

ISSN 2073-3771

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІСНИК

**Харківського національного університету
імені В.Н. Каразіна**

№ 876

Харків - 2009

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІСНИК

Харківського національного університету
імені В.Н. Каразіна

№ 876

Серія: **ВАЛЕОЛОГІЯ: СУЧАСНІСТЬ І МАЙБУТНЄ**

Випуск 7

**«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ
КУЛЬТУРИ ТА ОСНОВАМ ЗДОРОВ'Я»**

Серію започатковано у 2004 р.

Харків – 2009

УДК: 613.539.12/.17+533.9+621.039

Друкується за рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, протокол № 12 від 27 листопада 2009 р.

„Вісник Харківського національного університету” (серія валеологічна „Валеологія: сучасність і майбутнє”) являє собою збірку наукових праць, яка містить результати наукових досліджень з теоретичних і прикладних питань валеологічної освіти та виховання населення з використанням сучасних валеотехнологій. Призначається для викладачів, наукових співробітників, аспірантів і студентів, що спеціалізуються у відповідних або суміжних галузях науки. До публікації приймаються статті, написані українською, російською або англійською мовами згідно з правилами для авторів і мають позитивні рекомендації двох рецензентів, призначених редакцією. Запланована періодичність випуску збірки – двічі на рік.

Редакційна колегія: Головний редактор – Гончаренко М. С., доктор біологічних наук, професор, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна;

Горащук В. П., д. пед. н., проф., Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка;

Гриньова М. В., д. пед. н., проф., Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка;

Іонова О. М., д. пед. н., проф., ХНУ імені В.Н. Каразіна;

Пасинок В. Г., д. пед. н., проф., ХНУ імені В.Н. Каразіна;

Атраментова Л. О., д. б. н., проф., ХНУ імені В.Н. Каразіна;

Бабенко Н.О., д. б. н., ХНУ імені В.Н. Каразіна;

Білик Я. М., д. філос. н., проф., ХНУ імені В.Н. Каразіна;

Бондаренко В. А., д. б. н., проф., ХНУ імені В. Н. Каразіна;

Карпенко І. В., д. філос. н., проф., ХНУ імені В.Н. Каразіна;

Кулініченко В. Л., д. філос. н., проф., КМАПО імені П. Л. Шупіка;

Перський Є. Е., д. б. н., проф., ХНУ імені В. Н. Каразіна.

Відповідальний секретар – Шахненко В. І., канд. пед. н., доц. ХНУ імені В. Н. Каразіна.

Адреса редакційної колегії: 61077, Харків, пл. Свободи, 6, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, філософський факультет, тел. 707-56-33.

Видання здійснене за фінансової підтримки Всеукраїнської громадської організації „Українська асоціація валеологів”.

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК №3367 від 31.01.09

© Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
оформлення, 2009.

Наукове видання

Вісник Харківського національного університету

№ 876

Серія: ВАЛЕОЛОГІЯ: СУЧАСНІСТЬ І МАЙБУТНЄ

Випуск 7

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ ТА
ОСНОВАМ ЗДОРОВ'ЯМ**

Українською, російською, англійською мовами

Відповідальний за випуск проф. М. С. Гончаренко

Комп'ютерний набір і верстання: Бардак Н. І.

Підписано до друку 24.12.09

Формат .841/8. Папір офсетний.

Друк ризографічний

Ум.-друк. арк. 6,8. Обл.-вид. арк. 8,0.

Наклад 100 прим.

Ціна договірна

61077, Харків, пл. Свободи, 4,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

ВАЛЕОЛОГІЯ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

УДК 37. 017.92

ДУХОВНІСТЬ, ЗДОРОВ'Я Й ОСВІТА

Гончаренко М.С.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна

У статті розглянуто питання причин демографічної кризи в Україні, пов'язані з соціально-економічним станом, політичною нестабільністю, недосконалою системою виховання, неосвіченим відношенням до власного здоров'я та низьким рівнем духовності.

Робота присвячена розгляду послідовних заходів, які здійснюються в Україні МОН у напрямку формування сучасної гуманістичної освіти з формування духовності, сучасного світогляду та валеологічної культури.

Особлива увага приділяється висвітленню напрацювань харківської школи валеологів в аспекті розвитку сучасного світогляду, позитивного мислення, розширення свідомості в процесі формування гармонійної здорової людини.

Ключові слова: духовний потенціал, здоров'я, молодь, гуманізація освіти, валеологія.

В статье рассмотрены вопросы причин демографического кризиса в Украине, которые связаны с социально-экономическим состоянием, политической нестабильностью, несовершенной системой воспитания, невежественным отношением к собственному здоровью и низким уровнем духовности.

Работа посвящена рассмотрению последовательных шагов, которые осуществляются в Украине МОН в направлении формирования современного гуманистического образования по формированию духовности, современного мировоззрения и валеологической культуры.

Особое внимание уделяется освещению наработок харьковской школы валеологов в аспекте развития современного мировоззрения, позитивного мышления, расширению сознания в процессе формирования гармоничного здорового человека.

Ключевые слова: духовный потенциал, здоровье, молодежь, гуманизация образования, валеология.

In the article the questions of reasons of demographic crisis are considered in Ukraine, which are related to the socio-economic stage, political instability, imperfect system of education, ignorant attitude toward an own health and low level of spirituality.

Work is devoted consideration of successive steps, which are carried out in Ukraine in the direction of forming of modern humanism education on forming of spirituality, modern world view and health education culture. The special attention is spared in the article illumination of works of Kharkov school of health education in the aspect of development of modern worldview, positive thought, to expansion of consciousness in the process of forming of a harmonious healthy man.

Key words: spiritual health, youth, health education.

Здоровье человека – не самоцель, а средство его рационального использования для своего восхождения и блага эволюции всего человечества.

И. Ф. Максимович

Нове, ХХІ століття, розпочалося в епоху якнайглибших наукових революцій: у молекулярній біології, квантовій фізиці і в області засобів миттєвих комунікацій. Вони змінили наші уявлення про будову світу, поглибили знання про матерію, енергію, інформацію і дозволили по-новому – цілісно – подивитися на людину.

У той же час нові знання розкрили безліч негативного. Перш за все, зростання нещастя і бездуховності, а також невідповідність освіти вимогам сьогодення: збільшення смертності, зниження народжуваності, що виражається в демографічній кризі і прийдешній звородності нації. Вихід із ситуації, що склалася, вбачається, перш за все, у зміні системи освіти, яка повинна формувати культуру здоров'я населення і давати знання про здоровий спосіб життя.

Думки багатьох освітніх шкіл Європи сходяться на необхідності пошуків єдиного гуманістичного напрямку в системі освіти.

Надзвичайно важливо, щоб провідним критерієм прийдешніх перетворень було здоров'я тих, хто навчається на всіх етапах навчально-виховного процесу. В Україні проблема здоров'я населення є найбільш актуальною, що пов'язано з демографічною кризою, з погіршенням репродуктивного здоров'я і з низькою духовністю тощо.

Головними причинами демографічної катастрофи виступають чинники духовної якості: зростання агресивності, туги, тривоги, безвихідності. Ці причини позначені І. А. Гундаровим як агресивно-депресивний синдром.

Джерелом духовного неблагополуччя є нинішня ідеологія, заснована на «смертних гріхах»: заздрості, скупості, розпусті, об'їданні, гордості, смутку, гніві.

Але крім того, слід пам'ятати, що все це ще й призводить до збільшення кількості інвалідів, тобто непрацездатних осіб, що приходяться на душу працездатних, які повинні забезпечувати соціально-економічний незалежний розвиток держави, забезпечувати його майбутнє. Який валовий національний прибуток може мати така держава? Яку освіту може давати така держава своїм фахівцям, якщо за рік на одного, що навчається, витрачається близько тисячі гривень, тоді як у Польщі – 2 тис. доларів, а в Японії – 13 тис. доларів.

Вищезазначене посилюється відсутністю належної уваги моральному вихованню дітей і молоді. Так, наприклад, ми проводимо з молоддю роботу з попередження Віл-інфекції, але не виховуємо культуру статевих відносин, не звертаємо належної уваги на формування знань про гармонійний зв'язок функціонування в людині душі і тіла, не навчаємо відповідальності за свої вчинки, умінню любити, застосуванню етичних норм поведінки, які є регулятором взаємин у суспільстві і фундаментальною основою ЗСЖ.

Така ситуація сприяє розповсюдженню аморального способу життя, злочинності, бандитизму і сексуальної розбещеності, втраті власної гідності, скромності, естетичних відчуттів і смаків, які характеризують людину з високим духовним рівнем. «Педагогічна драма виховання, – на думку академіка С. І. Гончаренка, – стрімко перевтілюється в загальнонаціональну трагедію».

Сьогодні прогресивне людство розуміє, що освіта є інтегральним чинником національної безпеки. Якщо ця інтеграція базується на вихованні духовності, навичок ЗСЖ, то така освіта дає сучасні, прогресивні знання, розвиває творче мислення, засноване на сучасному світогляді, формує духовну й моральну культуру гармонійно розвиненої особи, громадянина-патріота України. І в цьому своє слово повинні сказати не тільки педагоги, але й фахівці із суспільної етики, моралі, правознавці, представники державної влади.

Давно пора керівникам ЗМІ, які сьогодні несуть суспільству деморалізацію, дебілізацію і денационалізацію, подумати про їх роль у вихованні моралі, етики, духовності, культури здоров'я, любові до національної мови і національної культури у підростаючого покоління.

Тому питання здоров'я дітей і молоді є одночасно критерієм і мірилом національної безпеки й спроможності розвитку нашої держави.

У цілому, приведені матеріали свідчать про необхідність перегляду напряму розвитку освіти в Україні з акцентом на посилення духовно-морального виховання дітей і молоді. Це питання не тільки якості життя українського народу, його здоров'я і подальшого існування, це першочергове питання національної безпеки, і тому уряд України повинен розглянути це питання згідно його значимості. Новому часу необхідний новий світогляд.

Стара педагогічна парадигма привела до механістичного розуміння зв'язку природи, людини, держави й суспільства. Вона базувалася на Ньютонівсько-картезіанському сприйнятті світу і поглибила наше уявлення про навколишній світ, створила технології по його використанню. У результаті, сучасна людина стала головною причиною порушення

світового балансу. Це призвело до серйозних порушень функціонування всього живого на Землі. Технократичний напрям у розвитку діяльності людини призвів до порушення законів розвитку Всесвіту і до загрозливого погіршення здоров'я самої людини.

Зміна парадигми освіти повинна базуватися на нових наукових основах розуміння світу й людини, що включають сучасні уявлення про:

- голографічний механізм функціонування свідомості;
- дуальність матерії, її хвилеві й корпускулярні властивості;
- Ейнштейнівські закони взаємодії енергії і маси речовини;
- нові форми взаємодії речовин;
- закономірність розвитку матерії у просторі та часі;
- механізми й особливості розвитку матерії залежно від гармонійності роботи її систем (рівня розвитку макро- і мікросвітів);
- про здорову людину як про цілісну триєдину гармонійну полісистемну структуру, що підтримує своє існування завдяки інформаційному, енергетичному і речовому обмінам.

Нові пізнання про людину дозволили сформулювати й нове уявлення про здоров'я людини як показник правильності вибраного ним шляху розвитку і головний критерій виконання норм морального й духовного співіснування. Аналіз нейробіологічних, психологічних, фізіологічних, фізичних та інших наукових розробок дозволив представити механізм функціонування свідомості як голографічний процес, що є складовою частиною голографічної картини свідомості світу. Аналіз взаємодії складових здоров'я (фізичного, психічного й духовного) підтвердив закономірність, що існувала у давнину: пізнання людини здійснюється в напрямі від фізичного до духовного, а управління здоров'ям людини здійснюється відповідно до ієрархічного закону: від духовного через психіку до фізичного тіла.

Провідними напрямками сучасної гуманістичної освіти повинні стати формування духовності й нового світогляду.

У сучасних умовах нестабільності українського суспільства на освіті лежить особлива місія гаранта майбутнього, вирішального чинника збереження культури і зміцнення миру. Сьогодні ж освіта націлена на просування в кар'єрі, прогресі, досягненні матеріальних благ за відсутності духовних цінностей.

Сучасній освіті не вистачає стрижневої основи, світоглядного орієнтиру, культури, інтенсифікації гуманістичної компоненти освіти у всьому світі.

В Україні функцію формування культури здоров'я і сучасного світогляду повинні виконувати валеологи. Саме в нашій країні офіційно існує професія «валеолог»: у Державний класифікатор професій України ДК 003-95 (зміни і доповнення № 4) внесені наступні професії:

2359.2 - педагог-валеолог

3340 - асистент педагога-валеолога

2359.2 - методист-валеолог

2359.1 - науковий співробітник (валеологія)

А в Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти введений новий напрям «Основи здоров'я» з духовною, соціальною і фізичною компонентами.

Наказом Міністерства освіти і науки України №277 від 08.05.2003 р. в Перелік напрямів і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних закладах, внесені наступні доповнення:

- ✓ по напрямку 0101 «Педагогічна освіта» введена спеціальність «валеологія»;
- ✓ по наступних освітньо-кваліфікаційних рівнях:
 - 6.010100 - «бакалавр»
 - 7.010108 - «фахівець»
 - 8.010108 - «магістр»

В аналогічному переліку 2006-2007 року виділена галузь знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» з напрямками підготовки для бакалаврів 6.010201 «фізичне виховання», 6.010202 «спорт», 6.010203 «здоров'я людини», а бакалаври за фахом «здоров'я людини» можуть продовжувати навчання в магістраті по одній з наступних спеціальностей: 8.01020301 «Валеологія», 8.01020302 «Фізична реабілітація», 8.01020303 «Фітнес і рекреація».

Головне завдання, що стоїть перед валеологами, – наповнити цей напрям новим змістом. На жаль, нинішня ситуація характеризується переходом від чисто фізичного оздоровлення до впровадження в освітній процес різноспрямованих інноваційних технологій, серед яких:

- демократизація;
- йододефіцит;
- інтерактивні ігри;
- шкідливі звички;
- боротьба зі СНІДОМ.

Проте освітній процес повинен бути систематизованим, гармонізованим та ієрархічним.

Дуже часто за новими освітніми інноваційними технологіями ми не бачимо головної ідеї освіти.

Освіта повинна давати цілісне уявлення про світ і людину – не уламки і шматочки віддзеркалень, а цілісне уявлення, у якому кожен повинен знайти свій шлях до самовдосконалення. Тому, вводячи чергову інновацію, ми повинні пам'ятати, що ми створюємо цілісну будову пізнання, правильність якого перевіряється через розвиток здоров'я.

Звідси витікають **принципи цілісного гуманістичного інтегрального утворення**, що відбивають прояв загальних законів розвитку життя, а саме:

- Закону єдності і боротьби протилежностей;
- Закону спадковості й подібності;
- Закону відповідальності;
- Закону ритму;
- Закону свободи вибору.

Процес реформування освіти в Україні є надзвичайно важливою проблемою. Вибір державної інноваційної стратегії розвитку української освіти бачиться сьогодні як важлива ознака її входження в загальноосвітній європейський процес.

Болонський процес вимагає від нас прийти до Європи так, щоб збагатитися її досвідом і нічого не втратити з наших інноваційних розробок. Розвиток інноваційного середовища в освітньому секторі стосується не тільки розробки і впровадження нового змісту, нових педагогічних технологій. Це, перш за все, процес реформування системи якісних змін у діяльності педагогів, стилю їх професійного життя, світогляду і мислення.

Освітній процес повинен забезпечити гармонійне поєднання особистих цілей учня і соціально значущих цілей суспільства у взаємодії культури й освіти.

Значна роль у сучасній освіті повинна відводитися пізнанню себе як єдиної структурної організації, що включає фізичну, психічну й духовну складові, які знаходяться в гармонії з навколишнім середовищем.

У кожній людини свій напрям, свій шлях, своя місія. На відміну від інших представників живої матерії, у людини є право вибору шляху, і залежно від цього вибору людина або піднімається у своєму розвитку, знаходячись у гармонії з творцем, або опускається, напрацьовує гріхи, поповнюючи сили зла.

Що ж є визначальним у цьому процесі?

Яка роль системи освіти?

Якщо говорити про початковий етап становлення людини і її здоров'я, то це розуміння того, що добре, а що погано, що можна, а що заборонено.

І виховувати ці властивості повинні батьки, сім'я, далі школа. Першою духовною абеткою, першим рівнем залучення дитини до морально-етичних принципів суспільного життя повинні бути знання десяти Господніх заповідей і поняття про сім смертних гріхів (табл. 1, 2).

Навчальний процес тісно пов'язаний з вихованням, проте погляд на процес виховання зазнав за останні роки кардинальних змін.

Навчальний процес забезпечує розвиток розуму, отримання знань, виховання тіла через фізкультуру і спорт. Виховання ж духовності включається в нього між іншим, і ніхто не знає, хто повинен цим займатися, адже педагогів цьому не вчать. Деякі освітні системи, наприклад, американські й канадські, доручають виклад цих питань представникам різних релігійних конфесій.

Але в науки і релігії різні предмети дослідження: релігія вивчає відношення людини до Бога, а наука – закони створеного Богом світу. І методи досліджень різні, хоча іноді й перетинаються.

Сучасна система освіти всіх ступенів (школа, ВНЗ, аспірантура) спрямована переважно на розвиток діяльності лівої півкулі, тобто раціонального логічного мислення, аналітичного сприйняття дійсності. У сучасних ВНЗ готують багато грамотних фахівців і значно менше – талановитих, здатних оригінально мислити вчених.

Одностороння спрямованість лише на розвиток механізмів лівої півкулі призводить до гальмування правосторонніх процесів, не сприяє розвитку творчості, розкриттю духовності, активізації інтуїтивних можливостей.

Проблема розвитку як лівої, так і правої півкулі, гармонізація їх діяльності знаходиться в центрі уваги сучасних учених, педагогів-новаторів.

Над проблемою розкриття творчих можливостей дітей, їх розвитку, інтуїтивних здібностей працюють школи М. Монтесорі, Живої Етики, М. Щетініна, М. Чумарної (Львів), Вальдорфська школа, школа В. Бронникова.

Проблема розкриття творчих можливостей особи, розвитку її інтуїтивних здібностей, становлення її як духовної суті стала однією з актуальних для системи освіти.

Таблиця 1. Біблійні заповіді.

№	Зміст заповідей
1	Не створи собі кумира, служи і поклоняйся тільки Богові
2	Не поминай марно ім'я Господа твого
3	Пам'ятай день суботній, щоб святкувати його. Шість днів працюй і роби будь-які справи свої, а день сьомий – суботу – Господу, Богові твоєму віддай
4	Поважай своїх батьків, щоб продовжилися дні твої на землі
5	Не вбивай
6	Не перелюбствуй
7	Не кради
8	Не говори неправди
9	Не бажай нічого, що є у ближнього твого
10	Не судить і не будете судимі

Таблиця 2. Сім смертних гріхів.

Послання Іоанна	С. Н. Лазарев	
	Черговість гріхів у сучасних умовах	Доповнення до послання Іоанна
1. Заздрість	6	1. Переривання вагітності на 5-му місяці
2. Скупість	4	2. Вбивство Божественних відчуттів у собі й інших, зрада любові заради матеріальних благ
3. Розпуста	7	3. Порушення проти часу: жаль по минулому, сьогоднішньому або майбутньому, бажання прискорити або уповільнити події
4. Смакота	2	4. Відчуття ненависті й образи, грубого відношення до людей
5. Гордість	1	5. Лихослів'я на адресу живих і неживих об'єктів
6. Смуток	5	
7. Гнів	3	

Гуманізація освіти допускає рішучу зміну стратегії освітнього процесу, здійснення повороту вищої школи до суб'єктів навчання – студентів – поваги їх особистості, довіри до них, схваленню їх особистих цілей, запитів й інтересів, створенню сприятливих умов для розкриття і розвитку здібностей. Подібне завдання може вирішуватися лише за умови адекватної особистісно-орієнтованої моделі освітнього процесу, у якому оволодіння природничонауковими, гуманітарними і професійними знаннями будується, виходячи з логіки розвитку особи й особливостей освітніх завдань вищої школи.

Гуманізація виховного процесу найефективніше здійснюється тоді, коли відбувається розвиток творчих здібностей і громадянських якостей особи, створюється комфортний етично-психологічний клімат, атмосфера взаємодовіри, взаємоповаги і взаємовідповідальності, соціокультурне середовище, яке стимулює до самопізнання і самоудосконалення, при цьому враховуються індивідуальні особливості студентів: відбувається демократизація управління вищою школою; олюднення всього змісту навчально-виховної діяльності, усіх видів і форм взаємин між учасниками навчально-виховного процесу.

Таким чином, у даній роботі висвітлено валеологічний аспект формування гуманістичних перетворень системи освіти. Особливу увагу приділено розгляду духовної складової, яка є визначальною у формуванні культури здоров'я і здорового способу життя. У відповідності до уявлень, що розгортаються в роботі, завершити обговорюване питання необхідно формулюванням вимог до сучасної валеологічної освіти, яке можна подати у вигляді наступних узагальнених-стратегій:

- 1.Формування нового світогляду, що базується на новій платформі будови світу.
- 2.Формування нового уявлення про складну багатовимірну холистичну організацію людини.
- 3.Формування розуміння провідної ролі духовності у процесі формування здоров'я як прояву вищих законів Всесвіту.
- 4.Виховання навичок ЗСЖ і навчання реалізації внутрішньої гармонії фізичної, психічної і духовної складових людини, а також її гармонії з екологічним і соціальним середовищем.
- 5.Формування пріоритету оздоровчих заходів і відповідальності за своє здоров'я протягом усього життя людини.
- 6.Навчання новим технологіям оздоровлення, що базуються на взаємодії енергоінформаційних та матеріальних механізмів дії.
- 7.Підготовка до самореалізації, самосвідомості й співтворчості.

Висновки

Розвиток цих проблем у Харківському національному університеті ім. В. Н. Каразіна здійснюється десять років силами кафедри валеології філософського факультету і міжфакультетською науково-дослідною валеологічною лабораторією. Цей період розвитку вітчизняної валеологічної школи ознаменувався виконанням двох науково-дослідницьких тем у рамках національної програми «Діти України», трьох – прикладних і двох – фундаментальних, створенням Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів», щорічним проведенням міжнародних конференцій «Валеологія: сучасний стан, напрями і перспективи розвитку».

Саме завдяки клопотанню Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна в Державний класифікатор професій України ДК 003-95 (зміни і доповнення № 4) внесені наступні професії: 2359.2 – педагог-валеолог, 3340 – асистент педагога-валеолога, 2359.2 – методист-валеолог, 2359.1 – науковий співробітник (валеологія). Кафедра валеології Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна перша в Україні отримала ліцензію на підготовку студентів спеціальності «валеологія» за напрямком 0101 «Педагогічне утворення» освітньо-кваліфікаційного рівня 6.010100 – «бакалавр» і перепідготовку освітньо-кваліфікаційного рівня 7.010108 - «фахівець». У 2007 році тут відбувся перший в Україні випуск двох груп фахівців з кваліфікацією «Педагог-валеолог», а в 2009 році - перший випуск магістрів з кваліфікацією «Педагог-валеолог».

Проростання валеологічного світогляду необхідне в усі сфери людського буття, оскільки здоров'я є найвищою цінністю людства і показником правильності вибраного життєвого шляху.

Особливу увагу слід приділити розвиткові й вдосконаленню валеологічного харчування, дихання, режиму рухової активності та відпочинку, гармонійному розвитку в природі, сну, релаксаційним і реабілітаційним заходам, спрямованим на самовідновлення внутрішньої і зовнішньої гармонії. Провідна роль у розвитку валеологічних аспектів педагогіки відводиться вирішенню проблем освіти для осіб з обмеженими фізичними можливостями, тобто формуванню інклюзивної освіти.

Разом з вивченням фізичної і психічної складових здоров'я, провідним науковим напрямом харківської валеологічної школи є вивчення духовності і духовного здоров'я. По цьому напрямку виконуються дві теми фундаментальних досліджень: «Розробка комплексної системи оцінки морального стану особистості та механізмів утвердження здорового способу життя», «Розробка педагогіко-валеологічної програми формування духовного здоров'я молоді».

На кафедрі вперше розроблений щоденник духовного здоров'я, вводяться нові інноваційні технології навчання, такі як акметехнології, тренінги підвищення мотивації на здоровий спосіб життя, тренінги переосмислення цінностей і якостей особи, що допомагають зростанню свідомості людини, дозволяють оцінити й розкрити духовний потенціал особи, сприяючи духовно-етичному вдосконаленню студентів.

Співробітниками кафедри розроблені тестові системи для оцінки духовного здоров'я, апробовані в школах і ВНЗ України. Отримані матеріали знайшли своє висвітлення в навчальному посібнику «Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості», рекомендованому Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.

Навчальний посібник «Валеопедагогічні аспекти духовності» ставить перед собою за мету узагальнення наявних теоретичних і прикладних наукових досліджень в галузі духовності, здоров'я й освіти; показати залежність здоров'я людини від рівня розвитку її духовності; поставити завдання, визначити шляхи і методи їх реалізації в сучасному педагогічному процесі.

Розроблена програма духовного розвитку, яка включає вікові, соціальні й індивідуальні особливості. Ця програма одержала Золоту медаль на Міжнародній

виставці «Новое время» у 2009 році і рекомендована для її впровадження в навчальних закладах. Особлива увага приділяється вихованню процесів мислення та емоційного стану, їх позитивної направленості, контролю поведінки.

Усі перелічені напрями роботи є складовими в ієрархічній ролі духовності з формування здоров'я людини, її світогляду та адаптації у соціумі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко М.С. Валеопедагогічні аспекти духовності: Навч. посібник – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2008. – 332 с.
2. Гончаренко М.С. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навч. посібник / М.С.Гончаренко, Е.Т.Карачинська, В.Є.Новікова – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2006. – 156 с.
3. Гончаренко М.С., Куйдина Т.М., Новікова В.Е. Воспитание духовных ценностей в образовательном процессе.// Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 9. – Х., 2007. – С.33.
4. Матеріали V Міжнародного салону винаходів і нових технологій «Новий час» – Севастополь, 2009.
© Гончаренко М.С., 2009

ВОДА – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Гончаренко М.С., Куйдина Т.М., Чикало Т.М.
Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина
Харьков, Украина

На основании современных открытий целого ряда наук вода рассматривается не просто как жидкость, а как вещество, находящееся в информационно-фазовом состоянии. В статье представлены результаты исследований влияния пиктографических резонаторов на качество (биохимические свойства) питьевой воды. Изучалось влияние гармонизированной воды на психофизиологическое состояние человека. А также рассматривались возможности коррекции и поддержания здоровья человека на всех его уровнях с помощью изменения энергоинформационной структуры воды.

Ключевые слова: вода, биоэнергоинформационная среда, психофизиологическое состояние, стресс.

На підставі сучасних відкриттів цілого ряду наук вода розглядається не просто як рідина, а як речовина, що знаходиться в інформаційно-фазовому стані. У статті представлені результати досліджень впливу піктографічних резонаторів на якість (біохімічні властивості) питної води. Вивчався вплив гармонізованої води на психічний і фізіологічний стан людини. А також розглядалися можливості корекції і підтримки здоров'я людини на всіх його рівнях за допомогою зміни енергоінформаційної структури води.

Ключові слова: вода, біоэнергоінформаційне середовище, психофізіологічний стан, стрес.

On the basis of the modern openings of a number of sciences water is examined not simply as a liquid, but as matter, being in the informatively-phase state. In the article the results of researches of influencing of pictography resonators are presented on quality (biochemical properties) of drinking-water. Influence of the harmonized water was studied on the mental and physiological condition of man. And also possibilities of correction and maintenance of health of man were examined on all of his levels by the change of power and informative structure of water.

Key words: water, an informative environment is the psychological state, physiological state, stress.

Постановка проблемы

К настоящему времени сложилось представление, что носителем информации в организме человека является вода. Ее уникальным свойством является информационная память. Каждый организм, минерал, вирус, бактерия и т.д. имеют свой собственный спектр излучения. И все эти спектры записываются на молекулах воды и сохраняются долгое время (до замораживания).

В природе описаны 48 разновидностей воды, каждая из которых имеет свою жидкокристаллическую форму и свойства, свой энергетический потенциал и информацию. Огромное разнообразие жидких кристаллов воды связывают ориентацией в пространстве определенным образом диполей воды, которые соединяются в структурные конгломераты, что позволяет жидкость формировать единую биоэнергоинформационную среду. В соответствии с разработками С.В. Зенина, процесс переноса информации осуществляется «квантами» воды, которые представляют тетраэдр, состоящий из 57-и молекул воды, образующий каркас, на поверхности которого находятся центры образования водородных связей (О-Н или О).

Вода нужна человеку для выполнения различных функций: переваривание и транспорт питательных веществ в системе пищеварения и кровоснабжения, обеспечение организма необходимыми минеральными элементами, выведение из организма продуктов обмена веществ и передача электрических импульсов между клетками.

В организме взрослого человека с массой тела 65 килограмм содержится около 40 литров воды. Почти 89% воды содержит человеческий мозг, до 80% воды входит в состав человеческой крови, мышцы состоят из воды более чем на 70% и даже в костях скелета около 20% влаги. Особенно богаты водой ткани молодого организма, а с возрастом человек теряет влагу. В теле 3-месячного плода содержится 95% воды, новорожденного ребенка – 70%, взрослого человека – от 55 до 65%. Многие ученые считают, одна из

причин старения человеческого организма - понижение способности белков связывать большие количества воды.

В здоровом человеческом организме наблюдается состояние водного баланса: организм строго регулирует количество воды в каждой системе, органе, клетке. Реакцией организма на нарушение баланса, вызванное нехваткой воды, является жажда. Для обеспечения нормального существования человек должен потреблять воды примерно в 2 раза больше, чем питательных веществ.

Уровень потребности в воде зависит от многих характеристик: возраста, веса тела, пола, температуры окружающего воздуха, физической нагрузки и других. В нормальных условиях потребность взрослого человека в воде составляет около 40 мл/кг массы тела в сутки, у грудного ребенка – 120–150 мг/кг.

В среднем взрослому человеку в день нужно от 1,5 до 3 л воды. Большая часть (800 – 1000 мл) употребляется в виде напитков, 300 – 500 мл – с пищей. Поэтому для поддержания водного баланса организма каждый день необходимо выпивать как минимум 1,5 литра чистой воды.

Таким образом, употребление качественной питьевой воды является одной из важных составляющих здорового образа жизни. По многим причинам, таким как стремительная индустриализация, изменения в окружающей среде и изнашивание городских инфраструктур, водопроводная вода уже не обладает теми показателями безопасности, которые мы от нее ждем. Поэтому безопаснее употреблять очищенную бутилированную воду, например «Роганскую». Качество бутилированной питьевой воды во многом зависит от способа водоподготовки. Вода питьевая «Роганская» является природной артезианской водой.

Стоит отметить, что вода может быть безвредной по химическому составу, но при этом не соответствовать критерию физиологической полноценности по содержанию основных биологически необходимых макро- и микроэлементов. При этом физиологическая полноценность питьевой воды подразумевает не только наличие важных для организма элементов, но и определенное соотношение между этими элементами, при котором они лучше усваиваются. Таким образом, вода «Роганская» характеризуется сбалансированным сочетанием макроэлементов, жизненно необходимых человеческому организму. «Роганская» подходит людям всех возрастов, неизменно принося силы для здоровой и активной жизни.

Целью данной работы было исследование влияния пиктографических резонаторов на качество (биохимические свойства) питьевой воды и ее влияние на психофизиологическое состояние человека.

Пути решения проблемы

Воздействие на воду проводилось тремя видами гармонизаторов, отличающихся объемом, скоростью протекания воды и информацией, заключенной в рунных знаках, нанесенных на внутренние поверхности гармонизаторов. Для гармонизации брали «Роганскую» воду, негазированную, заводского разлива как наиболее чистую харьковскую воду, которую обрабатывали пиктографическими резонаторами – рунами.

Работа проходила в три этапа, оценивали состояние здоровья студентов в исходном состоянии, через 10 минут после приема гармонизированной воды и далее через сутки, после приема воды.

Частью работы являлось изучение влияния выпитых 50 мл гармонизированной воды на «волновой портрет» человека, полученный с помощью Комплекса Медицинского Экспертного по методике И.В. Оржельского. Одним из этапов исследования была оценка стрессового и депрессивного состояния студентов, а также динамика изменения психологического состояния, которая выглядела так:

- в исходном состоянии критический стресс составлял 14%; сильный стресс – 43%, стресс средней силы 14% и минимальный стресс 29%;

- через 10 мин после приема «гармонизированной воды» критический стресс составлял 25%, сильный стресс 62%, стресс средней силы 0% и минимальный стресс 13%;
- через сутки критический стресс составлял 0%, сильный стресс – 29%, стресс средней силы 29% и минимальный стресс 42% .

Суммарная величина критического и сильного стресса в исходном состоянии составила 57%, на средний и минимальный стресс пришлось 43%. После приема гармонизированной воды значение сильного стресса возросло до 62%, а в сумме с критическим стрессом составило 87%. Через сутки после приема воды критический стресс составлял 0%, стресс средней силы в сумме с минимальным составили 71% из них на минимальный стресс пришлось 42%.

Предрасположенность к депрессивному состоянию в исходном состоянии наблюдалась у 30% студентов. Через 10 мин. после приема гармонизированной воды это состояние было выявлено у 40%, через сутки показатель в группе снизился до 26%. Процесс изменений «психологических проблем» протекал следующим образом: в исходном состоянии напряжения наблюдались у 7,8% студентов, через 10 мин после приема воды примерно у 8% и через сутки у 5,6%.

Параллельно проводили исследование методом электрокинетической подвижности ядер клеток буккального эпителия. Результаты показали, что прием гармонизированной воды улучшает физиологическое состояние организма человека на клеточном уровне. Изменения на энергетическом уровне у студентов смотрели с помощью метода «Аурография» и КМЭ Оржельского. Изменения состояния чакр наблюдалось уже через 20 минут после приема гармонизированной воды. Исследования показали, что на уровне тонких тел наблюдается гармонизация полей, улучшается энергетическое состояние и работа чакр. Существует прямая зависимость физического здоровья от состояния поля и тонких тел человека. Изменяя энергоинформационную структуру воды можно поддерживать здоровье на физическом уровне, улучшая работу всех систем организма.

Выводы

Влияние гармонизированной воды наблюдалось на всех уровнях: физическом, психическом и духовном. Это выразилось в выравнивании энергетического поля, в повышении стрессоустойчивости, а также улучшение физиологического состояния организма человека на клеточном уровне. Дальнейшие исследования временной динамики действия воды является перспективным, что будет способствовать познанию механизмов взаимодействия физического и тонких миров человека. И очень важно помнить о роли воды в вашей жизни. Вода входит в состав каждой живой клетки, поэтому не будет преувеличением сказать, что человек существует благодаря наполняющей его воде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаренко М.С. Психофизическая визуализация эффективности валеологических технологий оздоровления / М.С. Гончаренко // Вопросы валеологии и эниовалеологии: Материалы IV международной научной конф. – Севастополь: Лаукар, 2001. – Т.2. – С.168 – 172.
2. Зенин С.В. Гидрофобная модель структуры ассоциатов молекул воды / С.В Зенин., Б.В.Тяглов // Журн.физ.химии. – 1994. – Т.68. – №4. – С. 36-41.
3. Зенин С.В. Природа гидрофобного взаимодействия. Возникновение ориентационных полей в водных растворах. / С.В. Зенин, Б.В. Тяглов // Журн.физ.химии. – 1994. – Т.68. – №3. – С.500.
4. Свиченская О.Н. Метод экспресс-диагностики состояния живой системы / Материалы IV международной научно-практической конференции: «Причинность и экология», 7–14 апреля 2006. – Кемер.– С. 265 – 273.

© Гончаренко М.С., Куйдина Т.М., Чикало Т.М., 2009

УДК: 613.86

ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» У ЦІННІСНО-СМИСЛОВІЙ СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Салтан Г.О.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Харків, Україна

У статті вивчаються основні підходи до визначення місця цінності «Здоров'я» в аксіологічній системі сучасної людини. Проводиться аналіз динаміки ціннісних орієнтацій на прикладі осіб молодого та зрілого віку, зокрема, місця і значення цінності здоров'я в їх аксіологічній системі. Вивчається вплив валеологічних знань на об'єктивне та суб'єктивне ставлення особистості до власного здоров'я. Досліджується суб'єктивний компонент здоров'я як цінності, що виражається в перевагах, ціннісних орієнтаціях, мотивації поведінки по відношенню до здоров'я. Робляться висновки стосовно того, що здоров'я з віком набуває більшої цінності та значущості; валеологічна освіта та життєвий досвід є значущими чинниками для ціннісно-нормативного відношення особистості до здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, ціннісно-смилова структура, ціннісні орієнтації.

В статье изучаются основные подходы к определению места ценности «Здоровье» в аксиологической системе современного человека. Проводится анализ динамики ценностных ориентаций в группах участников эксперимента, в частности, места и значения ценности здоровья в их ценностной системе. Исследуется субъективный компонент здоровья как ценности, т.е. отношение субъекта к своему здоровью, которое выражается в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью.

Ключевые слова: здоровье, ценностно-смысловая структура, ценностные ориентации.

This article discusses basic approaches which determinate the place of value "The Health" in the axiological system of modern man. It analyzes the dynamics of values orientations at the example of youth and adults, in particular the place and importance of health in their axiological system. It studies the effect of valeological knowledge's to personality's objective and subjective attitude to their health. The author investigates the subjective component of health as a value which expressed in the benefits, values orientations and motivations of behavior in relation to health. The author draws conclusions that the health for the adult people becomes more important and significant; experience and valeological education are important factors for the value-normative attitude to the personal health.

Key words: health, the value-semantic structure, value orientation.

Актуальність теми дослідження обумовлена потребами соціокультурної практики, необхідністю комплексного підходу до проблеми ставлення людини до власного здоров'я і розуміння самого терміну «Здоров'я»; існує потреба в розробці філософсько-методологічних основ формування концепції здоров'я на планетарному та особистісному рівнях. Тема вивчення ціннісно-смилової сфери особистості в даний час набуває все більш комплексного характеру, є предметом різних соціальних дисциплін і важливою галуззю досліджень, що ґрунтується на межі різних галузей знання про людину – філософії, соціології, психології, педагогіки.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що ціннісні характеристики сучасних людей розглядаються з позиції споглядання на їх вік, досвід, знання.

У теоретичному відношенні результати даного дослідження спрямовані на розвиток глибшого і диференційованого уявлення про роль і місце аксіологічних характеристик здоров'я, здорового способу життя в системі цінностей, що формуються в процесі набуття життєвого досвіду, вивчення основ здоров'я, валеології тощо.

Найбільш близькими до теми статті є роботи, у яких розглянуті підстави цінності здоров'я, досліджуються окремі аспекти здоров'я як соціальної цінності, ціннісні орієнтації особистості та суспільства, динаміка їх цінностей у техногенному світі. Ці питання досліджували В.С.Барулін, Ф.М.Блюхер, Є.С.Демиденко, В.М.Димов, В.Д.Жирнов, І.О.Крилова, В.Н.Паутов, І.В.Силуянова, П.Д.Тищенко, В.Г.Федотова, Л.В.Фесенкова [2].

Мета дослідження полягає у визначенні місця здоров'я у ціннісно-смилової

структурі особистості. Провести аналіз динаміки ціннісних орієнтацій у групах учасників експерименту, зокрема, місця і значення цінності здоров'я в їх аксіологічній системі. Дослідити суб'єктивний компонент здоров'я як цінності, тобто відношення суб'єкта до свого здоров'я, що виражається в перевагах, ціннісних орієнтаціях, мотивації в поведінці по відношенню до здоров'я.

У відповідності до проблеми, мети дослідження було визначено *наступні завдання*:

- 1) проаналізувати літературу з проблем формування ціннісно-сміслової сфери людини, здоров'я та культури здорового способу життя;
- 2) вивчити ієрархію базових цінностей у різних вікових групах;
- 3) проаналізувати аспекти емоційного сприйняття цінності «Здоров'я» як частини несвідомого у різних вікових групах;
- 4) дослідити суб'єктивний компонент здоров'я як цінності, тобто відношення суб'єкта до свого здоров'я, що виражається в перевагах, ціннісних орієнтаціях, мотивації у поведінці по відношенню до здоров'я;
- 5) вивчити усвідомлювану ієрархію цінностей у двох вікових групах піддослідних (людей молодого та зрілого віку);
- 6) проаналізувати зміст настанов відносно власного здоров'я та засобів його підтримки у різних вікових групах.

Методи та організація дослідження

Для реалізації мети дослідження використовувалась наступна сукупність методів:

- ✓ Теоретичні: теоретичний аналіз і систематизація наукових літературних джерел, узагальнення науково-дослідних робіт з даної проблеми.
- ✓ Емпіричні: методика «Співвідношення «цінності» й «доступності» в різних життєвих сферах» К. Б. Фанталової [6], колірний тест відносин А.М.Еткинда [7] в інтерпретації Г. В. Попової та анкетування, що включає структуровані відкриті та закриті питання стосовно визначення понять «Здоров'я», «Здоровий спосіб життя».
- ✓ Статистичні: кількісна та якісна обробка отриманих даних методами математичної статистики (ϕ^* критерій – кутове перетворення Фішера, t-критерій Фішера-Стьюдента) [5].

Дослідженням охоплено 40 осіб віком від 17 до 56 років, серед яких відокремлено наступні групи: перша вікова група - 10 осіб (30-56 років), що вивчали валеологію; друга вікова група – 10 осіб (40-45 років), що не вивчали валеологію; третя вікова група — 10 осіб (18 – 23 роки), що не вивчали валеологію; четверта вікова група – 10 осіб (17-20 років), що вивчали валеологію.

Результати дослідження та їх обговорення

У процесі обробки даних експерименту ми отримали наступні результати. Стосовно відповідей на питання анкети про зміст поняття «Здоров'я» спостерігаємо такі дані. Перша група: 60% трактують термін здоров'я як триєдину структуру – благополуччя психічної, фізичної та духовної складових; 30% уособлюють здоров'я зі станом організму та абстрактними категоріями; 10% – відсутність хвороб; 10% – добра робота організму та його систем, працездатність. Друга група: 40% -добра робота організму та його систем, працездатність; 30% – добре самопочуття; 70% – відсутність хвороб; 40% – фізична форма. Третя група: 40% – гармонія; 20% – взаємодія трьох складових; 30% – відсутність хвороб; 30% – добра робота організму та його систем, працездатність. Четверта група: 40% – взаємодія трьох складових; 30% – гармонія; 10% – фізична форма; 10% – добре самопочуття; 10% –добра робота організму та його систем, працездатність.

Цікавим фактом є те, що найповніше із запропонованих визначення поняття «Здоров'я» (Здоров'я як гармонія психічної, фізичної та духовної складових) з усіх відповідей, що було зафіксовано у процесі обробки результатів анкетування, частіше за все зустрічається у першій групі учасників експерименту (60 %), трохи менше – у

четвертій групі (40%), у третій групі лише 20 %. Серед представників другої групи взагалі не відзначено жодної відповіді такого плану. Відповідь такого плану свідчить про цілісний підхід до людини (дух, душа та тіло) та визначення здоров'я (як гармонійного поєднання трьох складових – духовної, психічної та фізичної). Ми здійснили статистичне порівняння даних першої групи з другою та третьою групи з четвертою за допомогою критерію кутового перетворення Фішера (ϕ^* - критерію) – отримані відмінності досягають рівня статистичної значимості. Тут можна говорити про те, що валеологічна освіта впливає на актуальність цінності «здоров'я»; профіль і спрямованість професійної освіти та життєвий досвід є значущими чинниками для ціннісно-нормативного ставлення особистості до сфери здоров'я і здорового способу життя.

Тепер звернемося до даних стосовно відповідей на питання про зміст поняття «Здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). У першій віковій групі отримано наступні дані: 20% розуміють ЗСЖ як відсутність шкідливих звичок; 10% вважають, що ЗСЖ – поведінка, спрямована на збереження та зміцнення фізичного здоров'я; 90% дотримуються думки, що ЗСЖ – поведінка, спрямована на подовження життя та підвищення його якості шляхом розвитку свого фізичного тіла, психіки та інтелекту. У другій групі ситуація наступна: 40% респондентів розуміють ЗСЖ як баланс, норму, дотримання міри у всіх сферах життя; 10% – як духовну гармонію; 40% – як поведінка, спрямована на збереження та зміцнення фізичного здоров'я; 10% – як відсутність шкідливих звичок. У третій групі були отримані такі дані: 20% – духовна гармонія; 20% – ЗСЖ як відсутність шкідливих звичок; 40% – ЗСЖ як поведінка, спрямована на збереження та зміцнення фізичного здоров'я; 20% – ЗСЖ як поведінка, спрямована на подовження життя та підвищення його якості шляхом розвитку свого фізичного тіла, психіки та інтелекту. У четвертій групі така картина: 10% – ЗСЖ як відсутність шкідливих звичок; 30% – ЗСЖ як поведінка, спрямована на збереження та зміцнення фізичного здоров'я; 60% – ЗСЖ як поведінка, спрямована на подовження життя та підвищення його якості шляхом розвитку свого фізичного тіла, психіки та інтелекту.

«ЗСЖ як поведінка, спрямована на подовження життя та підвищення його якості шляхом розвитку свого фізичного тіла, психіки та інтелекту» - найповніше із запропонованих визначень ЗСЖ частіше за все обиралося у першій групі випробовуваних – 90 %, трохи рідше – 60 % – у четвертій групі, лише 20% – у третій групі, і жодної відповіді такого плану у другій групі.

Ми порівняли дані з цього питання першої та другої груп (90% та 0% відповідно) за допомогою ϕ^* – критерію. Дані розбіжності досягають рівня статистичної значимості згідно до критерію кутового перетворення Фішера (при $\phi^*=5,58$ та рівні значимості відсоткових долей $p=0$). Тут ми знову вважаємо за потрібно підкреслити важливість валеологічної освіти для глибини розуміння поняття «Здоровий спосіб життя». Частина нашої гіпотези вже вдруге знаходить своє підтвердження.

Тепер звернемося до даних колірному тесту відносин. Дана методика дозволила проаналізувати уявлення випробовуваних про ідеальну ієрархію цінностей. У першій групі випробовуваних система ціннісних орієнтацій за результатами колірному тесту відносин мала наступні відмінні особливості: зафіксовано позитивне ставлення у більшості осіб до таких цінностей, як: «Здоров'я» (70%), «Сім'я», «Я», «Кохання», «Друзі», спостерігається суперечливе ставлення до «Творчості» і відкидання на емоційному рівні цінності «Робота». 20% випробовуваних першої групи мають суперечливі типи асоціацій цінності «Здоров'я» з кольором (в асоціаціях колір є основним, але ранг знаходиться у другій половині ряду), у 10% цінність «Здоров'я» займає високий ранг, але має асоціативні зв'язки з додатковим кольором. Даний факт може свідчити про те, що ці люди звернулися до валеології задля розв'язання проблем, пов'язаних зі здоров'ям.

У другій групі зафіксовано гармонійне позитивне ставлення у більшості до таких цінностей як «Здоров'я» (90%), «Робота», «Друзі», «Сім'я», «Я», «Кохання». У 10% спостерігається відкидання цінності «Здоров'я» на емоційному рівні.

У третій групі спостерігається позитивне ставлення до наступних цінностей «Здоров'я» (90%), «Друзі», «Сім'я», «Я», «Кохання» і відкидання цінності «Робота».

У четвертій групі бачимо наступну картину: позитивне ставлення до «Здоров'я» (80%), «Друзі», «Сім'я», «Я», «Кохання», негативне ставлення до цінностей «Робота» і «Творчість».

Як видно з наведених даних, у випробовуваних усіх чотирьох груп зафіксовано достатньо збалансоване гармонійне ставлення до цінності «Здоров'я».

Відносно цінності «Здоров'я», що входить у ядро цінностей для усіх чотирьох груп випробовуваних, виявлені наступні тенденції. Так, у першій групі у разі усвідомленого і неусвідомленого вибору даної цінності відводилася роль ведучої. У четвертій групі мала місце аналогічна ситуація. Як видно з наведених даних, у випробовуваних усіх чотирьох груп на усвідомлюваному рівні зафіксовано достатньо збалансоване гармонійне ставлення до цінності «здоров'я», що відображає базовий характер тих, що визначають дану цінність потреб і відносну їх несхильність до соціальних тенденцій. Серединні позиції даної цінності в ціннісних ієрархіях молодих людей, що не вивчали валеологію (третя група учасників експерименту), пояснюються, мабуть, тим, що згідно уявлень випробовуваних, в ідеальному випадку молодій людині, яка сповнена життєвих сил та енергії, не властиве прагнення до хорошого здоров'я, бажання володіння ним, оскільки ця потреба в ідеальному варіанті є задоволеною апріорі і служить умовою для задоволення інших потреб.

Ми проаналізували вибори усіх учасників експерименту на предмет значимості цінності «Здоров'я» (для цього ми порівняли дані методики К.Б.Фанталової за першою цінністю, а саме – «Здоров'я»). Нами були отримані наступні дані: у результаті порівняння середніх значень цінності «Здоров'я» у першій (особи зрілого віку, що вивчали валеологію) та четвертій групах (особи молодого віку, що прослухали курс валеології), було отримане статистичне підтвердження значимості відмінностей за допомогою критерію кутового перетворення Фішера. Це свідчить про вплив віку та життєвого досвіду на ставлення до цінності «Здоров'я». Також ми порівняли середні значення цінності «Здоров'я» у другій (особи зрілого віку, що не вивчали валеологію) та третій (особи молодого віку, що не вивчали валеологію) групах. Ці дані також досягають рівня статистичної значимості. Таким чином, можна констатувати, що особи зрілого віку завдяки власному життєвому досвіду глибше розуміють поняття «Здоров'я».

За аксіологічною ієрархією здоров'я відноситься до розряду вищих, універсальних цінностей, оскільки має всеосяжне і позачасове значення. Розкриття закономірностей впливу ціннісних орієнтацій на формування внутрішньої спонукальної мотивації багато в чому сприяє визначенню механізмів соціальної детермінації поведінки. Перспектива такого розкриття полягає у відшуканні якісних і кількісних показників взаємозв'язаних ціннісного змісту свідомості і мотивації поведінки, які можна використовувати для виховання здоров'язберігаючої поведінки.

Висновки

Людина формує у свідомості ціннісну систему, яка знаходиться у прямій залежності від досягнутого рівня пізнання та досвіду, а також від рівня мислення й емоцій в оцінці цінностей.

1. Виділені сфери життєдіяльності, що є найбільш значущими для випробовуваних усіх чотирьох груп, несуть найбільший ціннісний зміст, орієнтуючи поведінку людей у цих групах. «Сім'я», «Кохання», «Я», «Друзі», «Здоров'я» являють собою ядро аксіологічної системи більшості піддослідних у всіх чотирьох групах.

2. Аналіз результатів за допомогою методів математичної статистики свідчить про те, що в аксіологічній системі людини здоров'я з віком набуває більшої цінності та значимості; валеологічна освіта впливає на актуальність цінності «Здоров'я»; профіль і спрямованість професійної освіти та життєвий досвід є значущими чинниками для

ціннісно-нормативного ставлення особистості до сфери здоров'я і здорового способу життя.

Проведене нами дослідження підтверджує висловлене положення про можливість трансформації системи ціннісно-сміслових орієнтацій в осіб зрілого віку та осіб, що володіють валеологічними знаннями.

Результати дослідження доводять доречність та актуальність здійснення діяльності з формування позитивно-орієнтованої валеологічної свідомості, здорового стилю життя і відповідного іміджу в сучасній студентській молоді шляхом популяризації культури здорового способу життя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. – Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2009. – 148 с.
2. Клименко И.Ф. Генезис ценностных ориентаций, исследование отношения к норме социального поведения на разных этапах социального развития человека // К проблеме формирования ценностных ориентаций и социальной активности личности. – М., 1992. – С. 3-12.
3. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов / Ю.П.Лисицын. – М.: ГОЭТАР-МЕД, 2002. – 508 с.
4. Масалова О.Ю. Технологическое обеспечение формирования ценностного отношения студентов к здоровью / О.Ю.Масалова //Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. № 818. Серія: Валеологія: Сучасність і майбутнє. Випуск 5. «Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я». – Х., 2008. – С. 147–155.
5. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2001. – 350 с.
6. Фанталова Е. Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13. — № 1. — С. 107–117.
7. Эткин А. М. Цветовой тест отношений и его применение к исследованию больных неврозами // Социально-психологические исследования в психоневрологии / Под ред. Е. Ф. Бажина. — Л., 1980. —302 с.

© Салтан Г.О., 2009

УДК 613.4

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ ЗМІСТУ І ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК УМОВИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Шахненко В. І.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Харків, Україна

Стаття на основі наведених численних статистичних даних про стан здоров'я дітей і дорослих підводить до висновку про низький рівень культури здоров'я нації, у тому числі і дітей, учнів вітчизняної загальноосвітньої школи. Автор доводить необхідність підготовки учнів до ведення здорового способу життя як основи їхнього здоров'я.

На основі аналізу досягнень сучасних наук про людину та її здоров'я, чинники здоров'я, здоровий спосіб життя автором розроблено тлумачення поняття «здоровий спосіб життя учнів». У статті висвітлено фактори здоров'я як складові здорового способу життя та їх змістове наповнення.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя учнів, чинники здоров'я, складові здорового способу життя.

Статья на основе приведенных многочисленных статистических данных о состоянии здоровья детей и взрослых подводит к выводу о низком уровне культуры здоровья нации, в том числе детей, учащихся отечественной общеобразовательной школы. Автор доказывает необходимость подготовки учащихся к ведению здорового образа жизни как основы их здоровья.

На основе анализа достижений современных наук о человеке и его здоровье, факторах здоровья, здоровом образе жизни автором разработано толкование понятия «здоровый образ жизни учащихся». В статье освещены факторы здоровья как составляющие здорового образа жизни и их содержательное наполнение.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни учащихся, факторы здоровья, составляющие здорового образа жизни.

The article is based upon the given statistical data of children's and adults' health conditions. It brings to a conclusion that the nation has a low level of health, including children, pupils of the state's secondary schools. The author brings to the conclusion that it is necessary to train pupils for the healthy way of life as the base of their health.

The author has worked out a definition of the notion "pupils' healthy way of life" on the base of the analysis of achievements of modern studies investigating the human and the human's health. The health factors, as the constituents of the healthy way of life, and their notion, are shown in the article.

Key words: the culture of health, pupils' healthy way of life, health factors, the constituents of the healthy way of life.

Постановка проблеми

У 60–ті роки в нашій країні розпочався процес виродження нації. У сучасних умовах він набрав руйнівного характеру. У різних регіонах України смертність у 2–4 рази перевищує народжуваність. Щороку населення нашої країни зменшується на 0,4 млн. людей. З 52 млн. у 1991 році до 2005 року населення України зменшилось до 47 млн. осіб. За прогнозами Організації Об'єднаних Націй, населення у нашій державі до 2050 року зменшиться вдвічі. Тому Україна віднесена цією всесвітньою організацією до вимираючих країн.

Як свідчать статистичні дані, процес виродження нації починається з сім'ї і школи: початкову школу закінчує 20 відсотків здорових дітей, а середню – лише 5–7. Однією з причин цього, на наш погляд, є низький рівень культури здоров'я сім'ї, родини і школи. У сім'ях та родинах сучасних учнів загальноосвітньої школи поширене куріння, вживання алкоголю, а в деяких – і наркотиків. Так, серед дорослого населення палить 72% чоловіків і 20 відсотків жінок. Від алкоголізму страждає 84,4, а від алкогольних психозів – 18,9 людей на 100 тис. населення. За іншими даними, в Україні – 6 відсотків алкоголіків. За статистичними даними та результатами опитування, серед юнаків і дівчат (учнів та студентів) віком 17–18 років палить від 50 до 74 відсотків. На кожні 10 тисяч населення офіційно припадає 17 наркоманів. Причому, це охопило як чоловічу, так і жіночу частину населення. На кожні 8 алкоголіків припадає одна жінка. У такому оточенні виховуються

діти в сім'ї та родині, а потім приходять до школи. Тут ситуація не краща. Школа є часткою суспільства, його віддзеркаленням. Третина учнів загальноосвітніх шкіл курить, а в СПТУ доля курців складає 60 відсотків. Усе це стає причиною наступних захворювань, з якими випускники шкіл ідуть у життя. І крім того, дорослі й діти недостатньо обізнані з основами здорового способу життя, що нерідко стає причиною втрати здоров'я, а інколи – й життя.

Отже, причиною погіршення здоров'я дорослих і дітей в Україні є низький рівень культури здоров'я або її відсутність.

Таке становище, що характеризується низьким рівнем здоров'я нації, особливо підростаючого покоління, мало місце в багатьох країнах світу, і вихід з нього полягав у проведенні медико-педагогічної пропаганди серед населення.

У багатьох країнах світу до навчальних планів шкіл уведено курси, які готують учнів до ведення здорового способу життя. Так, у Японії викладається курс «Навчання здоровому способу життя», у Фінляндії близький до нього – «Формування навичок здорового способу життя» та інші. А в ряді шкіл України, зокрема Дніпропетровської, Київської, Харківської та інших областей, сформувався досвід викладання шкільного предмету «Основи здоров'я», паралельне викладання курсів «Основи безпеки життєдіяльності» та «Валеологія», проведення системи позакласної здоров'язберігаючої роботи, що дало досить високий рівень індивідуального здоров'я учнів.

Чому у формуванні здоров'я підростаючих поколінь таке місце відведено саме здоровому способу життя?

На думку зарубіжних та вітчизняних учених, здоров'я людини залежить: на 18–20 відсотків від генофонду нації та спадковості, на 18–20 – від соціально-економічних та екологічних умов, на 8–9 – від системи охорони здоров'я та медицини і на 51–53 відсотки – від способу життя. М.М. Амосов писав, що якби всі люди вели здоровий спосіб життя, то 90 відсотків з них не хворіли б.

Що ж включає поняття «здоровий спосіб життя учнів»?

Мета даної статті – розкрити теоретичні проблеми здорового способу життя, його змістове наповнення, складові частини та умови ведення як основи фізичного здоров'я учнів.

Шляхи реалізації проблеми

На основі аналізу досягнень сучасної філософії, анатомії і фізіології людини, валеології, біоетики, геліо-, селено- та хронобіології (біоритмології), гігієни, педагогіки та психології, екології, соціології та інших наук про людину та її здоров'я, чинники здоров'я, здоровий спосіб життя ми розробили таке його тлумачення.

Здоровий спосіб життя учнів – це сукупність ціннісних здоров'язберігаючих орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку і передачу його у майбутньому.

Складовими частинами, умовами здорового способу життя є чинники здоров'я:

- 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою;
- 2) соціальне середовище;
- 3) духовність;
- 4) сприятливий психологічний мікроклімат в мікро- та макросередовищі, мажор;
- 5) збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі;
- 6) підтримання нормальної маси тіла;
- 7) раціональний режим життя;
- 8) оптимальний руховий режим,
- 9) загартовування;
- 10) гігієнічні навички.

Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок.

1. Природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою

Вплив космосу.

Людина сформувалась як автоколивальна система. Її організм відповідає на всі зміни в космосі. У відповідь на положення Землі до Сонця (день – ніч) у нас виробились численні навколдобові біоритми: після активного життя настає сон, змінюється температура тіла, зменшується частота дихання, скорочення серця тощо.

Відомі навколорокові (коротші року), тобто сезонні біоритми людини (зміна вмісту гемоглобіну й кількості еритроцитів у крові, артеріального тиску тощо), пов'язані з рухом Землі навколо Сонця.

На людський організм впливає сонячна активність, особливо «магнітні бурі» [27], фаза Місяця: при новому Місяці з'являється слабкість, зниження активності, творчих сил і здібностей, а при повному – зростає працездатність і збудливість нервової системи [25].

Навколишнє природне середовище, гармонія життя з природою.

Сучасна природа в Україні зранена, хвора.

У наш час розвиток промисловості досяг такого рівня, коли людство бере від природи більше, ніж вона може продукувати. Поряд з цим, техногенне забруднення довкілля досягло такого рівня, що природа не спроможна його нейтралізувати.

Над людством нависла загроза знищення природи і виродження людей. Це особливо очевидно на прикладі України: загинули сотні малих річок, забруднені великі ріки. Останні поступово стають відстійниками отрут. Колись найкращі у світі українські чорноземи деградують, руйнуються. Промисловими відходами, вихлопними газами, шумом, електромагнітними полями, а інколи й радіоактивними речовинами забруднені міста. Усе це негативно впливає на генофонд нації. Ми вимираємо як нація.

Потрібна нова екологічна філософія, нове ставлення до природи, нове екологічне мислення, основою якого стала б ідея: людина – невід'ємна частина природи і лише гармонія життя з природою є умовою виживання. Щоб зберегти своє життя й здоров'я, потрібно зберегти природу, розумно використовувати її.

Отже, людина – частина природи, здоров'я природи – здоров'я людини.

2. Соціальне середовище

Людина народжується як біологічний організм і розвивається за законами природи. Проте вона одночасно є членом суспільства, тобто соціальне середовище є умовою її життя й діяльності як соціальної істоти-особистості. Найпершою умовою розвитку людини є матеріальні умови: розміри і форми прибутків, структура споживання, забезпечення і якість житла, умови праці й відпочинку, стан навколишнього середовища, стан здоров'я і тривалість життя членів суспільства, які у значній мірі впливають на її здоров'я. Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України здоров'я членів матеріально забезпечених сімей є значно вищим, ніж у малозабезпечених сім'ях.

Рівень матеріального забезпечення членів суспільства визначається на основі співвідношення сукупності прибутків і прожиткового мінімуму. Якщо це окрема сім'я, то береться сукупний заробіток усіх її членів за місяць (враховуються усі прибутки) і сумується. Одержана сума прибутків ділиться на суму прожиткових мінімумів усіх членів сім'ї (або на добуток, одержаний від множення середнього прожиткового мінімуму на кількість членів сім'ї). Якщо частка від ділення суми прибутків сім'ї (S_1) і суми прожиткових мінімумів (S_2) становить 1 (одиницю), значить сім'я одержує той мінімальний рівень прибутку, який дозволяє вижити в умовах даного суспільства в даний час. Якщо ж частка від ділення становить менше одиниці, значить матеріальні умови впливають на здоров'я членів сім'ї зі знаком «-» (мінус). Досить важливою умовою життя людини в соціальному середовищі є злагода чи незлагода в суспільстві. Усі ті позитивні чи негативні зміни впливають на психіку людини і через неї – на фізичне здоров'я.

На здоров'я нації і кожного окремого члена суспільства впливає рівень культури здоров'я як складова частина загальної культури нації.

У світі виявлено таку закономірність: ріст валового внутрішнього продукту (ВВП) більше, ніж на 100 доларів США, для 41 популяції веде до збільшення тривалості життя чоловіків і жінок в середньому з на 0,5 року, а при збільшенні особистого вживання (ОВ) на таку ж суму тривалість життя (ТЖ) зростає на 1 рік [1: 216]. Проте, як зазначено в спільному звіті Міністерства охорони здоров'я України, Мінекономіки України, Світового банку, Європейської Комісії та Шведського агентства з міжнародного розвитку «Основні шляхи подальшого розвитку системи охорони здоров'я в Україні», збільшення співвідношення середньої заробітної плати в державі до прожиткового мінімуму (ПМ) пересічно на одну особу в місяць (у %) від 85,2 у 2000-му році до 177,86 у 2004-му [11: 16] не привело до поліпшення здоров'я і тривалості життя людей, а навпаки, за даними Державного комітету статистики, спостерігається подальший ріст коефіцієнта смертності відповідно від 15,3 до 16,0 [11: 10]. І причиною цього, на наш погляд, є те, що з одного боку, ПМ пересічно на одну особу (у гривнях) за цей період зріс з 270,0 до 362,23; що є недостатнім. За даними цього ж джерела, 26,6% сімей з дітьми при зайнятості обох батьків, у складі яких немає пенсіонерів, є бідними [11: 15]. Отже, більше, ніж кожна четверта сім'я, виходячи з рівня матеріального забезпечення, створеного соціальним середовищем, не має достатніх умов для формування нормального здоров'я. Разом з тим, залишається низьким рівень культури здоров'я нації.

Із зазначеного можна зробити ще й такий висновок: кожен член суспільства, виходячи з його фізичних можливостей, при відповідних соціальних умовах, використовуючи надбання національної культури, вітчизняної та світової науки з цих питань (фізіології, гігієни, валеології, педагогіки і психології, селено- та геліомедицини, біоритмології тощо), може сформувати своє здоров'я, наблизившись до його оптимального рівня для даного рівня розвитку світового суспільства.

3. Духовність

Здавна в Україні-Русі керувалися християнськими заповідями: не убий, не укради, люби батька й матір свою та ін.

Дух – це мислення, свідомість, внутрішній стан, моральна сила людини. Духовність – внутрішнє психічне життя, моральний світ людини. Якщо розглянути це поняття в аспекті здоров'я, то духовність – це розуміння сенсу життя, його цінностей, місця в житті свого здоров'я та здоров'я інших як основи щастя.

Виходячи з цього, в учнів потрібно сформуванати таке ставлення до свого здоров'я: найголовніше у світі – це життя, найцінніше в житті – здоров'я. Дев'ять десятих щастя людини складає її здоров'я (прислів'я).

4. Сприятливий психологічний мікроклімат в мікро- та макросередовищі

Ми розглядаємо сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі як такий, що склався в сім'ї, колективі класу, суспільстві в цілому, мажор (бадьорий, радісний, веселий настрій, піднесеність, чекання завтрашньої радості).

У відомому кінофільмі «Доживемо до понеділка» восьмикласник Микола написав: «Щастя – це коли тебе розуміють». То, напевне, саме вміння зрозуміти іншу людину складає основу психологічного мікроклімату в мікросередовищі (сім'ї, колективі класу тощо) та в макросередовищі (у суспільстві в цілому). Почуття емпатії (вміння уявити себе на місці іншого) є умовою сприятливого психологічного мікроклімату. Сприятливий психологічний мікроклімат, комфортна обстановка, позитивні емоції – це одна з найголовніших умов здоров'я людини.

5. Збалансоване харчування

Збалансоване харчування [баланс – з франц. balance (терези), balancer (зберігати рівновагу)] – це таке споживання продуктів, при якому забезпечується потреба організму в жирах, білках, вуглеводах, вітамінах, макро-, мікроелементах тощо.

Правила збалансованого харчування:

1. Їжа – джерело тепла, енергії, росту і здоров'я.

2. Режим харчування.

Харчування повинне бути ритмічним, через рівні проміжки часу. Вживання їжі у встановлений час сприяє доброму її засвоєнню.

Що ж до вибору їжі, окрім режиму харчування, слід керуватись такими вимогами. Сніданок має бути з 7 до 10 години. І оскільки вранці організм безперервно виробляє фермент ліпазу, що сприяє засвоєнню жирів, то сніданок має містити жири (тверді сири, вершки, вершкове масло, олію тощо) з відповідними стравами.

Сніданок має складати 20-25% (тобто п'яту-четверту частину) калорійності денного раціону. Тобто він з другим сніданком повинен стати енергетичним зарядом на першу половину робочого дня.

Розмірене, через 3-4 години, харчування сприяє оптимальному виділенню травних ферментів, що нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Разом з тим, хронохарчування вимагає чіткого дотримання переліку харчових продуктів і страв у залежності від того, в який час виділяються певні травні ферменти.

Обід (13-15 годин). У цей час організм добре засвоює білки. Вони є цінним постачальником натуральних амінокислот і служать будівельним матеріалом для утворення клітин і тканин організму, а також сировиною для утворення ферментів та гормонів. Найкращими легкозасвоюваними білковими стравами можуть бути рибний і м'ясний бульйони, риба, пісне м'ясо, квасоля. Проте не можна готувати бульйони з курячих стегон промислового виробництва, бо в кістках містяться антибіотики та інші шкідливі речовини, які додають до корму курят з метою прискорення росту маси птахів.

М'ясо і рибу краще готувати на парі, а не смажити, бо при смаженні утворюється кірка, яка містить нітроти, важко засвоюється і може призвести до онкологічних ускладнень шлунку.

Літературні джерела з медицини на десерт радять вживати солодкі фрукти й овочеві соки (наприклад, томатний, моркв'яний сік тощо), проте це протирічить вимогам роздільного харчування та наступним правилам.

Овочі і фрукти та соки з них, які згідно теорії роздільного харчування, не варто змішувати, це окрема їжа, і вживання їх краще перенести на другий сніданок.

Полудень (16–17 годин) сприяє компенсації енергетичних затрат організму. Джерелом енергії є прості і складні вуглеводи. Крім того, вони стимулюють утворення в мозку особливих гормонів, гормонів задоволення – ендорфінів, що підвищують настрій людини.

Прості вуглеводи (сахароза, глюкоза і фруктоза) швидко засвоюються організмом і відновлюють його сили. Проте вони і засмічують кровоносні судини (ідуть «в жир»). Тому прості вуглеводи повинні складати не більше 1/5 всіх вуглеводів, а для тих, хто має зайву масу, і того менше. Складні вуглеводи – крохмал, засвоюються повільно, а клітковина взагалі не засвоюється, проте її волокна покращують перистальтику кишечника, допомагаючи йому звільнитися від калових мас. Пектинові речовини сприяють виведенню з організму отрути і шлаків.

Вечеря (з 18³⁰ – 19 години) має містити овочеві, рибні та молочні страви. Останні (кисле молоко і, особливо, йогурт) містять антиканцерогенні речовини, які захищають організм від онкологічних захворювань. Відомо, що довгожителі Кавказу вживають мацоні (кисле молоко).

Не варто вживати м'ясо і м'ясні страви, бо колаген, що міститься у них, уповільнює процес перетравлення до 3–4-х годин.

3. Шкідливість переїдань.

Здоров'я у значній мірі залежить від харчування. Їсти потрібно помірно. «Від помірної їжі – сила, від непомірної – могила» (бенгальське прислів'я).

Завжди слід керуватись таким правилом: не переїдати ні в будні, ні в свята. Переїдання призводить до поганого травлення їжі і перевантаження організму.

Неперетравлена їжа «з'їдає» того, хто її з'їв. Краще періодично недоїдати, ніж постійно переїдати. Тому потрібно вставати з-за столу без відчуття важкості в шлунку, з незначним почуттям голоду і бажанням ще трохи поїсти.

4. Різноманітність їжі.

Харчування повинно бути повноцінним. Це забезпечується різноманітністю їжі: молоко та молочні продукти, м'ясо, риба, яйця, круп'яні та макаронні вироби, хліб з борошна грубого помолу, мед, овочі, фрукти, ягоди. При чому їжа повинна чергуватись.

Вітчизняні гігієністи вважають, що співвідношення жирів, білків і вуглеводів повинно становити 1:1:4. У гігієністів США дещо інші погляди. Деякі з них вважають, що це співвідношення має складати 2:3:5.

5. Їжа повинна бути свіжою і теплою. Перша страва завжди повинна бути рідкою. Рідина сприяє кращому засвоєнню їжі. Найбільш корисною є варена їжа. Смажені і тушковані продукти (м'ясо, риба, картопля та інші) важкі для організму. До того ж вони містять канцерогени, що може стати причиною онкологічних захворювань.

Не варто залишати, а також їсти раніше приготовлену їжу: у ній відбуваються процеси бродіння і гниття, продукти яких є шкідливими для організму.

6. Обов'язкове вживання овочів, фруктів, ягід, зелені та інших багатих вітамінами продуктів, що містять вітаміни, макро- та мікроелементи, особливо, вітаміни А і фолієву кислоту, сполуки йоду, кальцію, заліза та інші. До цього слід додати ще й таке: щодня (як це роблять японці) потрібно вживати шість горіхів. Як відомо, грецькі горіхи містять значну кількість альфа-линоленової кислоти та омега-3 полінасиченої жирної кислоти, які сприяють відновленню м'язової тканини й уповільнюють розвиток серцевих захворювань.

7. Послідовність вживання їжі.

У народі існує така формула заповнення шлунка їжею: 0,25 частини – вода, 0,5 – їжа і 0,25 частини – повітря. Проте воду потрібно пити за 10–15, а ще краще – за 20–30 хвилин до вживання їжі. Деякі народи Сходу перед вживанням їжі п'ють несолодкий чай, роблять невелику паузу, а потім їдять. Вважають, що попереднє вживання води готує шлунок до прийняття їжі і поліпшує її засвоєння.

Краще, якщо першою стравою буде рідка їжа або салат, змащений олією чи іншим жиром, тому що жиророзчинні вітаміни (А, D, E, К) засвоюються організмом лише при наявності жирів.

В Україні традиційно після основної їжі п'ють компот і чай чи молоко, що є шкідливим. Рідини вимивають з їжі травні соки, що призводить до збільшення тривалості її засвоєння. Останнє стає причиною того, що їжа починає гнити. Продукти гниття всмоктуються кров'ю і отруюють організм.

8. Статечність трапези.

Здавна в Україні питанню вживання їжі надавали значної уваги. За стіл сідала вся сім'я. Ніхто нікуди не поспішав. Їли, не кваплячись, старанно пережовували їжу, цьому надавали великого значення, бо їжа – це здоров'я.

Жувати треба довго, доки їжа не стане рідкою. З приводу цього йоги говорять: «Рідку їжу потрібно їсти, а тверду – пити». Це значить, що не можна поспіхом ковтати рідку їжу, а тверду потрібно пережовувати до тих пір, поки вона не стане рідкою.

Недостатньо пережована їжа погано засвоюється. Вона не йде на користь і перевантажує шлунок, стає причиною багатьох захворювань. Народна мудрість говорить: «Чим довше жуєш, тим більше проживеш».

9. Активний відпочинок після вживання їжі. Режимні вимоги до вечері.

Після сніданку, обіду чи вечері потрібно 1,5–2 години відпочити на відкритому повітрі. «Після їжі стій або пройди 1000 кроків», – говорить німецьке прислів'я.

Рух прискорює травлення їжі, витрати енергії, що утворюється внаслідок засвоєння їжі, запобігає ожирінню та пов'язаними з ним захворюваннями.

10. Сезонність харчування.

У процесі еволюції у людини виробився жировий обмін речовин в осінньо-зимовий і вуглеводний обмін у весняно-літній період.

6. Підтримання нормальної маси тіла

Підтримання нормальної маси тіла сприяє нормальній роботі всіх систем і органів людини, а значить – і її здоров'ю. Тому потрібно слідкувати за відповідністю маси тіла зростові людини.

Відповідність маси людини її зростові визначається за індексом Кетле.

1) Індекс Кетле чоловіків і жінок визначається таким чином.

Після вимірювання зросту і визначення маси тіла за формулою масово-ростового індексу Кетле розраховується їхнє співвідношення:

$$IK = \frac{M, \text{г}}{L, \text{см}},$$

де M – маса тіла (г) і L – його довжина (зріст) у сантиметрах.

Середній показник індексу Кетле у чоловіків складає 370–400, а у жінок – 325–375 г/см зросту. Пропорційність розвитку свого тіла (маси і зросту) можна визначити за наведеною нижче таблицею 1.

Таблиця 1

Пропорційність тіла людини

Кількість маси у г на см зросту	Показник угодзованості
1	2
Більше 540	Ожиріння
451 – 540	Надмірна маса
416 – 450	Зайва маса
1	2
401 – 415	Нормальна (добра) маса
400	Найкраща маса для чоловіків
390	Найкраща маса для жінок
360 – 389	Середня маса
320 – 359	Недостатня маса
300 – 319	Дуже недостатня маса
200 – 299	Виснаження

2) Визначення пропорційності фізичного розвитку. Коефіцієнт пропорційності за Кетле.

Для визначення пропорційності фізичного розвитку проводяться заміри довжини тіла (зросту) стоячи і сидячи. Після цього за формулою коефіцієнта пропорційності (КП) тіла проводяться розрахунки за поданою нижче формулою:

$$КП = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \cdot 100\% ,$$

де L_1 – довжина тіла (зріст) стоячи, а L_2 – зріст сидячи (від площини стільця до верхньої точки голови).

При КП до 87–92% – для чоловіків є нормою, а жінки мають дещо меншу величину пропорційності.

Якщо $КП < 87\%$, то довжина ніг по відношенню до тулуба є меншою, а при $КП > 92\%$ – довжина ніг відносно більша від норми.

3) Месо–ростовий індекс (індекс Кетле).

Масо-ростовий індекс (індекс Кетле) одержують за формулою:

$$IK = \frac{M, \text{г}}{L, \text{см}}.$$

Масо-ростовий індекс повинен бути рівним в середньому 370–400 – для чоловіків і 325–370 – для жінок.

2. Середній показник індексу Кетле дітей і підлітків.

Середній показник індексу Кетле у дітей і підлітків шкільного віку проводиться за цією ж методикою. Пропорційність розвитку тіла в учнів визначається за наведеними нижче таблицями 2 і 3.

Таблиця 2

*Масово-ростовий індекс Кетле
(грами маси / сантиметри зросту)*

Хлопці

Вік, роки	Оцінка у балах				
	1	3	5	2	0
6	<149	150-174	175-226	227-251	252>
7	<170	171-191	192-234	235-255	256>
8	<170	171-195	196-234	235-255	256>
9	<182	183-195	196-234	235-262	263>
10	<205	206-219	220-254	255-289	290>
11	<218	219-237	238-276	277-295	296>
12	<220	221-237	238-276	277-295	296>
13	<225	226-256	257-315	316-344	345>
14	<277	278-298	299-341	342-362	363>
15	<306	307-327	328-370	371-391	392>
16	<306	307-327	328-411	412-488	489>
17-18	<306	307-327	328-420	421-496	497>

Таблиця 3

*Масово-ростовий індекс Кетле
(грами маси / сантиметри зросту)*

Дівчата

Вік, роки	Оцінка у балах				
	1	3	5	2	0
6	<165	166-182	183-200	201-218	219>
7	<171	172-186	187-217	218-232	233>
8	<171	172-190	191-233	234-254	255>
9	<175	176-194	195-233	234-254	255>
10	<211	212-231	232-272	273-292	293>
11	<211	212-232	233-289	290-317	318>
12	<231	232-261	262-322	323-352	353>
13	<256	257-282	283-335	336-361	362>
14	<275	276-319	320-368	369-392	393>
15	<276	277-319	320-406	407-449	450>
16	<273	274-319	320-410	411-456	457>
17-18	<270	271-319	320-414	415-463	464>

4) Індекс Брока–Бругша.

Для визначення і оцінки фізичного розвитку можна використати співвідношення маси і довжини тіла (зросту). Нормою вважається маса, одержана після віднімання від довжини тіла відповідної величини, як це наведено нижче. При зрості 155–165 см віднімається 100.

При зрості 166–175 см – 105.

При зрості 175 і вище – 110.

Примітка. Бекерт вніс таку поправку: замість 100, 105 і 110 віднімати відповідно 103, 106 і 110.

7. Раціональний здоров'язберігаючий режим життя

Розвиток усього живого на Землі відбувається під безпосереднім впливом змін у космосі.

Біоритми властиві всім живим організмам, у тому числі і людині. Вони зумовлені добовими змінами положення Сонця і супутника Землі – Місяця. У людському організмі всі процеси відбуваються ритмічно (наприклад, ритмічно скорочуються серце, дихальна мускулатура, після активного життя настає сон, змінюється температура тіла). Так, на світанку вона становить 36,0°C, до полудня – 36,4°C, увечері – 36,8°C. І оскільки в організмі всі фізіологічні процеси відбуваються у певному ритмі, то життя учнів теж повинно бути ритмічним. Тому лягати спати і підніматись, навчатись, їсти, відпочивати потрібно в один і той же час. Правильний режим сприятливо впливає на нервову систему, зміцнює здоров'я, сприяє нормальному фізичному та розумовому розвитку.

У підготовці режиму дня слід враховувати те, що існують періоди високої розумової працездатності: з 8–ї до 12–ї години і з 17–ї до 19–ї години. Тому найефективнішим є навчання в першу зміну, а підготовка домашніх завдань – з 17–ї до 19–ї години. Правда, щодо цього потрібно враховувати ще й індивідуальні особливості біоритмів. Одні люди (їх називають «жайворонками») мають високу працездатність у першій половині дня, інші, так звані «голуби», мають приблизно однакову працездатність протягом усього дня, і «сови» мають найбільшу працездатність у вечірні години.

На основі відомих добових біоритмів, фізіологічних особливостей дітей, вимог сучасної гігієни, педагогіки та психології складається добовий бюджет часу, який стає основою режиму дня учня.

Добовий бюджет часу включає сон, навчання, перебування на відкритому повітрі, ігрову діяльність і відпочинок, вживання їжі, особисту гігієну тощо.

Для кожної вікової групи розроблений добовий бюджет часу, на основі якого будується режим дня. Дотримання режиму дня протягом всього періоду навчання і в період канікул (без ломки динамічного стереотипу) є однією з умов здоров'я учнів.

8. Оптимальний руховий режим

Рух – це фізіологічна потреба людини, яка сформувалась у процесі еволюції, пристосування до життя.

Чинником, який сприяє зміцненню здоров'я людей, є фізичні навантаження. Вони мають оздоровчий вплив на організм. При виконанні роботи працюючими м'язами від них до кори головного мозку безперервно передаються нервові імпульси. Рухові центри кори сприймають, аналізують, синтезують ці імпульси і активізують роботу серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, що забезпечує збільшення потоку поживних речовин і кисню до працюючих м'язів. Разом з тим, при фізичних навантаженнях у крові зростає вміст лейкоцитів, що сприяє підвищенню опірності організму проти дії збудників інфекційних захворювань.

Підтвердженням того, що оптимальний руховий режим сприяє підтриманню міцного здоров'я, є життєвий шлях і діяльність учителя ЗОШ №28 міста Харкова Є.Г.Крузіна. Євген Григорович з 1964 року викладає фізичну культуру і у свої 80 років легко піднімає пудову гирю, ходить разом з учнями на лижах. Умовою його фізичного

здоров'я є й те, що він дотримується вимог збалансованого харчування, підтримує нормальну масу, ніколи не вживав алкогольних напоїв і не палив.

9. Загартування

Серед видів загартування можна використовувати такі: повітряні і сонячні ванни, водні процедури (умивання до пояса прохолодною водою, холодне обтирання, контрастні ножні ванни та інші) і ходіння босоніж. Вони будуть розглянуті на практичних заняттях.

10. Гігієнічні навички

Людина ще в сиву давнину почала замислюватись над змістом життя, прагнула бути здоровою, гарною, шукала засоби продовження тривалості свого віку. І на основі спостережень та власного досвіду люди дійшли до висновку, що запорукою здоров'я є чистота тіла й навколишнього середовища. Найбільшого розвитку цей досвід набув в античній Греції, у стародавніх греків загально визнаним був бог здоров'я Асклепій, у древніх римлян – Ескулап. За їхніми уявленнями, богинею здоров'я була донька бога здоров'я Ескулапа молода жінка Гігієя, яка в руці тримала чашу, наповнену водою. Від її імені одержала свою назву гігієна, галузь науки про збереження і зміцнення здоров'я людей.

Особиста гігієна включає догляд за шкірою тіла, волоссям, нігтями (щоденне умивання, миття рук після вбиральні та перед вживанням їжі, щоденне влітку і щотижневе у холодну пору приймання душу або ванни, періодичне підрізування волосся й нігтів, підтримання їх у чистоті), виконання гігієнічних вимог при підборі та догляді за одягом і взуттям. Складовими частинами особистої гігієни є гігієна зору, слуху, психогігієна та ін.

Вироблення навичок догляду за тілом та навичок гігієни розумової праці.

Висновки

1. Однією з причин погіршення здоров'я нації є низький рівень культури здоров'я дорослих та дітей, недостатність знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя.

2. Виникла потреба у підготовці дорослих і дітей до більш компетентного підходу щодо ведення здорового способу життя.

3. Здоровий спосіб життя спрямований на оптимальне збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я в усіх видах діяльності людини. Він включає такі відомі чинники здоров'я, як: природа, соціальне середовище, духовність, сприятливий психологічний мікроклімат у сім'ї, колективі та в суспільстві в цілому, збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі, підтримання нормальної маси тіла, раціональний режим життя, оптимальний руховий режим, загартовування та гігієнічні навички, що є умовою нормального розвитку і функціонування організму людини.

4. Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок у дорослих і дітей.

5. Підготовка дітей і дорослих до ведення здорового способу життя стане умовою їхнього здоров'я і уповільнення або й призупинення процесу виродження нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – Николаев: Борисфен, 2001. – 139 с.
2. Арцишевський Р.А. Світ і людина: Підручник для 8–9-х класів / Р. А. Арцишевський. – К.: ВТФ «Перун», 1997. – 448 с.
3. Базарный В.Ф. Повышение здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» / В. Ф. Базарный и др. // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1999. – С. 69–73.
4. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч. 1. За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000. – 146 с.
5. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч. 2. За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000. – 160 с.
6. Войтко В.І. Психологічний словник / В.І. Войтко. – К.: Вища шк., 1982. – 215 с.
7. Гончаренко М.С. Валеологический словарь / М.С. Гончаренко. – Х.: Харьковский госуниверситет В.Н. Каразина, 1999. – 316 с.

8. Демографічні щорічники «Населення України», 1995, 1999, 2000 / Державний комітет статистики України. – 1996, 2000, 2001.
9. Ильич Л. В 80 лет учитель легко поднимает пудовые гири // Вечерний Харьков. – 2009. – № 96 (3 сентября). – С. 1,3.
10. Климовская И. Час еды // АиФ. Здоровье. – 2009. – №35 (27 авг. – 2 сент.). – С. 9.
11. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605// Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23–29.
12. Лисицын Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения (лекции) / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 1979. – С. 61.
13. Круглова Ирина. Полезное ядрышко // Аргументы и факты. – 2009. – №27 (2–8 июля). С. 12.
14. Основні шляхи подальшого розвитку системи охорони здоров'я в Україні / Під заг. ред. В.М.Лехан, В.М.Рудого. – К.: Вид-во Раєвського, 2005. – 168 с.
15. Основы валеологии: В 3-х книгах. Кн. 1. Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1998. – Ч. 1, 4.
16. Основы валеологии: В 3-х книгах. Кн. 2. Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – Ч. 5, 6.
17. Основы валеологии: В 3-х книгах. Кн. 3. Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – Ч. 9, гл. 7, ч. 10.
18. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч. 2 Культура здоров'я молодших школярів. 1 – 4-ті класи: Програма та методичні поради для вчителів початкової школи // Укл. В.І. Шахненко. — К.: ІСДО 1995. – 192 с.
19. Популярная медицинская энциклопедия / Гл. ред. Б.В. Петровский. – М.: Сов. Энциклопедия, 1979. – 704 с.
20. Сліпушко О.М. Тлумачний словник чужомовних слів в українській мові / О.М. Сліпушко. – К.: Вид-во «Криниця», 1999. – 507 с.
21. Соціальні індикатори рівня населення України: Стат. збірник. – К.: Держкомстат України, 2004. – С. 51, 65 – 66.
22. Федоренко Т. Секрет долголетия // АиФ. Здоровье. – 2009. – №40 (1–7 октября). – С. 3.
23. Шахненко В.І. Азбука «Основ безпеки життєдіяльності»: змістові лінії, теоретичні положення, таблиці, схеми: Науково-методичний посібник для вчителів середніх закладів освіти / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова. – Харків: «Геліос», 2003. – 124 с.
24. Шахненко В.І. Біоритмологія у системі навчально-виховного процесу / В.І. Шахненко // Початкова школа. – 1998. – № 11. – С. 49–51.
25. Шахненко В.І. Вплив Місяця на психічний стан, фізичну силу та розумову працездатність дітей і підлітків// В.І.Шахненко Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє. Вип.5. «Теорія і методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я». – Х., 2008. – №818. – С.222–235.
26. Шахненко В. Програма «Здоровий спосіб життя» / В. Шахненко // Управління освітою. – 2004. – №8. – С. 5, 8.
27. Шахненко В.І. Сонце – умова життя на Землі, чинник здоров'я і нездоров'я дітей і дорослих // В.І.Шахненко Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє. Вип.4. «Теорія і методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я». – Х., 2008. – №799. – С. 94–102.

© Шахненко В.І., 2009

ПІДГОТОВКА УЧНІВ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ЗМІСТІ ОСВІТИ СЕРЕДНЬОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

¹В.І. Шахненко, ²І.В. Котенко, ²І.Л. Третякова, ³Є.О. Цуканова

¹Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, ²Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №41 м.Харкова, ³Клугино-Башкирівська гімназія міста Чугуєва Харківської області
Харків, Україна

У статті висвітлено аналіз результатів дослідження навчання та виховання учнів, наведено дані опитування учнів-старшокласників ЗНЗ щодо підготовки їх до створення сім'ї, виховання дітей на засадах здорового способу життя (ЗСЖ). Тест було побудовано таким чином, що відповіді учнів дали можливість визначити їхню обізнаність і готовність до створення сім'ї, виховання дітей на засадах здорового способу життя і дали уявлення про забезпечення умов формування соціального, духовного, психічного та фізичного здоров'я.

Ключові слова: вплив сім'ї, підготовка учнів, створення сім'ї, виховання дітей, зміст освіти, складові здоров'я.

Подготовка учащихся к созданию семьи и воспитанию детей в содержании образования средней общеобразовательной школы как педагогическая проблема. В.И. Шахненко, И.В. Котенко, И.Л. Третякова, Е.А. Цуканова. В статье освещен анализ результатов исследования обучения и воспитания учащихся, приведены данные опроса учащихся-старшеклассников ОУЗ по подготовке их к созданию семьи и воспитанию детей на принципах здорового образа жизни (ЗОЖ). Тест построен таким образом, что ответы учащихся дают возможность определить их осведомленность по вопросам создания семьи на принципах ЗОЖ, готовность к созданию семьи и воспитанию детей на принципах здорового образа жизни и дать представления об обеспечении условий формирования социального, духовного, психического и физического здоровья.

Ключевые слова: влияние семьи, подготовка учащихся, создание семьи, воспитание детей, содержание образования, составляющие здоровья.

Preparing of pupils to family creation and upbringing of their own children in the matter of secondary education as a pedagogical problem. V. Shachnenko, I. Kotenko, I. Tretiakova, E. Tsukanova. The analysis of the results of the pupils' teaching and upbringing research as well as the data of the interrogation of senior pupils as for their readiness to create a family and bring up their own children according to the healthy-way-of-life principles are given in the article. The test is built up in such a way that the pupils' answers give an opportunity to determinate their knowledge in questions of family creation according to the healthy-way-of-life principles, readiness to create a family and bring up their own children according to the healthy-way-of-life principles, and to give a notion of providing of conditions for social, spiritual, psychological and physical health.

Key words: family impact, preparing of pupils, family creation, upbringing of children, the matter of education, the contents of health.

Вступ

Протягом 2007–2008 та 2008–2009 навчальних років педагогічний колектив ЗОШ №41 м. Харкова провів дослідження результатів навчання й виховання учнів основної та старшої школи. В процесі дослідження було помічено, що результати навчання й виховання майже не змінилися. Ми дійшли до висновку, що відсутність прогресу в навчанні зумовлюється застійними явищами в суспільстві, школі та сім'ї. В результаті цього виникла потреба проаналізувати навчально-виховний процес і накреслити шляхи його удосконалення. Що ж до сім'ї, то ми помітили, що має місце послаблення впливу батьків на навчання й виховання їхніх дітей, особливо в плані підготовки до шлюбу і виховання дітей.

Чи передбачає зміст загальної середньої освіти підготовку учнів, особливо основної та старшої школи, до створення сім'ї та виховання дітей?

Робота виконана за планом НДР Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна та Харківського державного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Мета, завдання роботи, матеріали і методи

Ціль роботи – науково обґрунтувати актуальність підготовки учнів ЗНЗ до створення сім'ї та виховання дітей, що, на наш погляд, є педагогічною проблемою.

Постановка проблеми

Одна тисяча дев'яност дев'яносто четвертий рік ООН оголосила роком родини, що передбачає виховання людини у плані зміцнення сім'ї і виховання доброго сім'янина. З того часу минуло п'ятнадцять років. Який стан має сучасна українська сім'я?

Нинішній стан сім'ї в Україні є кризовим: 51–55% новостворених сімей розпадаються. Поступово сім'я, як соціальний інститут виховання, втрачає свої позиції. Значну проблему складає підготовка майбутніх матерів до народження дітей: у 70% вагітних жінок виникають проблеми зі здоров'ям, а у 10% під час пологів з'являються небезпечні для життя ускладнення, яких можна було б уникнути. Проте молоді мами не знають, як це зробити. На цьому фоні зростає смертність дітей під час пологів.

Як у цих умовах прямує вітчизняна загальноосвітня школа з підготовки учнів до створення сім'ї і виховання дітей на засадах здорового способу життя? Щоб одержати відповідь на це запитання, ми провели аналіз змісту освіти у середній загальноосвітній школі та опитування учнів.

*Дослідження проблеми та обговорення результатів**1. Аналіз змісту освіти*

У 5-му класі в курсі «Основи здоров'я» вивчається тема «Сім'я і здоров'я (обов'язки членів родини щодо збереження та зміцнення здоров'я. Основні функції сім'ї та громади щодо збереження здоров'я. Вплив способу життя родини на здоров'я підлітків)», «Спілкування і здоров'я (повага до старших і молодших, слабких і немічних членів сім'ї. Взаєморозуміння в сім'ї)».

У 8-му класі розглядається тема «Поняття про фізіологічну та соціальну зрілість», проте, оскільки ця тема вивчається рано для учнів цього віку, то значного інтересу не викликає.

У 9-му класі вивчаються теми «Фізіологічна і соціальна зрілість. Готовність до дорослого життя» і «Репродуктивне здоров'я молоді». Інтерес учнів до цієї теми досить великий, але на неї відведено обмаль часу. У 9-му класі навчальний предмет «Основи здоров'я», не виконавши до кінця своєї функції – підготовки до сімейного життя, як це зазначено у Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, обривається.

На уроках біології у 9 класі вивчається тема «Розмноження й розвиток». Багато часу відведено на вивчення анатомічної будови статевих органів (урок «Гігієна вагітної жінки»).

В 11-му класі тема «Спадковість і мінливість» спрямована на розв'язання завдань «Ознаки, успадкування ознак, пов'язаних із статтю».

Учні 10–11 класів дуже цікавлять питання статевих стосунків, які їх хвилюють, проте такі теми не передбачені змістом освіти.

Підготувати до сімейного життя учнів повинна була б сім'я. Проте батьки у своїй більшості не хочуть спілкуватися з дітьми, особливо на такі «соромливі» теми, бо не були підготовлені до цього школою.

Батьки годують дітей, купують необхідні речі, перуть, дають гроші, але мало розмовляють із дітьми, особливо з питань морально-статевого виховання.

Посилюється тенденція виникнення вуличних компаній та байдужість дітей до батьків, у відповідь – споживацькі відносини.

Діти хочуть, щоб батьки задовольняли їх необмежені матеріальні вимоги, а батьки хочуть, щоб діти їх не чіпали.

Виходячи з цього, учні мало знають про майбутнє сімейне життя.

У 5–9 класах на уроках української літератури учні знайомляться із особливостями стосунків у сім'ї при вивченні розділу «Усна народна творчість» та вичаючи твори Т.Г. Шевченка «Мені тринадцятий минало...», «Тополя», «Катерина», «Сон», І. Нечуй-Левицького «Микола Джеря», Г. Квітки-Основ'яненка «Маруся».

У 10–11 класах тематика сімейних стосунків представлена у творах І. Нечуя-Левицького «Кайдашева сім'я», І. Франка «Украдене щастя», М. Коцюбинського «Тіні забутих предків» та Лесі Українки «Лісова пісня» і «Бояриня».

Слід зауважити, що вищезгадані твори готують учнів до створення сім'ї здебільшого у морально-етичному плані, а не у практичному.

2. Тестове опитування учнів

Ми провели тестове опитування у ЗОШ І–ІІІ ступенів №41 м. Харкова, яким охопили учнів 10–11 класів у кількості 50 осіб. При цьому тест було побудовано за складовими частинами здоров'я: соціальна, духовна, психічна й фізична. В результаті опитування ми одержали досить цікаві дані.

Соціальна складова здоров'я

На запитання «Чи впливають на збереження сім'ї її матеріальні умови?» лише 30 відсотків дали позитивну відповідь. І лише чверть опитаних сказали, що матеріальні умови сім'ї визначаються за співвідношенням сукупного місячного прибутку і суми прожиткових мінімумів. Тільки 30 % учнів знають, що собою являє прожитковий мінімум. Стільки ж учнів знають речі, які повинні складати придане для новонародженої дитини.

Духовна складова здоров'я

Вісімдесят відсотків учнів не підтримують сучасну ідеологію гедонізму, її ідею «жити для себе», а не для дітей, для майбутньої сім'ї. 80% вважають, що на весіллі та під час медового місяця молоді можуть пити небагато вина. На думку 60% старшокласників, молоде подружжя має жити один для одного і для дітей.

Основний вплив на формування духовності дітей має духовність батьків. Такий вибір зробили учні. Давнє прислів'я «Яка хата – такий тин, який батько – такий син» неправильним вважають 90% учнів.

Психічна складова здоров'я

опитаних уявляють своє майбутнє у складі сім'ї. Менше хворіють і найдовше живуть, на думку 90% учнів, сімейні люди, які живуть як собака із кішкою, що є неправильним. 85% припускають, що після одруження між подружжям можуть виникати конфлікти, і в таких ситуаціях потрібно толерантно ставитись до особливостей характеру та інтересів один одного, шукати компроміси.

Фізична складова здоров'я

опитаних вважають, що дошлюбні сексуальні стосунки, особливо дівчат, не мають негативного впливу на здоров'я та психологічний мікроклімат майбутньої сім'ї. 75% старшокласників вважають, що харчування молодих перед зачаттям впливає на здоров'я майбутньої дитини. Спосіб життя молодих до зачаття впливає на здоров'я майбутньої дитини, так вважає 80% опитаних, проте 85% не знає, яким має бути життя жінки під час вагітності. учнів не знає, як доглядати немовля.

Щоб немовля розвивалось духовно, психічно й фізично, потрібно постійно з ним розмовляти (50% відповідей). Дев'яносто відсотків опитаних вважають, що не існує залежності духовного, психічного, фізичного розвитку дитини від її виховання у перші 2–5 років. Сто відсотків учнів не знають, як виховувати дитину, а своїм вихованням у

сім'ї повністю задоволені 80% учнів.

Не знають про критичні роки чоловіків і жінок усі учні, а про те, як жити у відповідності з біоритмами, не знають 95% опитаних. Правил харчування не знають 90% учнів.

Всі учні вважають, що шкідливі звички впливають на здоров'я людини, проте 80 % опитаних мають ці звички.

На запитання «Чи достатньо у Вас знань, щоб зберегти своє здоров'я, народити здорових дітей і дожити до глибокої старості?» 90% відповіли негативно. Разом з тим, 75% опитаних вважають, що навчальний предмет або факультатив, який би навчив зберігати своє здоров'я, народити здорових дітей і дожити до глибокої старості не потрібен. Проте після проведення системи позакласних заходів 60% учнів вказали на необхідність введення такого навчального предмета чи факультативу.

Аналіз результатів дослідження

Соціальна складова здоров'я. Опитування показало, що 70 % учнів не пов'язують створення сім'ї і не знають, як визначаються їх достатність чи недостатність. Сімдесят відсотків не знають, що таке прожитковий мінімум і що повинно входити у придане для немовляти.

Духовна складова здоров'я. Вісімдесят відсотків учнів вважають, що потрібно жити не для себе, а для майбутнього. З давніх-давен в Україні для молодих на весіллі існував «сухий закон», проте, напевне, під впливом масивної реклами слабоалкогольних напоїв 80% учнів вважають, що на весіллі можна пити трохи вина, що є чинником ризику для здоров'я майбутньої дитини. І, на превеликий жаль, 90% учнів вважають невірним прислів'я «Яка хата – такий тин, який батько – такий син». Це викликає тривогу з тих позицій, що здоров'я майбутньої дитини залежить від здоров'я батьків і їхнього способу життя. В Україні завжди сільські дівчата утримувались брати шлюб з хлопцями, в сім'ях яких були п'яниці.

Психічна складова здоров'я. Позитивним є те, що учні не поділяють теорію гедонізму, тобто «жити для себе», бо 90% прагнуть мати сім'ю. Проте, на жаль, лише 10% учнів знають, що найменше хворіють і мають найбільшу тривалість життя подружні пари, які живуть «душа в душу». Вісімдесят п'ять учнів мріють у майбутньому будувати свої подружні стосунки на основі толерантності.

Фізична складова здоров'я. Лише 10% учнів вважають, що дошлюбні сексуальні стосунки, особливо дівчат, негативно впливають на здоров'я та психологічний мікроклімат майбутньої сім'ї. Вісімдесят і 75 % опитаних вважають, що спосіб життя, і в тому числі харчування, впливають на здоров'я майбутньої дитини, проте ще більша частина (85%) не знають, яким має бути життя вагітної жінки. Дев'яносто не знають, як доглядати немовля, і лише 50% знають, що з ним потрібно постійно розмовляти.

Тривожним є те, що 100% опитуваних не знають, як виховувати дітей.

Відповідно 100% і 95% не знають про критичні роки чоловіків і жінок і як потрібно жити у відповідності з біоритмами.

З числа опитаних 80% мають шкідливі звички, але, на жаль, 90% вважають, що у них достатньо знань і здоров'я для того, щоб зберегти своє здоров'я, народити здорових дітей і дожити до глибокої старості.

Разом з тим, 75% опитаних вважають, що навчальний предмет або факультатив, який би навчив зберігати своє здоров'я, народити здорових дітей і дожити до глибокої старості не потрібен. Проте після проведення системи позакласних заходів 60 відсотків учнів вказали на необхідність введення такого факультативу. Сорок відсотків учнів певною мірою проти введення такого факультативу через перевантаженість навчальними заняттями.

Висновки

1. Результати тестового опитування учнів 10-11 класів ЗОШ №41 м. Харкова показали, що батьки недостатньо готують дітей до створення сім'ї та виховання їхніх майбутніх дітей.

2. У змісті освіти середньої загальноосвітньої школи питання підготовки учнів до створення сім'ї і особливо виховання дітей висвітлені недостатньо. До того ж знання, які одержують учні про стосунки в сім'ї, є уривчастими і не становлять цілісної системи.

3. Учні після закінчення ЗНЗ недостатньо готові до створення сім'ї і виховання дітей.

4. Виникла необхідність уведення в ЗНЗ України навчального предмету, спецкурсу або факультативу, який готував би учнів до створення сім'ї і виховання дітей, особливо спрямованого на формування здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2004. – №1–2. – С. 30–65.
2. Закон України «Про загальну середню освіту» // Урядовий кур'єр. 1999. – № 125–126. – С. 5–8.
3. Закон України «Про охорону дитинства» // 26.04.2001.
4. Здоровье – 21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. – Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро, 1999. – 310 с.
5. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. – К.: Українська правнича фундація, 1998. – 56 с.
6. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – № 13. – С. 2–15.
7. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2002. – № 2. – С. 2–22.
8. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. Затверджено Указом Президента України від 7 грудня 2000 р. № 1313 / 2000. // Офіційний вісник України. – 2000. – № 49. – С. 6–13.
9. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605// Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23–29.
10. Логвин М.М. Духовна безпека населення – як складова його фізичного і психічного здоров'я / М.М. Логвин // Безпека життєдіяльності. – 2006. – № 4. – С.21–26.
11. Основи здоров'я: програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – К.: Ірпінськ, 2005. – 41 с.
12. Сухомлинский В.А. Мудрость родительской любви / В.А. Сухомлинский. – М.: Молод. гвардия, 1988. – 303 с.: ил.
13. Ткаченко Л. Демографічну кризу можна подолати, якщо... / Л. Ткаченко // Освіта України. – 2005. – №10 (4 лютого). – С. 10.

© Шахненко В.І., Котенко В.І.В., Третьякова І.Л., Є.О.Цикало, 2009

ШЛЯХИ І ЗАСОБИ ВАЛЕОГІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

УДК 613.955:616.12

ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНУВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ ЗА УМОВ РІЗНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

Бутенко Х.В., Гончаренко М.С.
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна

У даній статті розглядається вплив системи ноосферної та традиційної технологій навчання на стан серцево-судинної системи, енергетичні та інтегральні показники здоров'я учнів двох шкіл за допомогою «апаратного комплексу ОМЕГА-М». Проаналізувавши дані, можна зробити висновок про те, що в учнів гусинополінської ЗОШ з ноосферою технологією навчання більшість показників знаходяться в нормі, а в учнів ЗОШ №141 з традиційною технологією навчання, нижче норми.

Ключові слова: ноосферна освіта, здоров'я, учні, технології навчання.

В данной статье рассматривается влияние систем ноосферного и традиционного обучения на состояние сердечно-сосудистой системы, энергетические и интегральные показатели здоровья учеников двух школ с помощью «апаратного комплексу ОМЕГА-М». Проанализировавши данные, можна сделать вывод о том, что в учеников Гусинопольнской СОШ с ноосферной технологией обучения большинство показателей находятся в норме, а у учеников СОШ №141 с традиционной технологией обучения, ниже нормы.

Ключевые слова: ноосферное образование, здоровье, ученики, технологии обучения.

In this [tate] the discussion will deal with the specific character of traditional instruction, [noosferного] instruction. Will be examined the special features of functioning [SSS], in particular schoolboys, and also about the possibilities of apparatus [komleksa] TO OMEGAS, about its practical application. Also, the discussion will deal with the imperfection of formation system in the Ukraine. Will be represented the results of the study [SSS] of the junior schoolboys of different schools under the action of the [noosferного] lesson

Key words: health, education.

На сьогоднішній день простежується тенденція зниження здоров'я школярів. Саме тому стає актуальним вивчення ефективності різних технологій навчання, а також характер їхнього впливу на здоров'я учнів.

Традиційна система навчання в Україні недосконала, тому що має місце значне навчальне навантаження.

Технології освіти, які, з одного боку, дозволяють ефективно навчати, а з іншого – зберігати при цьому фізіологічні параметри організму, вимагають вивчення з метою виявлення найбільш ефективних у всіх аспектів.

Ноосферна освіта — це соціокультурний процес передачі знань, умінь і навичок, шляхом організованого мотивування індивідуальних навчальних мислеобразів і реалізації укладеної в них енергії. Метою ноосферної освіти є навчання цілісному динамічному мисленню за допомогою мислеобразів [1].

Мета даної роботи – вивчення особливостей функціонування серцево-судинної системи молодших школярів за умов різних технологій навчання.

Дослідження стану ССС учнів проводилося за допомогою програмно апаратного комплексу «ОМЕГА-М», який дозволяє дослідити такі показники:

В1— рівень вегетативної регуляції, показник норми (60—100%);

В2—резерви вегетативної регуляції, показник норми (60—100%);

ІВР— індекс вегетативної рівноваги вказує на співвідношення між активністю симпатичного і парасимпатичного відділів ВНС, норма (35—145);

ПАПР— показник адекватності процесів регуляції відбиває відповідність між активністю парасимпатичного відділу ВНС і ведучим рівнем функціонування синусового вузла, норма (15—50);

ВПР— вегетативний показник ритму дозволяє говорити про вегетативний баланс з точки зору оцінки активності контуру регуляції. Чим менша величина ВПР, тим більшою мірою вегетативний баланс зміщений у бік переважання парасимпатичного відділу ВНС, норма (0,25—0,6);

ІН — індекс напруги регуляторних систем централізації керування серцевим ритмом, норма (10—100);

С1— рівень компенсації центральної регуляції, показник норми (60—100%);

С2— рівень резервів компенсації центральної регуляції, показник норми (60—100%);

НФ— відносний рівень активності парасимпатичної ланки регуляції, норма (15—25%);

LF— відносний рівень активності вазомоторного центру, норма (15—40%) [2].

«Енергетична піраміда» — динамічно відбиває енергетичний баланс у системах керування різноманітними функціями організму. Енергетична піраміда характеризує наступні показники: енергетичний ресурс, енергетичний баланс, показник анаболізму, показник катаболізму. Норми показників (245 – 284 – оптимальний рівень показників, 119 – 143 – норма, 59 – зниження, 68 – 40 – прикмети виснаження, 9 – 4 – виснаження);

А — рівень адаптації організму, максимальне значення –100%;

В — показник вегетативної регуляції, показник від 60—100%;

С — показник центральної регуляції, показник від 60—100%;

Д — психоемоційний стан, показник від 60—100%;

Н — інтегральний показник стану, показник від 60—100.

Апаратний комплекс ОМЕГА-М дозволяє:

- у режимі скринінгу визначити рівень і резерви ССС, вегетативної та центральної регуляції;
- оцінити рівень скомпенсованості й енергетичних ресурсів організму на різноманітних рівнях регуляції;
- оцінити й спрогнозувати психофізичний стан людини;
- у режимі динамічного спостереження контролювати функціональний стан пацієнта й оцінювати ефективність різноманітних методів терапії при проведенні лікувально-профілактичних заходів;
- за результатами комп'ютерного аналізу формувати комплексні медичні висновки й видавати необхідні рекомендації.

Дослідження проводились на початку навчального року у 2 класі 141 школи міста Харкова з традиційною технологією навчання, а також у 3 класі Гусинополянської школи Харківської області з ноосферною технологією навчання.

Проведені порівняльні дослідження виявили динаміку показників серцево-судинної системи, енергетичні показники та інтегральні показники здоров'я.

Нижче в таблиці 1 наведені дані про достовірність досліджених показників.

Таблиця 1. Показники ССС учнів ноосферної школи та традиційної школи.

Показники	N	Гусинополянська школа	N	ЗОШ №141	P
Анаболізм	11	121,0 ± 10,0	10	92,0 ± 7,0	0,05
Енерг. ресурси	11	227,0 ± 18,0	10	176,0 ± 15,0	0,08
Енерг. баланс	11	0,9 ± 0	10	0,9 ± 0,1	0,62
Катаболізм	11	106,0 ± 10,0	10	84,0 ± 9,0	0,16
A	11	75,0 ± 4,0	10	65,0 ± 6,0	0,15
B	11	76,0 ± 5,0	10	61,0 ± 9,0	0,31
C	11	64,0 ± 3,0	10	57,0 ± 3,0	0,18
D	11	66,0 ± 2,0	10	59,0 ± 5,0	0,22
H	11	70,0 ± 3,0	10	61,0 ± 5,0	0,15
IBP	11	112,0 ± 12,0	10	181,0 ± 47,0	0,28
ВПР	11	0,4 ± 0	10	0,4 ± 0	0,72
ПАПР	11	44,0 ± 4,0	10	61,0 ± 7,0	0,06
ІН	11	82,0 ± 13,0	10	158,0 ± 43,0	0,19
B1	11	76,0 ± 5,0	10	59,0 ± 8,0	0,14
B2	11	86,0 ± 3,0	10	76,0 ± 7,0	0,24
C1	11	64,0 ± 3,0	10	55,0 ± 4,0	0,09
C2	11	71,0 ± 4,0	10	61,0 ± 4,0	0,06
HF	11	10,92 ± 1,99	10	6,13 ± 1,23	0,08
LF	11	10,01 ± 1,31	10	8,38 ± 1,64	0,36
ЧСС	11	90,0 ± 2,0	10	96,0 ± 3,0	0,20

p — значимість за критерієм Манна-Уїтні (p>0,05).

1. Показник ЧСС не виявив особливої різниці між двома школами.
2. Серед показників вегетативної регуляції було виявлено, що рівень (B1) і резерви (B2) регуляції в учнів сільської школи значно вищий, ніж в учнів міської школи.
3. Показники серцевої діяльності виявили:
 - показник IBP (співвідношення між активністю симпатичної та парасимпатичної НС) виявив, що в учнів обох шкіл більш активним є парасимпатичний відділ ВНС;
 - показник ПАПР (відбиває співвідношення між активністю парасимпатичного відділу ВНС і ведучим рівнем синусового вузла), говорить про те, що в сільській школі переважає активність синусового вузла, а в міській школі – парасимпатичний відділ ВНС;
 - показник ВПР (вегетативний баланс того чи іншого відділу) в обох школах свідчить про те, що вегетативний баланс розподілений рівномірно;
 - ІН (індекс напруги регуляторних систем) відображає ступінь централізації керування серцевим ритмом. Цей показник говорить про те, що в міській школі, на відміну від сільської, ступінь керування серцевим ритмом є більш централізованим.
4. Центральна регуляція. Рівень компенсації (C1) і резерви компенсації (C2) говорять про те, що в сільській школі вони були достовірно вищими, аніж в учнів міської школи.
5. Системи вегетативної регуляції в стані напруги:
 - HF — відносний рівень активності парасимпатичної ланки регуляції – достовірно говорить про те, що активність парасимпатичної ланки регуляції в обох школах знаходиться на низькому рівні.
 - LF (судинний тонус) говорить про те, що судинний тонус в обох школах нижчий за норму.

На рис.1 представлені результати показників, які свідчать про стан ССС учнів 3 та 2 класів. У цілому, можна зробити висновок про те, що в учнів Гусинополянської школи вони виявилися кращими.

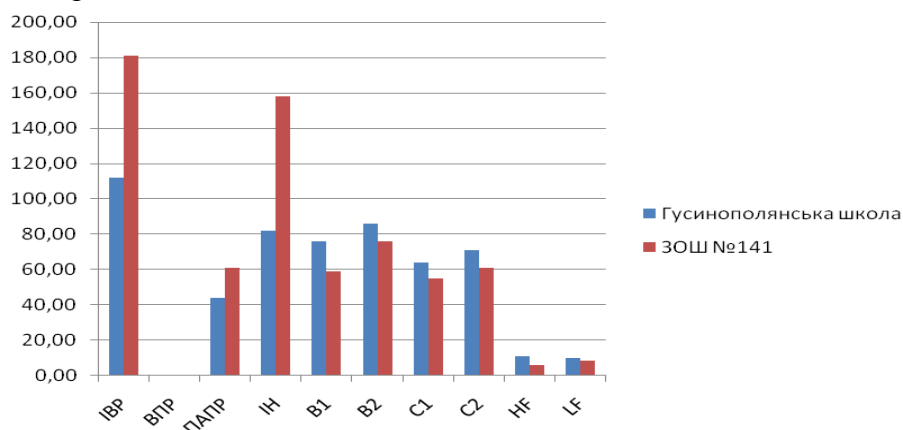


Рис.1. Порівняльний аналіз показників вегетативної регуляції, серцевої діяльності, центральної регуляції, а також системи вегетативної регуляції у стані напруги учнів 3 та 2 класів (IBP, ВПР, ПАПР, ІН – умовні одиниці; В1, В2, С1, С2, HF, LF – у відсотках).

6. Енергетична піраміда характеризує наступні показники:

- енергетичний ресурс;
- енергетичний баланс;
- показник анаболізму;
- показник катаболізму.

Енергетичний ресурс достовірно знаходиться в нормі в обох школах.

Енергетичний баланс в обох школах дуже низький.

Показник анаболізму достовірно переважає над показником катаболізму в обох школах.

На рис.2 представлені результати показників «Енергетичної піраміди», які говорять про те, що кращі вони також в учнів 3 класу.

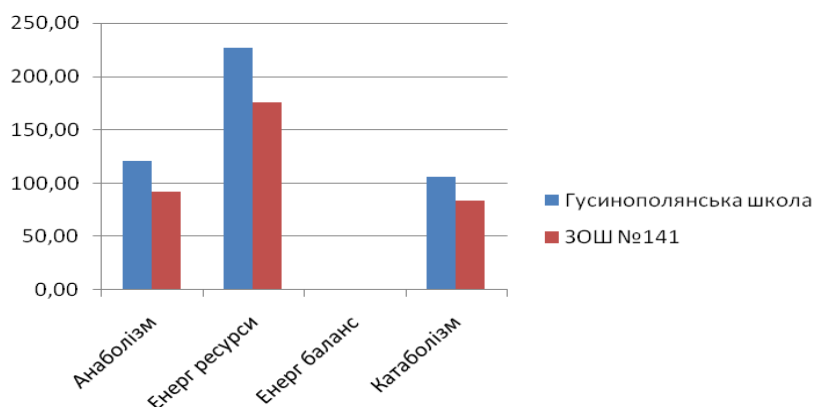


Рис.2. Порівняльний аналіз показників енергетичної піраміди учнів 3 та 2 класів (показники в умовних одиницях).

7. Показники функціонального стану:

- А — рівень адаптації організму;
- В — показник вегетативної регуляції;
- С — показник центральної регуляції;
- D — психоемоційний стан;
- Н — інтегральний показник стану.

Усі ці показники в Гусинополянській школі були вищими, ніж у школі міста Харкова, що підтверджує правильність виявлених змін у механізмах керування та енергетичної роботи ССС учнів другого класу 141 школи.

На рис.3 представлені результати інтегральних показників здоров'я. В учнів 3 класу вони є вищими, аніж в учнів 2 класу.

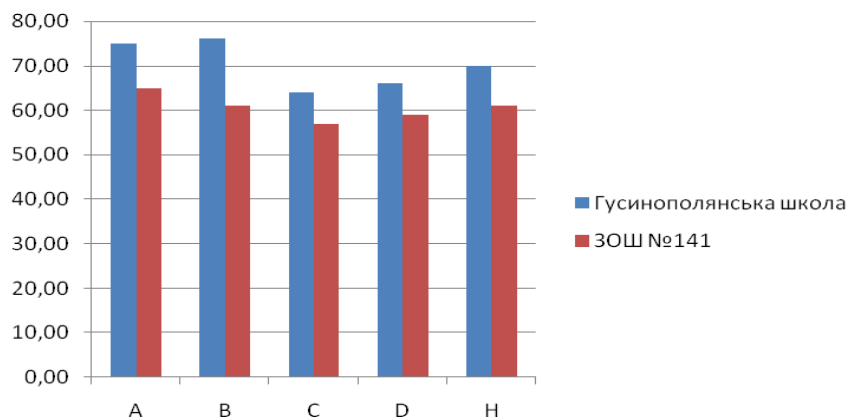


Рис.3. Порівняльний аналіз показників функціонального стану учнів 3 та 2 класів (показники вимірюються у відсотках).

Оскільки ноосферна технологія навчання спрямована на зберігання здоров'я учнів і на нормованість навантаження, то можна зробити висновок про те, що саме через це ССС учнів села показала менше збоїв у роботі, аніж учнів міста.

Висновки

У даній роботі ми розглядали вплив системи ноосферної та традиційної технології навчання на стан серцево-судинної системи, енергетичні та інтегральні показники здоров'я учнів двох шкіл за допомогою «апаратного комплексу ОМЕГА-М». Отримані дані говорять про те, що в учнів Гусинополянської школи з ноосферною технологією навчання більшість показників знаходяться в нормі, що їх ССС знаходиться в кращому стані, аніж в учнів 141 школи з традиційною технологією навчання.

Показники «Енергетичної піраміди», а саме анаболізму та енергетичні ресурси, виявилися достовірно вищими в учнів Гусинополянської школи, аніж в учнів 141 школи. Показник ПАПР достовірно говорить про те, що в учнів 3 класу існує чіткий баланс між роботою парасимпатичного відділу ВНС та ведучим рівнем функціонування синусового вузла, на відміну від учнів 2 класу. Показники С1 та С2, що свідчать про рівень компенсації центральної регуляції і рівень резервів компенсації центральної регуляції, вказують на те, що вони є достовірно кращими в учнів 3 класу.

Отже, можна зробити висновок про те, що ноосферну технологію навчання слід впроваджувати в школах, оскільки вона не тільки розвиває здібності учнів, але й спрямована на зберігання їхнього здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Педагогика ноосферного розвитку. – М.: Екон – Інформ, 2007. – 220с.
2. Баевский Р.М., Иванов Г.Г. Методические рекомендации по анализу вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. – М., 2001. – 53 с.
3. Гончаренко М.С. Валеопедагогические основы духовности: Учебн. пособие. – Х.: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2007. – 400 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія: Навч. посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
5. Основи здоров'я: Програма для загальноосвітніх закладів 5-9 класи. – К.: Ірпінь, 2005. – 41 с.
6. Сборник докладов Международных научно-практических конференций Ноосферное образование - стратегический ресурс планеты – М.: 2004. – 236 с.
7. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Гардарики, 2005. – 520с.

©Бутенко Х.В., Гончаренко М.С., 2009

ДОСЛІДЖЕННЯ ФРАКТАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КАРДІОРИТМУ СТУДЕНТІВ ХНУ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА У ДИНАМІЦІ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Гончаренко М.С., Чикало Т.М.
Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна

Оцінка стану здоров'я людини полягає у визначенні його адаптації до умов навколишнього середовища. Особливо це стосується категорії студентів в період сесії, коли спостерігається висока психоемоційна напруга організму, порушення режиму праці й відпочинку а також значна напруга компенсаторно-приспосувальних систем. Нераціональне й неповноцінне харчування, шкідливі звички можуть привести до зриву процесу адаптації й розвитку різних функціональних порушень, що знижують ефективність навчального процесу. У даній роботі досліджується вплив навчального процесу на функціональні резерви серцево-судинної системи студентів.

Ключові слова: серцево-судинна система, фрактальний аналіз, індекс Херста.

Оценка состояния здоровья человека заключается в определении его адаптации к условиям окружающей среды. Особенно это касается категории студентов в период сессии, когда наблюдается высокое психоэмоциональное напряжение организма, нарушения режима труда и отдыха а также значительное напряжение функциональных систем организма. Нерациональное и неполноценное питание, вредные привычки могут привести к срыву процесса адаптации и развитию разных функциональных нарушений, которые снижают эффективность учебного процесса. В данной работе исследуется влияние учебного процесса на адаптационные резервы сердечно-сосудистой системы студентов.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, фрактальный анализ, индекс Херста.

The estimation of the state of health of man consists in determination of his adaptation to the terms of environment. Especially it touches the category of students in the period of session, when high psychological and emotional tension, and also considerable tension of the functional systems of organism. Inefficient and inferior feed, harmful habits can result in blowing off the process of adaptation and development of different functional violations which reduce efficiency of educational process. In this work influence of educational process is probed on functional backlogs of the cardiac-vascular system of students.

Keywords: cardiac-vascular system, fractal analysis, Hurst- index.

Постановка проблеми

Серцево-судинна система є індикатором адаптаційних можливостей організму людини. Рівень її функціонування можна розглядати як провідний показник, що відбиває рівновагу організму із середовищем. Вивчення варіабельності серцевого ритму дає важливу інформацію про стан вегетативної нервової системи й рівня регуляції в цілому [1].

Для комплексного обстеження серцево-судинної системи, а також стохастичності в діяльності даної системи використовують фрактальний метод аналізу електрокардіограми (ЕКГ). Добре відомий метод інтервалокардіографії Р.М.Баєвського дає інформацію про внесок тієї чи іншої системи організму в даний конкретний момент; а метод фракталів дозволяє досліджувати діапазон адаптивних можливостей усієї системи протягом тривалого проміжку часу. Показники, отримані при використанні методу Р.М. Баєвського, — лабільні й можуть багаторазово змінюватися протягом доби, відображаючи зміни в регуляції функції. Навпаки, показники фрактального аналізу ЕКГ більш інертні й свідчать про місце знаходження біосистеми в системі координат «стохастичність діяльності біосистеми — кінцевий результат її функції». Важливо те, що інформація, отримана при фрактальному аналізі ЕКГ, має кількісний характер і відбиває ступінь «самоподібності» системи [2].

Самоподібність системи означає, що структура або процес виглядають однаково в різних масштабах або в різні по тривалості інтервали часу. Ступінь самоподібності при фрактальному аналізі ЕКГ характеризується індексом Херста. Чим більше ступінь самоподібності в стохастичності діяльності системи, якщо розглядати цю стохастичність

у різних масштабах, тим ближче цей індекс до 1,0. Порушення самоподібності зменшує індекс Херста й свідчить про порушення в діяльності біосистеми. Таким чином, здійснюючи моніторинг ступеня стохастичності діяльності системи при поточному й етапному контролі, можна зробити висновок про те, у яку сторону рухається система — оптимізації чи дисфункції [3]. Так, наприклад, при зниженні функціональних резервів організму відбувається зниження кількісної характеристики фрактального аналізу — індексу самоподібності системи (індексу Херста).

Метою даної роботи було вивчення функціональних резервів серцево-судинної системи студентів протягом навчального року. Для цього було проведено обстеження стану серцево-судинної системи студентів перед навчальним роком (1-е обстеження) та в кінці навчального процесу під час весняної сесії (2-е обстеження).

Об'єкт дослідження: серцево-судинна система студентів.

Предмет дослідження: показники функціонального стану серцево-судинної системи.

Завдання

1. Дослідити фрактальні характеристики кардіоритму студентів перед навчальним роком та в кінці року, в період весняної сесії.
2. Провести аналіз кореляційних взаємозв'язків між показниками варіаційної пульсометрії та фрактальності серцевого ритму.

Матеріали і методи дослідження

У роботі були досліджені фрактальні характеристики кардіоритму студентів 1 – 4 курсів філософського факультету ХНУ імені В.Н. Каразіна.

Запис електрокардіограми проводився у три етапи: 1) у стані спокою – 5 хвилин; 2) під час навантаження (проба Генча) – 25 сек.; 3) у період відновлення – 5 хвилин.

Реєстрація ритму серцевих скорочень проводилась за допомогою спеціальної програми комплексного комп'ютерного дослідження фізичного стану «VEDUN».

Результати дослідження та їх обговорення

Протягом 1-го та 2-го обстеження спостерігається різна направленість зміни показника фрактальності. Так, наприклад, під час обстеження влітку, перед навчальним роком у 75% обстежених студентів збільшується показник фрактальності під час відновлення після навантаження, що на 33% більше, ніж у студентів при обстеженні в кінці року, в період весняної сесії. Одночасно збільшується більш ніж удвічі кількість студентів, у яких показник Херста зменшується після навантаження (рис. 1).

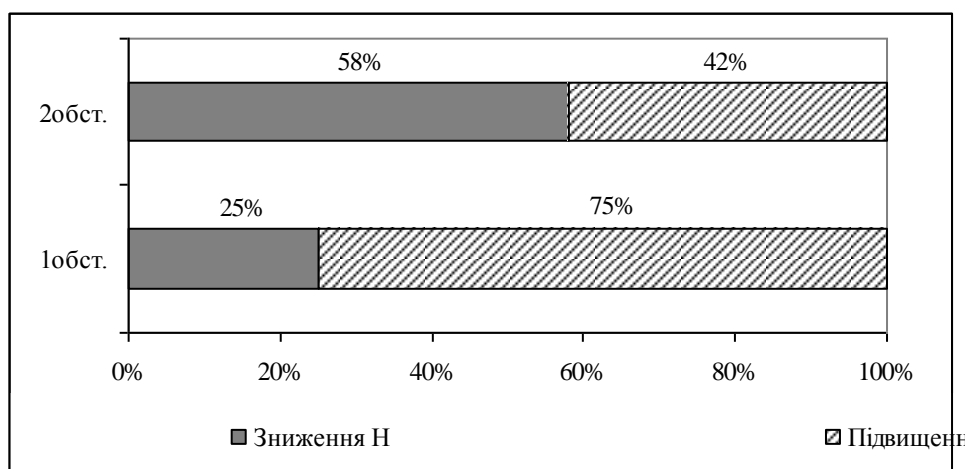


Рис. 1. Співвідношення кількості студентів у залежності від динаміки змін індексу Херста після навантаження.

Збільшення індексу Херста після навантаження порівняно з вихідними даними свідчить про здатність організму до адаптації після навантаження та наявність функціональних резервів системи кровообігу. Чим вище функціональний резерв, тим менше зусиль потрібно для адаптації до звичайних умов існування. Резервні «потужності» системи кровообігу створюють запас міцності на випадок неадекватних впливів на організм і завдяки цьому її вихідний рівень функціонування знижується. Поточна діяльність організму завжди пов'язана з витратою резервів, але разом з тим відбувається і їх відновлення. Тому велике значення має не тільки своєчасна мобілізація резервів, але й відповідна стимуляція процесів відновлення та захисту [4].

Дані дослідження свідчать про виснаженість організму студентів у кінці навчального року, що обумовлено високою психоемоційною напругою та порушенням режиму праці та відпочинку в період сесії [5]. Порівняльний аналіз середніх значень показників індексу Херста 1-го та 2-го обстеження свідчить про те, що у стані спокою значення показників за градацією відповідали середньому рівню (0,750; 0,758). При навантаженні під час 1-го обстеження значення індексу Херста знизилось до низького рівня (0,690), а потім, в ході відновлення після навантаження, достовірно збільшилось до рівня вище середнього (0,788). Така лабільність зміни та відновлення показника фрактальності під час 1-го обстеження свідчить про наявність функціональних резервів організму та адекватну реакцію на навантаження. Зовсім інша динаміка зміни спостерігається при обстеженні в період весняної сесії. Незначна реакція показника фрактальності в ході другого обстеження пояснюються ослабленістю організму студентів (рис. 2).

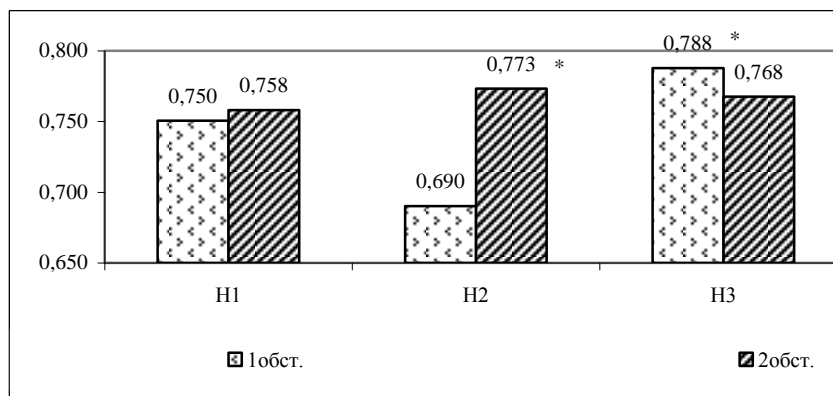


Рис. 2. Фрактальність кардіоритму студентів ХНУ імені В.Н.Каразіна в стані спокою та при навантаженні під час 1-го та 2-го обстеження

* – достовірні зміни показників:
 навантаження - відновлення (1-е обстеження);
 навантаження(1-е обстеження) - навантаження (2-е обстеження)

Також були досліджені кореляційні взаємозв'язки між показниками фрактальності, індексом оцінки фізичного розвитку (Індекс Кетле=маса тіла(г)/зріст(м)) та варіаційної пульсометрії. Було виявлено, що ці взаємозв'язки відрізняються та мають різну спрямованість і насиченість у залежності від періоду проведення та навчального навантаження студентів (рис. 3).

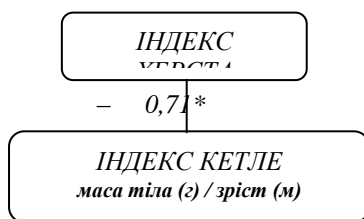


Рис. 3. Кореляційні зв'язки між показниками варіаційної пульсометрії та фрактального аналізу (1-е обстеження, спокій)

Під час 1-го обстеження перед навчальним роком індекс фрактальності у стані спокою залежить тільки від індексу оцінки фізичного розвитку (коєф. кореляції = (-0,71)). Збільшення самоподібності серцевого ритму відбувається при зменшенні індексу Кетле. Це значить, що надлишок маси тіла приводить до зменшення фрактальності.

При навантаженні під час першого обстеження відбулася активація симпатичної нервової системи. Про це свідчить зниження таких показників, як середнє значення R-R інтервалів, Моди та підвищення Асиметрії (рис. 4).

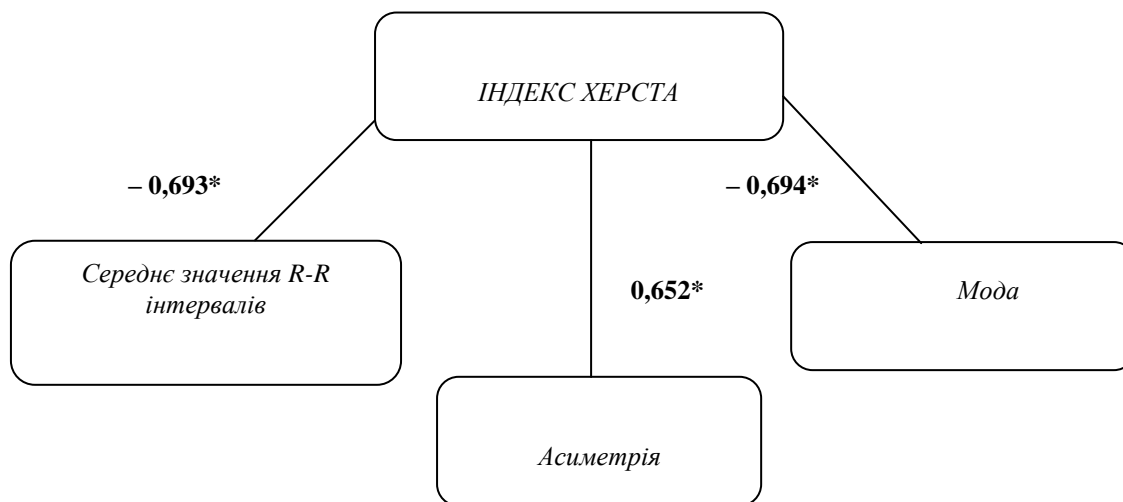


Рис. 4. Кореляційні зв'язки між показниками варіаційної пульсометрії та фрактального аналізу (1-е обстеження, навантаження)

Зовсім інша кореляційна картина спостерігається під час 2-го обстеження, в період весняної сесії. Цей період супроводжується значним напруженням компенсаторно-приспосувальних систем організму, високою психоемоційною напругою, порушенням режиму роботи та відпочинку. Дослідження показали, що у ході 2-го обстеження, навіть у стані спокою рівень індексу Херста підтримувався активною роботою симпатичного відділу нервової системи і зниження участі у цих процесах парасимпатичного відділу (рис. 5).

Так, наприклад, у стані спокою індекс Херста корелює з Коєфіцієнтом варіації (коєф. кореляції = (-0,88)), Середнім квадратичним відхиленням (коєф. кореляції = (-0,86)), Розмахом (коєф. кореляції = (-0,65)) та Дисперсією (коєф. кореляції = (-0,88)).

Виходячи з отриманих даних, можна стверджувати, що у стані спокою організм студентів знаходиться у стані збудження, що можна пояснити недостатністю фізіологічних резервів, що зумовлено великим навчальним навантаженням та ослабленістю організму студентів у період сесії.

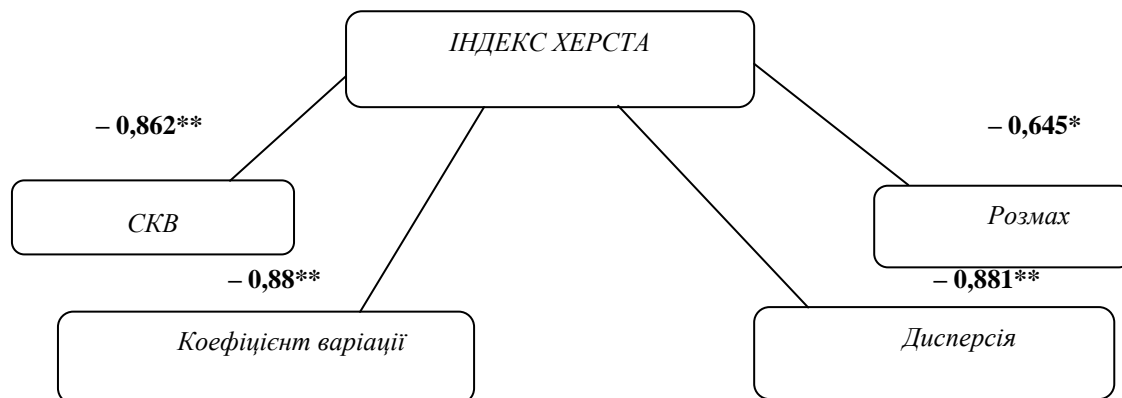


Рис. 5. Кореляційні зв'язки між показниками варіаційної пульсометрії та фрактального аналізу (2-е обстеження, спокій)

Фізіологічні резерви дають можливість органам і системам органів змінювати свою функціональну активність і взаємодіяти між собою з метою досягнення оптимального функціонування організму в конкретних умовах.

Дані дослідження свідчать про те, що впродовж навчального року організм студентів знаходиться під впливом симпатичного відділу нервової системи і значно виснажений під час навчальної сесії. Висока психоемоційна напруга, порушення режиму праці та відпочинку, нераціональне і неповноцінне харчування, шкідливі звички можуть призвести до зриву процесу адаптації та розвитку різних функціональних порушень і навіть захворювань, що знижують ефективність навчального процесу.

Висновки

1. Встановлено, що фрактальні характеристики серцевого ритму залежать від навчального навантаження студентів.

2. Аналіз кореляційних взаємозв'язків показав, що у період навчальної сесії серцевий ритм знаходиться під впливом симпатичного відділу нервової системи, що зумовлено напругою компенсаторно-приспосувальних систем організму та високою психоемоційною напругою.

Метод фрактального аналізу серцевого ритму можна використовувати у практиці валеологічного, педагогічного та лікарського контролю для ранньої діагностики порушень адаптації у студентів протягом навчального року, оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів та прогнозування динаміки працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баевский Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баевский – М., 1986.
2. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-судинної системи / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков, Р.Г. Науменко – К. «Здоровье», 1987. – С. 74 – 82.
3. Чистякова Ю.С. Фрактальный анализ серцевого ритму у спортсменов с аномальной электрокардиограммой: Автореф. дис. канд. мед. наук: 14.01.24/ Дніпропетровська державна медична академія. – Дніпропетровськ, 2007. – 21 с.
4. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам/ Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеничкова – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
5. Верещака І.В. Дослідження вегетативних показників серцево-судинної системи у студентів-юнаків природничих спеціальностей у динаміці навчального року / І.В. Верещака, І.М. Кофан // Збірник наукових праць. – Херсон: Культура здоров'я, 2008. – С. 61 – 64.

© Гончаренко М.С., Чикало Т.М., 2009

УДК 613. 955:612.821

БИОАДЕКВАТНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Мазурина Л.В.
РАЕН, член-корр. НАНО
Москва, Россия

В статье автор обосновывает низкий уровень продуктивности учебного труда, построенного на деятельности одного полушария головного мозга, и необходимость перехода на ноосферное образование, т.е. построенное на деятельности обеих полушарий, что значительно активизирует умственную деятельность учащихся и ее эффективность. Ноосферная педагогика, по мнению автора, предусматривает создание новых поколений учебников, переподготовку педагогов, психологов и руководителей учебных заведений по специальным программам.

Ключевые слова: ноосферное образование, полушарие головного мозга, продуктивность учебного труда.

У статті обґрунтовується низкий рівень продуктивності навчальної праці, побудованої на діяльності однієї півкулі головного мозку, і необхідність переходу на ноосферну освіту, тобто побудовану на діяльності обох півкуль, що значно активізує розумову діяльність учнів і її ефективність. Ноосферна педагогіка, на думку автора, передбачає створення нових поколінь підручників, перепідготовку педагогів, психологів і керівників навчальних закладів з ноосферних програм.

Ключові слова: ноосферна освіта, півкулі головного мозку, продуктивність навчальної праці.

The crisis in educational system is shown the necessity of changes to educational process observed in this article, because the increasing of quantity educational disciplines has done. Autor writes that noospherical pedagogics begin the creation of new methodological program, the studying of the specialists, psychologists and managers by new specializational programmes.

Key words: noosphere education, learning process, students.

Введение

Эволюционный шаг в развитии планеты - эпоха формирования ноосферного общества, жизнь которого будет упорядочена разумом и трудом человека, требует воспитания нового качества мышления, конгруэнтного Всеобщим Законам Мира, Общим законам человеческого общества, Законам Духа и постижения [11]. Ибо каждый житель Земли становится жителем Мира, принимающим на себя ответственность за будущее планеты.

К сожалению, современный уровень развития абсолютно губелен для цивилизации в целом. Несовершенство сознания, обособление от природы и негармоничные взаимоотношения с ней привели к глобальным проблемам.

Общезвестно, что образование подрастающих поколений - важнейшая задача, которую решают все современные государства, стремящиеся к устойчивому развитию общества. И основной его задачей является организация процесса многогранного становления человека, его творческого гармонического развития через восстановление природных способностей.

Образование с точки зрения славянской культуры - обретение целостного человеческого образа. Найдя целостность в себе, человек привнесёт её в жизнь.

Постановка проблемы

В современной традиционной образовательной системе накопилось много проблем, разрешить которые она на сегодняшний день не способна.

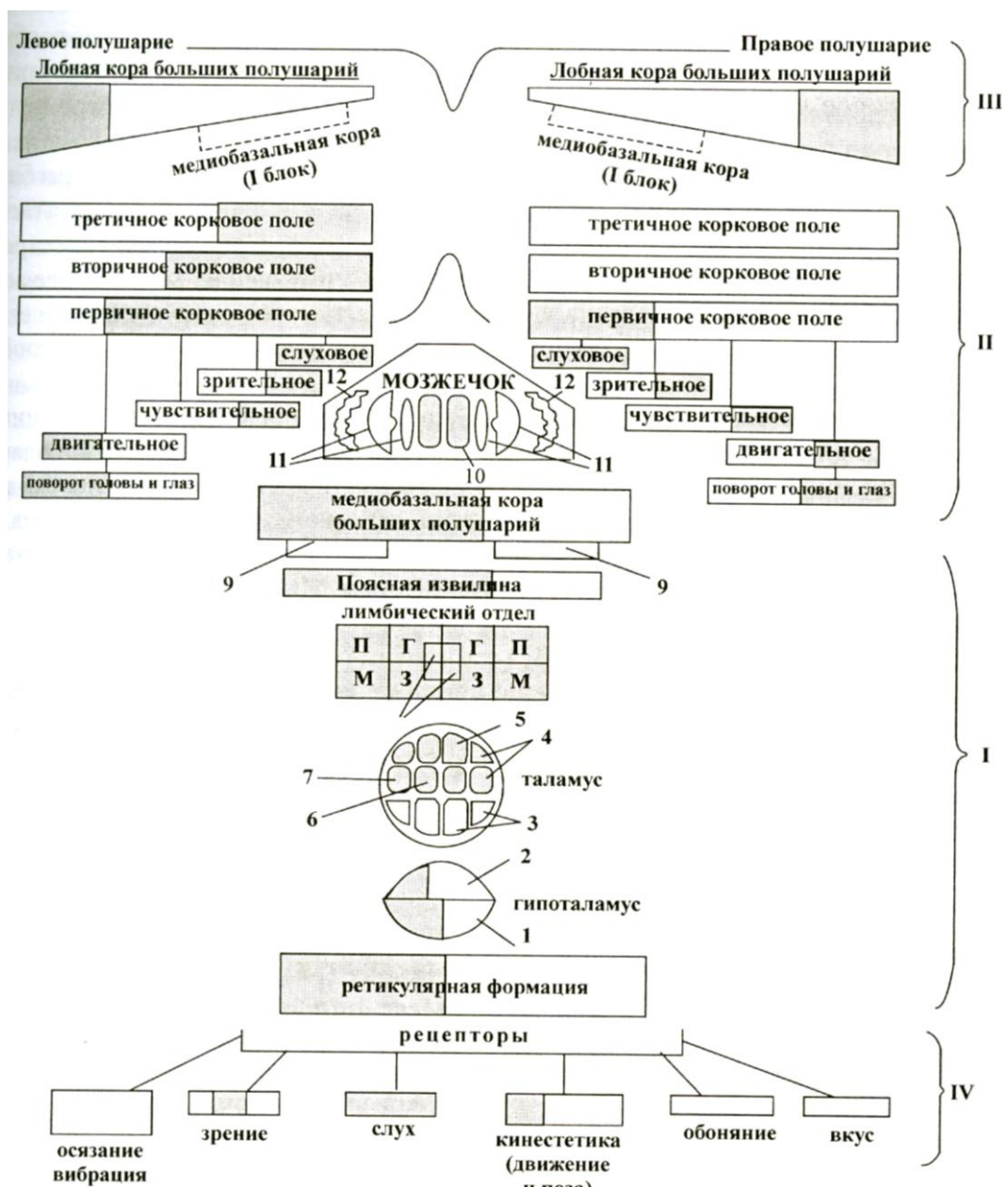
Программы школьного и вузовского обучения эксплуатируют преимущественно левое полушарие, отвечающее за анализ и логику. Возможности и резервы правого полушария используются мало. Очень точно данную ситуацию охарактеризовал известный американский психолог Т.Бюзен. Он написал: «Сосредоточиваясь только на половине способности мозга, люди ведут себя фактически как полуголовые» [14].

Интересно заметить, что в системе «человек» сполна используются парные органы: руки, ноги, глаза и др. И только голова, имеющая два полушария, нагружает в полной мере лишь одно, в основном левое.

Выход из данной ситуации может быть достигнут лишь правильным образом мышления – целостным, означающим «генетически присущую человеку функцию отображения Мира как в чувствах, так и в знаниях» [13].

В настоящее время развитие природосообразного, целостного мышления не является приоритетным ни в современном образовании, ни в повседневной жизни людей.

Традиционная подача учебного материала не соответствует законам работы мозга, так как нарушает генетически обязательную последовательность естественных волновых механизмов в структурах головного мозга. Данную патологию можно наблюдать на схеме 1. «Структурно-функциональная модель работы мозга в ходе традиционного урока», по Н.А. Давыдовской.



Затемнённые зоны – это те части мозга, которые вовлечены в процесс мышления. Неокрашенные – это зоны без нагрузки. Приводя систему в дисгармоничное состояние, что сказывается на гормональной деятельности организма, его иммунной составляющей и работе системы в целом, программируя при этом неэкологичный, ущербный тип мышления, они нарушают природу внутреннего «я» человека.

Исследования подтверждают, что общая интеллектуальная способность выше у людей, которые пользуются сбалансированной работой двух полушарий мозга. Этот вывод чрезвычайно важен для обучения. Чтобы повысить продуктивность учебного труда учащихся и студентов, необходимо разрабатывать новые технологии обучения пропорциональной нагрузке дискурсивно-логической и интуитивно-образной функций мозга.

Следовательно, необходим эволюционный подход в организации образовательной системы, суть которого состоит в том, что цели, задачи, средства и методы должны быть согласованы с естественными Законами Мира и не должны нарушать биоритмы живых систем, т.к. все участники образовательного процесса взаимодействуют с миром как его части на базе единых законов.

Существующие сегодня универсальная образовательная система – «Ноосферное образование» (автор Н.В.Маслова), открытия информационно-генетического единства Мира (Астафьев Б.А.), Всеобщих Законов Мира, Общих законов человеческого общества и Общих законов постижения и Духа (Маслова Н.В.) призваны организовать процесс оздоровления и обновления общества.

Целью Ноосферного образования является мотивация гармоничного, целостного, экологически здорового типа мышления, основанного на осознанном совокупном владении логическим (левополушарным) и образным (правополушарным) мышлением, являющихся естественным инструментом развития всех потенциальных возможностей человека.

Вышесказанное даёт возможность методологически обосновать пакет новых средств и методов обучения:

1. БОС – биологически обратная связь;
2. REAL – релаксационно-активное преподавание;
3. биоадекватные учебные средства;
4. биоадекватная переподготовка педагогов, направленные на овладение этими средствами.

Биологически обратная связь – способ создания и воссоздания мозгом и телом индивида модели чувственно, образно, информационно воспринятых ранее объектов, субъектов, явлений, событий, переживаний из объективной и субъективной реальности. Реализуется в создании мыслеобразов по изучаемой теме в виде рисунка. Свобода выбора в использовании модели даёт интеллектуальную безопасность от внедрения чужеродной информации

БОС – зерно Real-метода, использование двух естественных функциональных ритмов работы: активность и отдых.

В состоянии релаксации, когда человек визуализирует позитивные образы, и главным действующим лицом является он сам, вырабатывается мелатонин и эндорфины, которые оказывают стимулирующее воздействие на психосоматику ребёнка, что способствует полёту творческого воображения.

Основой экологических подходов в обучении является природосообразная методика преподавания учебных дисциплин.

Её цель: построить учебный мыслеобраз как микроструктуру знания по учебному предмету, заложить его в долговременную память и научить пользоваться новым мыслеобразом.

Впервые поставлена двухуровневая цель преподавательской деятельности:

- ✓ научение учащихся методике мышления мыслеобразами;

✓ создание личностно-ориентированной системы мыслеобразов по конкретной учебной дисциплине.

Методика объективно, субъективно, физиологически и психологически способствует формированию мышления мыслеобразами (мыслеобраз – голографическая модель, единичка мышления).

Осознанное, систематическое применение ассоциативных образов во всех дисциплинах создаёт системное ассоциативное, т. е. природосообразное мышление. Мотивировать биоадекватный метод мышления у человека — это самая важная задача биоадекватной методики, ибо правильный метод дает ученику инструмент для решения не только учебных, но и жизненных задач. Эта технология вооружает каждого ученика адекватным знанием механизма мышления человека и практическим умением работать в системе биоадекватного мышления.

По форме эта методика — релаксационно-активная. Этапы релаксации (накопления информации, работа правого творческого полушария) чередуются с этапами активности (тренировка левого полушария: логика, анализ, структурирование информации).

В данном случае учитывается межполушарная функциональная асимметрия головного мозга, позволяющая использовать естественные механизмы усвоения учебного текста в двух психологически и физиологически необходимых режимах — активности и отдыха, что соответствует естественным биоритмам человека.

Кроме того, релаксация — это освобождение от стресса и вовлечение в процесс множества центров удовольствия человеческого организма. Нейрофизиологи доказали, что состояние мозга в альфа-ритме является наиболее благоприятным для восприятия информации.

Последнее позволяет повысить эффект понимания и усвоения, создать лучшую мотивацию в учёбе.

Этапы методики соотносятся с известной системой этапов познания Ж. Пиаже:

1. *Сенсорно-моторный*. Чувственное восприятие. Включение сенсорных каналов.
2. *Символьный*. Символьная свёртка учебной информации.
3. *Логический*. Логическая обработка. Логическое осмысление.
4. *Лингвистический*. Аккомодация информации через слово-образ, проработанные на 1-3 этапе.
5. *Архивирование*.

Первым и обязательным этапом является репрезентация, представление образа.

Вторым этапом является представление информации в свете изучаемого явления - образа.

Третий этап — это переработка (осмысление) информации.

На четвёртом создается представление в слове, а на пятом - архивирование информации в долговременную память.

Музыкальный фон на уроке воздействует на оба полушария, активизируя внимание, чувства, фантазию, помогает снять напряжение, создать ощущение надёжности.

Биоадекватная методика преподавания — один из методов ноосферной педагогики. Она, используя генетически детерминированный способ восприятия, восстанавливает целостность мыслительных процессов [6].

На схеме 2 показана работа мозга в ходе биоадекватной подачи информации. Как видим, все участки головного мозга задействованы. При этом каждая из 50 млрд. нервных клеток способна образовать связи с 5 тысячами нейронов. Такое преподавание формирует собственный мир, адекватный личной уникальной генетической природе, своей неповторимой вибрации. Соблюдение своей «нормы жизни» называется нравственным познанием и постижением [13]. Целостное понятийно-образное мышление высвобождает колоссальные энергетические ресурсы организма, при этом,

чем больше сконцентрирована мысль на позитивном образе, тем больше энергии выделяется из атомных ядер организма[2]. Возникшие положительные эмоции мобилизуют защитные силы организма.

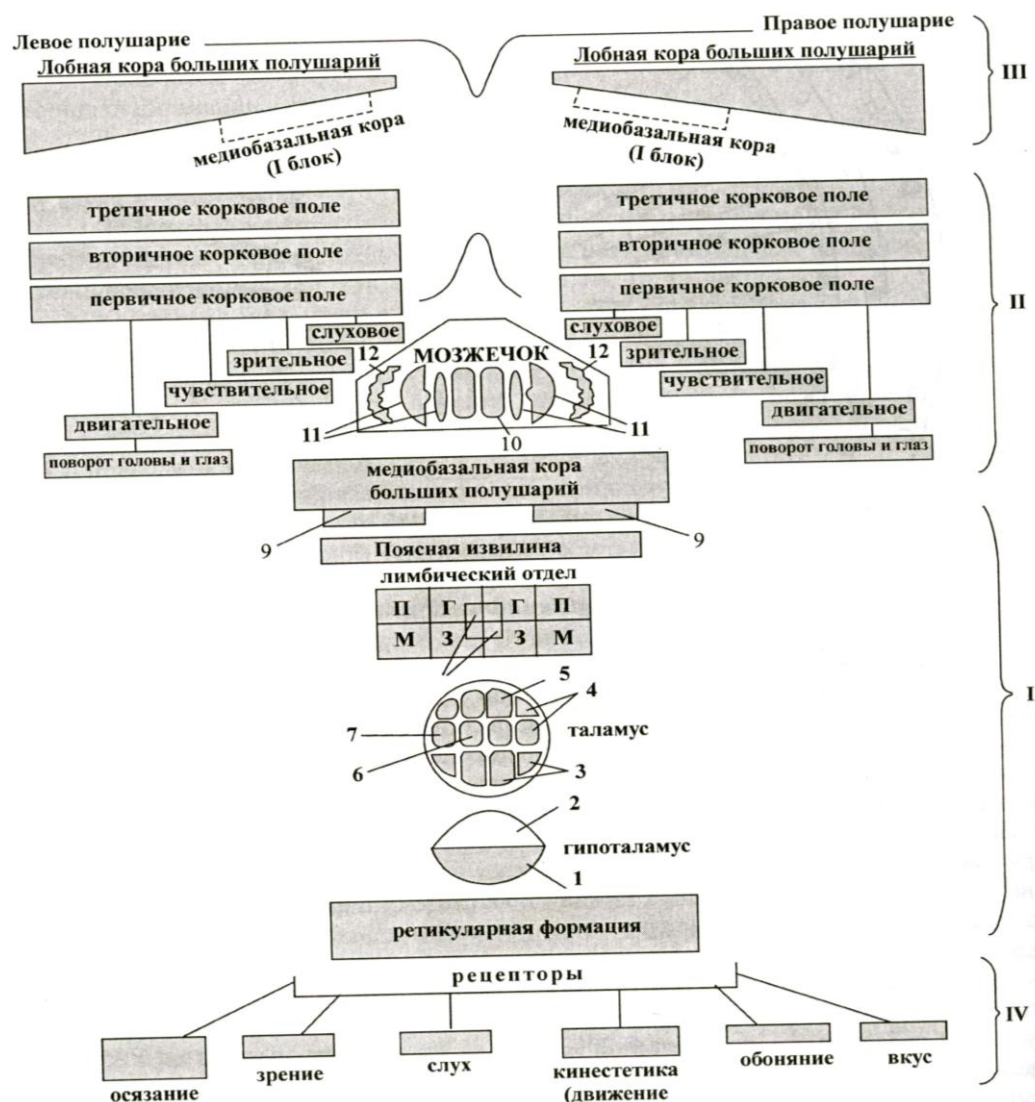


Схема № 2. Структурно-функциональная модель работы мозга в ходе биоадекватного урока.

Обобщения:

- повторение учебного материала 5-6 раз за урок;
- при каждом повторе активизируются различные каналы восприятия (зрение, слух, осязание, моторика рук и др., эффект повышается на 20%);
- релаксация, внутреннее сосредоточение, размышление помогает снять стресс, опереться на свой опыт, раскрыть свои потенциальные возможности;
- сократить время на изучение предмета в 3-4 раза;
- личный творческий поиск воспитывает трудолюбие, самоорганизованность, потребность в свободе выбора. Это та ситуация, когда учёба есть воспитание трудом, душой, интеллектом.

Фундаментальные характеристики биоадекватной методики

Здоровьесберегающая, так как не нарушает природные механизмы восприятия, переработки и хранения информации.

Коррекционная, ибо восстанавливает генетическую последовательность работы с информацией, что нормализует здоровье ученика и учителя.

Развивающая и потенциализирующая: развивает резервы организма: потенциалы здоровья, творчества, нравственности, духа.

Гармонизирующая, так как интегрирует все системы организма и личности.

Мощное развитие информационных технологий, широкое распространение многочисленных источников информации позволяет говорить о необходимости простого, экономичного представления учебного материала в учебной литературе.

И следующим инструментом ноосферного образования являются биоадекватные учебники нового поколения. Их особенность заключается в представлении информации природосообразным методом, что адекватно природе человека. В них художественный образ должен занимать главное системообразующее место и быть визуальной опорой мысли ребёнка.

Целью таких учебников является организация личного опыта учащегося в соответствии с физиологически необходимыми этапами восприятия и переработки информации.

- согласно закону природосообразности, задача состоит в мотивации и активизации системы мыслеобразов учебной информации;
- тренировка и развитие природного метода мышления мыслеобразами;
- формирование целостного мышления.

Выводы

1. Учебный текст представлен как система ярких опорных образов, наполненных структурированной информацией («транспортное средство» в память).

2. Учебная информация представлена бинарным способом: символьным (образ, содержащий информационную свёртку) и вербально-дискурсивным (пояснения к образу, учебный текст). Графическая и схематическая презентация материала позволяет подключить симультанные и сукцессивные возможности глаза и мозга, обеспечивающие немедленный доступ информации и экономию умственных затрат в процессе познания.

3. Базой для структурных частей в учебнике является следование 4-ем этапам восприятия информации по операциональной концепции Ж.Пиаже: сенсорно-моторному, символьному, логическому и лингвистическому.

4. Красочные образы - эталонные образцы мира природы: цветок, дерево, бабочка и др., выполненные профессиональным художником по принципу золотых пропорций, делают эффективным усвоение материала блоками, архивируют его в долговременной памяти. Воспитывается потребность в устремлении к красоте, формируется мотивация творчества.

Так реализуется правильный природосообразный метод мышления через совокупную гармоничную работу левого и правого полушарий мозга.

Биоадекватность учебников

- четыре чётко выраженные части, соответствуют этапам восприятия информации;
- Он вовлекает в учебный процесс различные каналы восприятия;
- Учебник тренирует умение совершать свой выбор;
- Приучает видеть и воспринимать прекрасное, входить в резонанс с гармоничными образами;
- Сокращает время на изучение учебного материала;
- Даёт возможность воспроизвести любую информацию на уровне творчества;

Принцип работы с учебником «воспринимай по всем каналам, ассоциируй и твори».

Характеристика учебников

- *Экономичность* учебника заключается в сокращении времени на изучение материала в условиях психологического комфорта.

- *Инструментальность* состоит в использовании знакомых природных образов, выработке образной модели мышления, что облегчает работу мозга и позволяет использовать полученную информацию как инструмент общения и деятельности.
- *Доступность* изучаемого явления ведёт к раскрытию и активности всех потенциальных возможностей ученика.
- *Эстетичность* осуществляет процесс умения видеть и воспринимать прекрасное. Все образы созданы профессиональным художником в соответствии с конструктивными принципами окружающего мира, построены по принципу золотых пропорций, продуманы с точки зрения связи цветовой гаммы и психологическим замыслом отдельных тем.
- Общение с учебником вырабатывает желание творить, создавать подобные эстетичные ситуации в учёбе и жизни.

Эта система психолого-педагогических воздействий формирует комфортные условия для обучения, организуя работу в здоровьесберегающем режиме, формируя природосообразное целостное мышление, где в равной мере задействованы как логические, так интуитивные, образно-чувственные мыслительные процессы.

Переподготовка педагогов, психологов, руководителей учреждений образования, родителей проводится по специальным программам в три ступени. Результаты роста гармонии повышаются на 20-30 процентов. Учителя создают свои творческие проекты, пишут статьи, стихи. Вместе с тем, учителей следовало бы научить основам голосовой гигиены и техники, как это предлагает Яна Фростова[14].

Ноосферный инструментарий соответствует Общим законам познания/постижения.

Такая организация учебного процесса с обязательным соблюдением последовательных шагов, разработанных в ноосферной методике, научит искусству природосообразного экологичного мышления и позволит органично вступить в новый этап духовной эволюции нашей планеты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астафьев Б.А. Основы Мироздания. – М.: Белые альвы, 2002.
2. Белов А.И. Сакральная психология. – М., 2007. – С. 30.
3. Белов А. М. Диалог с тибетским ламой о тайнах исцеления. – Амрита-Русь, 2007. – С.107.
4. Бехтерев В.М. Об опытах над «мысленным» воздействием на поведение животных // Вопросы изучения и воспитания личности. – 1920. – №2.
5. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни. – М.: Сова, 2007.
6. Давыдовская Н.А. Ноосферное образование глазами невропатолога. //Законы Мира и образование / Сб. докладов на XVII–XX Международных конференциях по ноосферному образованию. – М.: И-т холодинамики, ООО «ЭЛСАНТА», 2006.
7. Давыдовская Н.А. Психологические и медицинские основы здоровьесберегающего и природосообразного метода преподавания. – М.: Алматы, 2005.
8. Клизовский А. Основы миропонимания новой эпохи. – Рига: ВИЕДА, 1991.
9. Комарницкий Г.М. Философско-методологические аспекты ноосферной теории управленческого мышления. – Рукопись, 2005.
10. Маслова Н.В. Ноосферное образование. – М.: 2002.
11. Маслова Н.В. Периодическая система Всеобщих Законов Мира. – М.: 2005.
12. Маслова Н.В. Периодическая система Общих Законов человеческого общества. – М.: 2006. – С. 39, 48, 64 – 67, 81, 116, 117, 237.
13. Маслова Н.В. Периодическая система Общих Законов познания и постижения. – М.: 2007. – С.117.
14. Frostova J. Poor posture and its influence on the voice//Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна №862, Серія: Валеологія: Сучасність і майбутнє. Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я. – Вип.6. – Х.: 2009. – С.143– 147.

© Мазуріна Л.В., 2009

К ВОПРОСУ ОБ УЧЕТЕ ТИПОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

И. М. Миргород

Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина
Харьков, Украина

В статье освещены особенности влияния занятий физической культурой в секциях на состояние физического здоровья студентов с разным типом кровообращения. Рассматривается реакция системы кровообращения на физическую нагрузку. Исследование подтверждает, что показатели центрального кровообращения студентов свидетельствуют о необходимости учета типа гемодинамики при выборе физической нагрузки. Кроме этого, автор статьи, учитывая наличие ухудшение здоровья учащихся со смертельным исходом на уроках физической культуры в школах Украины, предлагает определять физические нагрузки учащихся на основании их физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, типы гемодинамики, физическая нагрузка, физическое здоровье.

У статті висвітлені особливості впливу фізичних навантажень на стан фізичного здоров'я студентів з різним типом кровообігу. Вивчається реакція системи кровообігу на фізичне навантаження. Дослідження підтверджує, що показники центрального кровообігу студентів свідчать про необхідність врахування типів гемодинаміки при виборі фізичних навантажень. Крім цього, автор статті, враховуючи наявність погіршення здоров'я учнів з летальним результатом на уроках фізкультури в школах України, пропонує визначати фізичні навантаження на основі їх фізичної підготовки.

Ключові слова: студенти, типи гемодинаміки, фізичні навантаження, фізичне здоров'я.

The features of influence of employments a physical culture are in-process probed in sections on the state of physical health of students with the different type of circulation of blood observed in this article. The reaction of the system of circulation of blood is examined on the physical loading. Research confirms that the indexes of central circulation of blood of students testify to the necessity of taking into account of type of hemodynamics at the choice of the physical loading. The physical training is necessary component of school programm because decreasing of pupils health is constant process.

Keywords: students, types of hemodynamics, physical loading, physical health.

Актуальность исследования

Научные знания в настоящее время переживают смену парадигм объяснения устройства мира. Развитие представлений о том, что сложное возникает из простого в результате самоорганизации, способствовало формированию новой науки – синергетики. Она занимается поиском и изучением моделей сложных систем, условий возникновения порядка из хаоса и обратного перехода от упорядоченных структур к хаотическим. Синергетика вместо аналитических построений предлагает поиск общих закономерностей разнообразных явлений. Не смотря на менее, чем полувекую историю, применение синергетики уже сегодня приносит практическую пользу.

Исходя из теорий синергетики, организм представляет собой многоуровневую иерархически организованную сложную систему. При этом разные уровни (контуры регуляции) различным образом взаимодействуют между собой.

Организм функционирует в состоянии динамического равновесия, и выходы за его пределы в результате разного рода воздействий или заболеваний органов и систем рассматриваются как нарушения иерархических взаимодействий. Эти нарушения либо быстро компенсируются, либо развивается патологический процесс. Систему кровообращения также можно рассматривать в целом, как многоуровневую иерархическую сложную систему на уровне составляющих ее подсистем. В процессе ее функционирования следует ожидать возникновения эффектов самоорганизации. Они могут проявляться в виде стабильных соотношений параметров, которые одинаково проявляются у разных людей и в разных условиях. Выявление и изучение таких

стабильных соотношений представляется важным для получения знаний об интегральных критериях нормального функционирования сердечно-сосудистой системы. [1]

В настоящее время для системы образования характерны существенные изменения в отношении структуры и содержания собственного педагогического процесса: его целей и задач, средств, методов и форм организации учебной деятельности. Физическое воспитание здесь не является исключением. На спортивных площадках Украины прокатилась волна трагических смертей. Дети умирают во время уроков физической культуры среди полного, казалось бы, здоровья.

В системе физического воспитания Украины принцип оздоровительной направленности ещё совсем недавно не являлся доминирующим: больше говорилось о гармоническом развитии личности, развитии двигательных навыков и пр. В последние годы в Украине произошли некоторые изменения в целевых установках физического воспитания. И это связано, прежде всего, с негативной динамикой здоровья подрастающего поколения. [3]

При выполнении различных упражнений на улучшение физической формы, сердечный ритм меняется в зависимости от интенсивности нагрузки. Сердечный ритм фактически определяет достигнутый результат. Установленные особенности реакции сердечно-сосудистой системы на динамическую нагрузку в зависимости от типа кровообращения расширяют существующие представления о реакциях системной гемодинамики и открывают новые возможности для дальнейшего изучения данной проблемы.

Обнаруженные типологические особенности гемодинамики в здоровой популяции привели исследователей к новому взгляду на изучение системы кровообращения. По мнению ученых, все типы гемодинамики: гиперкинетический (ГрТК), эукинетический (ЭТК) и гипокинетический (ГТК) являются вариантами нормы и различаются не только особенностями показателей системы кровообращения, но и механизмами нейрогуморальной регуляции ее деятельности. При выполнении физической нагрузки (ФН) различия гемодинамики между типами кровообращения существовавшие в покое, сохраняются независимо от исходного артериального давления. Установлено, что толерантность к ФН не зависит от типа кровообращения, но диапазон резервных возможностей от него зависит, также установлено, что лица с различными типами кровообращения обладают разными адаптационными возможностями к ФН.

Формирование целей исследования:

Целью нашего исследования было изучение типологических особенностей системной гемодинамики и выявление взаимосвязи системной гемодинамики и влияния динамической нагрузки на физическое здоровье занимающихся.

Результаты исследования:

Переход от здоровья к болезни, от нормы к патологии представляет собой процесс постепенного снижения степени адаптации организма у условиях окружающей среды. Индикатором адаптационного потенциала организма служит система кровообращения. Для оценки функциональных возможностей организма в целом рассчитывается адаптационный потенциал (АП) по методу, предложенному Р.М Баевским. [1]

Нами проводилось исследование на базе факультета иностранных языков ХНУ им.В.Н. Каразина. В экспериментальную группу вошли студенты 1 курса обучения в (2007 год) и эти же студенты обследовались на 3 курсе (2009 год). С целью изучения и определения взаимосвязи системной гемодинамики и влияния динамической нагрузки на физическое здоровье, все испытуемые были отобраны из разных групп здоровья. Общее количество обследуемых составляло 129 человек. В качестве методик использовались: экспресс-оценка уровня физической надежности, методика определения типа

кровообращения по Н.Н. Савицкому, методика оценки адаптационного потенциала по методу Р.М. Баевского, метод компьютерной обработки данных Ю.Сомера.

В ходе проведенного исследования мы получили такие результаты: студенты с ГТК составляют 48,84% от общего количества испытуемых; студенты с ЭТК – 27, 13%; и студенты з ГрТК – 24,03%.

Для студентов с ГТК наиболее подходящими являются такие виды нагрузок, которые развивают выносливость, поскольку они обладают наибольшими резервными возможностями. Более высокий уровень потребления кислорода на высоте нагрузки установлен у лиц с ГТК. У них же наиболее экономно расходуются резервы миокарда, а потребность его в кислороде является минимальной. Максимальный диапазон снижения общего периферического сопротивления сосудов (ОПСС) при ФН у лиц с ГТК обеспечивает более высокую эффективность сердечной деятельности по сравнению с ГрТК и ЭТК. Это подтверждается фактом наибольшего прироста минутного объема кровообращения (МОК) на фоне ФН у лиц с ГТК, что обуславливает наименьшее ОПСС. К числу таких секций можно отнести: аэробику, бокс, атлетику, футбол, самбо и большой теннис. В ходе исследования мы выявили, что 49,4% студентов с ГТК выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом кровообращения (тренажерный зал-20,63%, большой теннис – 15,87%). После анализа полученных данных у студентов выбравших тип физической нагрузки в соответствии со своим типом кровообращения можно сделать следующие выводы:

Студенты с ГТК, которые выбрали секцию в соответствии со своим типом кровообращения, по уровням здоровья на 1 и 3 курсе распределились следующим образом: из 5 уровней здоровья студенты распределились между 2 уровнями средний и выше среднего. Количество студентов со средним уровнем здоровья к 3 курсу увеличилось на 14,3%, однако снизилось количество студентов с уровнем здоровья выше среднего – уменьшилось на 14,2%. Уровень адаптационного потенциала (АП) у студентов с ГТК, выбравших секцию в соответствии со своим типом кровообращения изменился следующим образом: количество студентов с удовлетворительным АП увеличилось на 3 %, значительно снизилось количество студентов с напряжением механизмов адаптации на 14,5%, однако увеличилось количество студентов, у которых АП был неудовлетворительным на 11,5%. Студенты с ГТК, которые выбрали секцию не в соответствии со своим типом кровообращения по уровням здоровья на 1-ом и 3-ем курсе распределились следующим образом: из 5 уровней здоровья студенты распределились между 3-мя уровнями – средний, выше среднего и ниже среднего. Результаты исследования показали, что количество студентов с уровнем здоровья ниже среднего увеличилось на 25%, количество студентов со средним уровнем здоровья снизилось на 41,7%. Следовательно, можно сделать вывод о том, что состояние здоровья студентов с ГТК, которые выбрали тип физической нагрузки не в соответствии со своим типом гемодинамики, значительно ухудшилось ($p \leq 0,05$). Также было выявлено, что уровень АП у студентов с ГТК, выбравших секцию не в соответствии со своим типом кровообращения, изменился следующим образом: количество студентов с удовлетворительным АП снизилось на 25%, неизменным осталось количество студентов с напряжением механизмов адаптации-8,3%, однако значительно увеличилось количество студентов со срывом механизмов адаптации – на 25% ($p \leq 0,05$).

Существует мнение о наиболее экономичной работе миокарда при ФН у взрослых и подростков с ЭТК. Для студентов с ЭТК подходят разнообразные виды нагрузок, развивающие силу, быстроту и выносливость. Исследования показали, что 29,03% студентов выбрали секцию аэробики, настольный теннис – 19,35%; ЛФК и спецгруппу выбрали одинаковое количество студентов – 16,13%, бадминтон и таэквон-до также выбрали одинаковое количество 6,45%, футбол и большой теннис выбрали 3,23% студентов.

Далее рассмотрим как изменилось состояние физического здоровья студентов с ЭТК на протяжении 3 лет обучения в университете. Для студентов с ЭТК подходящими являются все виды нагрузок, поскольку резервные возможности миокарда у лиц с ЭТК имеют средние значения. По данным исследования мы выявили, что количество студентов с уровнем здоровья ниже среднего снизилось на 3%, количество студентов со средним уровнем здоровья снизилось на 3%, а количество студентов с уровнем здоровья выше среднего увеличилось на 7% ($p \leq 0,05$). Уровень адаптационного потенциала у студентов с ЭТК изменился следующим образом: количество студентов с удовлетворительным АП на 3 курсе снизилось на 24%, значительно увеличилось количество студентов с напряжением механизмов адаптации на 13,7%, также увеличилось количество студентов со срывом механизмов адаптации на 10,4%.

Студенты с ГрТК составляют 24,03% от числа всех испытуемых. Резервные возможности ГрТК на фоне физических нагрузок ограничены. Достижение необходимого уровня МОК идет у взрослых лиц с ГрТК по энергетически более расточительному пути - преимущественному приросту ЧСС и артериального давления при недостаточном повышении уровня ОПСС. Для лиц с ГрТК наиболее подходящими являются виды нагрузок развивающие быстроту. К числу таких секций можно отнести: аэробику, футбол, баскетбол, волейбол, бокс, фехтование, бадминтон, настольный теннис. В ходе исследования мы выявили, что 67,74% студентов с ГрТК выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом кровообращения (аэробику выбрали 29,03%, настольный теннис-19,35%, бадминтон и таэквон-до выбрали одинаковое количество студентов-6,45%, футбол и большой теннис также выбрали одинаковое количество студентов-3,23%).

Далее рассмотрим как распределились по уровням здоровья студенты с ГрТК. Для студентов с ГрТК наиболее подходящими являются физические нагрузки развивающие быстроту. К числу таких секций можно отнести: футбол, баскетбол, фехтование, аэробика, настольный теннис. В ходе проведенного исследования мы выявили, что 67,74% с ГрТК выбрали спортивную секцию в соответствии со своим типом кровообращения (аэробику выбрали 29%, настольный теннис – 19,35%, бадминтон и таэквон-до выбрали одинаковое количество студентов 6,45%, футбол и большой теннис также выбрали одинаковое количество студентов- 3,2%). По данным исследования было выявлено, что изменений в состоянии физического здоровья студентов на протяжении 3 лет не обнаружено. Уровень АП у студентов с ГрТК, выбравших секцию в соответствии со своим типом гемодинамики изменился следующим образом: после длительных нагрузок количество студентов с удовлетворительным АП увеличилось на 9%, снизилось количество студентов с напряжением механизмов адаптации на 36,7%, значительно увеличилось количество студентов со срывом механизмов адаптации на 27,4%. Студенты с ГрТК, которые выбрали секцию не в соответствии со своим типом кровообращения по уровням здоровья на 1 и 3 курсе распределились следующим образом: количество студентов с уровнем здоровья ниже среднего увеличилось на 7,2%, снизилось количество студентов со средним уровнем здоровья на 7% ($p \leq 0,05$). Уровень АП у студентов с ГрТК, выбравших секцию не в соответствии со своим типом гемодинамики на протяжении обучения в университете изменился следующим образом: количество студентов с удовлетворительным АП снизилось на 64,3%, увеличилось количество студентов с напряжением механизмов адаптации на 7%, значительно увеличилось количество студентов с неудовлетворительным АП на 28,6%, также увеличилось количество студентов со срывом механизмов адаптации на 28,6% ($p \leq 0,05$).

Выводы

Многочисленными всесторонними научными исследованиями объективно доказано, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека существенные сложные многообразные воздействия, особенно ощутимые в критические и сенситивные периоды онтогенетического развития.

Только правильно организованные занятия под наблюдением врача с соблюдением принципов спортивной тренировки укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность организма, способствуют росту спортивного мастерства. [3]

Нерациональная организация тренировочных занятий, выполнение физической работы по направленности, объему, интенсивности, не соответствующей индивидуальным морфофункциональным и физическим возможностям организма занимающихся физической культурой, отсутствие регулярного медицинского контроля, пренебрежение методическими указаниями тренера, педагога, врача, могут привести к ухудшению состояния здоровья и снижению резервных возможностей организма.

На основании полученных данных в ходе проведенного эксперимента мы сделали следующие выводы:

1. Занятия физической культурой в спортивных секциях, выбранных не с учетом типа гемодинамики, негативно влияют на состояние здоровья студентов:

- 1) снижают способность организма адаптироваться к гипоксии;
- 2) уменьшают функциональные возможности организма;
- 3) снижают функциональную возможность органов дыхания и кровообращения.

2. Снижение показателей центрального кровообращения студентов свидетельствуют о необходимости учета типа гемодинамики при выборе физической нагрузки.

3. На наш взгляд, смертельные случаи на уроках физической культуры в школе обуславливают необходимость поиска научно обоснованных подходов к развитию основ физкультурного образования, разработки современных педагогических методик, учитывающих диапазон резервных возможностей и типов кровообращения учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э. Г. Современные достижения науки о здоровье. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С.62-63.
2. Довбыш В. И., Габелкова О. Е. Анализ учебно-оздоровительной работы по физическому воспитанию в Харьковском национальном университете им. В. Н. Каразина // Валеология: современное состояние, направления и перспективы развития: Тезисы докладов 5 международной научно – практической конференции / Х., 2007. – С.73 -78.
3. Положення «Про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України», від 15 січня 1996 р. – №80.
4. Темченко В. А. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов высших учебных заведений. // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Матеріали конференції. – Х., 2006. – Т. 2. – Ч.2. – С.159.

© Миргород И.М., 2009

ВПЛИВ НООСФЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ НА ЕНЕРГЕТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Пилипенко М.А.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Харків, Україна

За допомогою використаних методик «Переплутані лінії», «Пам'ять на малюнки», «Тепінг-тест», аурографіки, а також АПК «Омега-М2» були досліджені зміни стану енергетичних показників здоров'я учнів (пам'ять, увага, втомлюваність, розміри аури, енергетичний обмін) до та після проведення ноосферного уроку (експериментальна група), а також до та після проведення традиційного уроку (контрольна група). Було виявлено позитивний вплив ноосферних технологій навчання на показники пам'яті, розміри аури, енергетичний обмін; відзначені позитивні моменти використання ноосферних технологій навчання та обґрунтовано їх подальше активне впровадження в освітню систему.

Ключові слова: ноосферні технології навчання, традиційні технології навчання, учні середніх класів, енергетичні показники здоров'я, пам'ять, увага, втомлюваність, аура, енергетичний обмін.

С помощью использованных методик «Перепутанные линии», «Память на рисунки», «Тепинг-тест», аурографики, а также АПК «Омега-М2» были исследованы изменения в состоянии энергетических показателей здоровья учеников (память, внимание, утомляемость, размер ауры, энергетический обмен) до и после ноосферного урока (экспериментальная группа), а также до и после традиционного урока (контрольная группа). Было обнаружено положительное влияние ноосферных технологий обучения на показатели памяти, размеры ауры, энергетический обмен; определены положительные стороны использования ноосферных технологий обучения и обосновано их дальнейшее активное внедрение в образовательную программу.

Ключевые слова: ноосферные технологии обучения, традиционные технологии обучения, ученики средних классов, энергетические показатели здоровья, память, внимание, утомляемость, аура, энергетический обмен.

By means of methods “Mixed lines”, “Pictures memory”, “Tapping-test”, autographics and APC “Omega-M2” which were used the changes in the condition of pupils health (memory, attention, tiredness, the size of an aura, energetic exchange) before and after noosphere lesson (experimental group) and after traditional lesson (control group) were learned. The positive influences of noosphere technologies training on evidence of memory, the size of an aura, energetic exchange were discovered. The positive moments of using noosphere technologies training were determined. Their introduction into the educational system was grounded.

Key words: noosphere technologies training, tradition technologies training, pupils of middle forms, energetic evidence of helth, memory, attention, tiredness, the size of an aura, energetic exchange.

Створення передової системи освіти — це першочергове етичне, економічне, стратегічне завдання України на шляху в ХХІ століття. Прогрес системи освіти є неможливим без застосування сучасних засобів наукового пізнання, новітніх підходів, ідей, теорій та концепцій. Гуманізація освіти, її орієнтація на розкриття особистісного потенціалу кожного окремого учня зумовили виникнення нових технологій освіти. Особливе місце серед таких технологій займає ноосферна освіта. Отже, лише глибоке усвідомлення змін у поглядах на світ, що відбуваються, оволодіння новою методологією і інструментарієм для його пізнання дозволить органічно вступити в новий етап духовної еволюції нашої планети — ноосферу.

Щоб виявити вплив ноосферних технологій навчання, було проведено дослідження енергетичних показників здоров'я учнів за допомогою декількох методик. У рамках енергетичних показників, що є базовими в процесі навчання досліджувалися рівень пам'яті, стійкості уваги та втомлюваності. За допомогою методу аурографіки досліджувалися розміри аури, і за допомогою АПК «Омега-М2» досліджувався енергетичний обмін та енергетичний баланс організму.

Для експериментальної групи були обрані учні Борівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів, яка розташована в Зміївському районі Харківської області. У цьому

навчальному закладі впроваджено інноваційні технології навчання — ноосферну освіту. Більшість уроків у цій школі проводиться з використанням елементів авторських програм Маслової та Астаф'єва: релаксації, використання образів та образонів, залучення сенсорної системи (рецепторів смаку, дотику, нюху) тощо.

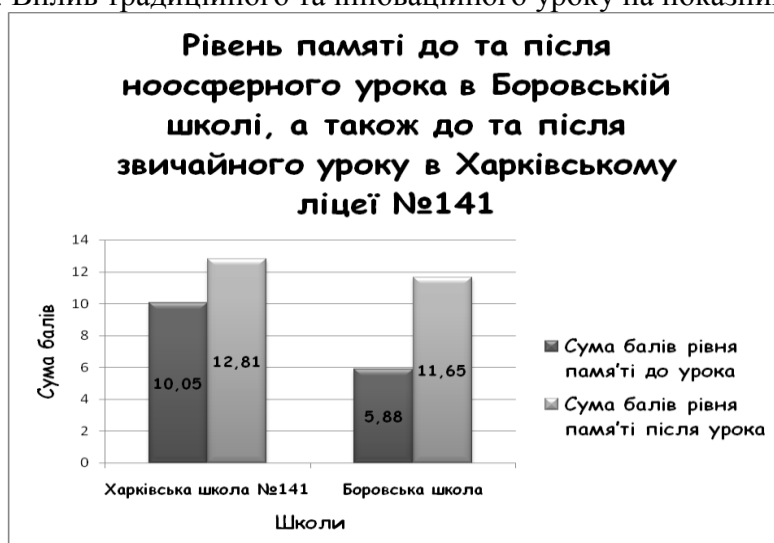
У ролі контрольної групи був обраний Харківський ліцей №141 — загальноосвітній навчальний заклад I–III ступенів, який розташований у Московському районі міста Харкова. ХЛ №141 є школою з традиційною методикою викладання навчального матеріалу.

Обидва класи є представниками основної школи: учні 7-Г класу Харківського ліцею № 141 та учні 7 класу Борівської загальноосвітньої школи I-III ступенів.

За результатами експерименту були отримані наступні дані:

- Пам'ять

Діаграма 1. Вплив традиційного та інноваційного уроку на показники пам'яті учнів.

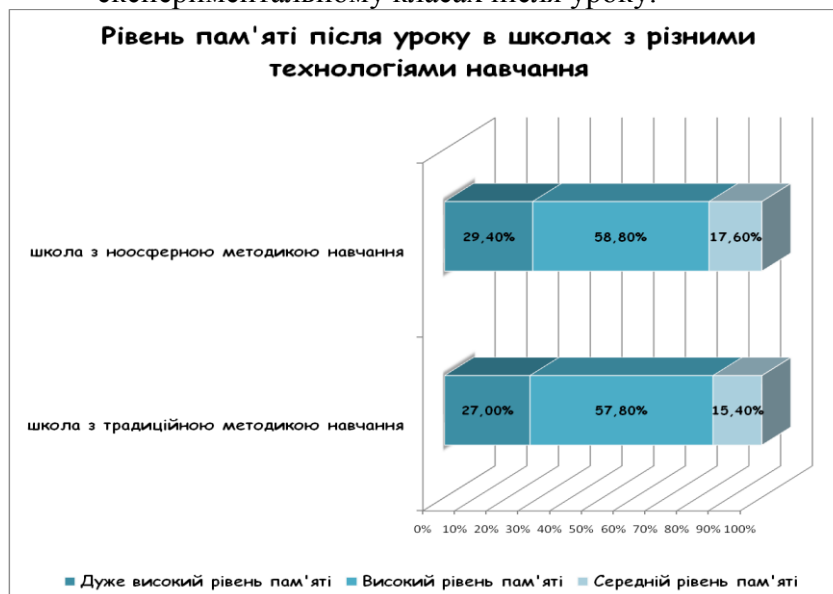


Порівняльний аналіз середніх значень рівня зорової пам'яті показав, що в учнів Харківського ліцею №141 спостерігається високий рівень уваги (10,05 балів), серед учнів Борівської школи – середній (5,88 балів). Після традиційного уроку рівень уваги учнів Харківського ліцею №141 підвищується (12,81 балів). Після ноосферного уроку в учнів Борівської школи рівень короточасної зорової пам'яті значно підвищився (11,65 балів).

Діаграма 2. Рівень короточасної зорової пам'яті в контрольному та експериментальному класах до уроку.



Діаграма 3. Рівень короткочасної зорової пам'яті в контрольному та експериментальному класах після уроку.



До проведення уроку в експериментальній групі виявилось, що 5,9% учнів мають високий рівень пам'яті, 82,30% — середній рівень, 11,80% — низький рівень.

У контрольній групі 47,60% учнів мають високий рівень пам'яті, а 52,40% — середній. Отже, показники короткочасної зорової пам'яті є вищими в контрольній групі.

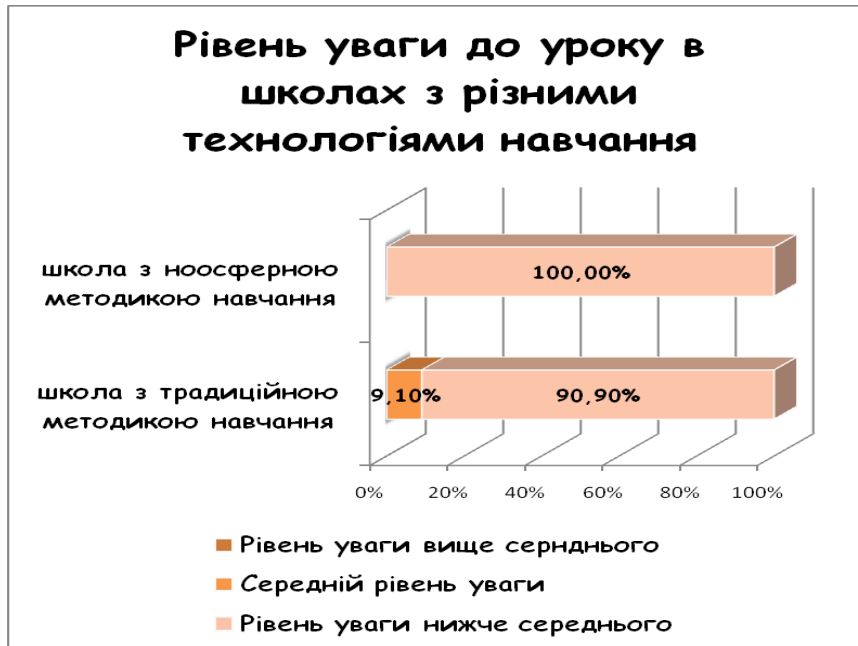
Після проведення ноосферного уроку в експериментальній групі у 29,40% учнів виявлено дуже високий рівень пам'яті, у 58,80% — високий рівень, у 17,60% — середній рівень пам'яті, низького рівня не виявлено.

У контрольній групі у 27% учнів рівень пам'яті дуже високий, у 57,80% — високий, у 15,40% — середній. Тобто після уроку рівень пам'яті і в експериментальній, і в контрольній групах майже зрівнявся. Отже, беручи до уваги той факт, що до проведення уроку в експериментальній групі рівень пам'яті був значно нижчим, ніж у контрольній, можна сказати, що інноваційні технології навчання позитивно впливають на пам'ять учнів.

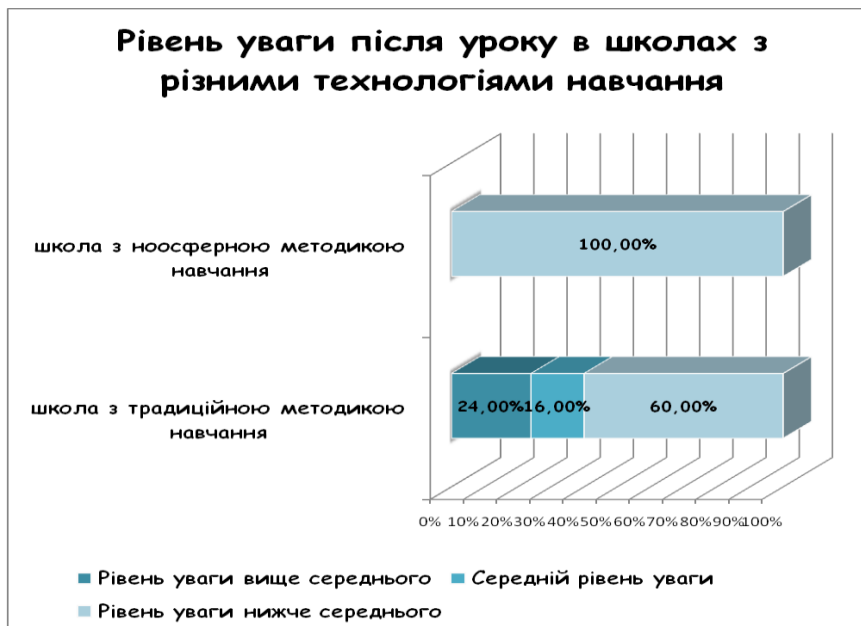
- Увага

До уроку в експериментальній групі спостережався рівень уваги нижче середнього у 100% учнів, у той час як в контрольній групі лише у 90,90%. Також у контрольній групі є 9,10% учнів із середнім рівнем уваги.

Діаграма 4. Рівень стійкості уваги згідно з результатами методики «Переплутані лінії» у контрольній та експериментальній групах до проведення уроку.



Діаграма 5. Рівень стійкості уваги згідно з результатами методики «Переплутані лінії» в контрольній та експериментальній групах після проведення уроку.



Після проведення ноосферного уроку в експериментальній групі змін у рівні стійкості уваги не виявлено (100% — нижче середнього). Проте в контрольній групі після проведення традиційного уроку спостерігається позитивний вплив на рівень стійкості уваги: кількість учнів з середнім рівнем стійкості уваги збільшилася (9,10% → 16,00%) майже вдвічі, з'явилося 24% учнів з рівнем стійкості уваги вище середнього, а кількість учнів з рівнем стійкості уваги нижче середнього знизилась на третину (90,90% → 60,00%).

Отже, вплив у новітніх ноосферних технологій навчання на рівень стійкості уваги учнів не виявлено.

- **Втомлюваність:**

До уроку, за отриманими даними в експериментальній групі, 29,40% учнів мають міцний тип нервової системи, 64,70% учнів мають середньо-слабкий тип нервової системи і 5,90% — слабкий тип.

У контрольній групі 22,80% учнів мають міцний тип нервової системи, 27,30% — середньо-сильний тип, 36,40% — середньо-слабкий тип нервової системи і 13,70% — слабку нервову систему. Порівнюючи отримані дані, можна звернути увагу на те, що в експериментальній групі кількість учнів із слабким типом нервової системи більше, ніж удвічі, менша у порівнянні з контрольною групою. Кількість учнів з міцним типом нервової системи в обох групах майже однакова, хоча в експериментальній — усе ж більша.

Після уроку в експериментальній групі показники рівня втомлюваності погіршилися: значно знизилась кількість учнів з міцним типом нервової системи (29,40% → 5,90%), з'явилося 5,90% відсотків учнів з середньо-сильним типом нервової системи, більше, ніж вдвічі, знизилась кількість учнів з середньо-слабким типом нервової системи (64,70% → 29,40%), а кількість учнів зі слабким типом нервової системи різко збільшилась майже в десять разів (5,90% → 58,80%).

Щодо контрольної групи, то тут спостерігається покращення результатів втомлюваності: кількість учнів з міцним типом нервової системи збільшилась до 33,40%, кількість обстежуваних з середньо-сильною нервовою системою складає 25% (майже не змінилась), з середньо-слабким типом — 33,40% (теж майже не змінилась), а от зі слабким типом кількість знизилась (13,70% → 8,30%).

Отже, можна зробити висновки, що на контрольну групу вплив проведення традиційного уроку можна відмітити як позитивний (у рамках дії на нервову систему обстежуваних), а позитивного впливу ноосферного уроку на експериментальну групу не виявлено.

Аураграфіка:

Діаграма 6. Кількісне значення розмірів аури (згідно з даними отриманими за допомогою аураграфіки) до та після уроку в школах із різними технологіями навчання.



У контрольній групі ми бачимо, що середні показники розмірів аури до уроку складають 799 у.о., а після уроку – 812 у.о. Ці показники є далекими від норми (1400 – 1800 у.о.), а зміни в розмірах до та після проведення уроку не є істотними, отже, тут можна говорити лише про загальний стан енергодефіциту в учнів, що навчаються в традиційній школі. Показники розміру аури експериментальної групи також не мають істотних змін до та після уроку (1224,6 → 1186,1) і також не дотягують до норми, але в порівнянні з контрольною групою ці показники є значно вищими.

Отже, позитивного впливу ноосферних та традиційних технологій навчання не виявлено, але можна говорити про те, що учні міської школи мають більший енергодефіцит, ніж учні сільської школи. Можливо, це викликано позитивним впливом екологічного оточення на здоров'я учнів Борівської школи і негативним впливом харківської екології та енерго-інформаційного оточення на учнів Харківського ліцею №141.

Результати вимірювання енергетичних показників за допомогою АПК «Омега-М2»

Діаграма 7. Середні показники енергетичного балансу учнів до та після уроку в школах з різними технологіями навчання.



У контрольній групі ми бачимо дуже невеликі показники енергетичного балансу серед учнів як до (0,88 у.о.), так і після уроку (0,93 у.о.). У цих показниках спостерігається невеликий підйом, але навіть найвищий результат не відповідає нормі (1 – 2,5 у.о.). Щодо експериментальної групи, то тут ми бачимо явний позитивний вплив застосування ноосферного уроку: до його проведення показники енергетичного обміну склали 0,89 у.о., а після – 1,05 у.о., що вже є нормою.

За даними рівня енергетичних затрат, у контрольній групі виявлено у 80% учнів рівень затрат на нормальному рівні, а у 29% учнів – на високому (високий рівень затрат – це негативний результат). Щодо експериментальної групи, то тут показники розподілились 50% на 50% (нормальний та високий рівень). А рівень відновлення до уроку в контрольній групі у 40% учнів спостерігався на нормальному рівні, у 60% — на високому. А в експериментальної групи у 12,5% — на нормальному рівні і у решти — 87,5% — високий рівень відновлення.

Якщо співвіднести ці дані, то можна сказати, що до уроку в експериментальній групі процеси відновлення енергії переважають над процесами затрат енергії, у контрольній групі та ж сама ситуація, але менш виражена.

Після уроку в контрольній групі більше, ніж удвічі, збільшився відсоток учнів з високим рівнем затрат (було 29% — стало 60%), з'явилося 10% учнів з низьким рівнем затрат і з нормальним рівнем затрат залишилось 30%. В експериментальній групі високий рівень затрат зменшився удвічі — від 50% до 25%, нормальний рівень затрат збільшився до 62,5%(до уроку — 50%), а також з'явилося 12,5% учнів з низьким рівнем затрат.

У контрольній групі 30% учнів мають нормальний рівень відновлення енергетичних ресурсів організму, 70% — високий. У порівнянні з затратами енергії можна зазначити, що процеси відновлення в незначній кількості переважають над процесами затрат.

В експериментальній групі 12,50% учнів мають низький рівень відновлення, 62,50% — нормальний, і 25% — високий. При порівнянні отриманих даних з показниками рівня затрат енергії ми можемо побачити ідеально гармонійну залежність.

Отже, проведення ноосферного уроку позитивно впливає на показники енергетичних резервів та енергетичного обміну (згідно з даними, отриманими за допомогою АПК «Омега-М2»).

Результати дослідження свідчать про те, що ноосферна освіта позитивно впливає на такі енергетичні показники здоров'я учнів, як: енергетичний баланс, енергетичний обмін та рівень пам'яті. Особливої уваги необхідно приділити висновкам стосовно енергетичного балансу, адже після ноосферного уроку в більшості учнів процеси затрат та відновлення енергії досягли абсолютної гармонії.

Окрім цього необхідно також зазначити те, що розміри аури в учнів Борівської школи значно більші, ніж розміри аури учнів Харківського лицю № 141. Імовірно все, ця різниця зумовлена відмінностями в екологічному та енерго-інформаційному просторі навколо дітей, які живуть у місті, та у дітей, які живуть за межами міста.

Ці ж фактори, а також постійна інформаційна напруженість учнів, що весь час живуть у місті, швидше за все, є причиною різниці між рівнем стійкості уваги в експериментальній та контрольній групах. Діти, які живуть у місті, постійно перебувають у стані збудження, тому що навколо небезпечно (постійно підсилений дорожній рух, небезпечність прогулянок у вечірній час і тощо), але таким чином вони адаптуються до умов навколишнього середовища, які постійно змінюються.

Завдяки проведеному експерименту можна сказати, що впровадження ноосферних технологій навчання є перспективним для розвитку та корисним для здоров'я учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпека життєдіяльності та основи валеології: Методичний посібник для практичних занять / Гончаренко М.С., Коновалова О.О., Васильєва Л.В., Самойлова Н.В., Тимченко Г.М. – Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2005. – 93с.
2. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
3. Маслова Н.В. Ноосферное образование. — М.: 2002. — 340 с.
4. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: В 2 книгах: Книга 2: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1995. – 408 с.
5. Сикорская Г.П. Целостная педагогическая система ноосферной ориентации (модель школы ноосферного образования) / Ноосферное образование: теория и практика. — Екатеринбург: Издательский дом «Раритет». — 2007.
6. <http://omega-m.ru>.

©Пилипенко М.А., 2009

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА

Рибалка О. Я.
ПДПУ імені В.Г. Короленка

Стаття стосується важливої проблеми сучасного українського суспільства – поновлення значущої ролі сім'ї, підготовки молодих людей до свідомого виконання ними батьківських функцій.

З'ясовано пріоритети сучасного студентства щодо перспектив та соціально-економічних засад створення сім'ї, окреслено напрямки подальших досліджень у цій сфері.

Ключові слова: сім'я, батьки, батьківство, підготовка, молодь, шлюб.

Статья касается важной проблемы современного украинского общества – возобновления значимой роли семьи, подготовки молодых людей к сознательному выполнению ими родительских функций.

Выявлены приоритеты современного студенчества относительно перспектив и социально-экономических принципов создания семьи, очерчены направления последующих исследований в этой сфере.

Ключевые слова: семья, родители, отцовство, подготовка, молодежь, брак.

The article touches the important problem of modern Ukrainian society – proceeding in the meaningful role of family, preparation of young people, to the realized implementation by them paternal functions.

Priorities of modern student are found out in relation to prospects and socio-economic principles of creation of family, outlined prospects of subsequent researches in this sphere.

Keywords: family, parent, paternity, preparation, young people.

Вступ. Зв'язок проблеми з важливими практичними завданнями

В умовах демократизації суспільства значення виховної роботи, особливо з проблем статі, не тільки не зменшується, а навпаки, зростає. Розбудова суспільства потребує всебічного удосконалення морального і культурного розвитку кожної людини.

Трансформація соціально-економічних умов життя українського суспільства неоднозначно позначилась на функціонуванні сім'ї як виховного інституту, породила виникнення нових проблем, пов'язаних із деформацією таких загальнолюдських цінностей, як: родина, сім'я, батьківство, материнство. Втрата багатомісних родинних пріоритетів українського народу загрожує не лише нашим сучасникам, а й у ще більшій мірі майбутнім поколінням, адже цей процес, як свідчать психолого-педагогічні та соціологічні дослідження, має сьогодні тенденцію до розвитку. Особливо турбує те, що його оцінка нашими співвітчизниками не є одноставною.

Історично родина з непорушним авторитетом батьків, старших поколінь, високим позитивним потенціалом духовно-моральних цінностей завжди відігравала визначальну роль у вихованні дітей.

Серед незаперечних чеснот людини українці споконвіку виділяли ті, що характеризували її як хорошого сім'янина; розглядаючи соціальні ролі, що їх покликана виконувати людина протягом життя, наші предки усвідомлювали об'єктивну закономірність – будучи, насамперед, сином чи донькою свого народу, кожен є водночас сином чи донькою певного роду, окремої сім'ї. Сирітство, безрідність споконвіку вважалися величезним нещастям. У той же час належність до хорошого, чесного роду слугувала позитивною рекомендацією, не виправдати яку означало зганьбити себе і рідних.

Аналізуючи твори вітчизняних філософів, педагогів, знаходимо серед найсуттєвіших повчань ті, які стосуються ставлення до сім'ї, батьків, подружжя, дітей. Та й народна мудрість донесла до сьогодення чимало міркувань, з яких видно: ставлення українців до сім'ї в усі часи було шанобливим. І, звичайно, підготовці молоді до життя в сім'ї надавали великого значення.

Так, ще Володимир Мономах конкретизує своє «Повчання» поданням порад та вимог щодо виховання дітей: постійно працювати і не лінуватися; мати благородну

поведінку; мати чисту душу й худе тіло; поважати старших і підкорятися їм; вчитися добру, добродійності; вміти вести бесіду, під час якої більше думати, ніж говорити; постійно вчитися, міцно запам'ятовувати і повторювати раніше вивчене, одноразово вчитися новому; проявляти самостійність у навчанні тощо.

Подібні підходи до формування особистості наших юних співвітчизників зустрічаємо у творах Г.С. Сковороди, Т.Г.Шевченка, М.П.Драгоманова, С.Ф. Русової, Б. Грінченка, Х.Д. Алчевської, А.С.Макаренка, педагогів та громадсько-політичних діячів ХХ століття.

Значну увагу проблемам сім'ї і сімейного виховання надавав А.С.Макаренко. Головним методом виховання він вважав батьківську вимогу до себе, батьківську повагу до своєї сім'ї, контроль кожного свого кроку. «Раніш, ніж ви почнете виховувати своїх дітей, перевірте власну поведінку» – наголошував А.С.Макаренко на важливості власного прикладу [3, 340].

Цілі роботи

Розглядаючи проблему підготовки сучасної молоді до усвідомленого батьківства необхідно звернути увагу на народні традиції сімейного виховання дітей, адже формування духовно і фізично здорової особистості відбувається саме в сім'ї, як головному соціальному інституті виховання. Важливою метою проведеного дослідження саме і є з'ясування тих відхилень у сприйнятті сім'ї і шлюбу, підготовці до подружнього життя, які є характерними для молоді студентського віку.

Результати дослідження

Розглядаючи проблему підготовки сучасної молоді до усвідомленого батьківства, необхідно звернути увагу на народні традиції сімейного виховання дітей, адже формування духовно і фізично здорової особистості відбувається саме в сім'ї як головному соціальному інституті виховання.

В усі часи серед значимих для людини цінностей одне із перших місць займала сім'я. Український народ за час свого існування виробив сталу традицію звеличення шлюбу, сім'ї, домашнього вогнища. У його міфології була навіть божественна пара Ладо і Лада, яка освячувала сімейні узи. Родинному життю завжди надавали надзвичайно великого значення. Бо саме в подружньому коханні, продовженні роду бачився сенс існування людини.

Але в сучасному житті це не завжди і не всіма усвідомлюється з достатньою глибиною і відповідальністю. Учені Т.В. Говорун, Т.С. Гурлева, О.М. Кікінеджи, В.П. Кравець та інші дослідники проблем сучасної сім'ї відмічають зниження її педагогічного потенціалу і престижу сімейних цінностей, збільшення числа розлучень, зниження народжуваності, ріст злочинності в сімейно-побутових відносинах, великої частки молодих батьків, які мають шкідливі звички і, як наслідок, – народження хворих, або з різними вадами дітей, збільшення кількості соціальних сиріт.

Проблема соціального сирітства тісно стикається з проблемою зростання бездоглядності. Дітей залишають, або вони самі йдуть із сім'ї, рятуючись від батьківської жорстокості. У результаті велика кількість дітей знаходиться без батьківської опіки і часто не має постійного житла. Як правило, вони потрапляють під вплив злочинної групи і поведінка цих дітей стає антисоціальною з витікаючими звідси наслідками.

Різкі зміни в економіці, політиці і соціальній сфері негативно позначилися не тільки на матеріальній стороні життя сім'ї, але й на взаєминах між її членами, перш за все – між батьками і дітьми.

По-перше, збільшився розрив між життєвими цінностями різних поколінь. По-друге, дуже часто в сучасній сім'ї духовні цінності замінюються матеріальними. По-третє, спостерігається вплив невинувато завищених соціальних вимог. По-четверте, молоді батьки часто не готові до виконання батьківських обов'язків. По-п'яте, у більшості

випадків основною причиною створення сучасної сім'ї є небажана вагітність. Крім того, сучасні жінки інколи на перше місце ставлять свою роботу, кар'єру, а потім сім'ю, народження й виховання дітей; материнство для них буває тягарем [5].

З метою аналізу домінуючих у молодіжному середовищі тенденцій нами було проведене дослідження готовності студентської молоді (у віці 19-21 року) до усвідомленого батьківства. Отримані відповіді підтвердили низку припущень щодо необхідності підготовки молодих людей до сімейного життя, створення наскрізної виховної системи, зорієнтованої на усунення уявлень про меншовартість інституту сім'ї, шлюбу, батьківства, але насамперед – усунення чинників, що негативно впливають на свідомість молоді.

Так, зокрема в Україні, відмічається пропаганда через засоби масової інформації західної системи цінностей, які руйнують традиційні моделі статевої поведінки, включаючи й сімейні. Особливо непокоїть втілювана на екрані ідея вільних стосунків, що розглядаються як природні взаємини між молоддю. Одним із її наслідків бачиться стрімке збільшення відсотку так званих громадянських шлюбів, які призводять до збільшення кількості одиноких матерів та дезорієнтації статевого виховання дітей у сім'ї. У цьому шлюбі молоді люди не несуть відповідальності за «штучну» сім'ю, не прагнуть до народження й виховання дітей, а живуть разом, щоб задовольняти свої сексуальні потреби.

Відносини, що складаються таким чином, по-різному сприймаються й оцінюються юнаками та дівчатами. Так, серед 40 опитаних юнаків 28 (70 %) висловилися за громадянські шлюби, 12 (30%) – проти. Серед дівчат (76 опитаних) схвалюють громадянські шлюби 24 (31,5%), проти – 52 (68,5%). Помітно, що юнаки більш лояльні щодо вільних, необтяжливих стосунків, проте й дівчата сприймають їх досить схвально, не в повній мірі усвідомлюючи, що саме жінка в такій ситуації є соціально та особистісно більш вразливою.

В умовах погіршення демографічної ситуації в Україні, зниження життєвого рівня більшості сімей, погіршення репродуктивного здоров'я населення особливої уваги заслуговують питання планування сім'ї. За визначенням ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) термін «термін планування сім'ї» передбачає ті види діяльності, які мають за мету допомогти окремим особам та подружнім парам досягти певних результатів, а саме: уникнути небажаної вагітності; народити бажаних дітей; регулювати інтервали між вагітностями; вибирати час народження дитини в залежності від віку батьків та стану їхнього здоров'я; визначати число дітей у сім'ї.

У сучасних умовах зниження народжуваності в Україні проблема планування сім'ї набуває все більшої медико-соціальної значимості. Аборт в Україні продовжує залишатися основним методом регулювання народжуваності. При цьому ускладнення після абортів спостерігаються в кожній третій жінки, у першовагітних їхня частота досягає 40%. Основними ускладненнями абортів є неплідність, запальні захворювання, ендокринні порушення, ускладнення при наступних вагітностях і пологах [2]. Понад 90% опитаних обох статей (109 чол.) виявили розуміння негативності такого рішення для жіночого організму (решта 7 були менш категоричними, заявивши, що наслідки можуть бути різними, у тому числі й не надто небезпечними). Проте моральних аспектів абортів не торкнувся ніхто.

Одним з тих провідних чинників, що в майбутньому регулюватимуть взаємини молодого подружжя, визначатимуть їхнє ставлення одне до одного, до дітей, інших людей, соціуму загалом, є ціннісно-сміслові орієнтації на шлюб і сім'ю загалом та на батьківство зокрема. Нами була поставлена низка питань, спрямованих на з'ясування сформованості зазначених орієнтацій. Відзначено, що про бажану кількість майбутніх дітей замислювалися всі без винятку респонденти, відзначаючи прагнення мати їх 2, іноді 1 або 3. Проте при цьому 34 із 40 хлопців і 30 з 76 дівчат зазначають, що поводитися з

немовлятами не вміють, а готовими до батьківства себе вважають лише 35 опитаних (6 хлопців та 29 дівчат).

Важко переоцінити узгодженість уявлень подружжя щодо ролей батька та матері, їхніх функцій, розподілу обов'язків, відповідальності тощо. Слід відзначити, що відповіді респондентів обох статей мало відрізнялися в якісному та кількісному відношенні: юнаки й дівчата визнавали необхідність взаєморозуміння, взаємоповаги одне щодо одного та дітей, любові, взаємопідтримки.

Рівномірний розподіл обов'язків ведення домашнього господарства між усіма членами сім'ї, урахування реальних можливостей кожного повинен бути нормою сімейного життя. До виконання господарсько-економічних функцій у сім'ї кожную дитину слід готувати змалку, але, на жаль, дані опитування показали, що 42 дівчини (55%) вважають себе готовими до ведення господарства, решта не впевнені, що зможуть з цим успішно впоратися (18 чоловік – 23%), та про них не замислюються (16 дівчат – 22% опитаних). Серед хлопців цей показник ще нижчий: 20 знають свої господарські обов'язки, готові до них (50%); 18 (45%) – ні, решта (2; 5%) – не замислювалися.

Головним мотивом вступу до шлюбу всі без винятку респонденти називають кохання, а окрім нього – бажання мати дітей. Проте називаються також незапланована вагітність, матеріальний розрахунок.

Опитані студенти наголошують на бажанні вступити до шлюбу, як правило, через деякий час після закінчення навчання. Проте певна кількість (26%) зауважує, що не замислювалися над цим питанням.

Загалом, аналізуючи отримані відповіді можемо відзначити, що створення сім'ї сприймається переважною більшістю студентства, як безумовна життєва перспектива. Проте, попри вік опитаних, що може вважатися за низкою об'єктивних параметрів цілком зрілим для вступу у шлюб, демонструють недостатню готовність до нього, і насамперед – у сфері функціональних обов'язків, які становлять обов'язкову матеріально-економічну базу шлюбу, а також щодо виконання обов'язків батька та матері. Очевидно, що саме з неготовністю значної кількості молоді виконувати не тільки материнський, а й батьківський обов'язок пов'язані випадки, коли дівчата-студентки залишають своє немовля прямо в пологовому будинку.

Відрадно, що студенти задумуються над проблемою підготовки молоді до сімейного життя і розуміють необхідність відповідної роботи. Серед соціальних інститутів, що мають таку підготовку здійснювати, називаються сім'я, школа, медичні установи, що, безумовно, є правильним, проте особисте прагнення, самовиховання залишаються поза свідомим осмисленням майбутніх дружин і чоловіків.

Висновки. Напрямки подальших досліджень

Уміння відповідати соціально обґрунтованим взірцям статевої поведінки, створювати стабільні взаємини з особами протилежної статі не належать до успадкованих рис характеру. Так само, як до вибору і самоствердження в професії, так і до виконання ролі чоловіка і жінки, батька й матері сім'я й суспільство готують людину впродовж усього життєвого шляху. Такий нормальний стан речей, до якого Україна сьогодні має повернутися. І значний вклад у справу підготовки молоді до усвідомленого батьківства належить зробити вищій школі, особливо педагогічній, оскільки майбутній учитель має моральні зобов'язання не тільки перед власною сім'єю, а покликаний сприяти відродженню сімейних цінностей на широкому соціальному фоні. Розробка форм і змісту такої підготовки – актуальне завдання вітчизняної вищої педагогічної освіти.

Література

1. Говорун Т. В., Кравець В.П., Кікінеджи О. М., Кізь О.Б. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2004. – 144 с.
2. Лукашук-Федик С.В. Репродуктивна культура особистості: Навч. посібник. – Тернопіль: Астон, 2004. – 176 с.

3. Макаренко А.С. Твори: В семи томах. – Т.4. – К.: Радянська школа, 1953-1955.
4. Рибалка О.Я. Виховання у підлітків культури міжстатевих стосунків (спецкурс для студентів біологічних факультетів). – Полтава, 2007. – 136 с.
5. Рибалка О.Я. Особливості статевого виховання дітей у сучасній сім'ї. /Витоки педагогічної майстерності. Збірник наукових праць ПДПУ імені В.Г.Короленка.– Випуск 5. – Полтава, 2008.– Серія «Педагогічні науки». – С. 219 – 223.

© Рибалка О.Я., 2009

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ТРЕНОВАНИХ ТА НЕТРЕНОВАНИХ СТУДЕНТІВ

Скрипак С.В., Удовенко М.А.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Харків, Україна

У статті наведено дані дослідження серцево-судинної системи за методикою варіаційної пульсометрії Р. Баєвського (за допомогою АПК «Омега - М2»). Експериментальна група складається із спортсменів, які систематично займаються спортом (10 р. на місяць), контрольна – із студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна з географічного та філософського факультетів, які не займаються спортом взагалі (або хоча б 1 р. на тиждень). Експериментальна група виявила поліпшення індексів адаптації, вегетативної та центральної регуляції та психо-емоційного показника після проведення тренування.

Ключові слова: Серцево-судинна система, студенти, пульс, вегетативний баланс, адаптація, тренування.

В статье приведены данные исследования сердечно-сосудистой системы по методике вариационной пульсометрии Р. Баевского (с помощью АПК «Омега-М2»). Экспериментальная группа состоит из спортсменов, которые систематически занимаются спортом (10 р. в месяц), контрольная – из студентов ХНУ им. В.Н. Каразина географического и философского факультетов, которые не занимаются спортом вообще (или хотя бы 1 раз в неделю). Экспериментальная группа показала улучшение индексов адаптации, вегетативной и центральной регуляции и психо-эмоционального показателя после проведения тренировки.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, студенты, пульс, вегетативный баланс, адаптация, тренировки.

The resulted of research of the cardio-vascular system are on the method of variation of pulse R. Bayevsky (by computer diagnostic program «Omega-M2») are observed in this article. An experimental group consists of sportsmen which systematic go in for sports (in 10 time in a month), control group – from students of Kharkov National university named V.N. Karazin (geographical and philosophical faculties) which do not go in for sports (or 1 time weekly). An experimental group exposed the improvement of indexes of adaptation, vegetative and central adjusting and psuchoemotional index after conducting of training.

Key words: cordially is the vascular system, students, indexes of pulse, vegetative balance, adaptation systems of organism, influence of training.

Актуальність

За останні декілька років спостерігається помітне зменшення кількості населення в Україні. Неприятлива екологічна обстановка і генно-модифіковані продукти лише підсилюють ситуацію, провокуючи різного роду хронічні захворювання [4]. У групу ризику потрапляє, у першу чергу, та частина населення, яка потенційно повинна стати майбутнім України, а саме, діти, підлітки та студенти. Рекламована престижність шкідливих звичок, нерозсудливе ставлення до вибору продуктів харчування, малорухливий спосіб життя роблять цю категорію населення достатньо слабкою у фізичному відношенні. Тому популяризація здорового життя є вкрай важливою й актуальною [2].

Фізичне виховання, яке є обов'язковим компонентом навчальної програми школи та ВНЗ, безперечно, позитивно впливає на молодий організм, однак застарілі підходи до нормативів та одноманітність проведення занять найчастіше не створюють достатньої мотивації для активної участі в них [1].

Тому альтернативними способами підтримки фізичної форми мають стати сучасні тренування, які є синтезом надбання нових навичок збільшення фізичної сили, витривалості та корекції природних недоліків побудови тіла. Одним із таких видів спорту є теніс.

Теніс – це індивідуальний вид спорту, у якому спортсмен виявляє всі свої особистісні якості, бо весь ігровий процес залежить саме від одного гравця. Ця гра включає людей різної вікової категорії. З роками тренування людина набуває таких складових, які перетинаються з іншими видами спорту [3]. Наприклад, тенісист у ході

навчання розвиває ноги бігуна, мозок шахіста, бо весь час продумує стратегію гри, руки боксера, витривалість плавця. Людина, яка займається тенісом, тренує такі якості, як: витривалість, уважність, психологічну стійкість, цілеспрямованість, силу та багато інших.

Предметом експерименту є стан серцево-судинної системи(ССС) студентів, які займаються спортом.

Об'єктом дослідження є студенти, які займаються тенісом та студентів, які не займаються спортом.

Контрольною групою були студенти, які не займаються спортом, а експериментальною – ті, що займаються активно спортом.

Гіпотеза: Показники серцево-судинної системи у тренуваних студентів вищі, ніж у групі, що не займається спортом регулярно.

Завдання

1. Порівняльна характеристика контрольної та експериментальної групи.

2. Дослідження впливу тренування на студентів експериментальної групи.

Дослідження проводилось з лютого по травень 2009 року кафедрою валеології ХНУ імені В.Н.Каразіна в Харківському національному спортивному клубі «Унікорт» та на експериментальному майданчику кафедри валеології.

Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань було використано наступні методи:

1. Емпіричні: дослідження особливостей серцево-судинної системи за допомогою «АПК Омега-М2».

2. Статистичні. Методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу отриманих даних в ході досліджень.

Дослідження були проведені на апаратно-програмному комплексі «Омега-Медицина 2», яка призначена досліджувати серцево-судинну систему людини з комп'ютерною обробкою зареєстрованих сигналів, включаючи контурний аналіз ЕКГ, аналіз варіабельності серцевого ритму та проводимості, аналіз кардіоінтервалограми.

В експериментальну групу входили студенти, які займаються тенісом або професійно, або дуже часто – приблизно 20.

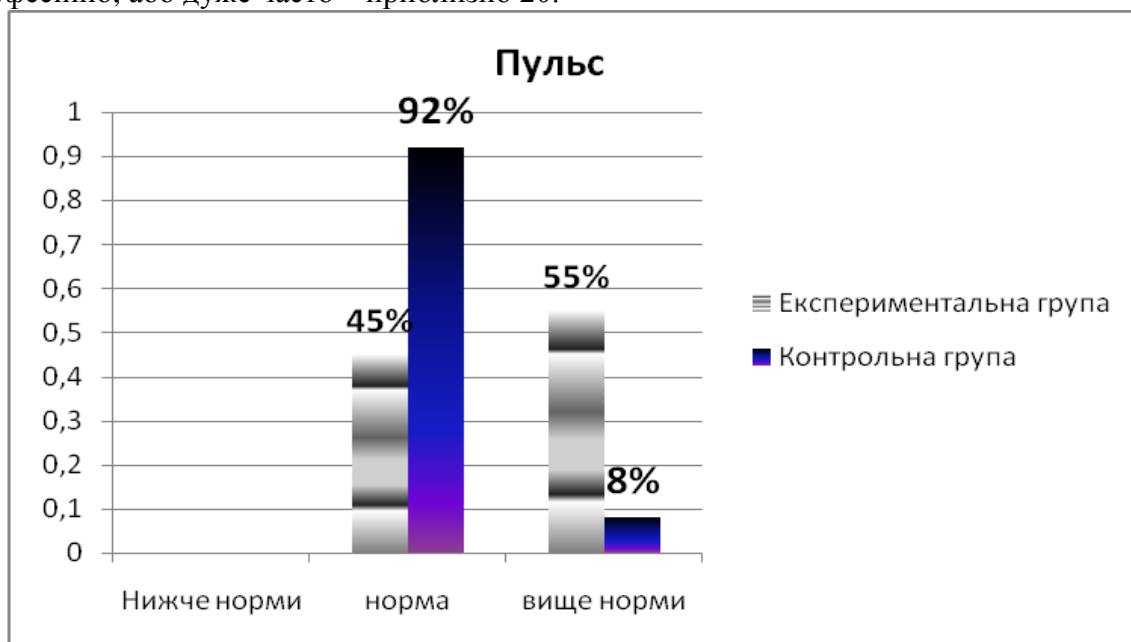


Рис. 1. Пульсові значення у контрольній та експериментальній групах

Рис. 1 показує, що вплив тренування викликає напругу в пульсовій хвилі у плані підвищення показників адаптування після виконаного навантаження в групі студентів, які займаються спортом.

У контрольній групі пульсові показники знаходяться в ритмічному стані. У спортивній групі спостерігається аритмічність пульсової хвилі. Спостерігається виражена напруга у пульсовій хвилі в плані підвищення показників адаптування після виконаного навантаження у групі студентів, які займаються спортом.

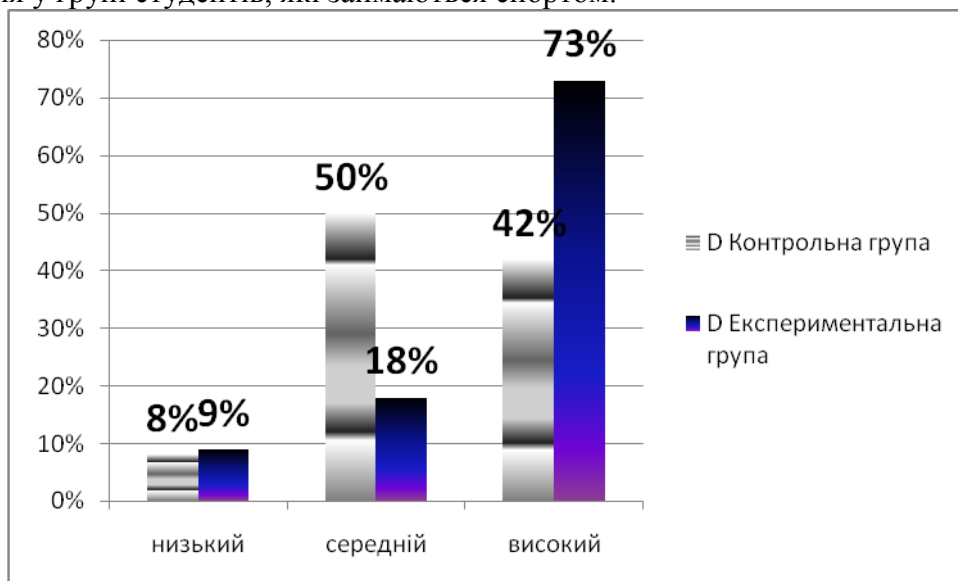


Рис. 2. Психологічний стан у тренуваних та нетренуваних студентів

На рис. 2 представлені показники психологічного стану студентів. Високі емоційні хвилювання у спортсменів значно відрізняються від групи нетренуваних студентів. З одного боку, це позитивно впливає на організм людини, оскільки викид емоцій сприяє покращенню психічних процесів, зняття багатьох психосоматичних блоків, які пов'язані з перетравлюванням їжі, стану імунної системи. Отже, у контрольній групі є тенденція до норми і це теж є добрим показником, бо означає, що навчальний процес є здоров'язберігаючим та цікавим у плані подальшого розвитку в цій галузі.

На рис. 3 показано зміни в частотних розподіленнях вегетативного ритму до та після навантаження у студентів. Ці розходження можуть бути пов'язані з неоднорідністю у віці, рівні фізичного стану та ступені тренуваності досліджуваних контингентів. Автономний контур регуляції у спортивній групі зміщений в сторону домінування парасимпатичного відділу і це є нормальним для людей, які займаються фізичним вихованням.

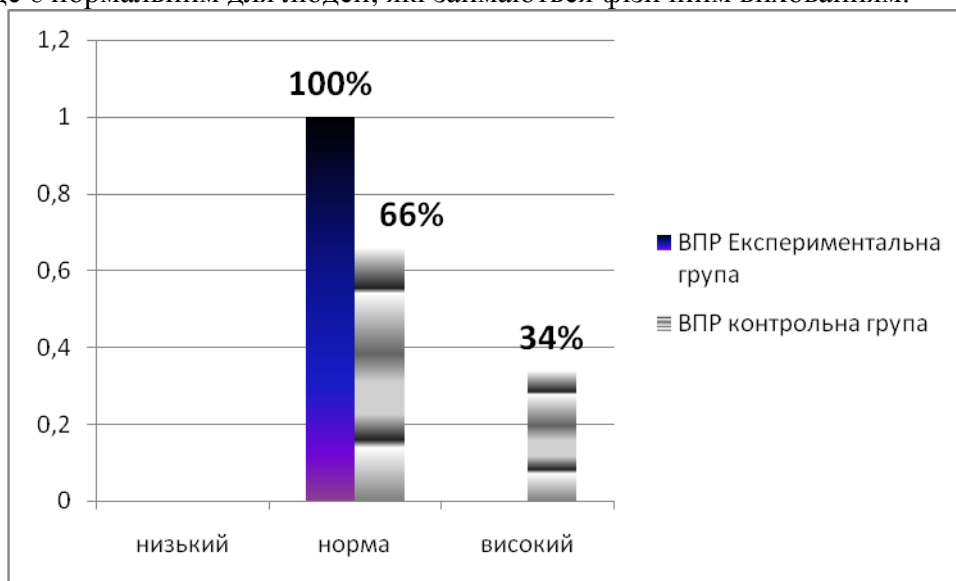


Рис. 3. Вегетативний показник ритму у тренуваних та нетренуваних студентів
Отже, вегетативний баланс в індексі ВПР знаходиться в нормі в обох групах.

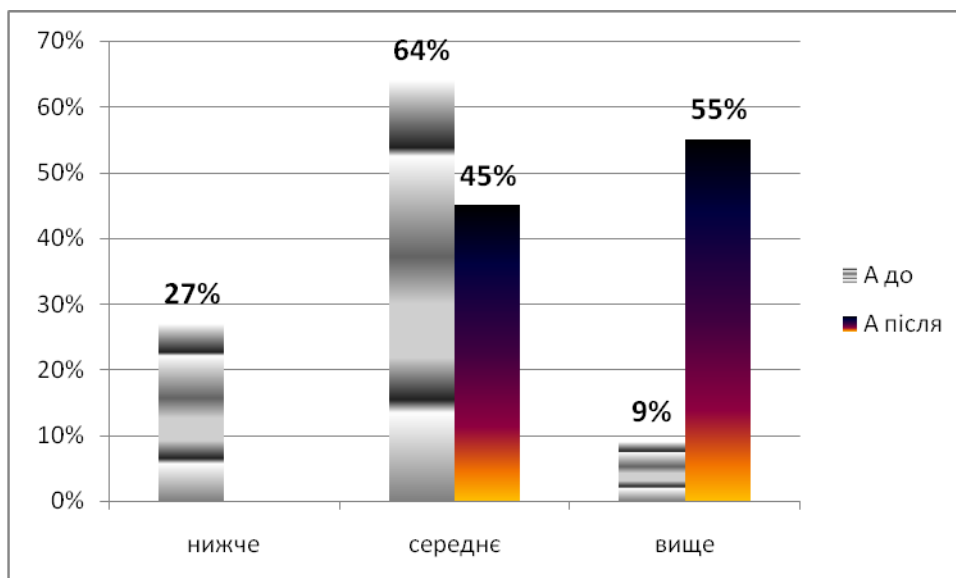


Рис. 4. Рівень адаптації тренуваних студентів до та після тренування в секції тенісу
 На рис. 5 відображаються нормовані значення інтегральних показників вегетативної регуляції.

Після тренування показник адаптації збільшився, що свідчить про позитивний вплив тренування на адаптаційні системи організму.

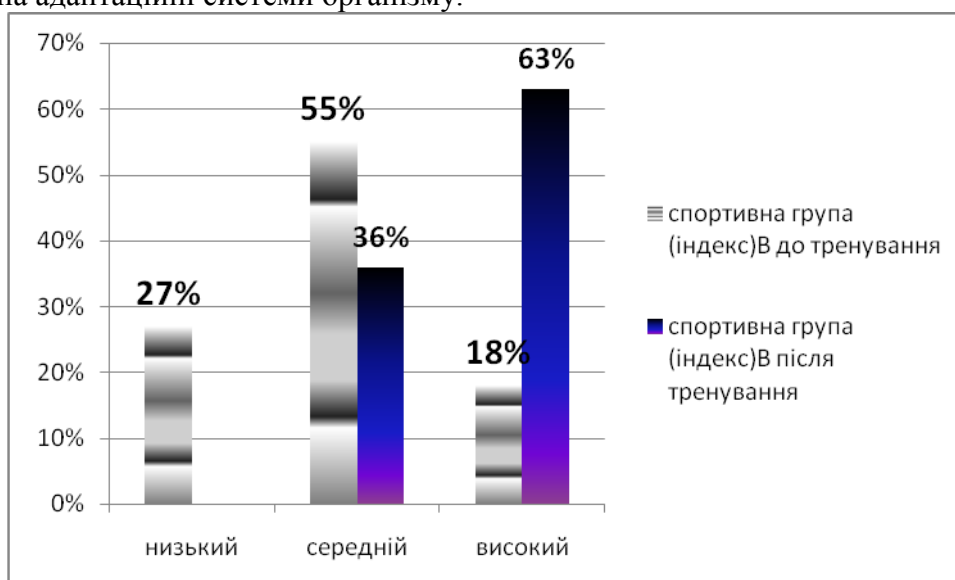


Рис. 5. Рівень вегетативної регуляції у тренуваних студентів до та після тренування в секції тенісу

В обох групах високі та середні показники переважають. Після тренування виявлено покращення вегетативної регуляції, що супроводжується домінуванням активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи над парасимпатичним.

Системи вегетативної регуляції організму знаходяться в нормі у спортивній групі до тренування. Стан мінімальної або оптимальної напруги систем регуляції характерний для задовільної адаптації організму до оточуючого середовища.

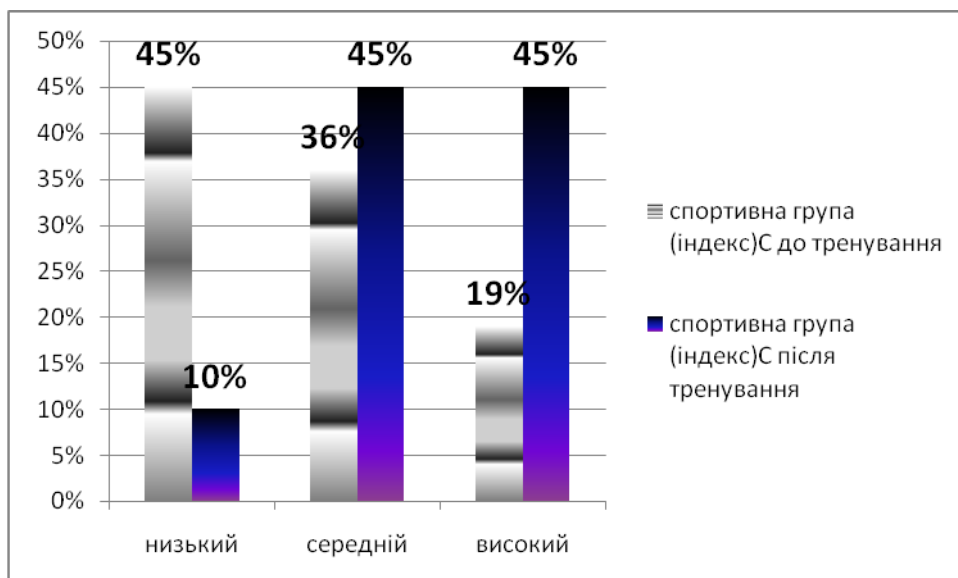


Рис. 6. Показник вегетативної регуляції у тренуваних студентів до та після тренування в секції тенісу

Спостерігається прямо пропорційна залежність між показниками до тренувань та після тренувань. Збільшення йде в бік високих показників та спостерігається наближення до меж норми.

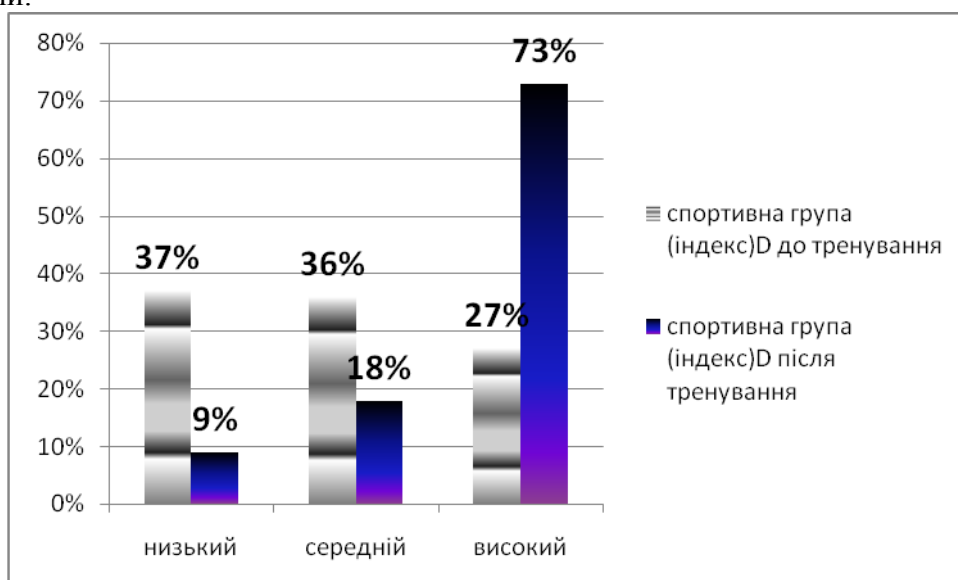


Рис. 7. Психо-емоційний стан у тренуваних студентів до та після тренування в секції тенісу

Слід зауважити, що після тренувань напруга у психо-емоційному стані спортсмена дещо збільшилась, що відображено на рис.7, що дає змогу припустити наявність емоційного хвилювання під час тренування.

Статистичні різниці не досягають рівня значимості за всіма показниками, крім психо-емоційного стану.

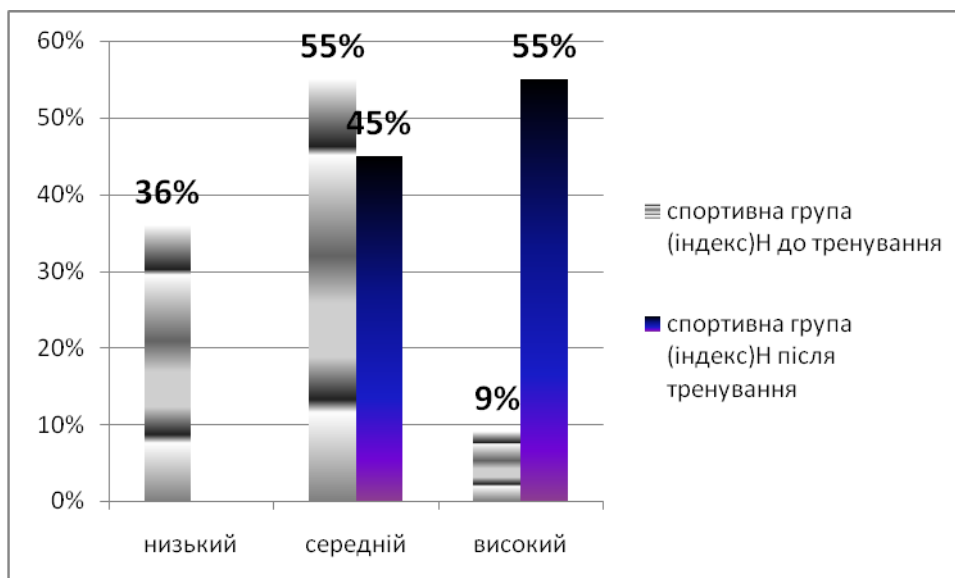


Рис. 8. Інтегральний показник функціонального стану у тренуваних студентів до та після тренування в секції тенісу.

Після проведення тренування значна кількість індексів збільшилась, що говорить про значне навантаження на організм людини та включення серцево-судинної системи на ланку перенапруження.

Висновки

1. Порівнюючи контрольну та експериментальну групи, слід зауважити, що у спортивній групі показники А, В, С, Д, Н збільшились. Індекс напруги регуляторних систем до тренування переважно знаходився між 30-90 умовних одиниць, що відповідає стану нормотонії. Після тренування в індексі напруги спостерігається кореляція від 90 до 160 умовних одиниць, що відповідає станові симпатикотонії, тобто умовного переваження симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

2. Із загальної кількості досліджуваних у 64% студентів спостерігається гіперсимпатикотонічна реакція, 27% – симпатикотонічна реакція, і лише у 9% – нормостонічна реакція.

3. У результаті дослідження зі спортивної групи з високим рівнем були помічені індекси ІВР та ПАПР близько у 35% і 28% студентів, які відповідають нормі. Можна допустити, що високі показники даної групи досліджених досягається за рахунок високої напруги регуляторних систем організму. У контрольній групі пульсові показники знаходяться в ритмічному стані. У спортивній групі спостерігається аритмічність пульсової хвилі.

Подібні дослідження дозволяють більш точно диференціювати фізичне навантаження, яке використовують на заняттях з дисципліни «Фізична культура» у вищих навчальних закладах та досягти вищого оздоровчого ефекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко М.С., Удовенко М.А. Сравнение индексов здоровья у тренированных и нетренированных студентов. // Матеріали VII міжнародної науково-практичної конф., квітень 2009р. — Х., 2009. — Т. 3. - С. 98–104.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: Учебн. пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 304 с.
3. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения. — Иваново, 2000. — 200с.
4. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2001N4/p19-22.htm>

© Скрипак С.В., Удовенко М.А., 2009

УДК 613.4:159.937.53-053.5

**СПОСОБ ГАРМОНИЗАЦИИ ВОСПРИЯТИЯ
«ВНУТРЕННЕГО» ВРЕМЕНИ ЧЕЛОВЕКА**

Федорова В.И.
ООО «Центр «Аюмель»
Севастополь, Украина

В статье представлены результаты экспериментального исследования способа гармонизации восприятия «внутреннего» времени человека на основе сочетания метода работы с первообразами и фраз на рунном языке. Получены экспериментальные данные, свидетельствующие о позитивном влиянии представляемого способа на функциональное состояние человека. Эффективность и простота применяемого подхода могут быть использованы для гармонизации педагогического процесса.

Ключевые слова: «внутреннее» время человека, индивидуальная минута, первообраз, функциональное состояние.

У статті представлені результати експериментального дослідження способу гармонізації сприйняття "внутрішнього" часу людини на основі комбінації методу роботи із першообразами й фраз рунною мовою. Отримані експериментальні дані, що свідчать про позитивний вплив способу, який представляється, на функціональний стан людини. Ефективність і простота застосовуваного підходу можуть бути використані для гармонізації педагогічного процесу.

Ключові слова: «внутрішній» час людини, індивідуальна хвилина, першообраз, функціональний стан.

The article presents the results of the experimental study ways to harmonize the perception of "internal" time of man on the basis of a combination method of working with preimages and phrases on runnic language. Experimental data showing the positive impact is a way for the functional state of man. Effectiveness and simplicity of approach can be used to harmonize the pedagogical process.

Key words: human's «inner» time, «individual» minute, preimage, functional state.

Организация педагогического процесса связана с решением ряда проблем, связанных с формированием различных аспектов восприятия реальности учащимися. Одной из таких проблем, с нашей точки зрения, является восприятие времени. Ранее было показано, что психо-физиологический показатель восприятия «внутреннего» времени человека (ВВЧ) – «индивидуальная минута» (ИМ) коррелирует с качеством функционального состояния (ФС) организма человека [6]. Чем ближе показатель ИМ к норме, тем лучше человек адаптируется к интеллектуальным и физическим нагрузкам.

Разработка доступных и энергетически малозатратных технологий гармонизации восприятия ВВЧ – задача, решение которой позволит повысить качество педагогического процесса в общеобразовательных и высших учебных заведениях. Если взглянуть на проблему шире и принять, что любая деятельность человека сопровождается процессами его обучения (дополнительное образование, самообразование), можно сказать, что настройка правильного восприятия ВВЧ является одной из самых актуальных задач гармоничной организации своей жизни.

Исследования, проведенные нами в рамках педагогического процесса общеобразовательного учреждения, показали эффективность применения визуальных образов для гармонизации восприятия школьниками своего «внутреннего» времени [5, 8]. Исследование, представленное в данной статье, было направлено на изучение влияния работы с фразами на рунном языке [4] и метода работы с первообразами (В.П. Гоч, Ю.М. Скоморовский, 2001) на психофизиологическое состояние человека.

Комплексные исследования, проведенные ранее, показали позитивное влияние работы с первообразами на психофизиологические показатели здоровья человека [1, 3]. Применение фраз на рунном языке для коррекции ситуативной и личной тревожности студентов было апробировано на базе ХНУ им. В.Н. Каразина [2]. Результаты экспериментального изучения свидетельствуют о снижении уровня тревожности как

ситуативной, так и личностной, и указывают на позитивное воздействие фраз на рунном языке на психологические показатели человека.

В данной работе мы применили сочетание работы с первообразами и фраз на рунном языке. На возможность такого подхода указывают авторы метода работы с первообразами. Применение слов на рунном языке позволяет быстрее выйти на правильное решение и повышает общий эффект работы [7].

Исследование было проведено в августе 2009 г. на базе ООО «Центр «Аюмель» (г. Севастополь). В эксперименте приняли участие 10 добровольцев, чей средний возраст составил 45,5 лет.

Для работы были применены фразы и слова: «мое время», «мое внутреннее время» и «вечность», написанные на бумаге на рунном языке и в транскрипции на русском языке.

Для фиксации изменений ФС участников эксперимента были выбраны следующие психофизиологические показатели: самооценка (по 50-бальной системе), восприятие ВВЧ (тест ИМ), кратковременная память, точность принятия решения. С помощью аппаратного комплекса «АураВибраИмидж» фиксировалось виброизображение участников эксперимента, а также интегративный показатель «психофизиологический статус человека». Показатели кратковременной памяти и точности принятия решения рассчитывались с помощью программного комплекса «Mentor».

После исходного замера показателей участник эксперимента последовательно читал фразу или слово на рунном языке, затем проводил коррекцию по методу работы с первообразами, приводя свое восприятие образов к норме. Сначала работа проводилась с фразой «мое время», затем с фразой «мое внутреннее время» и со словом «вечность». Работа участника исследования проводилась в сопровождении консультанта в течение 10 минут. Затем проводился повторный замер выбранных показателей.

По результатам измерений отмечена тенденция к улучшению ФС участников исследования, что выражается в следующей динамике показателей:

1. Рост показателя самооценки отмечен у всех участников исследования.
2. Нормирование ВВЧ отмечено у 60 % участников.
3. Рост показателя кратковременной памяти отмечен у 50 % исследуемых.
4. Рост показателя точности принятия решения выявлен в 40% случаев;.
5. Снимки, сделанные с помощью аппаратного комплекса «АураВибраИмидж», указывают на улучшение ауры у 70 % участников исследования.
6. Аналогичный рост отмечен для интегративного показателя «психофизиологический статус человека», рассчитанный с помощью комплекса «АураВибраИмидж».

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

- воздействие фраз и слов «мое время», «мое внутреннее время» и «вечность» на рунном языке в сочетании с методом работы с первообразами оказывает нормирующее влияние на восприятие человеком своего «внутреннего» времени;
- применение указанных выше подходов также позитивно влияет на другие психофизиологические показатели человека: кратковременную память, точность принятия решения, уровень самооценки. Визуально улучшение общего психофизиологического состояния фиксируется на виброизображениях (фото 1, 2);
- использование на практике технологии, исследованной в данной работе, является весьма простым, безопасным, не требующим больших затрат энергии и временных ресурсов. Данное обстоятельство указывает на актуальность применения данной технологии как в самом педагогическом процессе, так и при его подготовке.

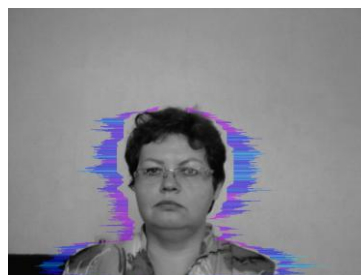


Фото 1. Виброобразиження Л.Ю.К. (до и после експеримента).



Фото 2. Виброобразиження С.А.Ф. (до и после експеримента).

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаренко М.С. Валеологические аспекты работы с первообразами / М.С. Гончаренко // Вопросы валеологии эниовалеологии: Материалы IV международной научно-практической конференции (Севастополь, 21-23 сентября 2001 г.) / под ред. В.П. Гоча: в 2 т. – Т. 2. – Севастополь: СВЦ «Лаукар», 2001. – 292 с.
2. Гончаренко М.С., Самойлова Н.В. Коррекция ситуативной и личностной тревожности студентов нетрадиционными методами / М.С. Гончаренко, Н.В. Самойлова // Вопросы валеологии и эниовалеологии – VII (Сборник научных статей) / под ред. В.П. Гоча: в 2 т. – Т.1 – Севастополь: СВЦ «Лаукар», 2004. – 312 с.
3. Гончаренко М.С., Семко Г.А., Ерещенко Е.А. Экспресс-диагностика влияния работы с первообразами на состояние организма / М.С. Гончаренко, Г.А. Семко, Е.А. Ерещенко // Вопросы валеологии эниовалеологии: Материалы IV международной научно-практической конференции (Севастополь, 21-23 сентября 2001 г.) / под ред. В.П. Гоча: в 2 т. – Т. 2 – Севастополь: СВЦ «Лаукар», 2001. – 292 с.
4. Гоч В.П. Грамматика Рунного Языка / В.П. Гоч. – Ростов н/Д: ИПФ «Малыш», 2002. – 160 с.
5. Карпин А.В. Влияние гармоничных образов природы на показатель индивидуальной минуты у школьников / А.В. Карпин // Валеология: современное состояние, направления и перспективы развития (Материалы VI международной научно-практической конференции, апрель 2008 г.) / под ред. М.С. Гончаренко: в 3 т. – Т. I. – X., 2008. – 226 с.
6. Самохвалов В.Г. Внутреннее время человека как показатель его адаптационных возможностей / В.Г. Самохвалов // Валеология и эниовалеология – VII: Сборник научных статей в 2-х т. – Т. 1. – Севастополь: СВЦ «Лаукар», 2004. – 213 с.
7. Скоморовский Ю.М. Акмеологическая и валеософская роль работы с первообразами / Ю.М. Скоморовский // Вопросы валеологии эниовалеологии: Материалы III Международной научно-практической конференции (Севастополь, 22-25 сентября 2000 г.) / под ред. В.П. Гоча: – Севастополь: СВЦ «Лаукар», 2001. – 260 с.
8. Федорова В.И., Пинчук Т.А., Карпин А.В. Влияние визуальных образов на восприятие понятий «время» и «вечность» учащимися среднего школьного возраста / В.И. Федорова, Т.А. Пинчук, А.В. Карпин // Причинные аспекты развития живых систем – XII (Сборник научных статей) / под ред. В.П. Гоча. – Севастополь: Издатель Карпин А.В., 2009. – 376 с.

© Федорова В.И., 2009

**ПРАВИЛА ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ ДЛЯ ФАХОВОГО ЗБІРНИКА «ВІСНИК
ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ. Серія: Валеологія:
Сучасність і майбутнє».**

Відповідно до постанови Президії ВАК України №7-05/1 2003 р. «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України» при підготовці статей до даного фахового збірника слід дотримуватись поданих нижче вимог.

Стаття повинна мати таку структуру:

- постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями;
- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на які спирається автор;
- виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрій присвячується означена стаття;
- мета роботи;
- виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- висновки з цього дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі;
- список використаних джерел (література оформляється відповідно до вимог ВАКУ).

До редакції збірника подається паперова та електронна версії статті.

Обсяг статті **6 – 12** сторінок.

Електронна версія подається у форматах ***.doc**. Шрифт **Times New Roman**, 12 кегль, а анотації та списки літератури — кегль 10, через один інтервал. Поля: зверху — 2 см, знизу — 2 см, ліворуч — 2 см, праворуч — 2 см. В тексті статті забороняється використовувати об'єкти Word Art, автофігури, кольорові діаграми та графіки.

Перед основним текстом необхідно вказати ініціали та прізвище автора, установу тощо.

Перед кожною статтею подаються анотації та ключові слова українською, російською та англійською мовами (від 500 знаків, тобто 6 рядків). Анотація не повинна містити складних граматичних зворотів, маловідомих термінів і символів. Для перекладу не рекомендується використовувати комп'ютерні програми.

До статті додаються рецензія та довідка про автора (прізвище, ім'я, по-батькові автора чи авторів, установа, посада, науковий ступінь чи наукове звання, контактний телефон та адреса).

Редакція збірника залишає за собою право не друкувати статті, які містять граматичні та стилістичні помилки та виконані з порушенням вищевикладених правил.

Наукове видання

Вісник Харківського національного університету

№ 876

Серія: ВАЛЕОЛОГІЯ: СУЧАСНІСТЬ І МАЙБУТНЄ

Випуск 7

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ ТА
ОСНОВАМ ЗДОРОВ'ЯМ**

Українською, російською, англійською мовами

Відповідальний за випуск проф. М. С. Гончаренко

Комп'ютерний набір і верстання: Бардак Н. І.

Підписано до друку 24.12.09

Формат .841/8. Папір офсетний.

Друк ризографічний

Ум.-друк. арк. 6,8. Обл.-вид. арк. 8,0.

Наклад 100 прим.

Ціна договірна

61077, Харків, пл. Свободи, 4,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.