

- наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Гасюк Олена Миколаївна ; Київський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2004. – 21 с.
3. Костромина С.Н. Эта книга поможет вашему ребенку учиться на пятерки по русскому языку. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 224с.
4. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2007. – 320 с.
5. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина: теппинг-тест // Практическая психодиагностика: методики и тесты / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара, 2001. С. 528-530.
6. Крет Я. В. Корекція психофізичного розвитку глухих дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.08 / Яна Віталіївна Крет ; Ін-т дефектології АПН України. – К., 2000. – 19 с.
7. Кузьмичева Е. П. Развитие слухового восприятия глухих учащихся 1 класса : пособие для учителя / Е. П. Кузьмичева. – М. : Просвещение, 1996. – 283 с.
8. Ляхова І. М. Стан сформованості координаційно-рухової сфери дітей зі зниженим слухом молодшої та середньої ланок навчання у спеціальній школі // Вісник Ченігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт» / гол. ред. М. О. Носко. – Вип. 86, т. 1. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 122-125.
9. Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией члена-корреспондента РАО А.А. Реана – СПб.: «прайм ЕВРОЗНАК», 2003. – 432 с.
10. Речицкая Е. Г. Готовность слабослышающих дошкольников к обучению в школе / Е. Г. Речицкая, Е. В. Пархалина.- М. : Владос, 2000. – 192 с.
11. Теплов Б.М. Сучасний стан питання про типі віщої нервової ДІЯЛЬНОСТІ та їх визначення// Психологія індивідуальних розходжень - М., 1982. – 25 с.

УДК : 613.1111

Гетман В.А.
Національний технічний університет України "КПІ"

ЗДОРОВ'Я, ФАНТОМИ І СПРАВЖНІ ЦІННОСТІ

Проведено вибірковий аналіз впливу сучасного життя суспільства на здоров'я людини, з позицій Антропоетики здоров'я, для виявлення точок апорії в нашій дійсності які формують перспективи нашої реальності.

Ключові слова: життя, життєдіяльність, здоров'я, природа.

В.А. Гетман Здоровье, фантомы и подлинные ценности. Проведен выборочный анализ влияния современной жизни общества на здоровье человека, с позиций Антропоетики здоровья, для выявления точек апории в нашей действительности, формирующих перспективы нашей реальности.

Ключевые слова: жизнь, жизнедеятельность, здоровье, природа.

V.A. Getman Health, phantoms and true values. Abstract. Conducted a selective analysis of the impact of modern society on human health, from the standpoint of health Antropoetiki to identify points of paradoxes in our reality, shaping the prospects of our reality.

Key words: lives, livelihoods, health, nature.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. За останнє сторіччя людина істотно змінила не тільки навколишній світ, а й власне сприйняття реальності того що відбувається з ним, в рамках однієї з найбільших цінностей даних людині - здоров'я. Дана проблема має безпосередній зв'язок з науковими дослідженнями і завданнями, присвяченими вивченню стану здоров'я соціального середовища, навколишнього середовища і самої людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений нами аналіз ситуації, протягом ряду останніх років, підтверджує гостроту і актуальність проблеми, яка вимагає її рішення із залученням учених і фахівців з різних галузей знань.

Мета роботи: надати вибірковий аналіз сучасної життєдіяльності людини з позицій «Антропетики здоров'я».

Завдання полягають в площині наступних аспектів:- зіставити сприйняття людиною його дійсності і реальності, того що відбувається в життєдіяльності;

- показати відмінності у світогляді і світосприйнятті людиною свого здоров'я в віртуальній реальності яка формується його життєдіяльністю;- визначити можливий вибір шляху для збереження природного потенціалу здоров'я.

Моделі, які формують а далі пролонгують в житті людини стан його здоров'я, завжди несуть слідовий ефект з різними знаками «+» або «-». Модель (від лат. Modulus - міра, зразок) є образ будь якого об'єкта, процесу або явища, що відображає структуру і функцію оригіналу. Модель завжди є спрощенням оригіналу і, звичайно, в тій чи іншій мірі, його спотворенням. Нерідко замість моделей «спливають» фантоми, як помилкові образи та зразки, засновані на штучних критеріях, підроблених цінностях, перейняті, скопійовані або ж не усвідомлено прийняті людиною [4]. Помилковість сприйняття або ж наслідування, призводить у результаті до сумних наслідків з відповідними пролонгованими результатами. Фантомне сприйняття реальності породжує, на жаль, віру в помилкові цінності. В той же час справжні цінності базуються на знаннях, досвіді, традиціях і культурі, перевірених століттями і життям багатьох поколінь, та й взагалі всієї біосфери.

Здоров'я є, безумовно, однією з найголовніших цінностей людини. Саме здоров'я визначає багато можливостей людини - насиченість життя, його позитивне сприйняття і тривалість, та багато іншого. Інформація - енергія - речовина, механізм, що визначає здоров'я для життя [2]. За допомогою інформації у людини створюються образи, зразки або фантоми з відповідною енергетикою, формуються можливості здоров'я і самого життя. Даний вплив на людину здійснюється по різному, але за певними напрямками, чи блоками:

1.Образи, зразки, знаки, слова;

2.Трансляція вербальних і невербальних текстів, передача знань, формування індивідуального досвіду;

3.Життєдіяльність людини в суспільстві та її результати.

За даними напрямками можна формувати дійсність людини відповідну реальності «тут і зараз», а можна і створити помилкові образи, зразки, і в підсумку фантоми. Існує певна небезпека невірної сприйняття ролі здоров'я в житті людини (фантом), тобто, фактично невірної оцінки такого важливого показника, як життєздатність. Даний фантом небезпечний тим, що людина втрачає баланс сприйняття реальності і тим самим порушує гармонію дійсності, і як наслідок - втрата однієї з найбільших цінностей - здоров'я.

Порушене сприйняття життєздатності та її змін під впливом дій навколишнього середовища, штовхає людину на неадекватні вчинки. Людина стає безтурботною, в той час, коли необхідно звернути увагу на свої несприятливі дії (приклад - надмірне або неправильне харчування), людина може дозволити собі не відчувати потреби в руховій активності, хоча вона йому життєво необхідна (гіподинамія і гіпокінезія). Даний фантом, породжує проблеми об'єктивної самооцінки себе і реальності. Людиною легко керувати за допомогою необхідної інформації, що може призводити до розширення можливостей здоров'я для повноцінного життя, а може істотно їх знижувати [4]. Але давайте згадаємо про те, що людина є цілісною структурою за своєю природною організації, де в її підставі визначено тіло, в середній частині - психічна складова (інтелектуально - емоційна сфера), а на вершині цієї піраміди організованості, знаходиться духовна складова. А як що так, то, у думаючої людини істотно зменшується ризик появи фантомів, тому що всією його структурою керує духовність. Механізм пізнання сприяє формуванню однієї з головних цінностей (від тіла до духовності) і дійсно веде до здоров'я (від духовності до тіла) [1].

Людина завжди має право вибору - жити в світі помилкових ілюзій, хибних уявлень і неадекватних дій, або ж формувати природне - усвідомлене, відповідальне сприйняття світу і свого місця в ньому. Вибір можна розглядати як коливання, коливальний рух, без якого неможливе життя на Землі. Коливаються молекули, атоми, нейрони, здійснюють коливальні рухи різні енергетичні поля. Людина все обирає сам - життя в реальному світі (штучному і природному), або ж у світі помилкових зразків і фантомів. Здоров'я завжди конкретно і суто індивідуально. Здоров'я не може бути віртуальним

але, на жаль, ми створили і все розширюємо віртуальний світ, в якому намагаємося жити, забуваючи про Природної основі цілісного здоров'я [3].

Ми своєю життєдіяльністю створили не просто простір штучного життя, але сконструювали в ньому ще й сфери віртуального існування [4]. Нам необхідно зрозуміти небезпеки дійсності в нашому мисленні і реальності, яка відбувається. Для цього давайте просто подивимося тільки на деякі новоутворення віртуального світу та їх вплив на стан людини:

1. З появою радіо (для масового прослуховування - радіоточки) люди збиралися слухати, потім обговорювати почуте. Статична поза слухача, в основному, стоячи або сидячи, психічна напруга - нижче середнього, середня. Комунікація присутня, але тільки з приводу почутого з гучномовців - первинне формування віртуального простору. Формується слабка залежність.

Коротка довідка - перший радіосигнал був отриманий в 1895 році, початком ери радіо вважається 1906, в 1930 році вже було більше 50 млн. слухачів.

2. З появою телефону - формування первинного віртуального простору відчуттів, на підставі слів, словосполучень і розумових висновків. Комунікація присутня, в урізаному вигляді - відсутність природно присутнього партнера. Статична поза людей що розмовляють по телефону - стоячи або сидячи, психічне напруження середнього рівня. Посилюється залежність.

Коротка довідка - перший телефон з'явився більше 230 років тому.

3. З появою телебачення вперше формується вторинна картина віртуального світу - візуальний образ, доповнений супроводжуваними його вербальними текстами, які розширюють опосередковане сприйняття вже віртуальної дійсності. Комунікація практично відсутня. Статична поза - стоячи, сидячи або лежачи. Психічне напруження коливається від нижче середнього, до - високого.

З'являється додаткова небезпека для здоров'я - підвищений електромагнітне випромінювання від передавача і негативного впливу екрану телевізора на зір людини (перегляд дозволений не ближче як з 3 метрів від телевізора і не більше 2-3 годин на день). Перші попередження та обмеження. Триває оформлення залежності.

Коротка довідка - перші передачі чорно-білого зображення в СРСР були впроваджені в квітні і травні 1931 року, з 1938 року були запуснені перші ТВ центри. В Америці і в багатьох станах Європи ці події відбулися на багато раніше.

4. Поява комп'ютера спричинило за собою цілу хвилю віртуальних новоутворень - конгломерат станів і напружень які викликані визначенням, впізнаванням і сприйняттям мовних символів і зображень на моніторі, нових відчуттів від роботи на клавіатурі. Все це вже є подвійним і опосередкованим сприйняттям віртуальної реальності в штучних новоутвореннях неприродних для біологічних об'єктів. Статична поза користувача - сидячи. Психічне напруження коливається від високого, або дуже високого, до гранично і критично високого. Природна комунікація відсутня. Зростає негативний вплив хвиль електромагнітного впливу і іонізуючого випромінювання на організм людини. З'являються вторинні попередження про небезпеку порушення здоров'я, зокрема для зору і можливі порушення функцій верхніх кінцівок, - кисті рук і фаланги пальців. Залежність сформована.

Коротка довідка - вважається, що перший механічно-лічильний пристрій було винайдено Леонардо де Вінчі. Комп'ютер пройшов шлях від ЕОМ (1945 р.) до ПК і сучасного супер комп'ютера.

5. Мобільний зв'язок привніс неймовірні можливості в розширення кордонів віртуального світу: від слухових, до візуальних і тактильно-чуттєвих (в основному СМС повідомлення). Не завжди зрозуміло - де знаходиться комунікант. Можливо поєднання місць, об'єктів і переміщення їх, так само як і самих розмовників і т.і. Істотно розширюються межі уяви комунікантів, їх фантазії, фантоми і навіть галюцинації. Поза користувача змішана - статична і динамічна. Комунікація носить опосередкований характер. Психічний стан коливається в діапазоні від низької напруги до - високого і дуже високого. З'являється третя хвиля попереджень - передбачається негативний вплив електромагнітного випромінювання приймально - передавального апарату на організм людини, порушуються слухові функції, функції зору, верхніх кінцівок, кисті рук і фаланг пальців. Фіксуються перші патології від користування і впливу мобільних телефонів і неадекватність поведінки активних користувачів. Перший прецедент прямий і стійкою залежності людини (від мобільного телефону), виражається в постійно

зростаючому бажанні вести розмови по телефону і відправляти СМС повідомлення.

Коротка довідка - інформація про появу першого мобільного (стільникового) телефону фіксується по різному: і 06.03.1983 р., і 03.04.1973 р. Автором винаходу вважається житель США Мартін Купер. Перше СМС повідомлення було відправлено Нейлом Папуортом, інженером однієї з британських компаній, в 1992 році.

6. Інтернет з його постійно збільшуються можливостями і зростаючими потребами розгорнув справжнє поле «споживання» людини у своїх практично безмірних кордонах віртуального життя. Статична поза характерна присутністю постійного стану напруги, яка не піддається адекватній оцінці самою людиною. Присутні ті ж попередження, що і при користуванні комп'ютером і частково мобільним зв'язком. Опосередковане, урізане спілкування в електронній мережі в новій своїй іпостасі змушує нас говорити про появу людей які живуть в інших парадигмах і мають вже стійку залежність від штучного - віртуального життя в павутині мережі.

Коротка довідка - ідея створення подібного роду мережі з'явилася в США в 60 роках ХХ-го сторіччя, після Карибської кризи. У 1969 році з'явилася перша мережа APRANET. З 1980 року почався справжній бум INTERNETA.

Ми можемо багато описувати достоїнства і недоліки вищенаведених та багатьох інших творінь думки і рук людини, але в даному випадку важливо те, що всі ці «інструменти» не мають нічого спільного зі світом Живієї Природи. Дані творіння, створюючи віртуальне середовище, породжують фантомні образи в мислені людини і тим самим відривають його все далі від природного життя, справжніх цінностей і самого здоров'я. Як ми бачимо, практично по всіх позначених пунктах віртуальних утворень у людини присутні:

- 1.Порушення природних функцій організму;
- 2.Статичне положення тіла;
- 3.Шкідливий вплив електромагнітного випромінювання;
- 4.Високий, або стрибкоподібно - високий рівень напруженості;
- 5.Зростаюча залежність і багато іншого.

Практично ми можемо говорити про фактичні порушення і навіть негативні зміни наступних життєво важливих функцій в здоров'ї людини: психосоматичної, психофізіологічної, біологічної, соціальної.

Все в підсумку залежить від вибору шляху людиною в цьому світі. Але, на жаль, ми обрали цей шлях, і в нашому сьогоденні ми вже бачимо і починаємо результати «творіння» умів і рук людських. Ми створюємо віртуальну - штучну реальність, яка, як ми знаємо, втілюється з дійсності фантастики, в наше реальність життя. Своїми думками і справжніми бажаннями ми можемо формувати як справжнє, так і майбутнє. «... Думка не є форма енергії. Як же вона може змінювати матеріальні процеси? Питання це досі не вирішено...» [4]. Але, адже мислеобрази таких фантастів, таких як Герберт Уельс , Жюль Верн , Айзек Азімов та інших, втілилися в творіння які вже є частиною нашого життя. Прогноз Стіва Хокінга (США, доповідь зроблена в 2005 році в Білому Домі) про те, що в найближчі 30 років Homo Sapiens зникне як інтелектуально пануючий вид з числа планетарних живих систем, цілком реальний. Тобто, фактично ми рухаємося семимильними кроками до «досягнень» мікроелектроніки та генної інженерії, які здатні будуть сконструювати штучну надлюдини. Картину подальшого «розумного» життя на нашій планеті доповнили футурологи підрозділивши її на види: біоорг (людина розумна), кіборг (гібрид біологічного та механічного), сілорг (силіконовий організм, створений шляхом штучного кодування людської ДНК), сімборг (символічний організм - «живі програми»), інтернет старійшини (квантовий глобальний мозок) [2].

Ми продовжуємо руйнувати наше сьогодення і при цьому все ще покладаємося на привид в нашому спільному майбутньому. Який вихід з даної ситуації? У нашому технологізованому і віртуальному світі, тільки збалансованість і гармонія штучних утворень з природним різноманіттям форм світу Живий Природи, може створити можливості збереження та примноження здоров'я. Для цього дуже важливо зрозуміти роль сприйняття людиною цих світів за допомогою своєї свідомості і мислення, і його вміння постійно балансувати, створюючи гармонію своїх внутрішніх світів з

різноманіттям світів його оточуючих. При цьому необхідно пам'ятати, що духовність є вище досягнення людської душі. Згадаймо, про що писав Архієпископ Лука: ... душа стикається з духом і тілом, і тому несе в собі відбиток їх властивостей. Також душа людини стикається з тілом і оживляє його. Отже, їй властиві більш тонкі відчуття свого тіла, які можуть служити орієнтирами в життєдіяльності людини. Такі орієнтири направляють наш шлях до вічних цінностей.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. З метою збереження, примноження головної цінності - здоров'я і всіх його можливостей, наданих людині для його життя, необхідно усвідомлено, і відповідально ставитися як до самої життєдіяльності, так і до її результатів. Необхідно формувати світогляд, світовідчуття і світосприйняття людини, з урахуванням його адаптаційних можливостей у сучасному технологізованому світі, співвідносячи інтенції дійсності з їх наслідками в реальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Валеология человека. Здоровье Любовь – Красота [Текст]: в 5-и т./ т.4. Красота и валеология любви. – СПб.: изд. «Петроградский и К»; Мн.: ООО «Оракул», 1996. - 367с.
2. Гетман В. А. Антропозитика здоров'я [Текст]: монографія. / В. А. Гетман. – К. : Медкнига, 2009. - 148 с.
3. Гетман В. А. Онтології антропозитики здоров'я [Текст]: монографія. / В. А. Гетман – К. : – Освіта України, 2011. – 116 с.
4. Гетман В. А. Здоров'я для життя [Текст]: науково-популярне видання./ В. А. Гетман – К. : – Медкнига, 2013. – 120 с.

УДК 796. 011. 3

Глагощук О., Тонконог В.
Дніпродзержинський державний технічний університет

ПОЗААУДИТОРНА САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У даній статті розглянута організація позааудиторна самостійна робота студентів з фізичної культури в технічному вузі. Проаналізовано проблеми підвищення ефективності організації та проведення самостійних оздоровчих занять. Досліджено ціннісні орієнтири студентів по відношенню до збереження та укріплення здоров'я.

Ключові слова: студентська молодь, фізична культура, здоров'я, позааудиторна робота, оздоровчі заняття.

А.Г. Глагощук, В.Н. Тонконог. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию в высшем техническом учебном заведении. В данной статье рассматривается организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов по физической культуре в техническом вузе. Анализируются проблемы повышения эффективности организации и проведения самостоятельных оздоровительных занятий. Исследуются ценностные ориентиры студенческой молодежи в отношении сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическая культура, здоровье, внеаудиторная работа, оздоровительные занятия.

A. Gladoshchuk, V. Tonkonog. Students' extracurricular independent work in physical education at the technical educational institution. Organization of students' extracurricular independent work in physical education at the technical educational institution is considered in this article. The issues of efficiency improvement of independent health classes organization and carrying out are analyzed. Student-age youth's value objectives towards health maintenance and promotion are studied.

Key words: student-age youth, physical education, health, extracurricular work, health classes.

Актуальність. Становлення української державності, інтеграція в європейське та світове співтовариство, відхід від тоталітарних методів управління державою визначають орієнтацію сучасного