

DOI <https://doi.org/10.32405/2218-7650-121-178>

УДК 37.091.12.011.3-051:796.011.3]:005.963

Федорець Василь Миколайович,

кандидат медичних наук

Інституту вищої освіти НАПН України,

Вінницька академія неперервної освіти,

докторант.

Київ, Вінниця, Україна.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9936-3458>

bruney333@yahoo.com

СПІВВІДНОСНИЙ РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДЗЕРКАЛІ ЕЛЛІНІСТИЧНОЇ ТРАДИЦІЇ ПАЙДЕЇ

Анотація. У статті на основі ідей антропологізації, онтологізації, трансдисциплінарності та методологічно-ціннісної рефлексії елліністичної традиції пайдеї, давньогрецької медицини і філософії, а також сучасних концепцій формуються способи вдосконалення методології розвитку здорового способу життя – значущого аспекту реалізації здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти. Методологічно-ціннісне осмислення елліністичних концептів є ефективною стратегією та педагогічною умовою концептуалізації, антропологізації, професіоналізації, інтелектуалізації, аксіологізації, гуманізації, технологізації, екзистенціоналізації, методологізації здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури та здорового способу життя. Формується гіпотеза ймовірного існування в елліністичному світі феномену, наближеного за своєю структурою, смислами і функціями до компетентності, на основі чого презентується концепт «архекомпетентності». Висловлюється ідея про те, що концепція здорового способу життя первинно розроблялася як особлива антропологічно-ціннісна, гармонійна та природовідповідна онтологія, а також неусвідомлено формувалася як архекомпетентність. Формується концепція компетентнісно-здоров'язбережувальної гармонізації, яка визначає здоровий спосіб життя і здоров'язбережувальну компетентність як взаємопов'язані феномени, що сприяють формуванню соціальної стабільності та сталого розвитку. Це – методологічна умова, що визначає шляхи підвищення ефективності формування та удосконалення здорового

способу життя через розкриття його, як онтології, формування, як компетентності, актуалізації ціннісно-сислової та телеологічної сутності, як вітальності (життєвості), природи людини (*φύσις του άνθρωπου*), повсякденності й турботи про себе (*epimelēsthai sautou*), а також виокремлення ієрархічно структурованих та практично орієнтованих стратегій, тактик, дій. У здоровому способі життя, в сенсі системорганізуючій якості, виокремлюється його онтологічний статус. На основі використання уявлень про онтологічну специфіку здорового способу життя він структурується з виділенням технологічно (практично) і вітально орієнтованих характеристик чи концептуально-сислових детермінант. Ці характеристики – методичні умови формування стратегій, цінностей, інтерпретацій, розумінь, професійних візій, на основі яких можуть розроблятися нові та удосконалюватися вже існуючі практики, технології, підходи, методики розвитку здорового способу життя. Нами виокремлюються такі актуальні стратегії розвитку здорового способу життя, як природовідповідність і поліонтологічність особистості, смислотворення, розкриття темпоральної, рухової та тілесної онтологій, турботи про себе, самопізнання, гармонізації «конкретних онтологій» та стратегій тощо.

Ключові слова: здоровий спосіб життя; здоров'язберезувальна компетентність учителя фізичної культури; післядипломна освіта; онтологізація; антропологізація; архекомпетентність; гуманізація; Концепція «Нова українська школа»; педагогіка здоров'я; методологія; турбота про себе.

*Historia vero testis temporum, lux veritatis¹.
Vox exemplaria Graeca nocturna versate manu,
versate diurna².*

1. ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Системні та приватні (в розумінні конкретизовані, реальні) питання збереження здоров'я і життя є первинними в діяльності вчителя фізичної культури. Тому вдосконалення його здоров'язберезувальної компетентності на рівні практики і методології припускає розгляд здорового способу життя як системної, наскрізної, актуальної, одночасно специфікованої (конкретизованої), центральної проблематики у професійній діяльності педагога.

¹ Історія – свідок часу, світло істини (лат.)

² Зразки нам – творіння Греків, вночі і в день перелистуйте. Ви їх рукою, що втоми не знає. (лат.)

Незважаючи на наявність значної кількості робіт [5], [9], [17], [21]–[23], [35], [36], [38]–[40] теоретичного і практичного спрямування, а також усталеної освітньої традиції формування та розвитку здорового способу життя, ми актуалізуємо необхідність його подальшого аналізу у контексті вдосконалення здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти.

Актуальність проблематики визначається, *primo loco* (*перш за все*), низкою недостатньо розроблених вузьких і специфічних питань та особливостями системних змін і перебудов в освіті, культурі й житті.

Ці зміни та метаморфози, насамперед, викликані активним трансфером знань і технологій, інтеграційними процесами в суспільстві та освіті, стрімким технічним прогресом, інформатизацією, демократизацією, євроінтеграцією, а також реалізацією Концепції «Нової української школи».

Інтегративно у вказаних аспектах відображено пріоритетну сучасна тенденцію «конструювання» нового гуманістично орієнтованого розуміння людини (концепція «Нового гуманізму» А. Печчеї) [16, с. 189–210], до якого співвідносно мають бути адаптовані й трансформовані уявлення про здоровий спосіб життя. Конструктивний вимір обумовлено тим, що здоровий спосіб життя, як і здоров'я загалом, є не лише об'єктивізованими феноменами, а передусім соціально та культурно детермінованими та онтологічними (буттєвими) за своєю сутністю. Це визначає необхідність урахування онтологічних, соціальних і культурних чинників під час їх формування, трансформації й удосконалення.

У контексті розкриття проблеми розглянемо деякі з основних питань. До них, насамперед, треба віднести недостатнє врахування освітянами у процесі формування здорового способу життя таких аспектів: феноменології дитини, що стосується вікових, індивідуальних, біомеханічних, культурних, характерологічних, темпоральних, статевих і гендерних особливостей; специфіки взаємодії в системах «дитина – середовище», «дитина – час», «дитина – простір»; екзистенційно-смыслових і онтологічних аспектів; питань тіла і тілесності, взаємин та взаємодій тілесного, психологічного і душевного, функціонального і онтологічного, інтелектуального та рухового.

Сьогодні в Україні, як і на всьому пострадянському просторі, «класичною» є «проста» і «доступна» для розуміння «формула» здорового способу життя, що має такі основні складові: споживання вітамінів; уникання жирів і легкозасвоюваних вуглеводів; участь у днях здоров'я (та інших подібних заходах); пафосна демонстрація здоров'я, зазвичай у вигляді фізичної підготовки або процесу його «збереження»; ранкова

зарядка; загартовування; обов'язкові руханки на «весь день»; жорсткий режим; активний відпочинок, який обов'язково пов'язаний із руховою активністю. У цій «формулі» є певні заборони: на тютюн, алкоголь і наркотики; порушення «священного» режиму дня; уникнення стресів, грипу, СНІДУ тощо, а також наявність міфологізованих речей, а саме: зміцнення імунної системи, «нюхання» фітонцидів, точковий масаж, ходіння по солі, мішечки з сіллю на голову та ін. Цей перелік можна продовжувати і продовжувати. У зв'язку з цим напрошується висновок: як багато потрібно «всього» робити та скільки зусиль необхідно докласти для збереження здоров'я! Однак при цьому виникає низка критичних запитань і зауважень: «Як живуть ті люди, які цього не роблять, а якщо роблять, то що саме?», «Чому люди хворіють і втрачають здоров'я, незважаючи на те, що дотримуються усіх необхідних рекомендацій?».

Отже, варто зауважити, що в рамках освітніх та індивідуальних практик системне виконання згаданих вище рекомендацій має не лише ритуальні конотації, а ще й характеристики світської релігії (за Е. Фромом). Прихована і «правильна» ритуальність [6, с. 56–71] освітніх практик загалом, у комбінації з нерідко «ірраціональною логікою» (за І. Іллічем) [6, с. 84–117] і сутністю, помічена та досить добре розкрита [2].

Аналізуючи сучасну «формулу» здорового способу життя, зауважимо, що «спосіб» є, але виникає критичне запитання: «Де повноцінне життя (в розумінні автентичного і осмисленого буття)?!». Загалом ми не є противниками даної «формули». Значна частина згаданих заходів і дій – потрібні й ефективні, хоча серед них трапляються сумнівні чи навіть наївні (наприклад, «зміцнення» імунної системи «чимось», ідеї «покращення» кровообігу, «покращення» бадьорості тощо). Проблема в іншому – вказані рекомендації, якщо розглядати їх системно, не є онтологічно (буттєво) орієнтованими, достатньо реалістичними і об'єктивізованими з погляду науки, зокрема медицини. Тому вони і не виконуються більшістю людей, зокрема і тими, хто їх рекламує.

Стосовно згаданих вище тверджень мусимо зауважити, що педагогіка – це гуманітарна сфера. У зв'язку з цим, керуючись логікою спеціалізації та демаркації предметних сфер, можна висловити думку, що у цьому випадку буде некоректним використання у педагогіці спеціальних, передусім, медичних, концепцій та понять, наприклад, «імунітет», «стрес», без достатнього і доречного врахування їх «феноменологічної глибини» та змісту.

Розглядаючи значущість буттєвого аспекту проблеми, варто відзначити, що цінності за своєю суттю є онтологічними, тобто мають «укорінитися» в онтології людини, нею прожитися, пережитися,

«заповнити» особистість собою [11], [41] і «виростати» з буття. Тому, перебуваючи при ясній пам'яті та здоровому глузді, можна прожити і пережити «цінність» і «радість» ранкової зарядки чи обливання холодною водою, що мають проводитися кожен день роками чи десятками років. День у день. Без вихідних. Адже так радять. Звичайно, можна примусити себе це робити і сформувати звичку. Однак виникає онтологічне, естетичне і ціннісне запитання – «Навіщо?!». Цікаво, чи багато людей саме завдяки цьому стали здоровими?!

У цьому аспекті значущим є розуміння того, що для ефективної діяльності має бути наявною класична діада «мета – результат» (результативно-цільова основа), що доказово розкривається у вченні П. Анохіна про функціональні системи. Люди, як і тварини, не роблять того, що для них не є важливим, цільовим і нерезультативним. Знайдіть того, хто «зміцнив» імунітет чи «покращив» кровообіг завдяки обливанню холодною водою! Справді, на практиці (*in praxi*) реальні й одночасно наче «непомітні» результати стосовно підтримання здоров'я будуть при оптимальному та індивідуалізованому руховому режимі, який не обов'язково «аврально» розпочинати зранку, при доброму харчуванні, сні та відпочинку а, найголовніше, за наявності смислів існування. Людина – істота свідомо, «смилова» (за В. Франклом). В основу її буття покладено смисли та інтенції, які роблять життя потрібним і цікавим, передусім, для самої ж людини. Крім того, у вказаній «формулі» недостатньо враховуються вікові, статеві, психологічні, індивідуальні, культурні особливості. Тут, на нашу думку, відображено «військовий і тоталітарний радянський дух», а сама вона подібна у своїй «наївній», «простій» і нефізіологічній сутності до «найправильніших» рекомендацій радянського прапорщика. Подібні традиції, прихованою правдою яких була тотальна мілітарність і формування «вічного солдата», існували також у Спарті, про що зауважував А.-І. Марру, цитуючи Барреса [12, с. 46–47]. Чому ж такі рекомендації у своїй системності є тоталітарними і нереалістичними? Насамперед тому, що більшість людей, а серед них і ті, хто пропагує «за», їх не виконують.

Зважаючи на вищевикладене, охарактеризуємо деякі складові, що визначають тоталітарність, неприродність, нефізіологічність та примітивність означеної системи, яка: закликає робити це постійно (подібно до вживання їжі чи дихання); містить недоказові складові, що є «обов'язковими»; окрім мети «далекого», «сильного», «вічного» та «абстрактного» (переважно тілесного) здоров'я відсутні будь-які інші екзистенційно орієнтовані смисли, тобто в ціннісно-смиловому плані представлена система є досить примітивною; вимагає значних витрат

ресурсів (часу, сил); конкурує з іншими видами діяльності; спрощено і недиференційовано розкриває таку складну і неоднозначну діяльність, як збереження здоров'я; не враховує складну багатомірну феноменологію людини; не має диференціації загальних і специфічних впливів для різних категорій дітей та дорослих; сповідує лінійний характер структури та відсутність певних стратегій і тактик («цінним начебто є все»); негуманістична і негуманна (хто ж хоче «просто так» знущатися над собою чи «колекціонувати зайві турботи»); неестетична і дивакувата за своєю сутністю, має конотації «варварства» (в розумінні спрощення, огрубіння, нераціональності, гордині); у процесі активної реалізації конкурує з іншими видами діяльності.

На основі цього аналізу ми актуалізуємо необхідність удосконалення та антропологічно-ціннісно-орієнтованої трансформації означеної «формули» здорового способу життя. Тобто, порушуємо питання про необхідність подальшого розроблення освітньої проблематики здорового способу життя, що включає в себе питання відповідності даного феномену природі людини (*φύσις του ανθρώπου*) (природа людини враховувалася ще в елліністичну епоху) [2, с. 211–236], [8, с. 15], [27], [33]–[35], а також розгляд його в контексті освітніх інтенцій інтелектуалізації, професіоналізації, онтологізації, антропологізації, феноменологізації, специфікації (конкретизації). Зрозуміло, що найбільш доцільно це робити на основі осмислення феноменології людини, яка у зв'язку з цим має бути розкрита через трансфер спеціальних знань, цінностей, візій, зокрема медичних, біологічних, антропологічних, психологічних, соціологічних, культурологічних та ін.

Із методологічних позицій, окрім розкриття феноменології людини, актуальним є осмислення і рецепція гуманістичних традицій та співвідносного до сучасного типу раціональності та методологій, які є основою здоров'язберезувальної компетентності, професійної культури, візій і мислення фахівця. Тому ми актуалізуємо необхідність антропологічно-ціннісного та методологічного осмислення «європейського виміру» здорового способу життя [1], [17], [35]–[37], [39–42] і здоров'я, звертаючись, передусім, до елліністичних традицій [2], [4], [7]–[10], [12], [18], [19], [25, с. 106], [116]–[119], [125]–[130], [30, с. 196], [31]. Ми спрямовуємо свої методологічні інтенції до історично-педагогічних і компаративних рефлексій еллінізму ще й тому, що античність покладено в основу європейської культури, філософії, раціональності та самої традиції і терміна «здоровий спосіб життя» [2, с. 237–246].

Класично методологічно визначеним, найефективнішим та одночасно «найдовшим» шляхом розуміння сутності проблеми і духу

традиції є «звернення» до першопричин (*rima causa*), від початку (*ab inicio*) до витоків та історії. У даному контексті актуальним є також отримання знань про предмет на основі *in status quo* (в незміненому стані), що дає нам змогу звернутися до історичного екскурсу і першоджерел. У зв'язку з цим, ми спрямовуємо свої методологічні пошуки на розкриття і рецепцію традиції еллінізму з даного питання, що включає необхідність співвідносного, інтегративного дослідження проблематики здорового способу життя і давньогрецької духовної та культурно-освітньої традиції пайдеї (*παιδεία*) [6, с. 118–120], [7], [8], [12], а також актуальних концептів давньогрецької філософії і медицини. Такий інтегративний підхід обумовлений ще й тим, що окреслені явища в елліністичній традиції були взаємозалежними і взаємозв'язаними.

Це питання у науковій педагогічній літературі висвітлене недостатньо, а також неактуалізоване в освітніх практиках та технологіях збереження здоров'я. Отже, на основі вищезазначеного аналізу і проблематизації, нами визначається як актуальна – проблематика інтегративного та взаємозалежного вдосконалення методології розвитку здорового способу життя і здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти на основі дослідження та рецепції елліністичних традицій, пайдеї, медицини, філософії і сучасних концепцій.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. У роботі інтегративно і взаємозалежно досліджується проблематика вдосконалення здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти та здорового способу життя, який розглядається як значущий аспект, що враховується під час розроблення змісту та структури вказаної компетентності. Феноменологія здоров'язбережувальної компетентності та здорового способу життя розкривається на основі інтегративного та трандисциплінарного використання знань елліністичної традиції пайдеї і сучасних концептів. Отже, огляд досліджень ми проводимо з урахуванням трьох основних аспектів: феноменології здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури [26], [27], здорового способу життя [1], [17], [35]–[37], [39]–[42], методологічного і гуманістичного потенціалу пайдеї [2], [4], [7]–[10], [12], [18], [19], [30, с. 196], [31].

Проблематика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури представлено у дослідженнях: І. Омеляненко, В. Омеляненка, М. Носко, Н. Бишевець, С. Гаркуші, М. Мамакиної, Н. Мацоли і Л. Щура, О. Безкопильного, А. Матусевича, В. Данилко, П. Джурицького, С. Кодимського, М. Козуба, Є. Кучергана, В. Лобачева,

О. Литвінеко, А. Петрова, О. Радіонової, С. Романової, М. Сентизової, Є. Сливки і О. Шинн, В. Федорця [26], [27], Н. Чайченко.

Актуальні для дослідження аспекти пайдеї (елліністичної духовної та культурно-освітньої традиції) розкриваються у працях Платона, Аристотеля, Г.-Г. Гадамера, Ф. Ніцше [1, с. 30], М. Хайдеггера [30], [31], К. Ясперса, М. Бердяєва, В. Йєгера [8], М. Фуко [29], А.-І. Марру [12], О. Лосєва [10], Ф. Кессіді, Г. Пондопуло, І. Гербарта, Ф. Дістервега, І. Кучурадї, Л. Рулієне, В. Мейдера, І. Сайя, Г. Жураковського, Є. Іванова, М. Мазалової, Т. Уракової, М. Лаптевої, О. Рабіновича, Т. Бухтіної, А. Хазіної, А. Басова, А. Колеснікова, Н. Скрипника, А. Королькова, М. Ібрагімова [7], В. Розанова, І. Каменчука А. Чумакової, А. Олсона, І. Туулі, К. Biller, Т. Buford, Р. Grosch, Р. Hogan, М. Kato, D. Wilson, S. Sheppard та ін.

Сьогодні не втратили свого методологічного й онтологічного значення антропологічно-ціннісно орієнтовані античні концепції, в межах яких здоров'я презентується як особлива антропологічна реальність, що формується та існує (підтримується) на основі гармонії, співрозмірності, цілісності, міри, поміркованості та ефективної (гармонійної) взаємодії з середовищем (Космосом, Світом). Здоров'язбережувальні концепції розроблялися і вдосконалювалися Піфагором [4, с. 307–320], [9], Гіппократом [1, с. 26], [2], Сократом (онтологічно-ціннісна ідея здорового способу життя як повноти людського існування; концепція гармонії душі та тіла) [1, с. 24], Емпедоклом (здоров'я як прояв мудрості) [1, с. 24], Платоном (здоров'я як співрозмірність) («Держава» Платона і його діалог «Тімей») [1, с. 24], Епіктетом (ідея «Життя співвідносного з природою речей»; цитується за Н. Бріленок) [1, с. 26], Теофрастом [1, с. 27], Сенекою [1, с. 26], Марком Аврелієм [1, с. 26]. Авіцена, Парацельс, Ф. Бекон [1, с. 28] і Р. Декарт [1, с. 28] підходили до розуміння здоров'я з позицій цілісності та гармонії, а засновник медицини Гіппократ, який вважається творцем концепції здорового способу життя [2, с. 211–236], розглядає здоров'я феноменологічно – як гармонію та диференційовано (індивідуально-зорієнтовано).

Концепції здоров'я, розроблені на основі ідеї гармонії, були сформовані також у східних культурах. Так, у традиціях даосизму [1, с. 19] і буддизму поняття здоров'я, близькі до уявлення європейських розумінь здорового способу існування, були одними із ключових. Подібні уявлення про гармонійну взаємодію різних (трьох) дош (у розумінні інтегративних сил світу) існують у ведичній традиції. Розуміння здоров'я, виявленого в характері як людини усталеного шляху, який сприяє оптимальному (та ж сама ідея гармонії і співрозмірності втілена в характер) соціальному функціонуванню, притаманні для Гіппократа [1, с. 26], [2], Платона,

Теофраста (засновник учення про характер), Е. Роттердамського [1, с. 27]. В елліністичній культурі здоров'я розглядається також як арете (дав. гр. *ἀρετή*), тілесне арете.

Здоровий спосіб життя (який безпосередньо не визначається, а розкривається з контексту) в його духовній, етичній, соціально-орієнтованій та вітальній (життєвій) інтерпретації є одним із первинних та визначальних понять в іудейській культурі [1, с. 20], звідки воно трансформувалося у християнську традицію. Актуальною в цих культурних та історичних гештальтах («фрагментах» реальності) є проблематика збереження здоров'я способом уникнення гріха, типовий варіант покарання за який – це хвороби і проблеми. Представлена старозавітна «модель» здоров'я [1, с. 20] у своїй детерміністичній сутності близька до медичної. Значущий у цьому контексті є досвід іудейської громади терапевтів (описаний Філоном Олександрійським) [29], які розглядали здоров'я і шлях до нього у межах соціально орієнтованих духовних антропологій (аналог здорового способу життя із духовним спрямуванням) та як етично спрямовану професійну діяльність лікаря.

Дж. Локк презентує здоровий спосіб життя як шлях до щастя [1, с. 28]. Е. Кант вказує на важливість певного режиму організації життя (по суті, ритму і/чи «ordo» (порядку) як чинника гармонізації), поміркованості (аналог давньогрецької софросіне), виокремлює феномен «морального здоров'я» як основу щастя, а також представляє концепцію «мистецтва попереджувати хвороби» [1, с. 28–29]. Г. Гегель розглядає цілісність людини, яка проявляється і розкривається в її здоров'ї, що забезпечується і підтримується способом активної діяльності. Л. Фейєрбах трактує здоров'я як цілісність та інтеграцію духу і тіла при наявності особливих соціальних умов [1, с. 29].

Сьогодні, так само, як і в давнину, питання здоров'я та здорового способу життя розглядалися антиномічно, через порівняння з патологією. Е. Фром звертає увагу на феномен відчуження людини від природи та на існування некрофільних (спрямованих до смерті) інтенцій не лише людини зокрема, а й усієї західної цивілізації загалом [1, с. 30]. Він також вказує на феномени «кібернетичної людини» та світської релігії, яка проявляється у «нездоровому поклонінні» багатству, професіоналізму, сексу, спорту, тілу, тілесності, здоровому способу життя (в розумінні фізичного здоров'я) тощо. К. Яспрес вводить поняття «межових станів», розглядаючи їх, як шлях до відкриття людиною свого первинного, реального, «справжнього» буття – екзистенції [1, с. 31], [34]. Актуальною для нашої педагогічної системи є проблематика екзистенційного здоров'я та екзистенційної наповненості та відкритості. Для нас методологічно

значущими є екзистенційні ідеї В. Франкла, який актуалізує проблематику смислу як ключову в житті людини. Відсутність смислів призводить до екзистенційних проблем і ноогенного неврозу (мінімізація високих і життєвих смислів). Головною рисою ноогенного неврозу є відсутність (чи мінімізація) смислів існування. Ноогенний невроз, який нерідко визначається у людей з «ідеальним» фізичним здоров'ям, є явищем, характерним для сучасної цивілізації. Тому збереження здоров'я – це передусім пошук смислів.

М. Фуко висвітлює проблематику дискурсивного конструювання патологій (праця «Народження клініки: археологія лікарського погляду», «*Naissance de la clinique: une archeologie du regard medical*», 1963), проводячи філософсько-світоглядну, соціально-політичну і професійно визначену демаркацію здорового способу життя, здоров'я, нормативності патології, розкриваючи їх конструктивіський і соціокультурний генезис та особливості. Актуальними для широкого антропологічно-ціннісного розуміння проблематики здорового способу життя є такі ідеї М. Фуко, як «технології себе», «практики себе», які він розробляє на основі елліністичних концепцій «турботи про себе» (*epimelēsthai sautou*) і пізнання себе [29]. На основі ідей М. Фуко та елліністичного концепту (*epimelēsthai sautou*) Є. Садовніков зі співавторами розробили оригінальну педагогічну систему, спрямовану на формування здорового способу життя [21].

Сьогодні на Заході ефективно використовується цілий спектр концепцій, в яких відображено різні традиції розуміння здоров'я, а також специфіка та еволюція феномену здорового способу життя, а саме: «самозбережувальна поведінка» (*self-protective behavior, self-preservation behavior*); збереження здоров'я (*health behavior*) [17], [39]; поведінка, спрямована на профілактику (*health-protecting*) [17], [40], [41]; поведінка, спрямована на підтримку здоров'я (*health-promoting*) [17], [40], [41]. Природовідповідною і людиноцентричною є, на наш погляд, створена N. Pender [17], [40], [41] модель здоров'язбережувальної поведінки, що сформована такими складовими, як добробут (*well-being*), самоактуалізація (*self-actualization*) і самореалізація (*personal fulfillment*). Важливою для нашої методології є розроблення моделі здорового способу (чи стилю) життя «*Health-promoting lifestyle profile*» (HPLP), запропонована S. Walker та Nola J. Pender [40], [41], яка містить такі компоненти: духовне зростання (*spiritual growth*); міжособистісні відносини (*interpersonal relations*); харчування (*nutrition*); фізичну активність (*physical activity*); відповідальність за здоров'я (*health responsibility*); управління стресом (*stress management*) [17], [40], [41].

Важливими є і сучасні дослідження формування адаптивної поведінки як значущої складової здорового способу життя [35]. Ми, зокрема, враховуємо «модифікації» здорового способу життя, що збільшують адаптивні можливості людини на основі комплексу заходів. Серед них обов'язковими є фізична активність, контроль над вагою тіла, стоматологічна культура, які проводяться саме за участю медичних працівників [37]. Активна взаємодія вчителя гімнастики і лікаря, з одного боку, та здорової особистості та лікаря – з іншого, почала формуватися вже в елліністичну епоху. Із позицій професіоналізації і реалізації компетентнісної парадигми ми вважаємо таку співпрацю необхідною методологічною умовою формування як здорового способу життя, так і здоров'язбережувальної компетентності. Це може бути реалізовано хоча б на рівні розроблення методології, методики і технологій.

Діяльнісний, аутопоезисний і цілісний погляди на здоров'я розкриваються у концепції салютогенезу Аарона Антоновського (A. Antonovsky), у складі якої ним визначаються «загальні імунні засоби» (generalized resistance resources – GBR) та «почуття когеренції» (sense of coherence – SOC) [36]. Система generalized resistance resources (GBR) охоплює достатньо чинників, які беруть участь в адаптації людини, включаючи протидію середовищу і взаємодію з ним. До вказаної системи входять різні чинники: спадкові, імунологічні, морфофізіологічні, культурні, професійні, психологічні, міжособистісні, середовищні [36]. Sense of coherence (SOC) (зв'язність, послідовність) складається з усвідомленості (пізнавальна складова), здійсненості (діяльнісна складова) і смислу [36]. Sense of coherence (когерентність) А. Антоновського, по суті, є феноменом, близьким за своїми поняттями до здоров'язбережувальної компетентності, спрямованої передусім на себе.

Освітньо-орієнтовану проблематику здорового способу життя розкрито у дослідженнях низки авторів, серед яких – Гельвецій, Дж. Локк, М. Амосов, Л. Виготський, І. Бех, Н. Бриленок [1], Л. Дудорова, М. Носко, С. Ступницька, І. Бельський, Т. Бережна, О. Аксьонова, Т. Андрющенко, Г. Апанасенко, Н. Башавець, Ю. Бойчук, Т. Бойченко, С. Гаркуша, М. Гончаренко, М. Гриньова, Ю. Драгнєв, В. Кошелєв [9], А. Адаменко [9], А. Шпанка [9] О. Єжової, С. Єрмакова, Г. Жарої, Г. Мешко, Л. Омельченка, В. Омелянєнко, В. Оржеговська, С. Панченко, С. Страшко, І. Смолякова [22], С. Ступницька [23], Є. Садовніков [21], В. Гуляхін [21], О. Андрющенко [21], Р. Андерсон, Е. Гоффман, К. Херзліч, Д. Ледер, Т. Міллер, Р. Хесслер та ін.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Метою нашого дослідження є співвідносне та інтегративне удосконалення методології і методики розвитку здорового способу життя, здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти, що проводилося на основі методологічно-ціннісної рефлексії та способом рецепції, трансферу і педагогічної інтеграції значущих і системоорганізуючих концептів пайдеї, медицини і філософії епохи еллінізму, а також сучасних знань про збереження здоров'я та компетентність.

Актуальним методологічно-світоглядним аспектом мети була актуалізація європоцентрично і гуманістично орієнтованого питання репрезентації здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури та здорового способу життя як особливих ціннісних і культурних феноменів, укорінених у європейській історії та в бутті людини.

Завдання дослідження:

1. У контексті декомунізації культурно-освітнього простору, гуманістично та європоцентрично орієнтованого осмислення освітньої проблематики здорового способу життя та здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури розкрити педагогічно орієнтовану, методологічну й ідеологічну значущість антиномії «античність – варварство», як протистояння еллінізму, європейськості, гуманізму, гармонійності та «суміші» дикості, безсердечності, жорстокості, нахабства, гібриду (*ὑβρις* – гордині, виклику).

2. На основі аналізу специфіки взаємодії елліністичних традицій пайдеї, медицини і філософії сформуванню концепцію «архекомпетентності».

3. Розкрити значення давньогрецької медицини у формуванні концепції ейдосу, як філософсько-світоглядну передумову розроблення ідеології інклюзії, понять «норма» і «патологія» та уявлень про багатомірність людини.

4. Сформуванню концепцію «компетентісно здоров'язбережувальної гармонізації».

5. Розкрити методологічно-ціннісну значущість онтологічного виміру (статусу) здорового способу життя. Представити деякі елліністичні ідеї як складові концептуальних основ здорового способу життя.

6. Розглянути здоровий спосіб життя, як особливий прояв природи людини.

7. На основі актуалізації онтологічного статусу здорового способу життя визначити його технологічно (практично) значимі концептуально-сміслові детермінанти (чи характеристики). Окреслити ці детермінанти, як методологічні умови формування й удосконалення стратегій, тактик,

практик і технологій розвитку здорового способу життя співвідносно з розвитком здоров'язбережувальної компетентності.

8. З урахуванням антропологічно-ціннісної специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури, спрямованої на збереження здоров'я, та беручи за основу виокремлену методологічно-концептуальну детермінанту *здоров'язбережувальної онтології*, розкрити значущі стратегії розвитку здорового способу життя, тезисно охарактеризувати їх сутність.

3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Наше дослідження проведено на основі методологічної рефлексії ідей компетентнісного підходу, які представлені у працях Н. Хомського, Д. Равена, Е. Деці, Р. Рюан, В. Лугового, І. Драч, І. Зязюна, М. Євтуха, С. Сисоєвої, О. Ярошенко, О. Дубасенюк, Н. Кузьміної, І. Зімньої, А. Хуторського, О. Пометун, І. Бега, О. Варецької та ін. Методологічно значущою для нас є проблематика формування здоров'язбережувальної компетентності, яка розкривається у дослідженнях М. Мамакиної, О. Безкопильного, А. Матусевича, І. Омеляненка, В. Омеляненка, В. Федорця [26], [27], М. Носко, С. Гаркуші, В. Данилко, П. Джуринського, О. Литвиненко, А. Петрова, О. Радіонової, С. Романової.

У цій методології ми використовуємо суму концептів, які були сформовані в системі давньогрецької пайдеї (елліністичної духовної та культурно-освітньої традиції), філософії та медицини. У вказаних елліністичних ідеях розкривається специфіка здорового способу життя та здоров'я. Серед елліністичних концептів значущими є наступні: здорового способу життя та здоров'я, як гармонії, які були сформовані Гіппократом [1, с. 26], [2]; здорового способу життя, як повноти людського існування, та здоров'я, як гармонії душі і тіла, розроблені Сократом [1, с. 24]; здоров'я, як прояву мудрості (автор Емпедокл) [1, с. 24]; здоров'я, як співрозмірності (Платон) [1, с. 24]; «Життя співвідносного з природою речей», визначеного Епіктетом (цитуються за Н. Бріленок) [1 с. 26]; уявлення про здоров'я, як здоровий (в розумінні – нормативний) характер (Теофраст) [1, с. 27]; а також, як арете (дав. гр. *ἀρετή*); тілесне арете; «турботи про себе» (*epimelēsthai sautou*); пізнання себе (дав. гр. *γινῶναι ἑμαυτόν*) [29].

Методологічно значущими є концепції здоров'я, у межах яких воно розглядається як: цілісність та гармонія [1, с. 19; 28]; духовна і соціальна антропологія [1, с. 29], як результат уникнення гріха і взаємодії з Вищою Силою [1, с. 20]; «моральне здоров'я», що є основою щастя [1, с. 28]; «мистецтво попереджувати хвороби» [1, с. 28–29]; цілісність та інтеграція

духу і тіла [1, с. 29]; екзистенція [1, с. 31; 34] і екзистенційне здоров'я; дискурсивна практика; «самозберезувальна поведінка» (self-protective behavior, self-preservation behavior); поведінка, спрямована на профілактику (health-protecting) [17], [40], [41]; поведінка, спрямована на підтримку здоров'я (health-promoting) [17], [40], [41] та ін.

У цьому дослідженні актуалізується методологічний потенціал трансдисциплінарності, феноменологічної і екзистенційної філософій, (М. Гуссерль, В. Дільтей, О. Больнов, М. Хайдеггер, К. Ясперс, А.-Т. Тімінескі), knowledge transfer (трансфер знань) (Н. Нонака, Х. Такеучи), педагогічної антропології та екзистенційної педагогіки (М. Бубер, Ф. Бонтендаєк, О. Больнов, М. Лангевельд, В. Сухомлинський, Р. Куренкова).

4. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

У дослідженні, окрім аналізу наукової літератури, нами використано методологічну систему, яку сформовано наступними підходами: компетентнісним, історично-педагогічним, історично-інтерпретативним, культурно-історичним, телеологічним, екзистенційним, системним, цільовим, філософським, антропологічним, культурологічним, феноменологічним, аксіологічним, герменевтичним, онтологічним, рефлексивним, компаративним, холістичним, проблемним, цивілізаційним, трансдисциплінарним, етіологічним (причиновим), патогенетичним, педагогічної інтеграції.

Значущим для нас є методологічний і методичний потенціал європоцентричної та гуманістичної ідеології, яка розкривається в Концепції «Нової української школи», а також освітньої інноватики (англ. *educational innovation*), «педагогіки-пайдеї» (М. Фуко) та проблематизації за М. Фуко.

5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Компетентнісно орієнтоване осмислення культурної антиномії «еллінізм – варварство». Елліністична культура, яка за уявленнями видатного аналітика сучасності Арнольда Тойнбі (концепція ланцюгів культурних типів) [25, с. 93–94; 106; 125–131] є спадкоємницею крито-мінойської (у цій першій європейській культурі майже відсутні мистецькі артефакти, в яких би відображалися сцени насильства, війни, полювання) [25, с. 106; 116–119; 125–130], успадкувала від неї особливу людяність, антропоцентризм, м'якість, «світлоносність», теплоту, поміркованість, гедонізм, миролюбивість, естетизм, інтелектуальність, поетичність, вишуканість людського. Еллінізм, відповідно до Orbis Romanus (римського світу), включаючи римську Humanitas (римську культуру й освітню

традиції гуманізму) [30, с.196], – особливий античний світ, який протистоїть усьому «варварському» (у розумінні – примітивне, звіроподібне, зле, обмежене, нахабне, дисгармонійне, демонстративне, на фоні «скромного» інтелекту, чеснот і милосердя). Характерними особливостями варварства є гібрис (ὑβρις – гординя, виклик), хамство та відсутність скромності, стилю, поміркованості, гармонії. Це протистояння, що є онтологічним і ціннісним, добре висвітлює антиномічні пари: Κόσμος (Космос – порядок) і Χάος, Χάινω (Хаос, безформність, безодня); Αρετή – арете (чесноти, довершеність, аристократизм) і ὑβρις – гібрис (виклик, гординя, нахабство); Νοῦς (Nous, Nus) – Нус (розум, думка, дух) і його відсутність (anus, префікс *a* означає відсутність смислів, які є наявними у корені слова).

Варварство у наш час нерідко проявляється у домінуванні спрощеного, примітивного, лінійного над багатомірним, складним, вишуканим, духовним [32]. Хосе Ортега-і-Гассед у сучасному технізованому і соціалізованому варварстві виокремлює специфічний аспект – «варварство спеціалізму» [15, с. 105–109], що проявляється у деяких осіб за наявністю загального низького культурного розвитку і відсутністю ґрунтовних знань науки та життя на фоні високої професійної підготовки і звужених бачень фахівця. Представлені Ортега-і-Гасседом бачення є для нас актуальними, адже збереження здоров'я, окрім вузьких спеціальних складових, містить також і культурний та антропологічний виміри, якими зазвичай нехтують, нав'язуючи міфи своїх спеціальних бачень (на зразок «покращення кровообігу» чи підвищення «військово-революційної» бадьорості). Тому, щоб зрозуміти здоровий спосіб життя, здоров'я і здоров'язбережувальну компетентність як культурно та антропологічно орієнтовані уклади життя, *modus vivendi* (спосіб життя, спосіб співіснування), нам необхідно звернутися до давньогрецької ідеї εὐκύκλιος παιδεία (загальної культури чи загальної освіти) (за А.-І. Марру) [12, с. 308], в системі якої була соціокультурно спрямована медична (за В. Йегером) [8, с. 13–47; 108–123] і гімнастична (в розумінні фізичного виховання) [12, с. 165–187] складові та їх інтеграція [8, с. 221–224], [12, с. 75–83].

«Розлом» між варварством і «вишуканою», «ейдетичною» та «сяючою мудрістю і людяністю» античністю проходить через усю європейську (і світову) історію, відображаючись у культурних, освітніх та професійно-особистісних феноменах і трагедіях (революції, кризи, «війни люмпенів», кримінал тощо) [15, с. 43–47; 79–104], [25, с. 142–146; 358–380]. Особливої гостроти і трагічності цей антагонізм набув в Україні після 1917 року, де «ликом» (точніше «звіриним рилом») варварства і його сутністю був марксизм-ленінізм (більшовизм), який своїми культурно-освітніми засобами перетворював людину-господаря, людину-аристократа на

людину-маси [15, с. 43–163], людину-варвара [32]. Цей «трагічний» «артефакт» нашої історії ми розглядаємо як форму технологізованого, соціалізованого варварства, вбраний у ризи справедливості, братства, взаємодопомоги, рівності турботи про дітей. Тому наш методологічно-світоглядний та етично-естетичний «поворот» і звернення до античності [2], [4], [7]–[10], [12], [18], [19], [25, с. 106; 116–119; 125–130], [30, с. 196], [31] є не демонстративним, а, насамперед, автентичним шляхом до Європи, «непомітним», але надійним «концептуальним» способом «декомунізації за сутністю» культурно-освітнього простору, включаючи теорію та практику збереження здоров'я.

Такий «розлом» між античністю і «варварством» [25, с. 142–146] має свої проєкції у традиції здорового способу життя, розуміннях феномену людини і здоров'я, специфіці фізичної культури, і загалом у педагогіці та освіті. «Проста» «совецька» шкільна лінійка, яка є, по суті, варварською псевдорелігійною практикою (обрядом) ініціації (посвячення) в «щось», де всі з трепетом і благоговінням чекають чогось «великого» – «освітнього дива», вождя, великого вчителя, комісію, владу, є суто варварським звичаєм, який успішно «розсмоктався» від «подиху» Нової української школи. Таку ж варварську сутність має постійне шиккування на уроці фізичної культури чи власне здоров'язбережувальне «самознуцання», яке проводиться за допомогою деяких нібито «оздоровчих технологій». Прикладом цього може бути хронічне переохолодження унаслідок загартовування (вершиною таких дивацтв є міфологізована «оздоровча система» П. Іванова) чи систематичне «викручування» суглобів внаслідок занять йогою.

Тому ми звертаємося до духовного, філософського та інтелектуального «сонця» античності, яке висвітлює в людині людське, розумне, аналітичне, логічне, тілесне у процесі розкриття трансцендентної (в розумінні духовної) реальності та оприсутнення Душі і Logos(y) в інтелекті, тілі, вчинках, образі та бутті. Це відбувається способами розкриття і формування у людини Міри (дотримання міри) (дав. гр. *σύμμετρον, μέτριον*) [8, с. 44]; поміркованості та розсудливості (дав. гр. *σωφροσύνη* – софросіне) [8, с. 157], [18, с. 239–311], [19, с. 296–326]; гармонії (дав. гр. *κрасις*) [8, с. 15; 33], чеснот (дав. гр. *αρετή*) [8, с. 31; 108–123; 157; 199–259], розуму (дав. гр. *νοῦς*), фроне́зису (дав. гр. *φρόνησις*) (практичної мудрості) [8, с. 157]; здоров'я як людського образу й арете (чеснот) [8, с. 30–32]; доречності, відповідності (дав. гр. *ἀρμόττον*) [8, с. 44].

І. Архекомпетентність як результат взаємодії пайдеї і медицини. Пайдея (дав. гр. *παιδεία*) [6], [7], [8], [10, с. 528–540], [12], [30, с. 196], [31] – давньогрецька культурно-освітня система, яка була не «просто»

«технологією навчання», а «глибинним» духовним ядром еллінізму і класичного гуманізму [12, с. 304–317]. Вона разом із релігією і філософією являла особливу консолідуючу силу, що була в основі відтворення, збереження і розвитку культури, як у сфері інтелекту, Духу [8, с. 48–123], [12, с. 75–93; 137–146], так і в тілесному [8, с. 121–124], [12, с. 165–187] вимірах. Пайдея була «дзеркалом» життя і «консолідуючою онтологією», завдяки яким інтегрувалися і взаємодіяли медицина і гімнастика [8, с. 221–224], [12, с. 75–93], поезія, політика, мистецтво, філософія. Недарма Гіппократ висловлює думку про природу не лише як про вчителя, а й як про пайдею [8, с. 35]. Платон розглядає політичний устрій через призму пайдеї як спосіб розкриття природи душі [8, с. 199–259] та чеснот. У ХХ столітті класиком постмодерністської педагогіки і філософії М. Фуко на основі пайдеї було розроблено педагогічну систему, яку активно використовують у педагогіці західного світу [29]. Наші осмислення пайдеї і методологічні розробки опираються саме на ідеї Фуко [29].

У Давній Греції медицина із вузькопрофесійної сфери поступово перетворилася на значущий і «наскрізний» культурний феномен [8, с. 13–14], [12, с. 75–93], ставши не лише актуальним і пріоритетним напрямом культури, філософії та буття, а неабияк вплинувши на розвиток та антропоцентричну спрямованість пайдеї. Сьогодні також відбуваються подібні процеси проникнення медицини у культуру й освіту, що, на нашу думку, є прикладом активного використання трансферу сучасних медичних знань і класичних елліністичних ідей, принципів і цінностей для розроблення методології та практики розвитку здоров'язберезувальної компетентності вчителя фізичної культури і здорового способу життя.

У своїх класичних дослідженнях античності В. Йєргер репрезентує грецьку медицину як актуальну складову пайдеї [8, с. 12; 15], риторики (Платон діалог «Горгій») [8, с. 26], що говорить про консолідуючу та взаємозалежну роль медицини і педагогіки. У цьому контексті значущим є те, що для давньогрецької медицини, як і для пайдеї, спільними були універсальні, базисні елліністичні ідеї, а саме: «змішування» (дав. гр. *κρᾶσις*) або «гармонії» [8, с. 15]; компенсації (*τιμωρία*) [8, с. 15] (одне з основних понять у сучасній медицині та психотерапії); калокагатії (дав. гр. *καλοκαγαθία*) [8, с. 45], [12, с. 71], [18, с. 430] – наявності краси і гармонії у поєднанні з благом *αγαθόν* (в інтерпретації – добро і в трактуванні – доблесть), гармонійний розвиток і оптимальна консолідація тілесної, ментальної та духовної сфер, а також здатність обирати найкраще. За А. Лосєвим калокагатія трактується як «сфера, де зливаються воєдино та ототожнюються стихії душі та тіла» (за Н. Бріленок) [1, с. 25]; особливої «природи людини» (дав. гр. *φύσις του ἀνθρώπου*) [2, с. 211–236], [8, с. 15; 27;

33–35]; універсальної природи (дав. гр. *φύσις του παντός*) [8, с. 15]; ісомойрії, ізомерії (дав. гр. *τιμωρία*) – гармонійних, збалансованих, рівних, пропорційних співвідношень між складовими людини та природи, які розглядаються як умова існування світу і життя та збереження здоров'я [8, с. 15]; рівноваги сил (дав. гр. *ίσονομία*) [8, с. 27; 33]; ейдосу (дав. гр. *είδος*) у розумінні залежно від контексту, а саме – як зовнішньої форми [8, с. 27–30] (за досократиками) або образу і трансцендентної сутності й ейдетичного, міфологічного буття (за Платоном) [10, с. 136–286]; чеснот, добродійностей (дав. гр. *ἀρετή*) [8, с. 31; 33; 108–123; 157; 199–259]; здорового глузду (дав. гр. *αἴσθησις*) [8, с. 26]; турботи про себе (*epimelēsthai sautou*) (діалог Платона «Алківіад I») [18, с. 175–222], [29]; пізнання себе (*gnōthi sautou*) [29]; гібрису (дав. гр. *ὑβρις*); рефлексії (лат. *reflexio*); софросіне (дав. гр. *σωφροσύνη* – поміркованості, розсудливості) [18, с. 175–222; 296–396], [19, с. 97–493]; необхідності дотримуватися в усьому міри (дав. гр. *σύμμετρον, μέτριον*); демократії; свободи тощо.

У цьому контексті цікавою є інтерпретація медицини Платоном, який трактує її як «педагогіку для хворих» [8, с. 222], певною мірою підтверджуючи наявні в самій медицині тенденції [8, с. 238]. За Платоном, неефективна пайдея є шляхом до лікарні (внаслідок порушень у тілі) та до суду (через душевні проблеми) [8, с. 222–223]. Цінним му є те, що в давньогрецькій медицині було запропоновано (актуалізовано), однак не розділено [8, с. 20], а існували як інтегровані в одну цілісність професійні, етичні, смислові, духовні [2, с. 11–18; 87–98], [8, с. 20] та філософські складові. Наслідок – сформувався «специфічний» кодекс поведінки та «рух» лікаря до самовдосконалення. Професійне зростання та самовдосконалення здійснювалося способом надбуття арете (доброчинностей) і високих етично орієнтованих «стандартів поведінки», що необхідно для «фаху», а також як усталених у професійній культурі та поведінці. Актуальні й визначальні арете (чесноти, добродійності – *ἀρετή*) [8], [31], [33, с. 108–123; 157; 199–259], стандарти та стереотипи поведінки з часом було кодифіковано й інституалізовані у клятві Гіппократа [2, с. 11–18], яка в межах компетентнісної парадигми розглядається нами як контекстуально існуючий, формалізований та етизований набір вимог (у розумінні спланованих компетенцій), спрямованих на формування ціннісно-смислового чи/та мотиваційного компонента фахової компетентності лікаря.

Отже, професійне техне (*τέχνη* – у розумінні практик і технологій медичної чи іншої практичної діяльності) та логос (*logos* – у значенні професійного інтелекту і знань) були не лише невіддільні від професійно орієнтованого і загальнолюдського етичного *ἠθικόν* (етичний, етос,

характер) виміру та *ὄντος* (онтос) (лат. *ontologia* – у даному контексті розуміється як професійне буття), а являли собою цілісний професійний феномен, який виходив за межі медичного «ремесла», стаючи вищим над ним і, отже, формував і розкривався як особлива системна «професійна» арете (*αρετή* – добродієність, чесноти, перевага) [8, с. 31], [33, с. 108–123; 157; 199–259].

На основі вказаних візій ми висловлюємо гіпотезу про те, що давньогрецькі лікарі та вчителі гімнастики були чи не першими професіоналами, що формувалися на основі античного аналогу компетентнісної моделі, яка контекстуально була присутня у наявній пайдеї як специфічний людський феномен. Базовими причинами виникнення означеної контекстуально існуючої компетентності була складність медичної сфери як професійної діяльності. Про значущість елліністичної медицини як розвинутого техне (у розумінні мистецтва) [12, с. 267–271] і першої професіоналізованої сфери та про її вплив на давньогрецьке суспільство і культуру говорить А.-І. Марру [12, с. 267–277], уточнюючи при цьому, що техне в давньогрецькій традиції розуміли не лише як мистецтво, що характеризувало практично орієнтовану діяльність, а й ремесло, яке висвітлювало специфіку відповідного фахівця. В. Йєргер, говорячи про техне, вказує, що воно «...визначало будь-яку професію, сформовану на основі практичних умінь» [8, с. 143]. Мета техне – практично орієнтовані цілі [8, с. 28; 142–144].

Крім того, була наявною характерна для компетентнісного підходу широка соціальна і професійна комунікація [25, с. 127–128], що реалізувалася завдяки наявності республіки [25, с. 136], полісній організації життя і соціуму та комунікативній спрямованості пайдеї. Серед сучасних причин виникнення компетентності, на нашу думку, – ті ж, що і в Давній Греції. Давньогрецькі лікарі мали не лише високий, а й особливий соціальний статус, були фахівцями, які тісно співпрацювали між собою. Таке високе становище лікарів у суспільстві обумовлювалося також взаємодією, взаємним впливом і близькістю [8, с. 13–47] пайдеї та медицини. Окрім широкої комунікації і професійного дискурсу, про наявність компетентнісних конотацій у ході підготовки тогочасних лікарів вказує те, що медицина використовувала філософські ідеї та підходи у межах пайдеї, а також сама збагачувала своїми концепціями філософію (прикладом є концепція ейдосу) [8, с. 27].

Отже, підготовка давньогрецького лікаря і його специфічна діяльність виокремлюється нами як перша модель компетентного фахівця і здоров'язберезувальної компетентності. Відповідно медицина являє собою першу компетентнісно орієнтовану сферу. Цей феномен ми

визначаємо як *архекомпетентність*. Саме в античній медицині спостерігаємо характерну для компетентнісного підходу інтеграцію професійно-діяльнійсної, етичної, особистісної, цінісно-смісловій складових на фоні домінування досвіду і практик та широкої професійної комунікації. Особливо важливим є квантування самої професійної діяльності на основі «роботи» з певними нормативними і патологічними (хвороби) феноменами, а також із конкретизованими кластерами проблем. Прикладом таких кластерів є дієта [2, с. 247], здоровий спосіб життя [2, с. 237–246], травми і проблеми серця [2, с. 187–196], для осміслення і практичного вирішення яких необхідною є сума чи комплекс конкретизованих (специфікованих) підходів, методик та співвідносних цінностей, ставлень, мотивацій тощо.

II. Концепція компетентнісно-здоров'язберезувальної гармонізації. Відповідно до сучасної та античної раціональності розглянемо формалізовану «модель архекомпетентності», сформовану на основі репрезентації компетентності з використанням загальновідомих «класичних» античних концептів. Особливе «інструментально-комунікативно-соціальне» («компетентнісне») об'єднання вказаних концептів у компетентність здійснюється способом професійно-цільової та соціально-комунікативно орієнтованої інтеграції, конвергенції і консолідації.

Результат «компетентнісної» консолідації античних концептів представлений сумою (*suma*), до складу якої входять: 1) *праксис* (*praxis* – діяльнійсний, практичний); 2) *техне* (*τέχνη*), що проявляється як діяльнійсний компонент компетентності (практична діяльність, мистецтво); 3) *логос* (*logos*), що співвідноситься з когнітивним компонентом; 4) *аксіс* (*ἀξία* – ціннійсний) – розкривається як мотиваційній, аксіологічно-сміловий компонент; 5) *рефлексія* (*reflexio*), що формується як рефлексивній компонент; 6) *етос* (*ἠθικόν* – етичний), що проявляється в етичному аспекті чи цінісно-смісловому компоненті; 7) *отос* (*ὄντος* – буттєвий, онтологічний); 8) *телос* (*telos* – мета, спрямований на мету); 9) *πεῖρα ἡτῆς ζωῆς* (життєвий досвід), 10) *комунікація* (*communicatio*), а також досвід, соціальній та особистісній вимір. У сучасних моделях компетентностей (крім спеціальних – етичної чи комунікативної), етос, онтос, телос і комунікація недостатньо враховані, а як наслідок – вказані компоненти існують контекстуально. Дана *suma* репрезентується нами у форматі ймовірного «набору» компонентів архекомпетентності, містить у собі не лише технологічно, а й соціально і антропокультурно орієнтовані концепти, які були сформовані ще в епоху еллінізму. Використання античних концептів дає нам змогу глибше зрозуміти концептуальну

сутність та соціально-політичний і професійно-соціальний виміри як «архекомпетентності», так і сучасної компетентності, а також розкрити її консолідуючу та конвергентну якість.

В елліністичному полісно-організованому світі комунікація сприяла розвитку компетентності. Водночас соціальна спрямованість медичної архекомпетентності була передумовою консолідації соціуму і розвитку соціальної взаємодії. Означені процеси є, на нашу думку, взаємодетермінованими. Крім того, можливе й інше трактування того, що медична «архекомпетентність» первинно формувалася як соціально спрямований феномен. Тобто, ми стверджуємо про «соціально-інтегративну» сутність і/чи функцію як медичної, так і будь-якої компетентності загалом, яка існує контекстуально. Інтеграція окреслених античних концептів, репрезентованих як компоненти архекомпетентності у межах особистості, була системною умовою формування особливої «компетентнісної цілісності». Дана цілісність була для особистості «професійно-інструментально-комунікативним» способом адаптації та самореалізації. Актуальним аспектом архекомпетентності (як і компетентності) є «розкриття» та збереження вітальності, життя, а також оптимізація і збереження сил та ресурсів, що розглядаються нами як «компетентнісна передумова» формування здорового способу життя. Сукупно це забезпечувало стале існування особистості в соціумі через ефективну соціальну і професійну адаптацію, створювало мінімальні (чи оптимальні) передумови для творчості. Про соціальну спрямованість давньогрецьких лікарів говорить А.-І. Мару. Він вказує на наявність «головних лікарів», які опікувалися громадським здоров'ям [12, с. 267–277]. Плідною також була співпраця лікарів і вчителів гімнастики [8, с. 35], [12, с. 176].

Основним «соціальним результатом» архекомпетентності, як і сучасної компетентності, є, окрім забезпечення реалізації професійних запитів, сталість існування суспільства і особи. Сукупно архекомпетентність створювала також умови для розвитку соціуму і можливості для творчої реалізації людини. Таку ж роль виконує здоровий спосіб життя. У сучасних умовах мало що змінилося у цій схемі, але вона стала більш деталізованою, «вишуканою», варіативною і проблемно орієнтованою.

Актуальним феноменом, який формувався також як архекомпетентність, був здоровий спосіб життя. Тому еллінізм і сучасний світ неможливо уявити без взаємозалежних феноменів архекомпетентності (чи компетентності) та здорового способу життя, яких не було у давніх та сучасних (тобто тоталітарних) суспільствах варварів.

Уточнюючи, відзначимо, що як компетентності, так і здоровий спосіб життя – феномени, які розкривають перед людиною її буття, смисли, індивідуальність та ідеальність (ейдетичність), що є неприйнятним для тоталітаризму і варварства. З позицій екзистенційних візій на неможливість здорового способу життя в тоталітарних суспільствах вказує К. Ясперс [34]. Ми вважаємо, що компетентність, яка є у сучасному світі «наскрізним» професійним і соціокультурним феноменом, являє особливу форму чи навіть аспект гуманізму – «компетентнісний гуманізм». Відповідно гуманістичний вимір компетентності та здорового способу життя є системною передумовою, яка визначає «м'який» і толерантний формат конфліктних ситуацій на фоні жорсткої конкуренції. Отже, обмежуються війни, революції та «любительський» кримінал (у розумінні – непрофесійний). Водночас професійний кримінал формується компетентними і творчими «фахівцями», які ведуть здоровий спосіб життя, що є атрибутивною ознакою сучасного світу, сформованого на основі масового суспільства.

Ми вважаємо, що саме професіонали екстрарівня та унікально обдаровані люди, які інколи бувають некомпетентними у своїй життєтворчості (і по життю загалом), дестабілізують життя і Світ. Саме такі діячі (нерідко видатні), одержимі надцінними ідеями і недостатньо дбаючи про своє здоров'я, у поєднанні з «тотально» некомпетентними особами, наприклад, ледацюгами, волоцюгами та непрофесіоналами, які ігнорують і не поважають свою людську природу (*φύσις του ανθρώπου*) та універсальну природу (*φύσις του παντός*), «наслуховавшись» та «начитавшись» усілякого ідеологічного мотлоху, роблять спочатку «розруху у своїй голові» (за М. Булгаковим), а потім творчо, швидко і на диво «компетентно» створюють біду (війну, революцію, системний кримінал), приводячи суспільство до краху чи потрясінь. Особливо це небезпечно в умовах обмежених ресурсів, що ми також відносимо до визначальних передумов формування компетентності. Така ситуація була в Давній Греції, яка через нестачу ресурсів колонізувала Середземномор'я [25, с. 106; 125–129; 127–128; 130–137]. Тому ситуацію можемо спостерігати також сьогодні у світовій реальності.

Тому проблему нестачі ресурсів, наявності ризиків, загроз та викликів (у людиноцентричних і гуманістичних осмисленнях А. Тойнбі, А. Печчеї, Д. Медоуза) [25, с. 93–94; 106; 125–129], [34, с. 35–58; 82–88; 124; 133; 162–172; 251–258] ми розглядаємо як базову і необхідну умову розвитку компетентностей. Основним способом вирішення даної проблеми, як зазначає Ауреліо Печчеї, є формування людських якостей, які вважаються *Sine qua non* (обов'язковою умовою) виживання людства і

збереження середовища. Ми, розглядаючи ідеї А. Печчеї у межах компетентнісної парадигми, осмислюємо розвиток компетентностей, насамперед, здоров'язбережувальної, як один з пріоритетних напрямів розкриття людського потенціалу і збереження Землі. Тому розробка нами моделі здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури, співвідносна з урахуванням традицій і специфіки здорового способу життя, проводиться на основі ідей «людських якостей» [34, с. 41–45], «нового (революційного) гуманізму» [34, с. 180–184] А. Печчеї, «меж росту» (за Д. Медоузом).

На нашу думку, сьогодні світовий та український «компетентнісний» тренди формуються співвідносно, коеволюційно і навіть взаємозалежно із системними процесами глобальності антропологічної й екологічної криз, ідеологією сталого (гармонійного) розвитку (англ. *sustainable development*) та концепцією «меж росту». Керуючись холістичними візіями, ми розглядаємо феномени збереження Землі та збереження здоров'я (у формі здоров'язбережувальної компетентності та здорового способу життя) як явища, що перебувають в одному проблемному і смисловому полі. Такі ідеї цілісного і системного осмислення здоров'я як феномену, який знаходиться не лише в «межах» своєї особистості та тілесності, а й у форматі «границь» турботливого ставлення до близьких і до середовища, існували в давньогрецькій традиції «турботи про себе» (*epimelēsthai sautou*) [18, с. 175–222], [29]. Отже, «турбота про себе» передбачає турботу про тіло, душу, оточення.

Через осмислення проблематики кризи [34, с. 41–58], «меж росту» (за Д. Медоузом) [34, с. 118–133], межових станів (за К. Ясперсом) на особистісному рівні розкривається феноменологія людини як істоти, яка розуміє межі себе, співвідносячи це з проблематикою збереження Землі. Це – один із способів, спрямованих на розкриття екзистенції і формування життєвих смислів. Недарма народна мудрість стверджує, що «за одного битого сім небитих дають». Людина, яка пройшла випробування, цінує сталість існування і вміє розпоряджатися своїми ресурсами, включаючи здоров'я.

Там, де чимало ресурсів і де добре здоров'я (що також є ресурсом), компетентності (передусім, здоров'язбережувальна) не завжди ефективно формуються, адже в них немає потреби. Усього всім вистачає і без того. Відповідно за цих умов не цінують та не поважають як своє, так і чуже здоров'я, руйнують його, а як наслідок – потрапляють їх. В іншому випадку, повільно і цілеспрямовано підривають свої сили і здоров'я через несприйняття та ігнорування зовнішніх ризиків і явних внутрішніх проблем. У наш час означена тенденція саморуйнування «розкривається» у

свідомому неврахуванні ризиків і проблем та в «заграванні» і в насміханнях із них. Це переважно проявляється у формі дивацтв (нім. *Verschrobenheit*), серед яких і міфологізовані «оздоровчі» системи, що «тотально» руйнують здоров'я, своєрідного «гібрису здоров'я», викликів та гордині (*ύβρις*), нігілізму (за О. Шпенглером, це ознака, характерна для деградації культури, що відображає «старечі форми свідомості») [33]. Такі дії свідомо чи несвідомо спрямовуються проти природи людини (*φύσις του άνθρωπου*), універсальної природи (*φύσις του παντός*), витісняючи мудрість (*σοφία*) і софрасіне (*σωφροσύνη*) (у розумінні життєвої мудрості, гармонійності, поміркованості [8, с. 157], [18, с. 239–311], [19, с. 296–326], сутність яких онтологічна і сердечна.

Тому перший крок повернення особистості із «царства гібриду», дивацтв і нігілізму – це формування здорового способу життя способом маєвтичних практик, анамнезу (пам'ятати, що кожен із нас – людина розумна і адекватна) та набуття компетентностей. Таким чином, якби не було компетентності та здорового способу життя, то їх потрібно було б «придумати», аби зекономити ресурси, зберегти здоров'я і забезпечити мир та сталість.

У контексті нашої проблематики ми висловлюємо думку про те, що Гіппократ, формуючи поняття «здоровий спосіб життя» [2, с. 246–337], заклав у нього потенціали вітальності (у розумінні життєвої сили і потенціалу життя), медичної феноменології, а також архекомпетентність. Ми вважаємо, що здоровий спосіб життя концептуалізується кожною людиною, як і його творцем Гіппократом, на основі контекстуально існуючої ідеї можливої компенсації нестачі чи обмеженості ресурсів та через актуалізацію питання про їх збереження. В іншому випадку, навіщо берегти здоров'я?! У зв'язку з цим хворі або не повністю здорові люди краще піклуються про своє здоров'я, адже цього ресурсу в них мало. Тому дітей і молодих людей не так просто привчити не лише до здорового способу життя, а й до збереження власного і чужого життя. Саме через це війни ведуться переважно молодими, але замислюються зазвичай літніми людьми. Тобто, перші *ще* не цінують власного життя, а другі – *вже* не цінують чужого. Таку ж думку висловлює Герберт Гувер, 31-й президент США (1929 – 1933), який зауважує, що «літні люди розв'язують війну, а помирати доводиться молодим». Отже, цінується те, що втрачається, або те, що можна втратити. На цій ідеї «вибудовано» величне творіння екзистенційної філософії [30] і психології.

Здоровий спосіб життя розглядається нами також із позицій «онтологічного менеджменту» (за С. Неаполітанським) [13] і логістики як буттєво орієнтований та ефективний спосіб оптимального управління

своїми ресурсами. Отже, здоровий спосіб життя – це особлива форма «особистісної онтології», що пов'язана з «онтологічним менеджментом» [13], який здійснюється самою людиною, а компетентність – «соціально-інструментально-особистісно-онтологічним» «продуктом», який сформований соціальними процесами («соціальним менеджментом») і професійно-технологічними інтенціями та діями.

Розглядаючи цю проблему на основі педагогічно орієнтованих ідей М. Фуко (праці «Технології себе», «Історія сексуальності – III: турбота про себе») [29], який розкрив здоров'язберезувальний, творчий та екзистенційний потенціал елліністичного концепту «турботи про себе» (*epimelēsthai sautou*) (Діалог Платона «Алківіад I») [18, с. 175–222], нами актуалізується розуміння «здорового способу життя» як «турботи про себе», а також як адаптації та пізнання себе через: здоров'я, онтос (*ὄντος* – буття, у розумінні як власне буття); урахування соціальних умов.

У понятті «турбота про себе» контекстуально міститься як буттєвий вимір, так і значущий управлінський аспект, спрямований на себе, життя і життєтворчість. Цей концепт у давньогрецькій традиції містив також турботу про оточення, учнів, членів сім'ї, тобто був соціально орієнтованим. Здоровий спосіб життя, який за своєю сутністю є буттєвим феноменом (і «формою» буття), може бути антропологією «турботи про себе» і пізнання себе (дельфійський принцип «*gnothi sautou*»). Він також є спрямованим на внутрішній світ людини, розкриття власної екзистенції та містить трансцендентні конотації. Компетентність технічна, технологічна, адаптивна є такою, що «пізнає» зовнішній світ та спрямована на «зовнішню» професійну і культурну реальність. Таким чином, в обох випадках наявні майже ті ж складові. Відмінність полягає лише в тому, що вони представлені у різних «кількостях» і мають різну спрямованість.

Продовжуючи розкривати нашу проблематику в контексті ідей «технологій себе» М. Фуко [29] та «турботи про себе», хочемо зауважити, що здоровий спосіб життя – це «онтологічно орієнтована технологія себе», яка спрямована на себе і для себе та використовується для забезпечення сталості не тільки власного життя, а й життя усіх, хто нас оточує (друзі, родина). Ця «онтологічна технологія» також актуалізує питання формування «ідеальної форми» («ейдосу здоров'я»), що є життєвим і «онтологічно-ціннісним» орієнтиром, який визначає існування людини сьогодні за принципом *hic et nunc* («зараз і тепер»), а також розкриває перспективи її буття і цілісності в майбутньому, тобто є проєктивною, конструктивною і антиципаційною (передбачення).

У рамках екзистенційно орієнтованих візій «турбота про себе» – визначальний момент у формуванні здорового способу життя. Це підтверджується і уявленнями М. Хайдеггера, відповідно до яких буття проявляється через турботу. Л. Бінсвангер (L. Binswanger) виокремлює «екзистенціал турботи», «через» який ми бачимо, чуємо, розуміємо, сприймаємо, рефлектуємо і проявляємо себе.

Актуальним є також те, що розгляд здорового способу життя як онтології, що пізнається, розкривається та «формується» способом «турботи про себе». Із психологічних позицій розкриваються можливості розуміння та інтерпретацій здорового способу життя як «health-promoting» (поведінки, спрямованої на підтримку здоров'я) [17], [40]. У цьому контексті «health-promoting» осмислюється як «феномен підтримання», що є відображенням онтологічного статусу здорового способу життя. Методологічно значущим є також те, що у межах діалогічної філософії М. Бубера здоровий спосіб життя може бути розглянутий як самодостатнє і «автентичне» буття, що інтерпретується не лише як діалог із самим собою, своїм внутрішнім світом, а й як спосіб «пізнання себе» (gnothi sautou).

Відповідно до ідей «технологій себе» та epimelēsthai sautou М. Фуко [29] під здоров'язбережувальною компетентністю ми розуміємо «соціально орієнтовану технологію себе», що спрямована на розкриття вчителем себе як учасника соціального, «технологічного» (у розумінні techne як мистецтво, майстерність, «інстинкт майстерності») [20] і «комунікативного» буття. Отже, буття – це не тільки щось самодостатнє і первинне, а те, що формується «для чогось» і «для когось», а саме «для соціуму», «для techne», «для економіки» тощо. Таке професійне буття, за уявленнями діалогічної філософії М. Бубера, розглядається нами як діалог з іншими і зі Світом.

Узагальнюючи вищевіокремлене, відзначимо, що здоровий спосіб життя (як і здоров'я загалом відносно здоров'язбережувальної компетентності) є первинним, базисним, визначальним та укоріненим у бутті. У системі вказаних онтологічних візій здоров'язбережувальна компетентність і здоровий спосіб життя є також взаємодоповнювальними, взаємозалежними, взаємодетермінуючими феноменами, які можуть «перетікати» (в розумінні трансформуватися) з одного в інший.

У цьому контексті актуальним є розгляд певного «незрозумілого» явища, суть якого полягає в тому, що деякі цілком здорові та фізично сильні люди (зокрема і спортсмени), які «ведуть» «здоровий спосіб життя», помирають відносно молодими або перетворюються на важкохворих, незважаючи на те, що живуть у комфортних умовах, без значних ризиків. Ми пояснюємо цей феномен тим, що такі особи не цінують основного свого

ресурсу (якого «багато», як вони вважають) – здоров'я та життя, а також не хочуть і не вміють ним управляти, тобто є «тотально» некомпетентними у цьому питанні. У такому випадку гібріс (гординя) займає місце компетентності, а основні ризики і «хвороби» містяться в самій людині. Означений феномен розкривається Гіппократом [2, с. 31–32] і Платоном, які вказують, наприклад, на ризики для здоров'я атлетів надмірних тренувань і «безмежного вдосконалення»; про це свідчить також медичний і життєвий досвід автора статті. Все має міру (*σύμμετρον, μέτρον* – дотримання міри) [8, с. 44].

На основі вищепредставленого аналізу та узагальнень ми формуємо концепцію *компетентнісно-здоров'язбережувальної гармонізації*, визначальний смисл якої розкривається думкою про те, що в сучасному світі здоровий спосіб життя та здоров'язбережувальна компетентність (як і інші компетентності) – взаємопов'язані та взаємозалежні феномени. В їх системі консолідується антропологічний, технологічний, онтологічний та соціальний «виміри». Вони розглядаються як системна умова збереження здоров'я, формування соціально прийнятних і адекватних типів поведінки та взаємодій, а також являють собою конвергентний (зближуючий, інтегруючий, консолідуючий) чинник соціальної стабільності, сталого розвитку і збереження миру. Отже, «побічним» ефектом здорового способу життя і компетентності, як для особистості так і для соціуму є відносно стає існування та мир.

У світлі цієї проблематики необхідно згадати, що актуальною і важливою практикою еллінізму була тісна взаємодоповнювальна взаємодія між лікарями і вчителями гімнастики [8, с. 35], [12, с. 176], яку ми розглядаємо як спробу організувати ефективно управління здоров'ям через «правильно» сформовані практики здорового способу життя. Подібні процеси інтеграції існують і в сучасній освітній практиці збереження здоров'я. Однак, на нашу думку, потенціал означеної інтеграції і трансдисциплінарності використаний не повною мірою. Тому цю методологію ми розробляємо на основі давньогрецької практики тісної конвергентної взаємодії вчителя фізичної культури і медичної сфери, що реалізується способом трансферу спеціальних медико-гігієнічних і психологічних знань, цінностей, візій, технологій тощо.

III. Вплив медицини на формування концепції ейдосу (εἶδος) та співвідносний розвиток уявлень про поліонтологічність людини. Існує думка, що поняття ейдосу (дав. гр. εἶδος) [8, с. 27–30] в доплатонівському розумінні (Геракліт, Емпедокл, Анаксагор, Демокрит), як певної форми і відповідно множинності форм сформувалося на основі трансформації та осмислення різноманіття протікання патології, що розумілися як особливі

«форми» – ейдоси (εἶδη) [8, с. 30], системи форм та «єдність різноманітності феноменів» (μία ἰδέα – «єдиної форми»). Отже, в античності формується і поняття нормативності, що осмислюється як ейдос та оптимум, міра, гармонія, оптимальна співвідносність, специфічна адаптивна (доцільна) форма. Такі уявлення про норму (*norma* – концепт норми) і патологію (лат. *patus*; дав. гр. – *παθος* – концепт патології) у своїй сутності мало чим відрізняються від сучасних. Уточнюючи, вкажемо що патос (*παθος* – страждання, біль – у розумінні хвороба) походить від пафос (*πάφος* – пристрасть, страждання, хвилювання, душевний підйом).

У нашій педагогічній системі ми формуємо у вчителя фізичної культури уявлення про можливість існування людини в різних її «формах» (ейдосах – доплатонівське розуміння), а саме: здорової, хворої, в стані перед хворобою, особливої, унікальної. Всі ці форми є самодостатніми та унікальними. Вони також розуміються як особливі онтології і життєві світи (за Е. Гуссерлем), які необхідно враховувати в освітньому процесі. Існують варіанти однозначних відмінностей між нормою і патологією (специфічні форми), наприклад, струс мозку (патологія) і його відсутність (норма). Разом з тим є перехідні форми, які вчитель фізичної культури має знати, розуміти і поважати як крайній чи оригінальний варіант норми або як специфічність, особливість, «унікальний ейдос», «особливу форму». Це необхідно враховувати в освітньому процесі. До них належать діти з особливими освітніми потребами, серед яких варто виокремити і обдарованих. Відповідно у кожній дитини є свій особливий здоровий спосіб життя і своя неповторна форма здоров'я, тобто свій «ейдос здоров'я». Отже, доплатонівське розуміння ейдосу як зовнішньої форми покладено в основу сучасних інклюзивних візій, у межах яких актуалізується рівність людей з особливими потребами, ейдос (форма) яких розглядається в соціокультурному і духовному аспектах як варіант нормативності та прийнятності.

У контексті рецепції античних традицій пайдеї і медицини актуальними є достатньо різноманітні, залежно від контексту (за А. Лосевим) [10], трактування ейдосу Платоном [10, с. 199–499]. Цей геній античності осмислює, проектує та трансформує медичні ідеї, форми, закономірності, їх метаморфози і стадійність у контексті етики, політики, онтології [8, с. 30]. Разом з тим, у величних платонівських онтологічних інтуїціях розуміння ейдосу відмінне від попереднього. Філософ трактує ейдос як особливу трансцендентну сутність і спосіб існування істинного буття [10, с. 199–499]. Означені положення визначають наявність особливої трансцендентності, «ейдетичної» чи ідеальної реальності, що впливає на зв'язок мислення, етики та моралі. Платонівські інтерпретації

ейдосу – методологічно-світоглядна передумова, що розкриває можливості людини до виходу за свої межі – трансценденцію. На основі платонівської концепції ейдосу [10, с.199–499] нами були сформовані *стратегії здорового способу життя, до яких ми відносимо: природовідповідність і поліонтологічність людини, ейдетичну онтологізацію, осмислення трансцендентної і душевної сутності* (розглянемо їх згодом). У контексті європеїзації та гуманізації української освіти актуальним є те, що ідея ейдосу також визначає свободу і демократичну організацію життя суспільства як відповідну до трансцендентної, ейдетичної та багатомірної природи людини. Таким чином, основа соціального здоров'я, сталості та благополуччя – *«здоровий спосіб життя соціуму», його «ейдетичне здоров'я», – це і є справжня демократія і свобода.*

IV. Орієнтована на гармонізацію буття елліністична ідея здорового способу життя як складова пайдеї, медицини, політики та філософії. Ідея здорового способу життя провідна у сучасній традиції здоров'язбереження. Вона була сформована Гіппократом у його класичному творі «Про здоровий спосіб життя» (*«Περὶ θαῖ τῆς υγιεινῆς»*) [2, с.237–246]. Здоровий спосіб життя розкривається ним як особлива онтологія, а також аксіологічна, профілактична, лікувальна, педагогічна і корекційна система, що розроблена на основі професійного медичного мислення та візій з використанням феноменологічних (тобто таких, що існували на той час контекстуально та інтуїтивно, адже феноменології, як такої, на той час ще не було) осмислень і спостережень, застосуванням філософських концептів античної епохи, а саме: гармонії, змішування (*κρᾶσις*) [8, с.15]; калокагатії (*καλοκαγαθία*) [12, с.71–73], «природи людини» (*φύσις του ἀνθρώπου*) [8, с.16]; ісомойрії (ізомерії – *τιμωρία*) [8, с.15] тощо.

Методологічно значущим для нас є те, що Гіппократ розуміє концепт «здоровий спосіб життя» онтологічно, а не тільки і не стільки технологічно (наприклад, набір методик, технологій, заборон і рекомендацій), як його зазвичай трактують деякі наші сучасники. Онтологію (буття) Гіппократ розкриває специфіковано (конкретизовано), тобто через життєву специфіку актуальних нормативних і патологічних феноменів, що в доплатонівському розумінні трактуються як ейдоси – зовнішні форми («варіанти») людини. Гіппократівський «здоровий спосіб життя» за своєю концептуальною сутністю є феноменологічним і онтологічним, а не схематичним, як набір «строгих» рекомендацій.

Отже, ми, акцентуючи увагу на методологічній значущості, єдності та системності концептуальних, гносеологічних, ціннісних, етичних основ

давньогрецької пайдеї, медицини, політики, філософії, стверджуємо наявність трансферу знань, цінностей і концептів між вказаними сферами, що виразно відчувається у формуванні Гіппократом концепту здорового способу життя [2, с. 237–246]. Для розроблення цієї педагогічної системи це актуально, адже сьогодні ми, як і колись у Давній Греції, використовуємо трансфер сучасних медичних і гігієнічних знань, цінностей та деяких складових технологій. Для розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури важливі концепти грецької філософії, які застосовувалися в пайдеї [6, с. 118–120], [8], [12, с. 75–93; 137–317]. Вони актуальні для сучасної педагогіки та медицини, включаючи проблематику здорового способу життя. Відповідно здоровий спосіб життя і здоров'язбережувальну компетентність первинно ми формуємо як спосіб розкриття і пізнання онтології людини та прояв «природи людини» (*φύσις του ανθρώπου*), що реалізується через арете (*αρετή*) [8], [31, с. 108–123; 157; 199–259], гармонійність (*κрасис*) [8, с. 15; 33], калокагатію (*καλοκαγαθία*) [8, с. 45], [12, с. 71], [18, с. 430]. Здоровий спосіб життя формується не лише способом антропологічно-ціннісної рефлексії і розуміння Буття, Пізнання, Природи Людини, Чеснот, Краси і Добра, а й завдяки перебуванню в них і з ними та через «перевтілення» і розкриття їх у собі, тобто онтологічно.

V. Втілення ідеї «природи людини» в концепті здорового способу життя. У цьому контексті визначальна методологічно-світоглядна ідея Гіппократа про те, що «природа людини» (*φύσις του ανθρώπου*) [2, с. 211–236], [8, с. 15–16] та «універсальна природа» (*φύσις του παντός*), які є телеологічними (тобто цільовими, цілеспрямованими, спрямованими на вищу мету) [8, с. 15–16], являють «неусвідомлену, спонтанну, попередню ступінь пайдеї» (за В. Йєгером) [8, с. 35], коли людину вчить передусім її універсальна природа. Недаремно ж у давнину стверджували – *Natura artis magistra* (Природа наставниця мистецтв) і *Natura morborum mudiicatrix* (Природа лікує хвороби). Керуючись ідеями Гіппократа та культурологічними і антропологічними візіями, ми вважаємо, що витоками як пайдеї, так і здорового способу життя є «природа людини» (*φύσις του ανθρώπου*).

У «природі людини» контекстуально розкривається, проявляється, репрезентується і розвивається здоровий спосіб життя. Тому, щоб бути здоровим, потрібно поважати, бачити, любити, слухати та розуміти свою *φύσις του ανθρώπου*, що дається способом «пізнання себе» (*gnothi sautou*). Природа людини є вічним та натхненним Учителем, тихе і правдиве Слово якого необхідно почути і зрозуміти. Саме ці розуміння покладено в основу розроблення методологічної *стратегії*

природовідповідності та поліонтологічності людини, як визначальної, у процесі формування й удосконалення здорового способу життя.

Звертаючись до елліністичних традицій, здоровий спосіб життя трактується нами не як «правильне» і «чемне» виконання набору «розпоряджень», «правил-обмежень» (хоча наявні й такі, до речі, актуальні), «правил-страхів» та рекомендацій «нескінченного і постійного покращення здоров'я», а як: 1) людська онтологія відповідна «природі людини» (*φύσις του ανθρώπου*); 2) «оптимальний» типовий і антропологічно атрибутивний прояв «природи людини» (*φύσις του ανθρώπου*), тобто бути здоровим – це суто людська специфіка; 3) особливий людиномірний шлях («елліністичне Дао») збереження та зміцнення здоров'я співвідносно з розкриттям *φύσις του ανθρώπου* і на основі життєтворчості; 4) умова і практика інтеграції компетентносної ідеї, медицини і пайдеї; 5) людиномірний спосіб розкриття тілесно-духовно-душевної (за М. Шелером) та сердечної, екзистенційної, локомоторної, біомеханічної (рухової), аксіологічної й онтологічної природи людини.

З духовних позицій, під здоров'ям ми розуміємо автентичний «природний» людський спосіб існування і спосіб оприсутнення душі в тілі та в бутті людини. Здоровий спосіб життя розглядається як створення таких тілесних, рухових, телеологічних (у розумінні високих і трансцендентних цілей), онтологічних, ціннісних, комунікативних умов, в яких душа розкривається, «промовляє», є вільною, поетичною та натхненною.

VI. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури та співвідносно удосконалення методології здорового способу життя на основі методологічно-ціннісної рефлексії елліністичних концептів і традицій. У нашій педагогічній системі здоровий спосіб життя структурується спосіб виділення методологічно та технологічно значущих концептуально-сміслових детермінант (чи характеристик). Значна їх частина формується на основі антропологічно-ціннісної та технологічної рефлексії елліністичних ідей [1], [2], [4], [7]–[10], [12], [18], [19], [29], [31] та сучасних концептів [1], [3], [5]–[7], [11], [13], [14], [16], [17], [20]–[24], [26]–[30], [34]–[39], [49], [42], стратегій, традицій і візій. У концептуально-сміслових детермінантах системно, стисло, лаконічно й практично спрямовано відображені смисли, специфіка та зміст технологічно значущих аспектів феноменології здоров'я, здорового способу життя, які презентуються у форматі телосу (мети), інтенції (спрямування), результату, зон впливу і місця взаємодій зі здоров'язбережувальною компетентністю вчителя фізичної культури. Концептуально-сміслові

детермінанти здорового способу життя одночасно є значущими характеристиками здоров'я як буття, цінності та технології, абрисами та смисловими структурами, на основі яких вибудовуються стратегії, тактики і технології реалізації здоров'язбережувальної компетентності та її зміст і, частково, структура.

У цьому дослідженні ми висвітлюємо генетичний і концептуальний зв'язок виділених нами характеристик здорового способу життя з концептами, сформованими у межах елліністичної традиції пайдеї, медицини і філософії. Визначені нами концептуально-смислові детермінанти здорового способу життя підкреслюють специфіку зв'язаних з ними *стратегій*, а також цінностей, візій, розумінь та інтерпретацій («концептуально-смислові детермінанти здорового способу життя – стратегії, цінності, візії»). На основі цих стратегій формуються системні передумови розроблення нових і удосконалення вже існуючих методик, практик та технологій розвитку здорового способу життя і здоров'язбережувальної компетентності.

Методологічною інтенцією і логікою, яка визначає необхідність використання онтологічного підходу, є ідея про те, що буття первинне і визначальне (М. Хайдеггер, К. Ясперс, М. Мерло-Понті, Н. Гартман, А. Огурцов, Д. Рачинський) стосовно цінностей, дій, технологій, стратегій. Тому ми «звертаємося» до антропологічно-ціннісного осмислення проблематики буття та до використання онтологічної рефлексії феноменів здоров'я і людини як до обов'язкової умови (*sine qua non*), достатньої основи (*ratio sufficientis*), достатньої причини (*causa sufficientis*), причини зразку (*causa exemplaris*), причини існування (*causa essendi*), а також як до способу концептуалізації здоров'язбережувальної компетентності. Формально це можна уявити у вигляді схеми: «концептуально-смислова детермінанта здорового способу життя (як аспект буття або значуща для практики особливість) – стратегія, цінності – професійні візії, розуміння, інтерпретації – практики – технології».

З методологічних позицій та на основі запитів практики, здоровий спосіб життя характеризується та являє собою суму (*suma*) концептуально-смислових детермінант, що визначає системні та емерджентні (в розумінні формування нової якості при інтеграції складових даної суми) ефекти. Отже, *suma* концептуально-смислових детермінант здорового способу життя представлена:

1) *здоров'язбережувальною онтологією* (цінністю, що визначається даною характеристикою, розумінням здорового способу життя як особливої самодостатньої онтології, а не лише «технологізованої» системи обмежень і «турбот»; *професійними візіями* (даної характеристики) є

погляд на здоровий спосіб життя як на оптимальну, природну, автентичну, аутопоезисну форму життя та особливу онтологію, що може бути варіативною та індивідуальною); 2) *здоров'язбережувальною автентичністю* (онтологічний, подієвий, тілесний, руховий і ціннісно орієнтований спосіб оприсутнення душі в тілі та в бутті людини); 3) *екзистенційним виміром здоров'я* (цінності: спосіб осмислення себе і розкриття екзистенції через екзистенціали здоров'я, серця, любові, руху, часу, простору, тілесності, турботи); 4) *аксіологічно-сисловою онтологією*; 5) *цілісністю*; 6) *цілепокладальною системою*; 7) *внутрішньою гармонізацією* (основою є концепт калакогатії – *καλοκαγαθία*); 8) *гармонізацією зі Світом (середовищем)* (основою є концепти: калакогатії (*καλοκαγαθία*), ісомойрії (*τιμωρία*), космосу (*κόσμος*) як порядку); 9) *здоров'язбережувальною інтенційністю* (спрямованістю); 10) *здоров'язбережувальною рефлексією* (формується на основі концепту рефлексії (*reflexio*)); 11) *здоров'язбережувальною інтерпретативністю* (герменевтично орієнтована характеристика); 12) *здоров'язбережувальними візіями і світоглядом*; 13) *здоров'язбережувальним мисленням*; 14) *здоров'язбережувальною репрезентативністю*; 15) *здоров'язбережувальними стратегіями і тактиками*; 16) *здоров'язбережувальним стилем поведінки*; 17) *здоров'язбережувальним етосом* (у розумінні духу, стилю, характеру); 18) *здоров'язбережувальними спрямуваннями етичної системи*; 19) *здоров'язбережувальними спрямуваннями естетичної системи*; 20) *здоров'яорієнтованим дискурсом*; 21) *турботою про себе*; 22) *антропним образом людини*; 23) *онтологією серця і милосердя*; 24) *онтологією радості, щастя та гумору*; 25) *відсутністю і мінімізацією хвороб, ризиків, проблем*; 26) *здоровим харчуванням*; 27) *гармонійним і здоров'язбережувальним дозвіллям і відпочинком* (рекреаційний аспект); 28) *здоров'ям як благополуччям*; 29) *здоровими і соціально прийнятними способами соціальної адаптації*; 30) *здоров'ям як діяльністю та актуалізацією і самореалізацією*; 31) *здоров'ям як нормативним характером*; 32) *здоров'ям як відсутністю шкідливих звичок і залежностей* («здоров'я-автаркія»).

У структуруванні здорового способу життя з відповідним виділенням концептуально-сислових детермінант, окрім античних концептів, використовуються знання та інтерпретації феноменології: здоров'я, патології, профілактики, корекції, людини, антропологічного образу, серця, дитини, культури рухової активності, тіла і тілесності, часу, простору, а також застосовується інтелектуальний і гуманістичний потенціали Концепції «Нова українська школа», трансфер знань та ідеї

трансдисциплінарності, екзистенційної й герменевтичної філософії та інші складові. Зазначені методологічно-концептуальні детермінанти розглядаються нами також як методологічно-світоглядні умови розвитку здорового способу життя та формування змісту, смислів і частково структури здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури.

VI.1. Здоров'язбережувальна онтологія. Розглядаючи здоров'язбережувальну онтологію як визначальну, базисну, провідну, системну і системоорганізуючу концептуально-смыслову детермінанту здорового способу життя, пам'ятаймо: «*Agere sequitur esse*» – *З буття витікає дія (з лат.)*.

Уявлення про здоров'язбережувальну онтологію здорового способу життя сформовано на основі ідей природовідповідності [2], [5], [6], [8], онтологізації [2], [3], [13], [14], [24], [30], гуманізації [1], [2], [6], [8], [16], [22], [23], [42], антропологізації [2], [5]–[8], [12], [21], [26], [27], [29], [42], екзистенціалізації [26], [30], аксіологізації [2], [6], [11], [26], [41], [42] здорового способу життя і компетентності (в розумінні здоров'язбережувальної) та освітнього процесу загалом. Сутністю концептуально-смыслові детермінанти здоров'язбережувальної онтології є онтологічно й антропологічно орієнтована ідея розгляду здорового способу життя як специфічного та унікального людського буття (онтології). У своїх розробленнях розуміння здорового способу життя як здоров'язбережувальної онтології ми керуємося онтологічно орієнтованою ідеєю Сократа. Філософ вказує на здоров'я, як на «повноту людського існування» [1, с. 24]. Саме в актуалізації «повноти» відображаються онтологічні візії проблематики здоров'я.

На основі здоров'язбережувальної онтології нами визначаються похідні від неї стратегії, цінності, візії та інтерпретації здорового способу життя. Концептуалізація вказаних стратегій ґрунтується на антропологічно-ціннісному осмисленні та операціоналізації (трансформація теоретичних конструктів і феноменів в практики та технології) таких елліністичних ідей, як: природи людини; турботи про себе; пізнання себе; агате (благо, доброта як благо); чеснот (арете); анамнезу; софії і фронезису; ейдосу; космосу; хаосу; гібрісу та ін.

На значущість діяльнісного та онтологічного аспектів вказує Й. Фіхте (нім. *Johann Gottlieb Fichte*), звертаючи увагу на те, що «...потреба діяти – початкове; свідомість світу – похідне. Ми не тому діємо, що пізнаємо, а пізнаємо, тому що призначені діяти» [28, с. 167] і «До кожної дії в моєму мисленні ... приєднується ще неіснуюче буття» [28, с. 167]. Уявлення про буттєву специфіку діяльності і пізнання наявні у сучасній

експериментально підтвердженій концепції аутопоезису У. Матурани і Ф. Варели (U. Maturana i F. Varela), зокрема, у праці «Дерево пізнання: біологічне коріння людського розуміння» (ісп. «El Arbol del Conocimiento: Las Bases Biologicas del Conocer Humano», 1984).

Перед безпосереднім розглядом сутності онтологічно орієнтованих *стратегічних напрямів* формування здорового способу життя, ми презентуємо їх як суму стратегій («suma strategies»), що представлена: 1) природовідповідністю та поліонтологічністю людини; 2) смислотворенням; 3) розкриттям темпоральної онтології людини; 4) темпоральною онтологізацією Ранку; 5) темпоральною онтологізацією Суботи і Неділі; 6) турботою про себе (містить також турботу про своїх близьких, людей загалом, тварин, рослин, Землю як місце життя і як Планету, мир і злагоду, свій дім); 7) самопізнанням; 8) ейдетичною онтологізацією; 9) розкриттям онтології тілесності; 10) розкриттям онтології просторовості; 11) розкриттям онтології локомоції; 12) осмисленням трансцендентної та душевної сутності людини; 13) сприянням діяльності; 14) конвівельністю (дружбою), що розроблена на основі елліністичних осмислень дружби, «конвівельних» ідей І. Ілліча, філософії діалогу М. Бубера та кордоцентризму [6, с. 132–133]; 15) «стурбованістю» (розроблена Є. Садовніковим зі співавторами) [21]; 16) онтологізацією арете (чеснот) і онтологізацією софросіне; 17) анамнезу; 18) онтологічної стратегії мудрості і фронезису; 19) гармонізацією «конкуретних онтологій» та стратегій; 20) онтологізацією дому як місця життя і як планети Земля. Перейдемо до послідовного розгляду перших дев'яти із визначених нами стратегій (у цьому дослідженні ми проаналізуємо не всі стратегії).

VI.1.1. Стратегія природовідповідності та поліонтологічності людини.

Елліністичні уявлення про *природу людини* (*φύσις του ανθρώπου*) [2, с. 211–236], [8, с. 15; 27; 33–35] у їх сучасній інтерпретації, а також знання віртуальної психології [14], онтологічного менеджменту [13], поліонтологічності людини, вчення про функціональні системи П. Анохіна (як відносно автономні «діяльнісні онтології»), концепції аутопоезису У. Матурани і Ф. Варели, філософії екзистенціалізму, є методологічно-світоглядними передумовами та антропологічно-ціннісною основою формування *стратегії природовідповідності та поліонтологічності*. Стратегія формується з використанням елліністичного принципу «Життя співвідносного з природою речей», сформованого Епиктетом (цитуються за Н. Бріленок [1, с. 26]). У межах розуміння цієї стратегії людина розглядається одночасно як місце взаємодії, злиття, гармонії і конкуренції та «конфліктів» різних онтологій (і світів) – видимих, реальних,

символічних та трансцендентних. Означені уявлення базуються на експериментально підтверджених положеннях, розроблених у межах віртуальної психології [14]. Цей напрям був сформований Миколою Носовим і його школою. У межах віртуальної психології людина розглядається як багатомірна і поліонтологічна істота.

Визначальною методологічною ідеєю цієї стратегії є думка про відносну автономність певних онтологій, «в» яких існує і через «які» проявляється людина як буття. Отже, у процесі життя людина розкриває і формує для себе певні онтології як відносно автономні. Взаємодії між онтологіями можуть бути як гармонійними, так і конкурентними. Це базове положення використовувалося у елліністичній традиції і підтвержене сучасними фізіологічними дослідженнями (конкурентність функціональних систем у вченні П. Анохіна про функціональні системи). Тому основою здорового способу життя є гармонізація.

VI.1.2. Стратегія смислотворення. Антропологічно-ціннісне осмислення своєї антропної, ціннісно-сислової, поліонтологічної і трансцендентної природи є тим актуальним онтологічно-ціннісним ресурсом, який визначає світоглядну і вітальну (життєву) специфіку та інтенційність розкриття і формування смислів як системоорганізуючих аспектів розвитку здорового способу життя та здоров'язберезувальної компетентності. Смисли уявляються нам як шляхи і способи реалізації потенції, життєвих сил, онтологій і самого життя.

Про це глибоко та переконливо пише класик екзистенційної філософії і психології Віктор Франкл у своїй праці «Людина в пошуку смислів», яка була видана у 1959 році під назвою «З табору смерті до екзистенціалізму» (у 1946 році було здійснене видання під назвою «Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager»). В. Франклу вдалося вижити після перебування у чотирьох концентраційних таборах у роки Другої світової війни. Він зауважує, що вижити та існувати в умовах табору могли люди, у яких були смисли, віра і любов. Віра в Бога, наявність дорогої людини або значущої ідеї, а також любов і прив'язаність – це ті онтологічні чинники, що визначали смисли їхнього життя. В. Франкл розкриває у своїй роботі феноменологію смислів, які мають онтологічну і трансцендентну природу. Він формує уявлення про них, як про особливу сферу. У нашій методологічній системі смисли розуміються як онтологічні структури. Прояв смислів – відображення певної онтології, яка є тим внутрішнім і глибинним фактором, що сприяє їх розкриттю і творенню.

Стратегія смислотворення розробляється нами також із використанням концепцій, у межах яких здоров'я розуміється як:

«технологія себе»; «практика себе»; «турбота про себе» (*epimelēsthai sautou*) (за М. Фуко) [29] та в дусі елліністичних традицій (діалог Платона «Алківіад I») [18, с. 175–222]; самоактуалізація (*self-actualization*) [17], [40], [41]; самореалізація (*personal fulfillment*) [17], [40], [41]; духовне зростання (*spiritual growth*) [17], [40], [41]; відповідальність за здоров'я (*health responsibility*) [17], [40], [41]; управління стресом (*stress management*) [17], [40], [41]; «почуття когеренції» (*sense of coherence – SOC*) [36], основою чого є смисл [36]; шлях до щастя Дж. Локка [1, с. 28]; «моральне здоров'я» (за Е. Кантом) [1, с. 28–29]; цілісність, яка реалізується через активну діяльність (за Г. Гегелем) [1, с. 28–29].

Отже, ми визначаємо *стратегію смислотворення* як одну з ключових у здоровому способі життя.

VI.1.3. Стратегія розкриття темпоральної онтології людини. Однією з головних у нашій педагогічній системі є *стратегія розкриття темпоральної онтології людини*. Сутність її – система заходів, спрямованих на осмислення людиною себе як неповторного і безмежного часу, особливого часового буття і розуміння себе Номо Temporalis (Людини Часової). Ця стратегія включає використання антропологічно-ціннісної та онтологічної рефлексії свого іманентного (внутрішнього) часу, що спрямовані на організацію здорового способу життя як особливої автентичної темпоральної онтології.

Методологічно-світоглядною основою розроблення цієї стратегії є давньогрецький концепт кайросу (*καιρός*); поняття суб'єктного часу, сформоване Б.Цукановим у межах темпоральної психології; концепт екзистенціалу темпоральності, розроблений Л. Бінсвангером; екзистенційна філософія М. Хайдеггера, К. Ясперса, М. Мерло-Понті; екзистенційна педагогіка О. Больнова і В. Сухомлинського. Кайрос інтерпретується як особливий, щасливий, «безкрайній», гетерогенний, успішний час і сприятливий момент. У нашій методологічній системі актуальною є, окрім світської, також і теологічна інтерпретація «кайросу» як «наповненого, реалізованого часу», що висвітлена у дослідженнях П. Тіліха (нім. Paul Johannes Tillich) [24, с. 216–235], [42, с. 32–51]. Людина у межах цієї стратегії має побачити, відчути і зрозуміти себе, своє здоров'я і буття як нелінійну унікальну *темпоральну онтологію*, а не як існування в «лапах» чи межах лінійного часу – Хроносу (*χρόνος*).

Для прикладу: *часову дезонтологізацію* деякі освітяни переважно здійснюють «просто» і «лінійно» – способом організації без потреби жорсткого («тюремного» чи «військового») режиму дня, вважаючи це «вершиною» здорового способу життя. При цьому організатори такого «збереження» здоров'я типово і з особливою «здоров'язбережувальною»

«злістю» і ненавистю коментують: «Нехай привчаються до «режиму»!», «Нехай знають!», тобто «привчаються» до рабства та до зони!

Основним способом формування *стратегії розкриття темпоральної онтології людини* є рухова активність, яка у своїй сутності темпоральна. Тому означена стратегія – одна з основних у роботі вчителя фізичної культури. Рух необхідно відчутити і зрозуміти як час, ритм, часову гармонію і безкрайне та «грайливе» часове буття. Такі особливі витончені та поетичні у своїй сутності почуття, рефлексії, бачення, рухові досвіди та інтенції може сформувати фізична культура, яка у межах даної темпоральної стратегії розуміється також як «культура часу».

VI.1.4. Стратегія темпоральної онтологізації Суботи та Неділі. Із практичних позицій для реалізації стратегії розкриття темпоральної онтології людини первинним і визначальним є використання здоров'язбережувального і духовного потенціалу феномену Суботи та Неділі. Відповідно до цієї стратегії рекомендується один день на тиждень не мати активної діяльності, окрім інтелектуальної чи духовної, а спрямовувати себе на самопізнання, духовні практики і відпочинок [26]. Вказана стратегія також проявляється способом «формування» «острівків» вільного часу через рухову активність, діалог, маєвтичні, споглядальні, рефлексивні та медитативні практики, а також мистецтво (передусім музичне) і спілкування з природою.

Результатом системи зазначених дій і заходів буде формування власної неповторної *темпоральної онтології*. У цьому випадку людина не питатиме себе, куди «подівся» і як «розтанув» час та чи вона жила взагалі! Зазначені ідеї і підходи, спрямовані на виділення Суботи чи Неділі (залежно від культурного і релігійного контекстів) як особливого Дня, ми концептуалізуємо як *стратегію темпоральної онтологізації Суботи та Неділі*, тобто сприяємо наданню онтологічного статусу та відновленню величної часової і трансцендентної сутності вказаних днів.

VI.1.5. Стратегія темпоральної онтологізації Ранку. Актуальною в аспекті формування *здоров'язбережувальної онтології* (у розумінні концептуально-сислової детермінанти здорового способу життя) є стратегія *темпоральної онтологізації Ранку*. Визначальна ідея цієї *стратегії* – розкриття онтологічної специфіки Ранку через актуалізацію значущості ціннісного і смислоформувального потенціалу часової реальності, яка розглядається нелінійно. Тобто, Ранок, як і Субота чи Неділя, – це особливий час, один з основних добових чинників структурування часу. На практиці реалізація стратегії полягає у відносно розміреному, гармонійному, осмисленому, духовному, сердечному, інтелектуальному, споглядальному, самопізнавальному, медитативному,

іманентному (внутрішньому), «ейдетичному» і позитивно налаштованому ранковому «входженні» в активну діяльність.

Ранок у межах цієї стратегії розглядається як початок буття і дня, відкриття для себе Нового Світу (за аналогією з біблійним космогонічним міфом), Субота (у розумінні особливого духовного дня) [26], як нове «народження». Таким чином, ранок потрібно розпочинати з Духу, Душі, Думки, Гармонізації, Діалогу і розкриття внутрішнього Спокою, Швидкості, Поезії та Сили, а не з метушні, «біганини» і «авралу», який руйнує та викривляє всі визначені природою потенції, можливості, цінності та бажання.

Цікаво, що у традиціях іудаїзму феномен Сатани трактується як «Той, хто викривляє», деформує, калічить. Таке викривлення «найкраще» «робити» у період зародження певних процесів, зранку, який є «Ембріоном Дня». Ми розглядаємо «приниження» Ранку авралом і біганиною як розширення і поглиблення Хаосу (давньогрецький Бог – Χάος, Χαίνω як відсутність форми, безодня, первинні потенції), а також як актуалізацію гібрису. Для глибшого розуміння цих тонких «темпорально-поетичних» й аутопоезисних та одночасно трансцендентних процесів посваріться зранку і тоді увесь день вас супроводжуватимуть конфлікти, які «онтологізуються» через «непомітне» «проникнення» в буття ранку.

Сатанинська сутність більшовицького культурного перевороту (актуальною у цьому контексті є робота лідера більшовиків В. Леніна «Від руйнування вікового укладу до творчості нового») полягала у «поселенні» революції, «безтолковості» й нігілізму в душу та в іманентний (внутрішній) час і в перетворенні буття людини у хворобливу «революційну онтологію», в основу якої покладено «розірваний» час. Тому замість спокою, спілкування, розкриття розуму, осмислення себе і молитви системно та натхненно створювався ранковий гармидер, пафосна «здоров'язбережувальна» метушня, гібрис «майбутніх здобутків», постійна стурбованість і зайнятість, що сумарно ми розглядаємо як «форму» «революційної онтологізації». Якщо ранок почати з миру і спокою, то шанси на спокійний, екзистенційно наповнений і гармонійний День збільшаться. Отже, як ви розпочнете свій День, так його і проживете.

Під «ранковою гіперактивністю» також маємо нерозуміння, неповагу і виклик Богам та власній *інерційно-темпоральній і гармонійно-темпоральній природі*, що в елліністичній культурі визначалося як гібрис (дав. гр. ὑβρις – виклик, гординя, божественний порив – виклик Богам). Аврал і «пришелепкуватий порив» (у розумінні гібрис) – «Падйом!», «Дайош!» – добре підходить для одержимих хворобливими ідеями радикального вдосконалення світу та для загнаних у рабство. Тому для

таких системних і спланованих викривлень у СРСР (і не тільки) успішно використовувалися «лінійки» та ранкові зарядки, які потрібно було робити одразу після сну і які своїми переважно безглуздими і недоречними рухами спрямовували день у *темпоральну дезонтологізацію*. Тому ми рекомендуємо ранкову зарядку виконувати не раніше як за 15, а краще за 20–40 хвилин після сну. Однак існують виключення, зокрема, у цій ситуації – це унікальні, інтелектуально орієнтовані та природовідповідні системи оздоровлення, створені М. Єфименко («Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей») та О. Аксьоною («Школа розумних рухів»).

Ранок – це той Кайрос (*Kairos* – «успішний», безмежний час), який формує неповторну часову і смислову онтологію Дня. Більшовики активно вводили практику ранкової зарядки для того, щоб витіснити молитву та «спростити», «огрубити» і «притупити» населення, перевівши всіх за критерієм Духу у розряд «трудящихся» (в розумінні примітивних «працівників-гвинтиків» системи), по суті, біороботів. Навіщо «роботязі» (зокрема й інтелектуальному) чи солдату витончені почуття, делікатність, сердечність, поетичність, вишуканість і тонкий розум? Вони будуть конкурувати з реальним і спрощеним буттям, точніше – з процесом його системної дезонтологізації (витіснення буття) та десемантизації, що робилося за допомогою славнозвісних суботників [26] («радість калективного труда»), демонстрацій та непотрібних, нескінченних і часто абсурдних для дитини заходів.

Подібна практика існувала у Спарті, де готували громадян-воїнів на основі домінування фізичної та спеціальної психологічної і тактичної підготовки з обмеженням інтелектуальної [12, с. 34-61]. Відповідно Спарта не дала світу жодного видатного філософа чи митця. Уявляєте, що А. Ейнштейн, Леонардо да Вінчі чи Т. Шевченко «правильно» і постійно робили ранкову зарядку в стилі «Ногі на шіріне плеч», обливалися холодною водою і лише після цього писали свої нетлінні твори за визначеними планами і «священними» методичками... Після такого, ймовірно, вже не буду бажання нічого писати. Звичайно, походження цієї практики є ідеологічним та міфологічним (міфи про здоров'я).

З об'єктивізуючих (доказово-наукових) фізіологічних позицій актуальним є те, що активне фізичне навантаження, проведене зранку на фоні біологічно детермінованого гемодинамічного процесу депонування крові у печінці та селезінці (до 30% крові акумулюється для оптимізації роботи серця), який автоматично реалізується під час сну і призводить до різкого збільшення навантаження на серце. Вказане фізіологічне (природне) накопичення крові може сприяти виникненню гострих

серцевих хвороб навіть у «абсолютно» здорових людей за умови активного і значного фізичного навантаження. Важливо, що опорно-руховий апарат також не готовий до навантажень, він «прокидається» за 30–60 хвилин після сну. Існують також інші морфо-фізіологічні об'єктивні аргументи, у яких розкривається темпоральна специфіка природи людини (*φύσις του ανθρώπου*) і унікальність Ранку.

Найкраще підібрати свій індивідуальний добовий, тижневий, місячний, річний ритм (як це практикували давні греки) фізичної та розумової активності, використовуючи для цього ідеї хронобіологічного підходу, власні смаки, бажання, дельфійський принцип «пізнай себе» (*gnothi sautou*) та «турботу про себе» (за М. Фуко) [29]. Вказані підходи надають можливість «відкрити» і «зануритися» у свою темпоральну онтологію. Недарма російське прислів'я стверджує, що «ранок мудріший за вечір». Ранок – це «пропедевтика» (в розумінні вступу і формування базисних смислів, інтенцій, мотивацій та етосу) і «пролегомени» (первинні, базисні, вихідні, загальні, системоорганізуючі, установчі положення, принципи та ідеї) до Дня.

Ранок бажано зустрічати і розкривати аристократично, спокійно, «непомітно», поетично, вишукано, як «спілкування» з «музою Дня», а не у стилі виправно-трудова колонія – «Падйом!», «Дайош!», «Левой!». Яка ж Муза поселиться в душі, якщо «господар» зранку «творчо» та «затято» штурмує, «рве» та гвалтує свою Темпоральну і Божественну природу, розкриваючи перед собою «радість» Сизіфового «праздника і слави труда», наївного «нескінченного самовдосконалення здоров'я», яке таким простим способом не удосконалюється взагалі. Отже, цінним є формування саме своїх стратегій темпоральної онтологізації Ранку і часового буття. Можливо, для когось підходить і традиційна ранкова мобілізація, а для когось – щось інше... Має бути вибір і диференційований підхід.

Ранок необхідно відкрити як особливу первинну онтологію, як юність, спонтанність, новизну, неповторність дня, вічність буття і світу, Свій Кайрос (дав. гр. *Καιρός*) та Свій Космос (дав. гр. – *Κόσμος* – у розумінні порядку, досконалого світу; Космічної Душі та живого світу (за Платоном, Діалог «Тімей»); Космічного Розуму (за Аристотелем). Таке відкриття Дня робиться тихо, без гармидеру, показухи, героїчно-драматичного чи «гіперактивного» пафосу (дав. гр. – *πάφος* у розумінні піднесення, страждання, переживання, пристрасті) і гібрису (*ὑβρις* – гордині, виклику). Найбільші сили часто є непомітними зовні. Наприклад, биття серця, дихання чи радіоактивність. Ця глибока, непомітна і «незвичайна» істина розкривається у різних містично-релігійних традиціях. Реальним сучасним прикладом використання подібних темпоральних стратегій є

застосування в освітніх практиках Концепції Нової української школи, «ранкових зустрічей» (розкриття онтології діалогу) замість «великого пастрасенія» і «священної лінійки».

VI.1.6. *Стратегія «Турботи про себе» (epimelēsthai sautou).* Давньогрецька традиція (та ідея) турботи про себе покладена в основу стратегії «Турботи про себе», яка передбачає турботу про себе, своїх близьких, людей загалом, тварин, рослини, Землю як місце проживання і як Планету, своє житло, мир і злагоду. У цьому контексті співвідносною і значущою є сократівська ідея турботи про душу (дав. гр. ψυχή ἡ ἐπιμέλεια), а не тільки про прибутки, як зауважував філософ [8, с. 70]. Ця стратегія «турботи про себе», як складова здорового способу життя та значимий аспект здоров'язбережувальної компетентності, розроблена на основі концепцій «epimelēsthai sautou» і «технологій себе» М. Фуко [29], елліністичних ідей (діалог Платона «Алківіад I») [18, с. 175-222], а також концептів самоактуалізації (*self-actualization*) [17], [40], [41], самореалізації (*personal fulfillment*) [17], [40], [41], духовного зростання (*spiritual growth*) [17], [40], [41], відповідальності за здоров'я (*health responsibility*) [17], [40], [41], що сформовані у межах моделі здоров'я «Health-promoting lifestyle profile» (HPLP) S. N. Walker, Nola J. Pender [17], [40], [41]. У нашій методології також враховується досвід і стратегія «стурбованості» [21], що сформована Є. Садовніковим зі співавторами способом використання «epimelēsthai sautou» М. Фуко.

VI.1.7. *Стратегія самопізнання.* Дельфійський принцип «пізнай себе» (*gnothi sautou*), озвучений Піфією – жрицею-віщункою храму Аполлона в Дельфах розкривається нами у стратегії самопізнання. Самопізнання стосується всіх вимірів людської природи – тілесного, локомоторного, трансцендентного, діалогічного, темпорального, етичного, здоров'язбережувального тощо (діалог Платона «Хармід», де самопізнання розглядається як складова софрасіне) [18, с. 174–175Я; 323; 325], [29]. Актуальною складовою самопізнання є рефлексія. Через самопізнання людина знаходить і створює смисли збереження здоров'я як ідеальної («ейдетичної») форми, тому воно є складовою стратегії смислотворення. У цьому аспекті цінним є досвід Казахстану, де впроваджена шкільна навчальна дисципліна «Самопізнання».

VI.1.8. *Стратегія ейдетичної онтологізації.* Актуальною елліністичною концепцією, яка поглиблює розуміння трансцендентного виміру людини і її здоров'я, є ейдос (εἶδος), який ми у цій стратегії надаємо в його платонівській інтерпретації. У діалозі Платона «Федон», де описується останній день життя Сократа, перед стратою душа представлена як «ейдос життя» і безсмертна ейдетична сутність. Платон

презентує ейдос як ідеальну або ейдетичну сутність, іманентну (внутрішню) форму та образ [8, с. 30], [10, с. 199–499]. Отже, у платонівській інтерпретації ейдос має онтологічний статус та формує особливу трансцендентну (чи духовну) реальність, яка якісно відмінна від видимої.

Осмилення проблематики здорового способу життя у контексті ідеї ейдосу визначає значущість «ейдетичних» розумінь людини як «Високої ідеї» та «ідеальної реальності». У межах предствалених візій здоров'я і здоровий спосіб життя презентується як ідея, особливий «ейдос здоров'я», «ідеальна антропна форма», в якій інтегрується антропологічне, трансцендентне та Божественне, а також символічне та ідеальне. З позицій можливості трансцендентних і духовних рефлексій, які визначаються «природою людини» (*φύσις του ἀνθρώπου*) [2, с. 211–236], [8, с. 15; 27; 33–35], відсутність турботи про себе, як про особливий ейдос та співвідносне ігнорування свого здоров'я, є десемантизацією Високої Ідеї Людини, формою варварства, дикості та прояву інfernальності (як тяжіння до нижчих світів) і опускання в безодню та безформність Хаосу (*Χάος*).

Отже, стратегію формування здорового способу життя, пов'язану з платонівською концепцією ейдосу, ми визначаємо як *ейдетичну онтологізацію*. Вона спрямована на розкриття смислів збереження здоров'я як антропологічної ідеї, прояву глибинної «сяючої» трансцендентної антропної форми, а також милосердної та людяної сутності та відповідного антропного та ідеального образу людини. Вміння знайти у собі сили та ресурси, аби відкрити і зрозуміти «внутрішню форму», свою «ейдетичність», «ідею себе як людини», ідеальність, незалежно від зовнішніх умов, тиску і викликів, – ознака аристократизму (як чеснота, а не походження чи соціальний статус), сили, здоров'я, гармонійності та здорового способу життя. Це насамперед стосується духовного і психологічного здоров'я, бажання та вміння бути автентичним, а також проводити свою «незламну» життєву лінію (чи навіть місію), хотіти «бути», бути «онтологічним», «ейдетичним». Великий Учитель Сократ за розкриття ідеї ейдосу, «ейдосу життя» добровільно і за «допомогою» «правильних громадян» перейшов в іншу реальність (діалог Платона «Федон»).

Здоров'я і здоровий спосіб життя осмислюється нами як особлива духовна, «ейдетична онтологія» (за Платоном) [8, с. 30], [10, с. 199–499], духовна антропопрактика та як спосіб актуалізації «ейдосу здоров'я». Визначальною специфікою стратегії *ейдетичної онтологізації* є ідея розкриття індивідуального буття, автентичності та індивідуальності загалом, а також як первинного і базисного аспекту здоров'я (духовного,

психологічного). Ці підходи є близькими до онтопсихологічних ідей Антоніо Менегетті (італ. Antonio Meneghetti). Стратегія ейдетичної онтологізації актуалізує уявлення про те, що все у світі, включаючи здоров'я, є індивідуалізованим, неповторним, унікальним – «ейдетичним». Ідеї «незнищеного ейдосу», «ейдосу життя» (за Сократом і Платоном) та «ейдосу здоров'я» – ефективно філософсько-методологічне обґрунтування «здоров'язбережувального виміру» Я-концепції та ідентичності. Людина може себе ідентифікувати як здорова ейдетична сутність чи «ейдос здоров'я», який є індеферентним та недосяжним для шкідливих звичок, хвороб, проблемних осіб і ситуацій.

Ідеї (ейдоси) вічні, як і ідея кожної конкретної Людини. Тому, розкривши і осмисливши «ейдетичну сутність», людина розуміє свою багатомірність і поліетологічність, відкриває шлях до пізнання світу як вічного та гармонійно облаштованого буття, а найголовніше – розуміє межі своїх впливів, нахабства, дивацтв (нім. *verschroben*), нігілізму (лат. *nihil* – ніщо) і гібрісу (дав. гр. *ὑβρις*), оскільки світ складається з подібних незнищених і вічних ідей.

Цінним аспектом проблематики ідеального буття та осмислення себе як екзистенції є наявність актуалізованих і контекстуально існуючих у них ідей межі, міри і гармонії. Для збереження здоров'я і життя надзвичайно важливо розуміти свої межі, можливості та способи гармонізації. Такі розуміння меж створюють інтелектуальні та емоційно-вольові передумови для гармонійного існування і відповідно мінімізують проблеми, хвороби, претензії до світу, зберігаючи здоров'я та життя. Гармонія і її складова – симетрія, за Платоном, – це основа арете (добродійностей).

Ідеалізовані розуміння при їх операціоналізації (трансформації в технології) використовуються у духовних і магічних практиках та у спеціальній підготовці деяких спецпідрозділів. Вони також характерні для різноманітних релігійних спільнот. Наприклад, Ігнатієм Лойолою (1491–1556), засновником ордену єзуїтів, свого часу була розроблена особлива ефективна підготовка (антропопрактика і психотехніка) на основі трансформації у людини тілесних уявлень про себе в ідеалізовані – ейдетично орієнтовані. Зрозуміло, що не має потреби у межах освітньої проблематики здорового способу життя в рецепції таких методик. Ми переслідуюмо більш «земну» і соціально прийнятну мету – зберегти душевне та психологічне здоров'я одночасно з тілесним.

Методики, сформовані на основі цих ідей (а їх чимало, особливо в школах східних єдиноборств, йоги тощо), ми не рекомендуємо використовувати раніше 17–18-річного віку, адже можливий

неоднозначний вплив на психіку і душу дитини. У межах нашої системи для виховання, навчання і психокорекції дітей застосовуються лише локальні впливи у формі психокорекційних і маєвтичних бесід з метою попередження хімічних і психологічних залежностей та формування певної стійкості до впливу асоціальних «друзів», молодіжних субкультур та тоталітарних сект.

Однією з «перлин», якою заманюють молодь тоталітарні секти, релігійно-політичні угруповання (наприклад, «спілки» терористів), «творчі об'єднання» наркоманів, сумнівні групи представників молодіжних субкультур та частково кримінальні спільноти, є ідея про те, що людина – істота багатовимірна, ейдетична і трансцендентна. При цьому адепту «відкривають» двері в «нову» «ейдетичну» онтологію у формі наркотичного, сексуального, релігійного трансю або у вигляді професійно підбраного міфу про «світле» і вічне комп'ютерне, економічне, «якесь інше» майбутнє, перевтілення, оновлення, «переселення» тощо.

Отже, для профілактики світоглядних і екзистенційних проблем у дітей та підлітків необхідно сформувати свої «мінімальні» уявлення про трансцендентність, про себе і світ як про ідею (ейдос), а не лише повторювати позитивістські та радянські міфи про «об'єктивну» реальність. Зважаючи на це, ейдетична онтологізація є значущою у процесі формування стратегій осмислення інформаційно-енергетичної, трансцендентної, душевної та духовної сутності людини, а також її природовідповідності та багатомірності. Ейдетична онтологізація актуальна у стратегіях смислотворення; розкритті темпоральної онтології людини; темпоральної онтологізації Ранку; темпоральної онтологізації Суботи [26] і Неділі; самопізнання, анамнезу; онтологічної стратегії мудрості та фронеzisу.

Узагальнюючи вищевикладене, ми звертаємо увагу на необхідність висвітлення і розуміння здорового способу життя у відносно «розширених» смислових межах як «автентичної» онтології, індивідуалізованої й онтологічно орієнтованої антропопрактики, «технології себе» і «культури себе» (за М. Фуко) [29], буттєвої за своєю сутністю «турботи про себе» (*epimelēsthai sautou*) (за М. Фуко та елліністичними ідеями) [29], «первинної» і оптимальної «ейдетичної форми», розкритого автентичного смислу буття та божественного *telos(y)* (мети). Ці аспекти відповідно мають свої прояви у руховій активності, тому, на нашу думку, є значущими у практиках та технологіях фізичної культури, які необхідно надалі актуалізувати і розробляти.

Отже, шлях до онтології здоров'я («здоров'я як буття») у вигляді здорового способу життя має бути розкритий вчителем фізичної культури

особистісно зорієнтовано, адже буття у кожного своє і «ейдос здоров'я» також свій. Педагогу необхідно реалізувати це делікатно, вишукано, непомітно, аристократично, гармонійно, сердечно, пластично, екзистенційно, дискурсивно, діалогічно, а не через гармидер колективності та «пафосу» заходів. Зважаючи на це, варто вдатися до розкриття здоров'я як природи людини (*φύσις του ανθρώπου*) [2, с. 211–236], [8, с. 15; 27; 33–35], індивідуальності та особливої онтології, що містить актуалізацію потенціалу самодетермінації і внутрішньої мотивації відповідно до концепції Е. Діссі та Р. Раєна (E. Deci, R. Ryan) [37]. Значимим у даному контексті є співвідносне формування уявлень про трансцендентний вимір людини та її ейдетичність, автентичність, неповторність, душевність та духовність.

Завершуючи розгляд проблеми, ми метафорично згадуємо про те, що метою (*telos* сом) здорового способу життя є багатогранний діамант під назвою «Здоров'я», який осмислюється нами як милосердний та антропний Образ людини, вічний людський Ейдос, дім Душі, рівновага і поезія Серця, непомітне і сильне Дихання внутрішньої сили і Духу, автентичний та природний прояв Життя, Онтологічний спосіб розкриття себе в Русі, Тілі, Дії та в Арете, людиномірний спосіб прояву вітальності, розкритість Буття, сонячний вітер Любові під Небом Надії та Божественна іронія перед хворобами, варварством, хамством, гібрисом і проблемами.

6. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

1. Методологічно-ціннісна рефлексія освітньої проблематики здорового способу життя як актуальної складової розвитку здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти, що здійснена з використанням інтегративного і трансдисциплінарного розгляду традицій давньогрецької пайдеї, медицини, філософії та сучасних концептів, є актуальною і результативною методологічною стратегією. Вона – основа концептуалізації, антропологізації, професіоналізації, інтелектуалізації, аксіологізації, гуманізації, технологізації, екзистенціалізації, методологізації здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури та здорового способу життя і актуальний аспект європеїзації та декомунізації культурно-освітнього простору, що відповідає європоцентричним спрямуванням української освіти і духу на основі Концепції Нової української школи.

2. Аналізуючи взаємодію пайдеї і давньогрецької медицини, ми висловлюємо гіпотезу про те, що в елліністичну епоху специфіка

діяльності лікаря була неусвідомленою системною умовою формування та контекстуального існування аналога сучасної компетентності. Формувалася особлива «професійно-особистісна» цілісність, основа якої – фахово спрямована інтеграція досвідів і практик, а також поєднання ціннісно-сміслових, етичних, особистісних, фахових, технологічних, рефлексивних, соціальних, комунікативних аспектів професійної діяльності античного лікаря. Представлена цілісність під впливом широкої професійної та соціальної комунікації консолідувалася у феномен, який ми визначаємо як «архекомпетентність». Вважаємо, що першими компетентностями в історії, які сформувалися спонтанно та існували контекстуально, були здоров'язбережувальна та медична (фахова).

3. Здоровий спосіб життя є еллістичним концептом (і традицією), який був сформований Гіппократом способом соціально і антропологічно орієнтованого осмислення та трансферу знань і цінностей античної медицини та падеї. Актуальним аспектом здорового способу життя була контекстуально присутня архекомпетентність, запозичена з медицини, та онтологічна специфіка.

4. Нами формується концепція *компетентнісно-здоров'язбережувальної гармонізації*, у межах якої здоровий спосіб життя та компетентність визначаються як взаємозалежні та взаємозв'язані феномени. Це – системна умова збереження здоров'я, формування соціально прийнятних і адекватних типів поведінки, соціальної стабільності, сталого розвитку та збереження миру.

5. У зв'язку з гуманізацією, інтелектуалізацією, європеїзацією і професіоналізацією фізичної культури та освіти загалом, що відбувається під впливом людиномірних ідей Концепції «Нової української школи», існує необхідність у співвідносному вдосконаленні уявлень, методологій і практик розвитку здорового способу життя та здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. У здоровому способі життя як системорганізуючій якості виділяється його онтологічний статус. Сьогодні однією з причин складності формування здорового способу життя є недостатнє розуміння його онтологічної та компетентнісної «природи».

6. На основі онтологічно орієнтованих осмислень здорового способу життя ми актуалізуємо як базисну, атрибутивну і системоорганізуючу його природу – буттєвість, що є основою для виділення технологічно і методологічно орієнтованих характеристик чи концептуально-сміслових детермінант. Ці характеристики розглядаються нами як методичні умови формування стратегій, цінностей, інтерпретацій, розумінь, професійних візій, на основі яких можуть розроблятися нові та удосконалюватися вже

існуючі практики, технології, підходи і методики розвитку здорового способу життя.

7. На основі використання ідей онтологізації та антропологізації, а також елліністичних концептів нами було визначено методологічно-смыслову детермінанту здорового способу життя – *здоров'язбережувальну онтологію*, яка є не лише визначальною і системоорганізуючою, а вважається основою розроблення суми (suma) стратегій удосконалення здорового способу життя. Зважаючи на це, ми виокремлюємо такі стратегії: природовідповідності та поліонтологічності людини, смислотворення, розкриття темпоральної та локомоторної онтології, сприяння діяльності, конвівельності (дружби), турботи про себе, самопізнання, гармонізації «конкретних онтологій» і стратегій тощо.

Перспективи подальших досліджень. Подальші пошуки плануємо спрямувати на дослідження здоров'язбережувальної компетентності та виокремленого нами феномену «архекомпетентності»; розкриття змісту визначених, проте детально невисвітлених у цьому дослідженні практико орієнтованих концептуально-смыслових детермінант і стратегій формування здорового способу життя, які використовуються у процесі реалізації здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури; виокремлення феноменологій здоров'я, здорового способу життя та здоров'язбережувальної компетентності; представлення методологічно значущих «наскрізних» стратегій і принципів, в яких цілісно було б відображено онтологію людини; розроблення методичних та технологічних підходів і професійних візій, спрямованих на збереження здоров'я в умовах освітнього процесу на основі виділених стратегій формування здорового способу життя.

7. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Н. Б. Бриленок, «Здоровый образ жизни: социально-философский анализ», дис. канд. наук; Саратовский нац. исследовательский гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского, 2018, 145 с.
- [2] Гиппократ, *Афоризмы*. Москва, Россия: Эксмо, 2009, 400 с. (Серия «Антология мудрости»).
- [3] С. Дацюк, *Онтологизации*. [Электронный ресурс]. Киев, Украина, 2009. Доступно: <http://www.uis.kiev.ua/xyz/o.htm>.
- [4] Диоген Лаэртский, *О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов*; А. Ф. Лосев, Ред. Москва, Россия: Мысль, 1979, Кн. 8, с. 332–346. (Философское наследие).

- [5] Л. Ю. Дудорова, «Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання», автореф. дис. канд. наук; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця, Україна, 2009, 20 с.
- [6] И. Иллич, *Освобождение от школ. Пропорциональность и современный мир: фрагм. из работ разных лет*; Т. Шанин, Ред.; пер. с нем. М. Чередниченко; пер. с англ. Ю. Турчаниновой, Э. Гусинского. Москва, Россия: Просвещение, 2006, 160 с.
- [7] М. М. Ібрагімов, «Грецька Пайдея у сучасній фізкультурно-спортивній експлікації (до проблеми становлення «спортософії»)», *Вісник Житомирського держ. ун-ту ім. Івана Франка*, Вип. 1, с. 9–17, 2014.
- [8] В. Йегер, *Пайдейя. Воспитание античного грека*; пер. с нем. М. Н. Ботвинника. Москва, Россия: Греко-латин. кабинет Ю. А. Шичалина, 1997, Т. 2, 336 с.
- [9] В. П. Кошелев, А. М. Адаменко, А. В. Шпанка, «Пифагор: от здорового образа жизни до основ медицины», [Электронный ресурс], *Медицинское образование и профессиональное развитие*, № 2(16), с. 61–67, 2014.
Доступно: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/%D0%9C%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/Downloads/pifagor-ot-zdorovogo-obraza-zhizni-do-osnov-medititsiny.pdf>.
- [10] А. Ф. Лосев, *Очерки античного символизма и мифологии*. Москва, Россия: Мысль, 1993, 962 с.
- [11] Г. Лотце, *Основания практической философии*; пер. с нем. Я. Огус. Санкт-Петербург, Россия: тип. М. И. Румша, 1882, 87 с.
- [12] А.-И. Марру, *История воспитания в античности (Греция)*; пер. с фр. Москва, Россия: Греко-латин. каб. Ю. А. Шичалина, 1998, 425 с.
- [13] С. М. Неаполитанский, [Электронный ресурс], *Онтологический менеджмент. От онтологии управления до управления онтологиями*. Москва, Россия: Изд. решения. Доступно: <https://avidreaders.ru/author/s-m-neapolitanskiy/>
- [14] Н. Носов, *Виртуальная психология*. Москва, Россия: Аграф, 2000, 432 с.
- [15] Х. Ортега-и-Гассет, *Избранные труды*; пер. с исп.; А. М. Руткевич, Ред. Москва, Россия: Весь Мир, 1997, 704 с.
- [16] А. Печчеи, *Человеческие качества*. Москва, Россия: Прогресс, 1985, 302 с.
- [17] М. Д. Петраш, И. Р. Муртазина, «Понятие "здоровый образ жизни" в психологических исследованиях», *Психология и педагогика: вестник Санкт-Петербургского гос. ун-та*, Т. 8, вып. 2, с. 152–165, 2018.

- [18] Платон, *Диалоги*; пер. с др. гр. С. Я. Шейнман-Тонштейн; А. Ф. Лосев, Ред. Москва, Россия: Мысль, 1986, Т. 98, 607 с. (Философское наследие).
- [19] Платон, *Сочинения: в 4 т.*; А. Ф. Лосев и В. Ф. Асмус, Ред.; пер. с др. гр. Санкт-Петербург, Россия: Изд-во СПб. ун-та; Изд-во Олега Абышко, 2007, Т. 3, ч. 1, 752 с.
- [20] Дж. Равен, О. Н. Ярыгин, А. А. Коростелев, «Компетентология: от праксеологии до социоконвергентологии», *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, Т. 6, № 1(18), с. 167–175, 2017.
- [21] Е. С. Садовников, В. Н. Гуляхин, О. Е. Андрющенко, «Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе», *Учебные записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, № 111, с. 214–159, 2014.
- [22] І. Д. Смолякова, «Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу», автореф. дис. канд. наук; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, Україна, 2010, 21 с.
- [23] С. А. Ступницька, «Реалізація здорового способу життя – сучасні практичні підходи до комплексного застосування засобів фізичної реабілітації та фізичного виховання у дітей з патологією опорно-рухової системи», *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*, 2017, с. 336–339. (Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»).
- [24] П. Тиллих, *Избранное. Теология культуры*; пер. О. Я. Зоткиной. Москва, Россия, 1995, с. 216–235.
- [25] А. Дж. Тойнби, *Постыжение истории*. Москва, Россия: Прогресс, 1991, 736 с.
- [26] Ф. М. Федорець, «Антропологічно-ціннісне осмислення феномену Суботи в контексті формування методології та методики розвитку здоров'язберезувальної компетентності вчителя фізичної культури в умовах післядипломної освіти», *Вісник Житомирського держ. ун-ту ім. Івана Франка: наук. журн. Педагогічні науки*, Вип. 3(94), с. 98–106, 2018.
- [27] В. М. Федорець, «Концептуалізація антропологічної моделі здоров'язберезувальної компетентності вчителя фізичної культури», *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*, Вип. 5(34), с. 137–178, 2017. (Серія «Педагогічні науки»).
- [28] И. Г. Фихте, *Назначение человека: сочинения: в 2 т.* Санкт-Петербург, Россия, 1993, Т. 2.

- [29] М. Фуко, «Технологии себя», *Логос*, № 2(65), с. 96–122, 2008.
- [30] М. Хайдеггер, «Письмо о гуманизме», *Время и бытие*. Москва, Россия, 1993, с. 196.
- [31] М. Хайдеггер, *Учение Платона об истине*, [Электронный ресурс]; пер. с нем. В. Бибикина. Доступно: http://www.bibikhin.ru/uchenie_platona_ob_istine.
- [32] Й. Хёйзинга, *Тени завтрашнего дня. Человек и культура. Затемненный мир: эссе*; пер. с нидерл., сост. и предисл. Д. В. Сильвестров; И. Г. Кравцов, Ред.; ком. Д. Э. Харитонович. Санкт-Петербург, Россия: Изд. Ивана Лимбаха, 2017, 456 с.
- [33] О. Шпенглер, *Закат Европы. Очерки морфологии мировой истории. Т. 1. Гештальт и действительность*; пер. с нем., вступ. ст. и примеч. К. А. Свасьяна. Москва, Россия: Мысль, 1993, 663 с.
- [34] К. Ясперс, *Всемирная история философии. Введение*. Санкт-Петербург: Наука, 2000, с. 49.
- [35] C. Abraham, G. Kok, H. P. Schaalma, A. Luszczynska, «Health promotion», *Handof applied psychology*; P. R. Martin, F. M. Cheung, M. C. Knowles, M. Kyrios, L. Littlefield, J. B. Overmier, J. M. Prieto, Eds. Chichester, UK: Wiley, p. 83–111, 2011.
- [36] A. Antonovsky, «The salutogenic model as a theory to guide health promotion», *Health promotion international*, Vol. 11, а 1, p. 11–18, 1996.
- [37] M. Daniel, «Harris and Sharon Guten. Health-Protective Behavior: An Exploratory Study», *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 20, № 1, p. 17–29, 1979.
- [38] E. L. Deci, R. M. Ryan, «Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health», *Canadian Psychology*, Vol. 49, № 3, p. 182–185, 2008.
- [39] A. Luszczynska, M. Hagger, «Health Behavior», *Assessment in health psychology*; Y. Benyaamini, M. Johnstone, E. C. Karademas, Eds. Boston, Hogrefe Publishing, Vol. 2, p. 60–72, 2016. (Psychological Assessment – Science and Practice).
- [40] B. Sparagon, M. Friedman, W. Breall, et al, «Type A behavior and coronary herosclerosis», *Atherosclerosis*, Vol. 156, p. 145–149, 2001.
- [41] S. N. Walker, K. R. Schrist, N. J. Pender, «The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics», *Nursing Research*, № 36, p. 76–81, 1987.
- [42] S. N. Walker, D. M. Hill-Polerecky, *Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II*. Unpublished manuscript. Nebraska: University of Nebraska Medical Center, 1996, p. 120–126.

- [43] R. H. Lotze, *Kleine Schriften zur Psychologie Text*; Eingel. mit Materialien zur Rezeptionsgeschichte versehen von Reinhardt Pester. Berlin: Dt. Verl. der Wiss., 1989, 256 p.
- [44] P. Tillich, *Kairos. The protestant era*. Chicago, 1957, c. 32–51.

CONSPIRACY DEVELOPMENT OF HEALTH CARE OF THE PHYSICAL CULTURAL TEACHER AND A HEALTHY LIFE IN THE MIRROR HELLENISTIC TRADITIONS OF PAIDE

Vasyl Fedorets,

Ph.D. in Medical Sciences

Institute of Higher Education

of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

Vinnytsia Academy of Continuous Education,

Doctoral student.

Kyiv, Vinnytsia, Ukraine.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9936-3458>

bruney333@yahoo.com

Abstract. The article forms ontologically oriented ways of improving the methodology of development of healthy lifestyle as a significant aspect of implementation of the health preserving competence of a Physical Education teacher in conditions of post graduate education and on the basis of anthropologization, ontologization, cross-disciplinarity and methodological-value reflection of the Elin paideia traditions, the Ancient Greek Medicine and Philosophy as well as modern concepts. The methodological-value perception of Elin concepts is an efficient way as well as methodological and pedagogical condition for conceptualization, anthropologization, professionalization, intellectualization, axiologization, humanization, technologization, existentialization, methodologization of the health preserving competence of a Physical Education teacher and healthy lifestyle, and it also is a significant aspect of European orientation and decommunization of the culture-education space. The article forms a hypothesis regarding the possible existence in the Elin world of a phenomenon, which in its structure, sense and functions is similar to a competence, based on which the concept of «Arch-competence» is presented. An idea is expressed that the healthy lifestyle concept was initially developed as a specific anthropological-value, harmonious and nature-corresponding ontology and was also subconsciously formed as arch-competence. The author forms a concept of competence-health preserving harmonization, which determined healthy life style and health preserving competence as interrelated phenomena, which facilitate the

formation of social stability and sustainable development. The stated understandings are a methodological condition, which determined the ways of increasing the efficiency of establishing and improving healthy lifestyle by treating it as an ontology, formation as a competence, actualization of value-sensible and teleological essence as vitality, human nature (φύσις του ανθρώπου), everyday routine and looking after yourself as well as by determining hierarchically structured and practically oriented strategies, tactics and actions. The ontological status of healthy lifestyle is determined as its system organizing quality. Based on the ideas regarding the ontological peculiarity of healthy lifestyle, it is structured by determining technically (practically) and vitally oriented characteristics of conceptual-semantic determinants. The stated characteristics are viewed as pedagogical conditions for forming strategies, values, interpretations, understandings, professional visions which could serve as a basis for development of new and improvement of the already existing practices, technologies, approaches and methods of healthy lifestyle development. We determine the following relevant strategies for healthy lifestyle development: nature-correspondence and poli-ontology of a person, sense creation, development of temporal ontology, development of motion ontology, disclosure of corporal ontology, taking care of yourself, self-perception, harmonization of «competing ontologies» and strategies etc.

Keywords: healthy life style; health preserving competence of a Physical Education teacher; post-graduate education; ontologization; anthropologization; arch-competence; humanization; Concept «New Ukrainian School»; pedagogy of health; methodology; taking care of yourself.

СООТНОСИТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЗЕРКАЛЕ ЭЛЛИНИСТИЧЕСКОЙ ТРАДИЦИИ ПАЙДЕЙИ

Федорец Василий Николаевич,
кандидат медицинских наук
Институт высшего образования
Национальной академии наук Украины,
Винницкая академия непрерывного образования,
докторант.
Киев, Винница, Украина.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9936-3458>
bruney333@yahoo.com

Аннотация. В статье, на основании идей антропологизации, онтологизации, трансдисциплинарности и методологически-ценностной рефлексии эллинистической традиции пайдейи, древнегреческой медицины и философии, а также современных концепций формируются онтологически ориентированные пути совершенствования методологии развития здорового образа жизни как важного аспекта реализации здоровьесберегающей компетентности учителя физической культуры в условиях последипломного образования. Методологически-ценностное осмысление эллинистических концептов является эффективной методологической стратегией и педагогическим условием концептуализации, антропологизации, профессионализации, интеллектуализации, аксиологизации, гуманизации, технологизации, экзистенциализации, методологизации здоровьесберегающей компетентности учителя физической культуры и здорового образа жизни, а также представляет собой значимый аспект европеизации и декоммунизации культурно-образовательного пространства. Формируется гипотеза вероятного существования в эллинистическом мире феномена, приближенного по своей структуре, смыслами и функциями к компетентности, на основании чего презентуется концепт «архекомпетентности». Высказывается идея о том, что концепция здорового образа жизни первично разрабатывалась как особая антропологически-ценностная, гармоничная и природосоответствующая онтология, а также неосознанно формировалась как архекомпетентность. Формируется концепция компетентно-здоровьесберегающей гармонизации, которая определяет здоровый образ жизни и здоровьесберегающую компетентность как взаимосвязанные феномены, способствующие

формированию социальной стабильности и устойчивого развития. Указанное понимание является методологическим условием, которое определяет пути повышения эффективности формирования и совершенствования здорового образа жизни через раскрытие его как онтологии, формирование как компетентности, актуализации ценностно-смысловой и телеологической сущности как витальности (жизненности), природы человека (φύσις του ἀνθρώπου), повседневности и заботы о себе (epimelēsthai sautou), а также выделение иерархически структурированных и практически ориентированных стратегий, тактик, действий. В здоровом образе жизни как системообразующем качестве выделяется его онтологический статус. На основании использования представлений об онтологической специфике здорового образа жизни, он структурируется с выделением технологически (практически) и витально ориентированных характеристик или концептуально-смысловых детерминант. Указанные характеристики рассматриваются как методические условия формирования стратегий, ценностей, интерпретаций, пониманий, профессиональных визий, на основании которых могут разрабатываться новые и совершенствоваться уже существующие практики, технологии, подходы и методики развития здорового образа жизни. Нами выделяются такие актуальные стратегии развития здорового образа жизни, как природосоответствие и полионтологичность человека, смыслотворчество, раскрытие темпоральной, телесной, двигательной онтологий, заботы о себе, самопознание, гармонизация «конкретных онтологий», стратегий и др.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровьесберегающая компетентность учителя физической культуры; последипломное образование; онтологизация; антропологизация; архекомпетентность; гуманизация; Концепция «Новая украинская школа»; педагогика здоровья; методология; забота о себе.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] N. B. Brilenok, «Zdorovyj obraz zhizni: social'no-filosofskij analiz», dis. kand. nauk; Saratovskij nac. issledovatel'skij gos. un-t im. N. G. Chernyshevskogo, 2018, 145 s.
- [2] Gippokrat, Aforizmy. Moskva, Rossiya: Eksmo, 2009, 400 s. (Seriya «Antologiya mudrosti»).
- [3] S. Dacyuk, Ontologizacii. [Elektronnyj resurs]. Kiev, Ukraina, 2009. Dostupno: <http://www.uis.kiev.ua/xyz/o.htm>.

- [4] Diogen Laertskij, O zhizni, ucheniyah i izrecheniyah znamenityh filosofov; A. F. Losev, Red. Moskva, Rossiya: Mysl', 1979, Kn. 8, s. 332–346. (Filosofskoe nasledie).
- [5] L. YU. Dudorova, «Pedagogichni umovi formuvannya potrebi v zdorovomu sposobi zhittya majbutnih uchiteliv u procesi fizichnogo vihovannya», avtoref. dis. kand. nauk; Vinnic. derzh. ped. un-t im. M. Kocubins'kogo. Vinnicya, Ukraïna, 2009, 20 s.
- [6] I. Illich, Osvobozhdenie ot shkol. Proporcional'nost' i sovremennyj mir: fragm. iz rabot raznyh let; T. SHanin, Red.; per. s nem. M. CHerednichenko; per. s angl. YU. Turchaninovoj, E. Gusinskogo. Moskva, Rossiya: Prosveshchenie, 2006, 160 s.
- [7] M. M. Ibrahimov, «Hretska Paideia u suchasni fizkulturno-sportyvniï eksplikatsii (do problemy stanovlennia «sportosofii»)», Visnyk Zhytomyrskoho derzh. un-tu im. Ivana Franka, Vyp. 1, s. 9–17, 2014.
- [8] V. Jeger, Pajdejya. Vospitanie antichnogo greka; per. s nem. M. N. Botvinnika. Moskva, Rossiya: Greko-latin. kabinet YU. A. SHichalina, 1997, T. 2, 336 s.
- [9] V. P. Koshelev, A. M. Adamenko, A. V. SHpanka, «Pifagor: ot zdorovogo obraza zhizni do osnov medicyny», [Elektronnyj resurs], Medicinskoe obrazovanie i professional'noe razvitie, № 2(16), s. 61–67, 2014. Dostupno: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/%D0%9C%D0%BE%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/Downloads/pifagor-ot-zdorovogo-obraza-zhizni-do-osnov-meditsiny.pdf>.
- [10] A. F. Losev, Ocherki antichnogo simvolizma i mifologii. Moskva, Rossiya: Mysl', 1993, 962 s.
- [11] G. Lotce, Osnovaniya prakticheskoy filosofii; per. s nem. YA. Ogus. Sankt-Peterburg, Rossiya: tip. M. I. Rumsha, 1882, 87 s.
- [12] A.-I. Marru, Istoriya vospitaniya v antichnosti (Greciya); per. s fr. Moskva, Rossiya: Greko-latin. kab. YU. A. SHichalina, 1998, 425 s.
- [13] S. M. Neapolitanskij, [Elektronnyj resurs], Ontologicheskij menedzhment. Ot ontologii upravleniya do upravleniya ontologiyami. Moskva, Rossiya: Izd. resheniya. Dostupno: <https://avidreaders.ru/author/s-m-neapolitanskij/>
- [14] N. Nosov, Virtual'naya psihologiya. Moskva, Rossiya: Agraf, 2000, 432 s.
- [15] X. Ortega-i-Gasset, Izbrannye trudy; per. s isp.; A. M. Rutkevich, Red. Moskva, Rossiya: Ves' Mir, 1997, 704 s.
- [16] A. Pechchei, CHelovecheskie kachestva. Moskva, Rossiya: Progress, 1985, 302 s.
- [17] M. D. Petrash, I. R. Murtazina, «Ponyatie "zdorovyj obraz zhizni" v psihologicheskikh issledovaniyah», Psihologiya i pedagogika: vestnik Sankt-Peteburgskogo gos. un-ta, T. 8, vyp. 2, s. 152–165, 2018.

- [18] Platon, Dialogi; per. s dr. gr. S. YA. SHEjnman-Tonshtejn; A. F. Losev, Red. Moskva, Rossiya: Mysl', 1986, T. 98, 607 s. (Filosofskoe nasledie).
- [19] Platon, Sochineniya: v 4 t.; A. F. Losev i V. F. Asmus, Red.; per. s dr. gr. Sankt-Peterburg, Rossiya: Izd-vo SPb. un-ta; Izd-vo Olega Abyshko, 2007, T. 3, ch. 1, 752 s.
- [20] Dzh. Raven, O. N. YArygin, A. A. Korostelev, «Kompetentologiya: ot prakseologii do sociokibernetiki», Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya, T. 6, № 1(18), s. 167–175, 2017.
- [21] E. S. Sadovnikov, V. N. Gulyahin, O. E. Andryushchenko, «Zdorovyj obraz zhizni molodezhi: mekhanizm mysledeyatel'nosti v sisteme zaboty o sebe», Uchebnye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta, № 111, s. 214–159, 2014.
- [22] I. D. Smoliakova, «Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u systemi fizychnoho vykhovannia vyshchoho tekhnichnogo navchalnogo zakladu», avtoref. dys. kand. nauk; Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. Kyiv, Ukraina, 2010, 21 s.
- [23] S. A. Stupnytska, «Realizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia – suchasni praktychni pidkhody do kompleksnogo zastosuvannia zasobiv fizychnoi rehabilitatsii ta fizychnoho vykhovannia u ditei z patolohiieiu oporno-rukhovoï systemy», Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova, 2017, s. 336–339. (Seriiia 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)»).
- [24] P. Tillih, Izbrannoe. Teologiya kul'tury; per. O. YA. Zotkinoj. Moskva, Rossiya, 1995, s. 216–235.
- [25] A. Dzh. Tojnbi, Postizhenie istorii. Moskva, Rossiya: Progress, 1991, 736 s.
- [26] F. M. Fedorets, «Antropolohichno-tsinnisne osmyslennia fenomenu Suboty v konteksti formuvannia metodolohii ta metodyky rozvytku zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti vchytelia fizychnoi kultury v umovakh pislidyplomnoi osvity», Visnyk Zhytomyrskoho derzh. un-tu im. Ivana Franka: nauk. zhurn. Pedahohichni nauky, Vyp. 3(94), s. 98–106, 2018.
- [27] V. M. Fedorets, «Kontseptualizatsiia antropohichnoi modeli zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti vchytelia fizychnoi kultury», Visnyk pislidyplomnoi osvity: zb. nauk. prats, Vyp. 5(34), s. 137–178, 2017. (Seriiia «Pedahohichni nauky»).
- [28] I. G. Fihte, Naznachenie cheloveka: sochineniya: v 2 t. Sankt-Peterburg, Rossiya, 1993, T. 2.
- [29] M. Fuko, «Tekhnologii sebya», Logos, № 2(65), s. 96–122, 2008.
- [30] M. Hajdegger, «Pis'mo o gumanizme», Vremya i bytie. Moskva, Rossiya, 1993, s. 196.

- [31] M. Hajdegger, Uchenie Platona ob istine, [Elektronnyj resurs]; per. s nem. V. Bibihina. Dostupno: http://www.bibikhin.ru/uchenie_platona_ob_istine.
- [32] J. Hyozjinga, Teni zavtrashnego dnya. CHelovek i kul'tura. Zatemnennyj mir: esse; per. s niderl., sost. i predisl. D. V. Sil'vestrov; I. G. Kravcov, Red.; kom. D. E. Haritonovich. Sankt-Peterburg, Rossiya: Izd. Ivana Limbaha, 2017, 456 s.
- [33] O. SHpengler, Zakat Evropy. Ocherki morfologii mirovoj istorii. T. 1. Geshtal't i dejstvitel'nost'; per. s nem., vstup. st. i primech. K. A. Svas'yana. Moskva, Rossiya: Mysl', 1993, 663 s.
- [34] K. YAspers, Vsemirnaya istoriya filosofii. Vvedenie. Sankt-Peterburg: Nauka, 2000, s. 49.
- [35] C. Abraham, G. Kok, H. P. Schaalma, A. Luszczynska, «Health promotion», Handof applied psychology; P. R. Martin, F. M. Cheung, M. C. Knowles, M. Kyrios, L. Littlefield, J. B. Overmier, J. M. Prieto, Eds. Chichester, UK: Wiley, p. 83–111, 2011.
- [36] A. Antonovsky, «The salutogenic model as a theory to guide health promotion», Health promotion international, Vol. 11, а 1, p. 11–18, 1996.
- [37] M. Daniel, «Harris and Sharon Guten. Health-Protective Behavior: An Exploratory Study», Journal of Health and Social Behavior, Vol. 20, № 1, p. 17–29, 1979.
- [38] E. L. Deci, R. M. Ryan, «Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health», Canadian Psychology, Vol. 49, № 3, p. 182–185, 2008.
- [39] A. Luszczynska, M. Hagger, «Health Behavior», Assessment in health psychology; Y. Benyaamini, M. Johnstone, E. C. Karademas, Eds. Boston, Hogrefe Publishing, Vol. 2, p. 60–72, 2016. (Psychological Assessment – Science and Practice).
- [40] B. Sparagon, M. Friedman, W. Breall, et al, «Type A behavior and coronary herosclerosis», Atherosclerosis, Vol. 156, p. 145–149, 2001.
- [41] S. N. Walker, K. R. Christ, N. J. Pender, «The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics», Nursing Research, № 36, p. 76–81, 1987.
- [42] S. N. Walker, D. M. Hill-Polerecky, Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript. Nebraska: University of Nebraska Medical Center, 1996, p. 120–126.
- [43] R. H. Lotze, Kleine Schriften zur Psychologie Text; Eingel. mit Materialien zur Rezeptionsgeschichte versehen von Reinhardt Pester. Berlin: Dt. Verl. der Wiss., 1989, 256 p.
- [44] P. Tillich, Kairos. The protestant era. Chicago, 1957, c. 32–51.