

(будова мелодій, інтервально-акордових гармонічних структур та їх послідовностей, поліфонічних ліній, тембральних співвідношень тощо), представлений власним специфічним часовим виміром, наслідком чого є становлення та розгортання особливого музичного хронотопу. Вхідження у нього та емоційна реакція на характеристики його елементів, логіку та закономірності розгортання здатні справити потужний вплив на глибинні психоемоційні структури людини – від отримання естетичного задоволення аж до переживання катартичного трансформаційного стану. Особливу роль при цьому відіграє відчуття “зворотнього зв’язку”, присутності “живих”, тобто реально проявлених у дану мить через безпосередню дію комунікаційних партнерів – музикантів-виконавців, звучачих музичних інструментів чи співочих голосів, диригента, аудиторії інших слухачів, об’єднаних присутністю в єдиному фізично-звуковому та емоційно-смысловому просторі. Кожен окремий слухач виявляється залученим у потужний потік спільного переживання-осягнення важливих ідей, презентованих через особливим чином упорядковані звукові комплекси, а індивідуальна реакція окремого слухача синхронізується з аналогічними душевними відгуками присутніх, творячи потужний підсумковий духовний резонанс, що захоплює усю аудиторію. Цей дивовижний ефект “єдиного пориву”, проявлений, приміром, у спільно затамованому подиху на прозорому піаніссімо чи прискореному серцебитті при переживанні динамічних драматичних кульмінацій у підсумку видимо проявляється у спільних аплодисментах та стані відчутного внутрішнього піднесення від відчуття очевидного переживання непересічної, особисто значущої події, важливість якої підкреслюється та примножується аналогічною реакцією оточення.

Вимушена ситуація дистанційного навчання та зосередження уваги студентів виключно на пропонувані, зокрема, інтернет-каналами, записках музичних подій спонукає до подальшого поглибленого аналізу феномену “живої” мистецької, зокрема, музичної комунікації та її значення для людини.

Yuliya Yukhymyk. ARTISTIC COMMUNICATION: THE SPECIFICS OF “LIVE” COMMUNICATION WITH MUSIC

The importance of direct communication of students with artistic heritage, in particular, musical, is considered on the example of educational courses of the author (History of music, culturological practice). Emphasis is placed on the problematic aspects of forced continuous distance learning. The subject of analysis is the phenomenon of listening to music in the conditions of “live” performance, considered through the prism of the impact on the psycho-emotional world of man.

Keywords: *artistic communication, music, procedural-performing arts, spatial-visual arts, artistic interpretation, musical chronotope, musical information, audioculture.*

УДК 316.61: 613 (082)

МАТВЄЄВ В. О.

**доктор філос. наук, проф. кафедри філософської антропології
НПУ ім. М. П. Драгоманова, віце-президент
Міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров’я**

ПРАКТИКА ЕФЕКТИВНОГО СНУ В АСПЕКТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

В статті зроблена спроба оцінити важливість процесу сну (стану в якому людина проводить третину свого життя). Вказується, що з давніх часів мистецтво керованого сну застосовувалося в якості аспекту самореалізації особистості. Розглядається техніка поліфазного сну. Аналізуються можливості освоєння практики керованого сну студентами.

Ключові слова: *самореалізація, медитація, йога, вища школа, швидкий сон, повільний сон, полі фазний сон, Аюрведа.*

В повсякденному житті пересічна людина зазвичай мало приділяє уваги сну, лягаючи спати тоді, коли її починає долати сон, або, ще краще, для того щоб заснути приймає снодійне. В той же час, сон – це важливий аспект самореалізації особистості і про це знали ще в стародавні часи [2, 3]. Застосовується практика керованого, ефективного сну навіть в сучасному спецназі [12]. Освоєння подібної психотехніки може бути корисним будь-кому, особливо студентам, яким постійно доводиться працювати при гострій нестачі часу, тому на думку автора, вища школа повинна перейти від екстенсивного шляху розвитку, на інтенсивний, який полягає в розвитку індивідуальних якостей студента [7].

Сон – це цінний стан свідомості, без якого життя в тілі людини було б неможливим. Завдяки сну, ми отримуємо сили для кожного нового дня. Відпочинок, необхідний для центральної нервової системи, відбувається лише в особливу фазу сну, звану ШРО – “швидкі рухи очей”. Ця фаза триває близько 220 хвилин, потім вона змінюється фазою повільного сну. У загальній сумі, з семи-восьми годин нічного сну є тільки пара годин швидкого сну, який і дає відчуття бадьорості, повноцінного відпочинку і готовність починати новий день. Якщо сплячого розбудити у фазі повільного сну, він буде відчувати себе млявим і розбитим.

Швидкий сон – це той час, коли біоелектрична активність мозку максимальна. У цей час відбувається процес аналізу інформації, накопиченої пам'яттю за минулу добу, її сортування і систематизація. В цей час сняться сни. Відомі факти, коли уві сні робилися відкриття. Так, наприклад, була створена таблиця Менделєєва. Знаменитий хімік провів три дні без відпочинку, намагаючись сформулювати свою ідею, а потім на хвилину присів і провалився в сон, який тривав 17 годин. Уві сні він побачив, як повинна виглядати таблиця. Скочив на ноги і за 20 хвилин оформив своє відкриття.

Для генія сюрреалізму Сальвадора Дали сон перетворився на творчий метод. Своїм натхненням він керував таким чином: сідав у крісло, затиснувши в руці ложку, внизу ставив металевий піднос. Коли художника долав сон, рука розтискалась, і ложка з дзвоном падала вниз. Живописець схоплювався на ноги і намагався замалювати те, що йому примарилося. До речі, такий метод використовував в своїх походах ще Олександр Македонський, але замість вилки він використовував металеву кульку. Це давало йому змогу відпочити за п'ять хвилин (час за який руха розтискалася і кулька пад на піднос), так як за дві години повноцінного сну і прийняти правильне рішення.

Швидкий сон життєво необхідний. Так, в експерименті щура позбавляли фази швидкого сну, і через сорок днів тварина гинула. При позбавленні фази повільного сну – виживала. Можна зробити висновок, що головне – не скільки спати, а в який момент прокинутися. На цьому і побудований принцип керованого сну. Однак: безконтрольно вкорочувати загальну тривалість сну не можна! Якщо швидкий сон відновлює психіку і необхідний для розвитку мозку, то повільний сон потрібен для нашого фізичного тіла, яке теж втомлюється і потребує відпочинку і відновлення.

У фазі повільного сну триває відновлення і регенерація клітин організму. Наш мозок тестує стан внутрішніх органів і відновлює пошкоджені елементи програми”, готуючи тіло до нового дня. Повільний сон – це час для вироблення антитіл і оптимізації стану імунітету. Той, хто регулярно не висипається, захворює, наприклад, грипом і застудами, в два рази частіше.

Якщо забезпечити собі ту тривалість сну, яка є індивідуально необхідною, то пам'ять, реакція, чіткість сприйняття стануть кращими, робота стане приносити більше задоволення.

Дослідницький центр Здорового Сну, проведені там дослідження показали, що одна додаткова година повноцінного спокійного сну підвищує продуктивність і працездатність людини на 25 %.

Таким чином, процес звичайного сну – здавалося б, такий простий і очевидний, можна і потрібно оптимізувати.

Шлях до ідеального сну починається з намагання поєднати ритми функціонування нашого організму з ритмами природи. Всі живі істоти, так само як і рослинний світ нашої планети живуть по сонцю. За винятком нічних хижаків все живе є активним вдень і спить вночі. Отже, можна сказати, що

нічний сон “по Сонцю” – це основа здоров'я. Дуже важлива тривалість нічного сну. Вона повинна становити не менше 6-7 годин. Оптимальний час відходу до сну – 9 або 10 година вечора. Справа в тому, що всі процеси, пов'язані з відновленням, активізуються в цей час. Спеціалісти-фізіологи, йоги, еотерики прирівнюють одну годину сну до 224 годин до двох годин після опівночі. Правильний режим сну, тобто сон з 22 годин до 5-6 годин ранку, дозволяє людині добре себе почувати і молодо виглядати.

Медитація – це ефективна вправа на розслаблення і концентрацію, яка звільняє ваш розум від думок і тривог, заспокоює свідомість і призводить мислення в порядок. Регулярні заняття медитацією підвищують настрій, вчать вас розслаблятися і не реагувати на стрес, допомагають у боротьбі з шкідливими звичками зміцнюють вашу волю і характер, покращують вашу концентрацію, пам'ять та інтелект. Найголовніше, медитація розвиває здорову критичну спроможність, вміння дивитися на навколишні речі і також на себе, тверезо і неупереджено, позбавляє ваше сприйняття від пелени ілюзій.

Йоги називають сон таїнством, для проведення якого потрібна відповідна медитативна процедура. Насамперед перед сном йоги радять налаштувати себе на спокійний лад, заспокоїтися, щоб нервова система готувалася до сну. Дуже добре допомагає розслабитися поза Шавасана, яку приймають наб-10 хв.

Найкраще вкладатися спати в один і той же час. Йоги вважають, що ліжко краще розташовувати так, щоб узголів'я було направлено на північ або схід. Таке положення найбільш сприятливо для людини, оскільки воно співвідноситься з напрямком електромагнітних хвиль землі.

Вчені, що досліджують процеси сну, помітили, що людина відчуває себе значно краще у тому випадку, якщо вона спала парну кількість годин.

Аюрведа рекомендує спати на боці. Кажуть, що сон на лівому боці полегшує травлення і дає людині енергію, а сон на правому боці дає можливість як слід відпочити. Це пов'язано з тим, що коли ми спимо на лівому боці, у нас в основному працює права ніздря, яка дає тілу позитивну енергію і допомагає травленню, а також сприяє зігріванню. Сон на правому боці дає людині можливість краще відпочити, людина краще розслабляється, тому що дихає через ліву ніздрю. Якщо розум сильно збуджений і людина ніяк не може заснути, слід лягти на правий бік.

У наш неспокійний вік прискорених швидкостей і підвищеного життєвого ритму фахівці, використовуючи стародавні практики, розробили особливу методику, щоб людина могла висипатися за 4-5 годин і відчувати весь день прилив сил і бадьорості. Для цього потрібно дотримуватися наступної методики швидкого сну:

Провести медитацію, щоб настроїтися на сприйняття чогось прекрасного.

Не навантажувати шлунок перед сном і не переїдати на ніч (в іншому випадку організм буде витратити всю свою енергію не на власне відновлення, а на перетравлення їжі).

Використовувати для сну особливі аксесуари – розслаблюючі подушки з ароматними травами (особливо для цього підійдуть шишки хмелю), пов'язки на очі і беруші, якщо такі будуть необхідні.

Приймати теплий душ перед сном (це не тільки засіб гігієни, але і відмінне “змивання” накопиченої за день інформації, вражень і емоцій – вода найкраще “забирає їх із собою, розслабляючи тіло).

Спати під теплою ковдрою (в холоді людина висипається набагато гірше, ніж в теплі).

Виробити стійке звикання організму до 5-годинного сну (зазвичай адаптація до подібного ритму відбувається в середньому за 1 місяць).

Виділяти для себе один день в тиждень (бажано не буденний), коли можна спокійно поспати “про запас”, тобто трохи довше звичайного (8 годин).

Дуже ефективним для відновлення і мобілізації сил організму є так званий “ролі фазний сон”, який має декілька аспектів:

“Сієста”. Один маленький сон вдень і один великий – вночі. Дозволяє скоротити нічний сон майже на 2 години. Денний сон не повинен перевищувати 20 хвилин, оскільки саме в 20 хвилин укладається фаза ШРО. Для цього ставлять будильник, який розбудить через 20 хвилин після засипання. Якщо цього не зробити, можна отримати протилежний ефект і прокинутися, скажімо, через годину-півтори - сонним і розбитим.

“Драбина”. Суть методу полягає в кількості “ступенів” – сеансів денного сну за 20 хвилин, кожна з яких зменшує тривалість нічного сну на півтори години. Два денних сну скорочують нічний сон до чотирьох з половиною годин, три – до трьох годин, чотири – до півтора годин.

“Надлюдський” метод – поспати протягом доби 6 разів за 20 хвилин, що і складає в цілому 2 години швидкого сну. Так геніальний художник і винахідник Леонардо да Вінчі спав по 15-20 хвилин на день кожні 4 години (всього близько 2 годин). Решту 22 години Леонардо працював. Такий поліфазний сон він використовував протягом багатьох років свого життя, не відчуваючи при цьому втоми. Може бути, саме в цьому прихована загадка унікальною працездатності великого художника, завдяки якій його роботи пережили століття і до цих пір продовжують захоплювати людство.

Крім Леонардо Да Вінчі історії відомі випадки, коли скоротити час свого сну, розбивши його на кілька частин, вдавалося багатьом відомим мислителям і вченим, серед яких, є, наприклад, Томас Едісон і Нікола Тесла.

Феномен поліфазного сну, очевидно, полягає у наступному. Відомо, що фізіологічно найпродуктивніший для роботи і творчості – час після сну. В цей час працездатність організму особливо висока. Переривання часу неспання через кожні чотири години з подальшим нетривалим відпочинком призводить до різкого збільшення часу підвищеної працездатності.

В той же час треба враховувати, що одній людині може підійти поліфазна форма сну, а інша в результаті такого експерименту може заснути за кермом і врізатися в стовп”. Особливо, якщо людина страждає на серйозну хворобу.!

У багатьох випадках здатність людини дотримуватися поліфазного режиму сну може залежати від генетики. Відомо, що від одного до трьох відсотків населення Землі природним чином потребують дуже невеликої тривалості сну. Таку здатність їм дає мутований ген DEC2.

Крім того, невідомо, як поліфазний сон може позначитися на здоров’ї і житті людини, якщо практикувати його постійно протягом життя. Але якщо людина знаходиться в жорсткому цейтноті, то поліфазний сон може бути вельми ефективним.

Література

1. Верещагин Д. С. Освобождение: Система дальнейшего энергоинформационного развития, I ступень / Д. С. Верещагин. – СПб. : “Невский проспект”, 2000. – 186 с.
2. Востоков В. Ф. Тайны тибетских врачей. Искусство сна Электронный ресурс http://polbu.ru/vostokov_tibetansecrets/ch58_all.html
3. Иванов Ю. М. Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию. (Библиотека йога и экстрасенса), Ю. М. Иванов. – М., 1990.
4. Искусствосна. Электронный ресурс <https://nmedik.org/iskusstvo-sna.html>
5. Искусствосна: нужен ли взрослым “тихий час” Электронный ресурс <https://whealth.ru/zdorovyie/iskusstvo-sna-nuzhen-li-vzroslym-tihij-chas/>
6. Какбыстро заснуть Электронный ресурс <https://nmedik.org/kak-bystro-zasnut.html>
7. Матвеев В. О. Перспективы і можливі шляхи інтенсифікації навчального процесу у вищій школі // Вища освіта України в умовах глобалізації суспільства / редкол. Горяна Л. Г., Терентьева Н. О., за наук. ред. М. Б. Євтуха. – В. О. Матвеев. – К. : Агросвіта, 2016. – 1,2 д.а. – С. 184-206.
8. Методика управления сном – простые техники доступные каждому. Электронный ресурс : <https://potystorony.ru/astral/upravlenie-snom.html>.
9. Секреты здорового сна. Электронный ресурс : <https://nmedik.org/sekrety-zdorovogo-sna.html>
10. Управление осознанным сновидением: Новые возможности саморазвития. Электронный ресурс : <https://matrasium.ru/son/tajny/kak-upravlyat-snom/>

11. Управляемые сны: методы и советы психолога. Электронный ресурс : <http://fb.ru/article/266564/upravlyaemyie-snyi-metody-i-sovetyi-psihologa>.
12. Уфимцев, В. У88 Искусство управления сном / В. Уфимцев. – Минск : Современная школа, 2008. – 256 с. – (Школа спецназа).

Vitaliy Matveev. THE PRACTICE OF EFFECTIVE SLEEP IN THE ASPECT OF SELF-REALIZATION OF PERSONALITY.

The article attempts to assess the importance of the sleep process (the state in which a person spends a third of his life). It is pointed out that since ancient times the art of guided sleep has been used as an aspect of self-realization of the individual. The technique of polyphasic sleep is considered. Possibilities of mastering the practice of controlled sleep by students are analyzed.

Key words: self-realization, meditation, yoga, high school, fast sleep, slow sleep, poly phase sleep, Ayurveda.

УДК 37.01: 004

ДОБРОДУМ О. В.
доктор філософських наук, професор
кафедри культурології та філософської антропології
НПУ імені М. П. Драгоманова

ФІЛОСОФІЯ ОСВІТИ ТА СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

В статті декларується виняткова важливість інформаційних технологій для сфери освіти. Можна припускати затребуваність розробки ряду проблем, що виникають в епоху нових медіа, а також методологічного і концептуального апарату в діалозі між педагогами і філософами, теологами і релігієзнавцями, соціологами і культурологами, менеджерами і програмістами.

Ключові слова: інформаційні технології, філософія освіти, культурні цінності, нові медіа, мультидисциплінарність, освітня система, Всесвітня мережа Інтернет.

У сучасному світі велику роль відіграють інформаційні технології (ІТ), вони також виключно важливі в розвитку освіти. Сучасна неklasична наука має на увазі певне повернення до засад освіти в стародавніх суспільствах, коли міфологічне осягнення мало на увазі, в тому числі, освоєння світу в формі казок, билин, міфів, пісень, епосів тощо. Взагалі кажучи, з початку ХХ ст. в світі спостерігається різноманітність типів, моделей, видів освіти, особливо маючи на увазі неінституційну модель освіти, орієнтовану на освіту на природі, за допомогою Всесвітньої мережі, в умовах відкритих шкіл, дистанційне навчання тощо. Сучасний етап науки характеризується також подоланням розмежування видів освіти за видом домінуючого змісту освіти, за характером освоєння культурних цінностей, за масштабом освоєння культурних цінностей, за характером засвоєваних наукових знань, за людською діяльністю, за характером освітньої системи, за становою ознакою тощо.

Характеризуючи кризу сучасної освіти, вчені відзначають, що його сутність - у багаторазовому розщепленні єдиного світосприйняття і світорозуміння, диференціації, розмежування та герметизації окремих культурних сфер (О.Є. Чучін-Русов). Вчені відзначають больові точки невідповідності існуючої освітньої моделі сучасній культурній епосі, коли обсяг знань і кількість дисциплін ростуть на декілька порядків швидше, ніж удосконалюються методи та зміст освіти. Ціннісний плюралізм, що формується, звів в статус найважливішої цінності індивідуальність, школа ж, організовуючи освітній простір на колективно-групових засадах, об'єктивно не дозволяє реалізовуватися індивідуальним траєкторіям розвитку особистості учня.