

Очевидно, що головною фізичною вправою абітурієнти–кандидати до вступу вважають підтягування, де і показують максимальний результат. Наступні дві вправи абітурієнти–кандидати до вступу, можливо, виконують на результат, який забезпечує загальну оцінку “добре”. З іншого боку неправильна система нарахування балів за показаний результат. Оцінка у вправах повинна бути еквівалентною: однаково доступні результати мають оцінюватися однаковою кількістю балів [4]. Це зробило би тестування у кожній фізичній вправі рівнозначним і фізичний стан підготовленості був би визначений за максимальними результатами у кожній вправі.

ВИСНОВКИ

1. Військово-фізична підготовка в Україні з найдавніших часів забезпечувала ефективну фізичну і моральну підготовленість людей до військової справи та характеризувалася широким колом специфічних засобів і методів. Фізична підготовка, на сьогоднішній день, є складовою частиною фахової підготовки, елементом бойової готовності, важливою і невід’ємною частиною навчання і виховання особового складу всіх видів Збройних Сил України.

2. Кількість абітурієнтів до ЛВІ, які виконують фізичну вправу підтягування на оцінку „відмінно” і „добре” знизилось до 69% у 2003р. порівняно з 93% у 1987 році. Якщо в 1987р. всі абітурієнти отримали позитивні оцінки, то в 2003р.–17% кандидатів для вступу норматив на позитивну оцінку взагалі не виконали;

3. Виконання вправи біг на 100м на оцінку „відмінно” і „добре” знизилось до 48% у 2003р. порівняно з 68% у 1987 році. Якщо в 1987р. оцінку „незадовільно” отримало 7 абітурієнтів, то в 2003р.– норматив на позитивну оцінку не виконало 19 кандидатів до вступу.

4. Кількість юнаків, які виконують фізичну вправу в бігу на 3000м на оцінку „відмінно” і „добре” знизилась до 39% у 2003р. порівняно з 68% у 1987 році. Якщо в 1987р. оцінку „незадовільно” отримало 8 абітурієнтів, то в 2003р.– норматив на позитивну оцінку не виконало 33 кандидатів для вступу.

5. Отримані результати показали:

- в цілому низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів;
- низьку мотивацію до здачі нормативів з фізичної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін Є.Д., Афонін В.М., Власик С.І., Єрьомін С.А. Теорія та організація фізичної підготовки військ : Підручник / Під ред. Резнікова Ю.О., Афоніна В.М. –Львів : ЛВІ, 2002. –316с.

2. Борищак М.В. Гузенко І.І. Національно-патріотичне виховання студентів та курсантів в Україні – проблеми фізичного виховання. – Львів: Світ, 1990, – 132 с.

3. Настанова з фізичної підготовки–1987 року.

4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України 5.11.1997р. №400.–150с.

5. Русіло П.О. Заневський І.П. Математична статистика. Обробка і аналіз результатів спортивних вимірів.–Львів: ВВП „Львівська політехніка”, 1998.–64с.

6. Сухорада Г.І. Результати спортивної підготовленості випускників ЗНЗ – кандидатів до вступу у вищі ВНЗ –Київ : Національна академія оборони України, кафедра ФП і С. – 2003. – 15 с.

Л.Т.ШЕВЧУК

РОЛЬ МОЛИТВИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ЕКОНОМІКИ ПЕРЕХІДНОГО ТИПУ

Висвітлюється роль молитви у життєдіяльності людини, у формуванні здорового способу життя суспільства. Обґрунтована необхідність вчитися молитися. Пропонується низка заходів для забезпечення реалізації цього процесу.

Освещается роль молитвы в жизнедеятельности человека, в формировании здорового образа жизни общества. Обосновывается необходимость учиться молиться. Предлагается ряд мер по обеспечению реализации этого процесса.

The Role of the Prayer in the Way of Life and in the Forming of the Healthy Life of the Society is Lighted. The Necessary of the Prayer Study Is Founded. Steps of the Providing Realisation of this Process Is Propose

В процесі життєдіяльності сучасної цивілізації викристалізувалися два способи перебування Людини у Світі – священний і мирський (світський). Священний спосіб життя передбачає ставлення людини, суспільства до навколишнього світу як до священного. Таке сприйняття світу є глибоко сакральним, благоговійним, воно характеризується релігійним підходом до простору, часу, до власного житла, до окремих елементів простору і, по суті, є освяченням самого життя, усіх життєвих функцій (роботи, харчування, сексу тощо), є таїнством. Це таїнство неможливе без

молитви. *Мирський*, або *світський* спосіб життя трактує життєдіяльність як сукупність фізіологічних актів, тобто актів, позбавлених духовної значущості і зведених до власне людських дій [10, с.3].

За словами відомого історика релігії Мірчі Еліаде, священне і мирське – це два способи буття у світі, дві ситуації існування, що приймаються людством у ході історії. Вони цікаві не тільки як об'єкт історичних, соціологічних і етнографічних досліджень, але й викликають інтерес у філософів і тих дослідників, які намагаються пізнати можливі масштаби людського існування [10, с.3].

Ці два способи буття також надзвичайно цікаві з огляду на розвиток економіки в контексті побудови самостійної і незалежної України. Якщо мирський спосіб життя досліджений економічною наукою у різних аспектах і переважно лежить в основі діяльності населення сучасного меркантильного світу, то вивчення священного способу перебуває в стадії становлення.

Дослідження ролі священного способу життя людини, суспільства, зокрема молитви у формуванні здорового способу життя населення України в умовах сучасного перехідного до ринкових відносин господарювання є надзвичайно актуальним завданням сьогодення. У зв'язку з цим і тема даної статті є також актуальною.

Окреслене вище завдання є надзвичайно складним хоча б тому, що священне певною мірою присутнє і в мирському. Адже, немає людей-атеїстів у повному розумінні цього слова. Щоб побудувати сучасний мирський світ людина зруйнувала святість світу, в якому жили її предки, проте поведінка предків проступає з найпотаємніших глибин душі сучасної людини у вигляді молитви, обрядів, дійств у процесі життєдіяльності. Це завдання є складним ще й тому, що священне, накладаючись на мирське, суттєво впливає на територіальну організацію суспільства, на спосіб життя людини. Своєю чергою мирське, накладаючись на священне, приводить до зміни сакрального світу людини, суспільства, зумовлюючи трансформацію молитви, культів, зміну релігійних доктрин, перебудову світосприйняття в цілому.

Сакральний світ людини, релігія, священне світосприйняття, молитва є феноменом сучасної цивілізації Землі, який заслуговує на увагу фахівців багатьох галузей знань з точки зору формування здорового способу життя населення.

Що ж слід розуміти під молитвою, звідки вона до нас прийшла чи як вона виникла? Молитви відомі з далекого минулого і прийшли в наш час у фольклорі, де герої переважно самі їх „сотворювали”. Дуже часто вони мали вигляд кодів, які були не тільки зрозумілими тим, до кого герої зверталися, але й змушували їх діяти так, як герої того бажали. При цьому, зміст молитов-кодів, як правило, відповідав обставинам, в які потрапляли ці герої.

Герої оживляли й одухотворювали природу. При цьому, таке „оживлення й одухотворення природи наші предки поєднували з думкою про те, що всі стихії – Сонце, Місяць, Вітер, Вогонь, Вода тощо – людиноподібні і мають божественну душу. Налагодження добрих стосунків з ними досягалося молитвами, заклинаннями, замовляннями, жертвоприношенням. У повсякденному житті особливо сувора кара чекала того, хто не благословляється вранці й увечері молитвою” [2, с.320].

Отже, молитва – це всезагальна мова, універсальний засіб спілкування, що використовується з метою досягнення взаєморозуміння між тими, хто молиться, і тими, кому призначена молитва.

З розвитком релігій роль молитви конкретизувалася: вона стала істотним елементом культу, формою релігійного спілкування, вираженій у внутрішній або звуковій мові, а також у міміці й пантоміміці, звертанні до істот, у котрі вірять (до Бога, Богородиці, святих й ін.). Релігійне спілкування вважається більш ефективним, коли воно супроводжується ритуальними діями (поклони, вознесення рук, накладання хреста, закривання очей й ін.), що носять символічний характер і виражають релігійні значення й змісти. Під час молитви промовляється текст, який складений задалегідь і строго закріплений (канонічний), або ж створюваний імпровізовано.

Вважається, що канонічні тексти молитов продиктовані Господом. Наприклад, слова молитви „Отче наш” продиктовані Ісусом Христом.

**Починаєм щодня молитися
Не тому, що так має годиться:
„Отче наш, що єси в небесах,
Нехай ім'я Твоє святиться”.
А тому, що змістовніших слів,
Серця кожного з нас солоспів,
Неможливо у світі знайти.
Так Ісус нас молитись навчив...**

Канонічні молитви, зокрема такі, як „Отче наш...”, „Богородице діво...” та інші, на думку віруючих, дозволяють дуже швидко встановити надійний контакт з тими, кому ці молитви призначені.

Промовляючи молитви, віруючі сподіваються, що їх слова вплинуть на явища, об'єкти, процеси, а також на сутності, з якими вони спілкуються, в бажаному напрямку.

На жаль, в період побудови так званого соціалізму релігія була затаврована, як опіум народу, а молитва — як пережитки чи рудименти первісного ладу. В результаті нові покоління другої половини ХХ століття розучилися відрізнати священне від гріховного і, безумовно, молитися. В той же час, молитва - це таїнство, яке може здійснюватися кожним при наявності необхідних знань. Ось як про роль молитви та уміння молитися написав Ігумен Валаамського монастиря Харитон ще 27 липня 1936р. у феноменальній збірці праць „Мистецтво молитви” [5, с.9]:

„Серед Вас є багато таких, котрі не знають, в чому полягає внутрішнє ділання богомисленної людини, а також не розуміють, що таке богомислення, але думають, що слід молитися лише тими молитвами, які написані в церковних книгах. Що ж стосується тайної розмови з Богом у серці і тої користі, яку приносить вона, про це вони тим паче не знають і ніколи не зазнавали духовної насолоди від цього. Як сліпонароджений тільки чує про сонячне сяйво, але що таке сяйво, не знає, так і ті лишень чули про богомисленне повчання та молитву, а розуміти — не розуміють. Через своє невігластво вони позбавляють себе численних благ і не досягають тих великих успіхів у доброті, які приводять до досконалого догодження Богові. Саме задля настанови таких людей пропонується тут дещо для внутрішнього навчання богомисленної молитви, щоби бажаючі з Божою допомогою почали хоч трохи наставлятися”.

Ігумен Харитон підкреслює, що духовне навчання внутрішньої людини починається з таких Христових слів: «Ти ж, коли молишся, увійди у свою кімнату, зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму, що перебуває в тайні, а отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі явно» (Мт. 6, 6) [5, с.9].

Очевидно, що така молитва — це не тільки богомислення чи богоспілкування. Це, насамперед, пошук гармонії того, хто молиться, з Всесвітом.

Одночасно, особливістю молитви є те, що вона представляє собою сворідний „зворотній зв'язок”, виступаючи як засіб самонавіювання, впливу на свідомість і поведінку людей. Саме ця особливість і виступає потужним фактором формування здорового способу життя населення загалом і кожної людини зокрема. Адже, молитва може не тільки бути способом подолання стресових станів (при її здійсненні відбувається перехід від стану пригніченості до стану полегшення), молитва допомагає також підготуватися до ймовірної стресової ситуації, належним чином зустріти всі складності прийдешнього дня:

**Господи Всевишній ! Дай спокою душевного
Для зустрічі з усім, що день цей принесе:
І доброго й таємного, поганого й присмного,
Дай мужності і сили прийняти це усе !
Господи Всевишній ! Подай мені можливості
Всеціло всій віддатися волі Твоїй.
Навчи мене покори, любові та терпимості
На стежечці життя такій непростій.
Господи Всевишній ! Навчи мене віднести
До будь-якої звістки впродовж усього дня
З спокійною душею і дай переконатися:
Усе, що я отримаю – то воля Твоя !**

Коли молитва здійснюється громадою, то формується специфічна динаміка психологічних станів всіх учасників молитви під впливом наслідування ними один одного, а також в результаті співчуття і співпереживання, які їх охоплюють, коли вони здійснюють молитву. Як правило, у колективній молитві відображені інтереси, які зачіпають кожного, в той час як в індивідуальній молитві відтворюються взаємозв'язки власного „Я” (в контексті специфіки цього „Я”) з тими, до кого звертаються з проханнями про допомогу, повідомленнями про страждання, з побажаннями і возвеличувальними одами. Завдяки словесній формі молитви прохання, повідомлення, побажання, величання стають відображенням спілкування. А спілкування на такому рівні вимагає особливої підготовки. Воно вимагає не тільки внутрішньої й зовнішньої культури, але й тривалого, самовідданого та усвідомленого навчання. Суть цього навчання полягає не тільки в простому заучуванні текстів молитов.

Як зазначає Ігумен Харитон, таке навчання, я і будь-яке інше навчання, є двояке — зовнішнє та внутрішнє: зовнішнє — в книжках, внутрішнє — в богомисленні; зовнішнє в любові до мудрості, внутрішнє в любові до Бога; зовнішнє у красномовстві, внутрішнє у молитвах; зовнішнє у бистроті ума, внутрішнє в теплоті духа; зовнішнє в майстерності, внутрішнє в помислах; зовнішній «розум пишасться» (1 Кор. 8, 1), тоді як внутрішній упокорюється; зовнішній зацікавлюється, бажаючи знати все, а внутрішній прислуховується до себе і не бажає нічого іншого, окрім того, щоб знати Бога, разом з Давидом звертаючись до Нього. «В Твоєму імені серце мое каже: ...Твоє обличчя, Господи, я

шукаю» (Пс. 27, 8) і ще: «Як лань прагне до водних потоків, так душа моя прагне до Тебе, Боже» (Пс. 42, 2) [5, с.12].

Ігумен Харитон підкреслює, що молитва також буває двоякою — зовнішньою і внутрішньою: такою, яку творимо явно, і такою, яка твориться тайно; соборна й усамітнена; обов'язкова і довільна. Обов'язкова твориться явно за церковним уставом, соборна молитва має свій відповідний час: полуношниця, утрєня, часи, літургія, вечірня й повечеріє, на котрі скликають людей церковні дзвони, бо люди мають кожного дня віддавати ці моління Богові як належну данину Царю Небесному. А довільна молитва, що твориться в тайні, буває і без установленого часу, коли хто захоче, без всякого запрошення, тільки за порухом самого духа. Перша, тобто церковна молитва, має певну кількість псалмів, тропарів, канонів та інших співів й іерейських дійств, друга ж (тайна, довільна), як вільна у часі, так і не визначена в кількості молитов, бо кожний молиться стільки, скільки хоче, — коли коротко, а коли й довго. Перша промовляється вголос — устами й голосом, а друга — лише умом. Перша виголошується стоячи, а друга не тільки стоячи чи ходячи, але й лежачи на ліжку, одним словом, у кожній хвилі, коли б не трапилось піднести свій ум до Бога. Перша, соборна, твориться у храмі Господньому, в церкві або, залежно від випадку, в будь-якому домі, де зберуться декілька людей, друга ж усамітнена, звершується у зачиненій комірчині серця, згідно з Господнім словом: «Ти ж, коли молишся, увійди у свою кімнату, зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму, що перебуває в тайні» (Мт. 6, 6) [5, с.12-13].

Отже, з одного боку, молитва є засобом зміцнення релігійності. З іншого боку, молитви — це контакти, які людина, як елемент системи „Всесвіт”, здійснює з іншими елементами цієї системи. В залежності від того, які ці контакти, такою є й життєдіяльність людини. „Молитва — це своєрідний код, який відкриває шлях до висот духовного пізнання” [2, с.320]. Таким чином, можна з упевненістю сказати, що молитва людини є мірилом її досконалості. Ось чому так важливо в перехідний до ринкових відносин період в Україні навчити людей молитися, усвідомлювати суть цього дійства та зміст молитов. Адже, в перехідний період були послаблені всі соціальні регулятори поведінки людини, здобуттю матеріальних цінностей була підпорядкована поведінка більшості громадян країни, причому така поведінка часто не була простою боротьбою за виживання, а відображала жадібні бажання наживи й багатства. Якщо до цього додати те, що, як правило, більшість людей, які виховані в епоху соціалізму, коли сповідувався тотальний примусовий атеїзм, не вміють молитися, то важливість поставленого завдання є очевидною. Разом з тим, навіть не вміючи молитись, люди мають надзвичайно гостру потребу в цьому дійстві:

Молитвами співаю,
Молитвами кричу,
З молитвами ридаю,
З молитвами мовчу!
Молитва в час розлуки,
Молитва під час свят,
Молитва в час розпуки
І в час, коли всі сплять.
З молитвою й дорогу
Простіше перейти.
Зі мною „Слава Богу”
І „Господи, прости!”
Молитва зцілить душу,
Від суму захистить,
Молитвою примушу
Забути, де болить!
З молитвою надія
Й дорога до Отця,
Де сумніва і мрії, -
Дорога без кінця...

Підсумовуючи наголосимо, що в перехідний до ринкових відносин період роль молитви надзвичайно актуалізується: вона допомагає відновити рівновагу в стресових ситуаціях, діяти благородно в умовах побудови нового для України ринкового суспільства, гармонізувати стосунки між близькими людьми, тобто сприяє формуванню здорового способу життя в багатьох громадян країни. Отже, молитви повинні стати органічною частиною ества кожної людини. А, оскільки, будь-яка молитва починається з слів, то очевидно, що тексти довільних молитов повинні бути красивими, лаконічними, зрозумілими для тих, хто молиться. Дуже важливо, щоб вони не тільки легко

запам'ятовувалися, але й відображали найпотаємніші й найсокровенніші бажання тої чи іншої людини:

Господи Всевишній ! Навчи розумно діяти
І з родичами, й друзями, і з членами сім'ї.
Навчи мене любити їх, добро між ними сіяти.
Хай все, чого досягнемо, - то помисли Твої !
Господи Всевишній ! Подай мені здоров'ячка,
Щоб труднощі збороти і втому подолать,
Щоб радувало небо, пташки і ясне сонечко.
Здоров'я – Твій дарунок, найвища благодать !
Господи Всевишній ! Навчи мене молитися,
Керуй моєю волею, позбав від всіх сумлінь.
Навчи мене всміхатися і завжди сподіватися
На ласку Твою й милість. Прости мене. Амінь.

Тексти молитов повинні видаватися масовими тиражами, які мають бути доступними для громадян різних соціальних верств. Вони повинні бути красиво ілюстрованими, видані крупним шрифтом, але різним форматом, в тому числі й так званим „кишеньковим”.

Наведений вище текст засвідчує, що роль молитви в сучасному українському суспільстві важко переоцінити. Ось чому, перед вченими, вчителями і просто сподвижниками має бути здійснена величезна робота, спрямована на те, щоб донести молитву у тій чи іншій формі до серця кожного. Прискорення цієї роботи можливе при виданні невеликого за обсягом сучасного навчального посібника, написаного доступною для розуміння, лаконічною й грамотною мовою, присвяченого мистецтву творення молитви. Тільки в такому випадку можна сподіватися на успіхи в реалізації завдання розвитку гармонійної особистості та на побудову в Україні цивілізованого суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Витвицький В.М. Пастирська медицина. – Івано-Франківськ: Теологічна Академія, 2001. – 192 с.
2. Войтович В.М. Українська міфологія. – К.: Либідь, 2002. – 664 с.
3. Воронецький Яцек ОР. Повнота молитви: Переклад з польської Надії Попач. – Краків: Кайрос, 1997.
4. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей... – Минск: ООО «СЛК», 1997. – 640 с.
5. Мистецтво молитви / Пер. з рос. Лілії Петрович. – Львів: Свічадо, 264 с.
6. Религиоведение: Учебное пособие и Учебный словарь-минимум по религиоведению. — М.: Гардарики, 1998. — 536 с.
7. Стан здоров'я населення (за даними вибіркового опитування домогосподарств у жовтні 2001 року): Статистичний бюллетень. – К.: Державний комітет статистики України, 2002.
8. Темплтон Д. Всемирные законы жизни. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 610 с.
9. Шевчук Л.Т. Основи медичної географії. – Львів, 1997. – 150 с.
10. Шевчук Л.Т. Сакральна географія. – Львів: Світ, 1999. – 160 с.
11. Шевчук Л.Т. Медико-соціальні аспекти використання трудового потенціалу: регіональний аналіз і прогноз. – Львів: ІРД НАН України, 2003. – 489 с.

Л.Т.ШЕВЧУК, В.А.ПАНТИЛЕЙ ВІДНОШЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я: СОЦІАЛЬНО- ЕКОНОМІЧНІ ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ (за матеріалами України і Польщі)

Розглядаються особливості відношення населення України і Польщі до власного здоров'я. Виявлено, що рівень соціально-економічного розвитку обох країн відіграє меншу роль у диференціації цього відношення, ніж спосіб життя, традиції, уподобання людей та фінансовий стан окремих господарств.