з оази»).

4. Великий той владика, чиє оточення становлять великі люди. Сильний той фараон, у якого службовці обізнані у своїх справах. Гідний поваги та шанування той владика, чиє багатство полягає у шляхетних людях (Етика Стародавнього Єгипту: Мерікара).

5. Не розкривай свою душу будь-кому; тільки так ти збережеш чистими і незіпсованими свої найпотаємніші думки, тільки так ти збережеш їх від чужого впливу (Етика Стародавнього Єгипту: Аменемопе).

6. Об'єднавши розум, добра і зла не робить навіть у цьому світі, де всі – протиріччя. Тому борись за Йогу – ось дії мистецтва.

З Божественним поєднавши свій розум, волю, святі зрікаються плоду дій: від пут народження відмовившись, вони не знають страждань (Бхагавад Гіта).

7. Побачивши мудрого – прагніть з ним зрівнятися, побачивши негідного, вникайте всередину себе! (Конфуцій).

8. Будь глибоко правдивий, люби вчитися, стій на смерть, удосконалюючи свій шлях. Коли під Небесами йдуть шляхи – будь на увазі, а немає шляху – ховайся. Соромся бути бідним та незнатним, коли в країні є шлях; соромся бути знатним і багатим, коли в ній немає шляху (Конфуцій).

9. Загибель людини полягає у її мові; остерігайся зашкодити самому собі (Єгипетська мораль).

10. Чеснота – це, мабуть, якість здоров'я, краса, благоденство душі, а порочність – хвороба, неподобство [ганьба] та слабкість (Платон, «Держава»).

11. Тим, хто дотримується держави, потрібно докладати всіх зусиль до того, щоб від них не сховалося його псування, і, перш за все, їм треба оберігати державу від нововведень, що порушують порядок, у галузі гімнастичного та музичного мистецтва (Платон, «Держава»).

12. Життя швидкоплинне, потрібно розумно і справедливо використовувати сьогодення (Марк Аврелій).

9.7 Сила волі та вольові якості

Звертаємо увагу, що такі поняття, як «гуманізм» і «демократія» зазвичай знаходяться поряд. Особливо у текстах педагогічної орієнтації. Однак їх «сусідство» не завжди виправдане. Не розвиваючи цю думку далі, ми обмежимося лише цитатами зі спадщини великих філософів минулого.

Мудрість століть

1. Бійся страху, який, подібно до чорних і беззвучних крил опівнічного упиря, стане між світлом твоєї душі і великою метою, що мерехтить вдалині (З «Книги Золотих Правил»).

2. Страх вбиває волю та зупиняє діяльність (З «Книги Золотих Правил»).

3. Бездіяльність себелюбного страху здатна принести лише погані плоди (З «Книги Золотих Правил»).

4. Чим далі ти просуваєшся, тим небезпечніше стає твій рух уперед. Стезя, що веде вгору, освітлюється єдиним світлом – вогнем сміливості, що горить у твоєму серці.

Чим більше дерзатимеш, тим більше отримаєш. Чим сильнішим буде твій страх, тим блідіше стане той світ – а він один осяє Шлях до кінця. Бо як останній промінь сонця, що повільно згасає на вершині високої гори, супроводжується глибоким мороком, так і світло серця. Тільки-но згасне він, темна і грізна тінь спаде з твого власного серця на Шлях і з жахом прибиває тебе до місця. Бійся, учень, що мертвить тієї тіні (З «Книги Золотих Правил»).

5. Підкори своїй волі душу свою, якщо бажаєш досягти мети, о той, хто шукає нетлінної істини! (З «Книги Золотих Правил»).

6. Якщо ти намагався і не здолав, о відважний боєць, не втрачай мужності: продовжуй битву і відновлюй напад знову і знову (З «Книги Золотих Правил»).

7. Безстрашний воїн не здається, і хоча б сочилася гаряча кров із зяючих ран його, він знову кидається на ворога, виганяє його з фортеці і лише коли переможе, випромінює дух свій. Дійте ж і ви всі, хто не перемагав і страждав, дійте подібно до нього; з фортеці душі своєї виженете всіх ворогів своїх: честолюбство, гнів, ненависть до останньої тіні особистого бажання – навіть якщо і не здобуто перемогу вами (З «Книги Золотих Правил»).

8. У кому нижчий початок повалено високим – друг собі, хто не має вищого початку – хто сам собою не володіє – ворог собі: у ньому нижче, вороже працює, як ворог (Бхагавад Гіта).

9. Воїстину мудрець, чий розум спокійний серед горя, не скаче в насолодах та бажаннях; той справжній мудрець, кого покинули уподобання, страх і гнів (Бхагавад Гіта).

10. Правильно контрольоване, що виконується без прихильності, без симпатії та антипатії (стосовно мотиву або затягування), що виконується без бажання плода – така дія від Саттви.

А то дія, яку робить людина під основним впливом бажання, в егоїстичному відчутті власної особистості, у безладному зусиллі (з великою потугою, напругою особистої волі для набуття об'єкта бажання) – оголошується раджасичним.

Дія, що робиться з ілюзії (механічно підкоряючись інстинктам, імпульсам і сліпим ідеям), не зважаючи на напругу, здатність, наслідки, порожню розтрату сил і заподіяння шкоди іншим – таке Тамасу належить (Бхагавад Гіта).

11. Саттвічний виконавець вільний від прихильності, его, сповнений зосередженої (імперсональної) рішучості та спокійної щирості в старанності, не захоплюється тріумфуванням в успіху, не сумує в невдачі.

Раджасичний працівник гаряче прив'язується до роботи, пристрасно бажає результатів, жадібний, не чистий, у використовуваних засобах часто застосовує силу, грубість і жорстокість, він сповнюється радістю (в успіху) та прикрістю (у невдачі).

Тамасичний працівник діє механічним розумом (по-справжньому не входить у роботу), тупий, упертий, хитрий, нахабник, лінивий, легко впадає в зневіру, відкладає справи з дня на день (Бхагавад Гіта).

12. Саттвічний розум розуміє закон дії та закон утримання від дії, що треба робити, що не треба, чого боятися треба, а чого не треба, що пов'язує людину дух, що робить її вільною.

Раджасичний розум, о, Партха, спотворює правильне і неправильне, що робити варто, а чого не варто.

Розум, охоплений темрявою, що приймає за справжній неправильний закон та його підтримує; розум, який бачить все в тумані, що здається – тамасичний (Бхагавад Гіта).

13. Хто переміг себе – досяг спокою, досконалості та самоконтролю, у ньому вищий Суций тріумфує, на зовнішньому плані навіть: у холод і спеку, задоволенні, у славі та безчестя – він непохитний (Бхагавад Гіта).

14. Пізнавши людей – мудрий. Пізнав себе – просвітлений. Перемагаючий людей – сильний. Переможець – могутній (Дао де Цзін).

15. Демократія... здійснюється тоді, коли бідняки, здобувши перемогу, деяких своїх противників знищують, інших виганяють, а інших зрівнюють у цивільних правах і заміщенні державних посад, що з демократичному ладі відбувається здебільшого за жеребом (Платон «Держава»).

16. Все надмірне зазвичай викликає різку зміну на протилежний бік...

Адже надмірна свобода, мабуть, і для окремої людини, і для держави обертається не в що інше, як у надмірне рабство...

Так от, тиранія виникає, звичайно, не з якогось іншого ладу, як із демократії (Платон «Держава»).

17. У демократичній державі немає потреби брати участь в управлінні, навіть якщо ти до цього і здатний; не обов'язково і підкорятися, якщо ти не бажаєш, або воювати, коли інші воюють, або дотримуватися, подібно до інших, умов світу, якщо ти миру не прагнеш.

І, знову-таки, якщо якийсь закон забороняє тобі керувати або судити, ти все ж таки можеш керувати і судити, якщо це спаде тобі на думку. Хіба не чудова на перший погляд і не спокуслива подібна життя? (Платон «Держава»).

18. Демократична людина живе, догоджаючи першому бажанню, що налетіло на неї: то він пиячить під звуки флейт, то раптом п'є одну тільки воду, виснажує себе, то захоплюється тілесними вправами; а буває, що нападає на неї лінь, і тоді ні до чого їй немає бажання... В її житті немає порядку, у неї не панує необхідність: приємним, вільним і блаженним називає вона це життя... Ці

та подібні до них властивості притаманні демократії – строю, не має належного управління, але приємного та різноманітного. При ньому існує своєрідна рівність – що зрівнює рівних і нерівних (Платон «Держава»).

19. Тимократія та тимократична людина:

Якщо шевці стануть непридатними, зіпсованими і видаватимуть себе не за тих, що вони є насправді, у цій державі ще немає лиха. Але якщо люди, які стоять на варті законів і держави, такі не по суті, а тільки такими здаються, ти побачиш, що вони зруйнують вщент всю державу, і тільки в них одних буде нагода добре влаштуватися і процвітати...

Там (у тимократичній державі) побоятися ставити мудрих людей на державні посади...; там схилитимуться на бік тих, хто лютий духом, а також і тих, що простіше – швидше народжених для війни, ніж для миру; там будуть у честі військові хитрощі, адже ця держава вічно воюватиме. ... У ній (у тимократичній державі) все змішано; одне тільки впадає у вічі – суперництво і честолюбство, оскільки панує лютий дух...(Платон «Держава»).

20. Вона (тимократична людина) жорсткіша, менш освічена і, хоча цінує освіченість і охоче слухає інших, сама, проте, анітрохи не володіє словом. З рабами така людина жорстока, хоча їх і не зневажає, бо достатньо вихована; у поводженні з вільними людьми вона ввічлива, а владі надзвичайно слухняна; будучи владолюбною і честолюбною, вона вважає, що основою влади має бути не вміння говорити чи щось подібне, але військові подвиги і взагалі все військове: тому вона і любить гімнастику та полювання. У молодості така людина з презирством ставиться до грошей; але що старше вона стає, то більше вона їх любить...(Платон «Держава»).

21. У різних людей неодмінно буває стільки видів духовного складу, скільки існує видів державного устрою.

Чи ти думаєш, що державні пристрої народжуються казна-звідки – від дуба або від скелі, а не від тих вдач, що спостерігаються в державах і тягнуть за собою все інше, тому що на їхньому боці перевага? (Платон «Держава»).

22. Людина, яка робить мужній вчинок, не усвідомлює в цю хвилину, що вчиняє хоробро (Плотин).

23. Якщо є беззбройні, добре озброєні їх побивають. Не справа Бога боротися замість тих, хто не хоче битися. Закон такий, що у війні рятує хоробрість, а не молитви. Щоб здобути врожай, треба не молитися, а обробляти землю; і якщо нехтуєш своїм здоров'ям, хворітимеш (Плотин).

24. Страждань і смерті уникнути не можна, вони – наша доля. І ось ми якраз їх і боїмося. Зло над смертю і не в стражданнях, а в малодушності перед ними (Епіктет).

25. Пам'ятай, що ніхто не може бути паном над розумом і волею твоїми, і що в розумі та волі людини є добро і зло для неї. Значить, немає людини, яка могла б мені зробити добро чи зло, – це можу зробити тільки я сам, і тому мені нема чого боятися: ні утисків, ні хвороби, ні бідності, ні якихось перешкод (Епіктет).

9.8 Місія вчителя як наставника та вихователя душі людини

1. Наставників багато. Вчитель лише один – Світова душа (З «Книги Золотих Правил»).

2. Учнів можна уподібнити чуйним струнам Vina; людство – її резонатору; руку, що пробігає струнами, – гармонійному диханню Великої Світової Душі. Струна, нездатна відгукуватися під пальцями вчителя ніжною гармонією на звуки інших струн, поривається і відкидається геть. Таке має бути єднання між учнями – Шравака. Їхні думки повинні звучати в гармонії з думкою Вчителя, узгодженою зі Світовою Душею або бути відкинуті геть (З «Книги Золотих Правил»).

3. Пам'ятай ти, що бореться за визволення людини: кожна невдача є успіхом, і кожна щира спроба принесе плоди в майбутньому. То – священні паростки, що пускають невидимо пагони в душі учня; стебла їх міцнішають при кожному новому випробуванні, вони гнуться подібно до тростини, коливанням вітром, але зламатися або загинути – не можуть повік. А коли годину проб'є –, вони зацвітуть (З «Книги Золотих Правил»).

4. Сказав Арджуна: ...«На милостиню краще жити, ніж вбивати великих Гуру; вбивши Вчителів, скуштував би навіть у цьому світі я заплямовані кров'ю насолоди! І якщо ми їх знищимо, то життя втрачає всякий сенс...» (Бхагавад Гіта).

5. Світло від ЄДИНОГО ВЧИТЕЛЯ, незгасне золоте Світло Духа, кидає на учня свої світлозарні промені від початку Шляху. Вони пронизують густі, темні хмари тілесності...

Але пам'ятай учень: доки тіло не перестане бажати, голова не охолоне і душа не стане твердою і чистою, як блискучий алмаз, Сяйво не проникає в потаємний спокій твоєї душі, воно не зігріє серце, і містичні звуки з духовних висот не досягнуть твого слуху, хоч би як ревно ти слухав на першому ступені.

Поки не почувеш, ти не можеш бачити. Поки не почнеш бачити, ти не можеш чути (Бхагавад Гіта).

6. Хто осягає нове, плекаючи старе, той може бути вчителем (Конфуцій).

7. Не навчай того, хто не слухає твоїх слів (Єгипетська мораль).

10 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Мета вивчення запропонованих тематик фізкультурологічної спрямованості – сформувати у студентів систему гуманітарних знань у сфері фізичної культури як складової загальної культури людини, дати уявлення про особливості традицій способу життя та фізичної культури народів різних цивілізацій, навчити аналізувати та встановлювати зв'язки традицій способу життя народу зі здоров'ям нації.

Методичні рекомендації включають деякі питання, які виносяться для обговорення під час оцінювання знань з теорії фізичного виховання (табл. 1).

Таблиця 1 – Тематичний план теоретичних та семінарських занять з курсу «Фізичне виховання» для студентів 1–2 курсів

Ч. ч.	Тема	Курс	Лекції години	Семінари години
1	Специфіка фізкультурологічних знань	1	1	1
2	Нормативно-правова основа гуманітаризації дисципліни «Фізичне виховання»	1	2	2
3	Міждисциплінарний підхід до вивчення людини та її здоров'я	1	1	1
4	Фізична культура як специфічний спосіб життєдіяльності людини	2	1	1
5	Роль традицій у формуванні фізичної культури народу	2	1	1
6	Взаємозв'язок фізичного, психічного, соціального и професійного здоров'я людини	2	2	2
	Усього:		8	8

Пропоновані теми включають основні питання гуманітарних знань, важливі для розуміння міждисциплінарної суті дисципліни, що вивчається, а також їх значення в підготовці всебічно розвиненого фахівця. Теми можна використовувати для вибору тематики рефератів, підготовки студентських наукових праць. Під час підготовки до занять студентам рекомендується насамперед звернути увагу на навчальну літературу (підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації), а також спеціальну літературу (монографії, статті, тези) з фізичного виховання та спорту, а також суміжних галузей науки (філософія, культурологія, педагогіка, соціологія, екологія та ін.), де детально аналізуються окремі аспекти питань, що вивчаються.

Звертаємо увагу на таке: під час підготовки до занять, особливо під час написання реферату, обов'язково варто ознайомитися з першоджерелами, в яких викладено теорії, концепції та підходи, які є предметом вашого вивчення (інтересу). Питання, пов'язані із сучасними тенденціями, доцільно ілюструвати даними з періодичних видань. Тим, хто бажає освоїти професійний рівень науково-дослідної роботи, рекомендуємо використовувати можливості

інформаційної мережі «Інтернет» (насамперед електронний ресурс репозиторію ХНУМГ ім. О. М. Бекетова).

У результаті вивчення запропонованих гуманітарних питань фізичного виховання студент повинен опанувати основні терміни та поняття на рівні їхнього відтворення, тлумачення, використання у повсякденному житті та професійній діяльності, вміти сформулювати, викласти та обґрунтувати особисту позицію щодо питання, що вивчається.

Якісні критерії оцінки знань, і навіть розрахунок індивідуальної оцінки студента, зокрема з урахуванням самостійної роботи з літературою, подано у методичній літературі [2, 4].

ПИТАННЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. Які основні документи галузевого стандарту вищої освіти регламентують базові вимоги щодо підготовки майбутнього спеціаліста? Назвати кілька таких вимог до знань, умінь та навичок.
2. Взнявши за основу одне з відомих визначень «культура», трансформувати його стосовно терміна «фізична культура». У цьому контексті розглянути функції фізичної культури.
3. Взнявши за основу визначення «традиції», використовувати його стосовно терміна «традиція способу життя», «традиція фізичної культури».
4. Якими є уявлення про значущість тих чи інших фрагментів поведінки щодо збереження здоров'я, які характерні для етнічної культури українців?
5. Порівняти кілька стереотипів поведінки (при здоровому та нездоровому способі життя), значущих для етнічної свідомості українців та китайців (або інших представників Заходу та Сходу).
6. Назвати галузі науки, знання яких використовуються у фізичному вихованні, а також ті, для яких дослідження в галузі «Фізична культура та спорт» можуть бути корисними.
7. Дати визначення поняттям «модель життя», «стиль життя», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя». Які філософські поняття насамперед використовуються в їхньому змісті?
8. Як фізична культура народу відбиває історичний рівень розвитку психофізичних можливостей людини?
9. Назвати традиції Заходу та Сходу, важливі для розуміння сенсу та мети життя людини взагалі та здорової людини зокрема.
10. Навести приклад того, як уявлення про людину та природу у традиціях Заходу та Сходу впливають на формування стилю життєдіяльності людини та розвитку суспільства.
11. У яких поглядах філософських навчань відображено вимоги до здоров'я фізичного, психічного, соціального, морального?
12. Пояснити значення тези: «Тільки здорові люди можуть створити здорове суспільство, і тільки здорове суспільство може сформувати здорову людину». Навести приклад якихось країн-антиподів.
13. Які ідеали є основою мотивацій життєдіяльності людини у межах морально орієнтованого суспільства?
14. Назвати кілька критеріїв, за якими можна визначити здорову людину та здорове суспільство.
15. Як культурно-історичні особливості та традиції народу зумовлюють систему освіти, зокрема, фізкультурної освіти?
16. Навести цитати з мудрості Заходу та Сходу, що ілюструють цінності навчання, виховання, здоров'я у їхніх культурах.
17. Навести цитати з мудрості Заходу та Сходу, в яких представлений філософський погляд на шляху формування морального здоров'я людини та суспільства.

18. Навести цитати з мудрості Заходу та Сходу, що ілюструють значущість та взаємозв'язок категорій «тіло», «душа», «здоров'я».

19. Як наслідки недооцінки (чи переоцінки) тілесного чи духовного в людині можуть позначитися на якості освіти?

20. Який вплив має зміна психосоматичного стану людини з його інтелектуальною діяльністю?

21. Як і якою мірою сила волі та вольові якості впливають на біологічну та соціальну основу людини, сенс та спосіб її життя, результати життєдіяльності? Підтвердьте свою думку цитатами філософів Заходу та Сходу.

22. Як пов'язані, на думку Платона, вольове регулювання життєдіяльності людини з демократичним та тимократичним типом її особистості та держави в цілому?

23. На які сторони особистості Вчителя потрібно звертати увагу та вчитися їх виховувати в собі, якщо прагнеш стати гармонійно розвиненою, морально орієнтованою особистістю?

ВИСНОВКИ: «ОДА СПОРТУ»

Розмірковуючи про заключне слово до читачів, автори дійшли висновку, що найкращим підсумком викладеного матеріалу є наведений далі твір П'єра де Фредіна, барона де Кубертена (1 січня 1863 р., Париж – 2 вересня 1937 р., Женева), французького спортивного та громадського діяча, історика, педагога, літератора. Він був ініціатором організації сучасних Олімпійських ігор (проводяться з 1896 р.), президентом Міжнародного олімпійського комітету (далі МОК, 1896 р., 1916 р., 1919 р., 1925 р.). П'єр де Кубертен залишався почесним Президентом МОК до кінця життя. Він помер у 1937 році в Женеві і був похований у Лозанні – місті, де знаходиться штаб-квартира МОК. Його серце було поховано окремо, у монументі біля руїн стародавньої Олімпії.

До Олімпійських ігор 1912 року у Стокгольмі П'єр де Кубертен створив нову спортивну дисципліну – сучасне п'ятиборство. З 1912 до 1948 рр. проводилися Конкурси мистецтв на Олімпійських іграх, включені до програми Ігор з ініціативи П'єра де Кубертена. У 1912 році, під псевдонімом беручи участь у Конкурсі мистецтв на V Олімпійських іграх у Стокгольмі, П'єр де Кубертен завоював золоту медаль за «Оду спорту» (номінація – література). Вона була представлена на конкурс під подвійним псевдонімом – француза Ж. Хорода та німця М. Ешбаха. Олімпійські історики по-різному тлумачать той факт, що під Одою не стояв підпис справжнього автора. Найбільш прийнятним є таке пояснення: у той тривожний передвоєнний час Кубертен у такий на перший погляд простий спосіб хотів висловити основну олімпійську ідею, яка кличе до зближення народів, які навіть не перебувають у дружніх стосунках. Є свідчення, що Кубертен пишався Одою. У той самий час він, не відкриваючи свого авторства, говорив про те, що заслуга написання її не в звучності вірша, а в змісті, доступності думок про роль спорту у нашому житті.

В. А. Новоскольцев, автор перекладу цього твору писав: «Я шукав точного текстуального збігу. Мене не сковувала потреба зберегти розмір вірша. Я тільки прагнув висловити моєю мовою думки П'єра де Кубертена про спорт». Нижче наведено текст «Оди спорту» у перекладі з французької В. А. Новоскольцева.

ОДА СПОРТУ

I

О спорт! Ти – насолода!

Ти вірний, постійний супутник життя.

Нашому духу та тілу ти щедро даруєш радість буття.

Ти – безсмертний.

Ти живеш і сьогодні, після краху загублених у віках олімпіад.

Ти тріумфуючий вісник весни людства, весни, коли зароджувалося захоплення гармонією розуму і сили.

Ти, як естафету, передаєш нам цю спадщину предків.

Минають століття. Життя тріумфує. Ти живеш, не підвладний часу, спорте!

II

О спорт! Ти – архітектор!

Ти допомагаєш знаходити пропорції досконалого творіння природи – людини, яка тріумфує в перемозі і руйнується в невдачі.

Ти – майстер гармонії.

Ти робиш нас сильними, спритними, статними, виправляєш недоліки, з якими ми народжуємось.

Ти особливий, незвичайний архітектор. Твій будівельний матеріал – людина у русі.

Ти довів, що вічний рух – мрія, не утопія. Він існує.

Вічний рух – це спорт.

III

О спорт! Ти – справедливість!

Ти вказуєш прямі, чесні шляхи, які шукають люди задля досягнення цілей, поставлених у житті.

Ти – неупереджений.

Ти вчиш, що правила змагань – закон.

Ти вимагаєш: «Жоден спортсмен, який виконує вправи перед глядачами та суддями, не повинен порушувати ці правила».

Ти визначаєш межі між видами спорту. Немає судді вимогливіше та суворіше, ніж ти сам.

Непохитна твоя вимога справедливих оцінок за справжні досягнення.

IV

О спорт! Ти – виклик!

Ти вимагаєш боротьбу. Вся сила наших м'язів зосереджена в одному на вибух схожому слові – спорт.

Ти – трубадур.

Твій полум'яний, хвилюючий заклик знаходить відгук у наших серцях.

Ти запитуєш у тих, хто вийшов на старт: навіщо ж сила, досвід і спритність, якщо не мріяти про переможний фініш?

Ти стверджуєш – треба мріяти. Треба сміти. Треба дерзати.

Ти переконуюєш, вимагаєш, наказуєш. Ти звеш людей поміряти силою. Подолати себе.

V

О спорт! Ти – шляхетність!

Ти осяюєш лаврами лише того, хто боровся за перемогу чесно, відкрито, безкорисливо.

Ти – бездоганний.

Ти вимагаєш високої моральності, справедливості, моральної чистоти, непідкупності.

Ти проголошуєш: якщо хтось досягне мети, ввівши в оману своїх товаришів, досягне слави за допомогою низьких, безчесних прийомів, придушивши в собі почуття сорому, той заслуговує на ганебний епітет, який стане нерозлучним з його ім'ям.

Ти зводиш стадіони – театри без завіс. Усі свідки всьому. Жодної закулісної боротьби.

Ти написав на своїх скрижалях: «Тричі солодка перемога, здобута у шляхетній чесній боротьбі».

VI

О спорт! Ти – радість!

Ти влаштуєш свята для тих, хто прагне боротьби, і для тих, хто прагне цією боротьбою насолодитися.

Ти – тріумфування.

Ти гарячиш кров. Примушуєш прискорено битися серце. Як радісно, як втішно відгукнутися на твій поклик.

Ти розсуваєш горизонти. Прояснюєш далі. Надихаєш тих, хто стартує на близький фініш.

Ти лікуєш душевні рани. Смуток або скорбота одного відступають у туман, коли потрібно подолати все перед багатьма поглядом багатьох.

Доставляй радість, задоволення, щастя людям, спорт!

VII

О спорт! Ти – плідність!

Ти перешкодою встаєш на шляху згубних недуг, що споконвічно загрожують людям.

Ти – посередник.

Ти рекомендуєш стражденним, немічним, хворим найкраще з ліків. Себе.

Ти прикладом своїх сильних, здорових, статних, мускулистих, загартованих прихильників, що не піддаються хворобам, лікаруєш зневірених.

Ти гарячиш кров. Примушуєш прискорено битися серце. Зцілюєш від недуг. Ти – червоний рядок у «Кодексі здоров'я».

Ти стверджуєш: «У здоровому тілі – здоровий дух!»

VIII

О спорт! Ти – прогрес!

Ти сприяєш досконалості людини – найпрекраснішого творіння природи.

Ти – спрямованість.

Ти наказуєш дотримуватися правил і вимог гігієни. Стримуєш від надмірностей.

Ти вчиш людину добровільно, свідомо, переконано чинити так, щоб жодні вищі досягнення, жодний рекорд не були результатом перенапруги, не вплинули на здоров'я.

Жодних стимуляторів, окрім спраги перемоги та мудрого тренування, не визнаєш ти.

Ти переконуєш, що прогрес фізичний і моральний прогрес – два шляхи до однієї мети.

IX

О спорт! Ти – світ!

Ти встановлюєш добрі, добрі, дружні стосунки між народами.

Ти – згода.

Ти зближуєш людей, які прагнуть єдності.

Ти вчиш різномовну, різноплемінну молодь поважати один одного.

Ти – джерело благородного, мирного, дружнього змагання.

Ти збираєш молодість – наше майбутнє, нашу надію – під свої мирні прапори.

О спорт!

Ти – світ!

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бобрицька В. Формування здорового способу життя вихованців у досвіді А. С. Макаренка / В. Бобрицька // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4–5. – С. 91–94.
2. Бондаренко Т. В. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю : метод. вказівки для практич. занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії) / Т. В. Бондаренко. – Харків : ХНАМГ, 2009. – 44 с.
3. Брестед Д. История Древнего Египта / Д. Брестед, Б. Тураев. – Т. 1. – Минск : Вышайшая школа, 2002. – 384 с.
4. Клочко В. М. Програма і робоча програма навчальної дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямом підготовки «Облік і аудит», «Економіка підприємства») / В. М. Клочко, Т. В. Бондаренко. – Харків : ХНАМГ, 2009. – 22 с.
5. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання : лекція / Т. Ю. Круцевич. – Київ : НУФКСУ, 2001. – 23 с.
6. Куевда В. Традиция как психологический механизм наследственности / В. Куевда // Персонал. – 2002. – № 1. – С. 32–37.
7. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра, спеціаліста і магістра напряму 0501 – «Економіка і підприємництво». – Київ : МОН України, 2002. – 140 с.
8. Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалавра напряму підготовки 09626 «Водні ресурси» кваліфікації 3212 «технолог-гідротехнік» / [В. Терновцев, О. Василенко, О. Петренко та ін.]. – Київ : МОНУ, 2005. – 78 с.
9. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0502 «Менеджмент». – Київ : МОНУ, 2001. – 34 с.
10. Освітньо-кваліфікаційна характеристика та освітньо-професійна програма підготовки бакалавра напряму підготовки 0504 «Туризм» : галузевий стандарт вищої освіти. – Київ : Вища школа, 2004. – 72 с.
11. Философия : учебник / [под общ. ред. В. П. Андрущенко, Н. И. Горлача, В. К. Рыбалко и др.]. – Киев – Харьков : ХГПУ, ИВМО «ХК», 1998. – 640 с.
12. Хамідова Н. М. Соціокультурні традиції і механізм їх передачі // Вісник Державної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал / Н. М. Хамідова. – 2007, № 3. – Київ : Міленіум, 2007. – 156 с.

Електронне навчальне видання

Методичні рекомендації

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(ГУМАНІТАРНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
всіх форм навчання Університету)*

Укладачі: **БЕЗКОРОВАЙНИЙ** Дмитро Олександрович,
ЗВЯГІНЦЕВА Ірина Миколаївна

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*
Редактор *О. В. Михаленко*
Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2024, поз. 353М

Підп. до друку 15.11.2024. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 2,3.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Черноглазівська, (Маршала Бажанова), 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017.