

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ВІСНИК

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

№ 907

Харків – 2010

ISSN 2073-3771

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ВІСНИК

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

№ 907

**Серія
Валеологія: сучасність і майбутнє**

Випуск 7

Серію започатковано у 2004 році

Харків – 2010

Вісник Харківського національного університету серія «Валеологія: сучасність і майбутнє» являє собою збірник наукових праць, який 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 та суміжних галузях науки.

Затверджено до друку рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (протокол № 8 від 25 червня 2010р.)

Редакційна колегія: головний редактор – Гончаренко М. С., д. б. н., проф., зав. каф. валеології ХНУ імені В.Н. Каразіна.

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

Ткачова Н. О., д. пед. н., проф. ХНУ імені В. Н. Каразіна.

Черноватий Л. М., д. пед., н., проф., ХНУ імені В. Н. Каразіна.

Іонова О. М., д. пед. н., проф., ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Горащук В. П., д. пед. н., проф. Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка

Гриньова М. В., д. пед., н., проф., Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

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

Бабенко Н. О., д.б.н., зав. відділом фізіології онтогенезу Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Кузнєцова О. Ю., д. пед. н., проф. кафедри теорії та практики англійської мови Харківського національного університету імені Г. С. Сковороди.

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

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

Карпенко І. В., д. філос. н., проф. декан філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

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

Кулініченко В. Л., д. філос. н., проф. НМАПО імені П. Л. Шупика.

Відповідальний секретар — Шахненко В. І., канд. пед. н., доцент 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, електронна адреса: valeolog@univer.kharkov.ua

Видання здійснене за фінансової підтримки Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів».

Статті прорецензовано.

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 11825–696 ПР від 04.12.2006.

©Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, оформлення, 2010

ЗМІСТ

	Стор.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ.....	6
Булич Э.Г., Гундаров И.А., Муравов И.В. Соматический субстрат здоровья и его оценка.	6
Голик И.В. Валеологический подход к процессу формирования успешности.....	12
Елизаров В.П. Основные направления обеспечения духовно-нравственной безопасности в современных условиях.....	18
Казаконцева Т.С. Характеристика и диагностика мотивационно-потребностного компонента профессиональной подготовки специалиста дошкольного образования к оздоровительно-образовательной работе с детьми.....	25
Назаренко Г.І. Еволюція розвитку теорії та практики гуманізації післядипломної педагогічної освіти в Україні.....	37
Шевелева Ю. В. Виховання талановитих дітей в Україні : історично-педагогічний аспект.....	43
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я.....	49
Лисенко Д.А., Попова Г.В., Гончаренко М.С. Використання індивідуальних оздоровчих програм при навчанні слабкозорих.....	49
Самойлова Н.В. Компетентісний підхід до формування фізичного здоров'я студентів.....	52
ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ.....	63
Бусловская Л.К. Интеллектуальные возможности и умственная продуктивность студентов при адаптации к учебным нагрузкам.....	63
Гончаренко М.С., Касьян О.М. Вплив енергетичної оздоровчої технології на функціональну активність різних органів та систем.....	68
Куйдіна Т.М., Усманова А.І. Вивчення духовного потенціалу особистості студентів.....	74
ЗДОРОВ'Я УЧНІВ — ЧЕРЕЗ ОСВІТУ.....	79
Єфімова В.М., Дрізуль А.В. Використання здоров'язберігаючих технологій у викладанні навчальної дисципліни «Основи здоров'я».....	79
Кабацька О.В. Аналіз оздоровчих тренінгових програм, що впроваджуються в систему освіти для профілактики та подолання шкідливих звичок у підлітків.....	86
Ляо Цайчжи. Педагогика здоровья В.А. Сухомлинского: опыт внедрения в КНР.....	94
Шахненко В.І. Здоров'я людини. Підготовка старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах.....	98

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ.....	6
Булич Э.Г., Гундаров И.А., Муравов И.В. Соматический субстрат здоровья и его оценка.....	6
Голик И.В. Валеологический подход к процессу формирования успешности.....	12
Елизаров В.П. Основные направления обеспечения духовно-нравственной безопасности в современных условиях	18
Казаковцева Т.С. Характеристика и диагностика мотивационно-потребностного компонента профессиональной подготовки специалиста дошкольного образования к оздоровительно-образовательной работе с детьми.....	25
Назаренко Г.И. Эволюция развития теории и практики гуманизации последиplomного педагогического образования в Украине	37
Шевелева Ю.В. Воспитание талантливых детей в Украине: историко-педагогический аспект	43
ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	49
Лысенко Д.А., Попова Г.В., Гончаренко М.С. Использование индивидуальных оздоровительных программ при обучении слабовидящих	49
Самойлова Н.В. Компетентностный подход к формированию физического здоровья студентов.....	52
ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.....	63
Бусловская Л.К. Интеллектуальные возможности и умственная продуктивность студентов при адаптации к учебным нагрузкам	63
Гончаренко М.С., Касьян О.М. Влияние энергетической оздоровительной технологии на функциональную активность различных органов и систем	68
Куйдина Т.М., Усманова А.И. Изучение духовного потенциала личности студентов.....	74
ЗДОРОВЬЕ УЧЕНИКОВ – ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАНИЕ.....	79
Ефимова В.М., Дризуль А.В. Использование здоровьесберегающих технологий в преподавании учебной дисциплины «Основы здоровья»	79
Кабацкая О.В. Анализ оздоровительных тренинговых программ, которые внедряются в систему образования для профилактики и преодоления вредных привычек у подростков.....	86
Ляо Цайчжи. Педагогика здоровья В.А. Сухомлинского: опыт внедрения в КНР.....	94
Шахненко В.И. Здоровье человека. Подготовка старшеклассников к ведению здорового образа жизни, созданию семьи и воспитанию детей на его основе	98

CONTENTS

	Page
THEORETICAL FUNDAMENTALS OF VALEOLOGY	6
Bulych E.G., Gundarov I.A., Muravov I.V. Somatic substrate of health and its estimation.....	6
Golik I.V. Valeological approach to the process of forming success.....	12
Elyzarov V.P. Basic directions to ensure the spiritual and moral safety in modern conditions..	18
Kazakovtseva T.S. Characterization and diagnostics of motivation and requiremental component for professional preparation for the specialist of preschool education and to recreational and educational work with children.....	25
Nazarenko G. Evolution of development theory and practice of humanization of postgraduate education in Ukraine.....	37
Sheveleva Y.V. Upbringing talented children in Ukraine: historical and educational aspect upbringing talented children in Ukraine: historical and educational aspect.....	43
WAYS OF HEALTH FORMATION	49
Lysenko D.A., Popova G.V., Goncharenko N.S. Using Individual wellness programs in teaching with starblind students.....	49
Samoilova N.V. Competent approach to the formation of physical students health.....	52
VALEOLOGICAL AND PEDAGOGICAL EXPERIMENT	63
Buslovskaya L.K. Students Intellectual opportunities and mental productivity in Adaptation to the teaching load.....	63
Goncharenko M.S., Kasian A.M. Influence of energy improvement technology on functional activity in various organs and systems.....	68
Kuydina T.M., Usmanova A.I. studying of the spiritual potential of students personality.....	74
STUDENT'S HEALTH - THROUGH EDUCATION	79
Efimova V.M., Drizul A.V. Using saving health technologies in teaching academic discipline «The foundation of health».....	79
Kabatska O.V. Analysis of the wellness training programs, which implemented in the education system to prevent and overcome bad habits in teens.....	86
Liao Tsychzhy. Pedagogics of Health Suhomlinskogo V.A.: implementation experience in China.....	94
Shahnenko V.I. Human Health. Preparing seniors to lead a healthy lifestyle, a family and upbringing children based on it.....	98

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

УДК 613. 4: 611. 9

СОМАТИЧЕСКИЙ СУБСТРАТ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ОЦЕНКА

Булич Э.Г.¹, Гундаров И.А.², Муравов И.В.³¹Высшая школа общественных и технических наук, Радом, Польша²Государственный медицинский университет им. И.М.Сеченова Москва, Россия³Крымский государственный медицинский университет им. С.И. Георгиевского, Симферополь, Украина

В статье авторы рассматривают проблему здоровья и смертности людей не только в зависимости от наличия или отсутствия факторов риска, патогенных условий среды, вредоносных биологических и поведенческих факторов, но и от адаптивно-компенсаторных возможностей организма человека, интенсивности энергопластических процессов. Анализ развития энергетических представлений привел к гипотезе об основном обмене и его достаточности как фундаменте здоровья. Основной обмен, по мнению авторов, характеризует интенсивность энергопластических процессов организма в состоянии психофизического покоя.

Ключевые слова: здоровье, факторы риска, патогенные условия, адаптивно-компенсаторные возможности организма, энергетический потенциал.

У статті автори розглядають проблему здоров'я та смертності людей не лише в залежності від наявності або відсутності чинників ризику, патогенних умов середовища, шкідливих біологічних та поведінкових чинників, а й від адаптивно-компенсаторних можливостей організму людини, інтенсивності енергопластичних процесів. Аналіз розвитку енергетичних уявлень привів до гіпотези про основний обмін та його достатності як фундаменту здоров'я. Основний обмін, на думку авторів, характеризує інтенсивність енергопластичних процесів організму в стані психофізичного спокою.

Ключові слова: здоров'я, чинники ризику, патогенні умови, адаптивно-компенсаторні можливості організму, енергетичний потенціал.

In the article the authors deal with the problem of human health and death rate which depend not only on presence or absence of risk factors, pathogenic conditions of the environment, harmful biological and behavioural factors, but also on adaptive-compensatory abilities of a human body, intensity of energy-plastic processes. The analysis of development of energy representations has led to a hypothesis about the basic exchange and its sufficiency as the health base. In the authors' opinion, the basic exchange characterizes the intensity of energy-plastic processes of an organism in a condition of psychophysical rest.

Keywords: health, risk factors, pathogenic conditions, adaptive-compensatory abilities of a human body, power budget.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

По мере развития профилактической медицины становилось все более очевидным, что этиология основных неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности лишь отчасти объясняется известными факторами риска (ФР). Большая доля смертности от основных неинфекционных заболеваний возникает без них, а при наличии всех известных патогенных условий эти болезни развиваются всего у 20 — 25% населения. Уменьшение риска от одного заболевания, например, ИБС, может сопровождаться увеличением риска от другого заболевания, например, рака, свидетельствуя о наличии «конкурирующих рисков» [И.А. Гундаров и др, 1989; M.F. Oliver, 1992]. Связь смертности со многими показателями оказалась нелинейной, увеличиваясь не только при их высоких значениях, но и при низких и характеризуя, таким образом, U-образные зависимости. Снижение традиционных ФР часто не сопровождается ожидаемым уменьшением общей смертности в популяции [И.А. Гундаров и др, 1989; P.M.W. Bath, N. Sprigg, 2006]. Это относится ко многим ФР, в том числе к такому распространенному фактору как систолическая гипертензия [A. Ameri et al., 1985;

М. Parker et al., 1996; E. Bulicz, I. Murawow, 2007]. Неспособность многих фармакологических средств снизить смертность в изучаемой популяции при достаточно эффективных клинических результатах в отношении уменьшения ФР заставляет сомневаться в возможности обеспечить укрепление здоровья при помощи методов медицинской профилактики [E. Bulicz, I. Murawow, 2007].

Было также обнаружено, что риск ИБС появляется не скачкообразно при превышении границы нормы признака, а существует в популяции на всем протяжении его значений. Так, в диапазоне нормальных величин систолического (САД) и диастолического артериального давления шанс возникновения инфаркта миокарда, мозгового инсульта, смерти изменяется при всяком изменении АД. Здесь уже бессмысленно говорить о факторах риска, так как любое более высокое значение признака является рискогенным по сравнению с меньшим значением. Например, при САД 118 мм рт. ст. смертность выше, чем при САД 117 мм рт. ст.; при САД 117 мм рт. ст. она выше, чем при САД 116 мм рт.ст. и т.д. С классических позиций это означает необходимость снижать систолическое АД до нуля, что абсурдно. В подобных случаях правомерно говорить уже не о факторах, а об уровнях риска, действующих и в диапазоне нормы. Фактор риска прерывен, так как появляется и исчезает — он либо есть, либо его нет. В отличие от него уровень риска непрерывен, поскольку всегда существует, но в разной степени выраженности. Данная область эпидемиологии пока что слабо осмыслена.

Всё это приводит к заключению, что продолжительность жизни людей определяется не только патогенными условиями среды и вредоносными биологическими и поведенческими факторами, но не в меньшей мере адаптивно-компенсаторными возможностями самого организма. Первые исследования на данную тему выполнены отечественными учёными С.М. Павленко, В.А. Фроловым и др., сформировавшими концепцию «саногенеза». Различаются первичные и вторичные механизмы саногенеза. К первичным относятся реакции адаптации и защиты, существующие в здоровом состоянии. Именно эти реакции не допускают возникновения серьезных нарушений организма, своего рода «поломов». Это есть собственно резерв здоровья. Ко вторичным относятся реакции компенсации и реабилитации, возникающие во время болезни как аварийный ответ на возникший «полом» для его нейтрализации. В результате болезнь предстаёт в виде взаимодействия процессов повреждения (патогенеза) и восстановления (саногенеза). Естественно, патогенез, а также его отдельные звенья нужно блокировать, а саногенез — стимулировать.

Тем самым, заболеть человеку или быть здоровым, умереть или остаться живым зависит как от силы патогенных факторов, так и от активности саногенных механизмов. Пока человек живой, у него есть некое количество здоровья. Среди живущих людей невозможно найти ни абсолютно здорового, ни абсолютно больного. Патогенные и саногенные механизмы постоянно взаимодействуют в организме. Под влиянием внешних и внутренних факторов в организме ежесекундно происходят нарушения гомеостаза, что создает предпосылки к развитию заболеваний. Однако эти нарушения блокируются многочисленными саногенетическими механизмами, что позволяет организму оставаться здоровым. Понятно, что любое чрезмерное по своей интенсивности повреждающее воздействие, которое превысит меру сопротивляемости – саногенную защиту организма – приведет к заболеванию. Таким образом, организм постоянно находится в состоянии неустойчивого равновесия. Потенциальные возможности саногенетических механизмов детерминированы как наследственными, так и средовыми факторами. Там, где эти возможности — резервы здоровья — больше, там реже возникают болезни, и наоборот.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Развитию саногенетического направления способствовали теоретические и экспериментальные исследования в области донозологических состояний [В.П. Казначеев, Р.М. Баевский, 1980; Р.М. Баевский, Л.П. Берсенева, 1982]; интеграции функций и структур [И.И. Шмальгаузен, 1982; И.В. Муравов, 1995; Э.Г. Булич, И.В. Муравов, 2003; А.М.Большаков, В.Н. Крутько, 2005]; психоэмоциональных влияний на жизнеспособность, механизмов адаптации и восстановления [Н.М. Амосов, 1979; В.А. Лищук, 2000; А. Разумов

и др., 1996]; геронтологии и биологического возраста [В.В. Фролькис, 1975; В.М. Дильман, 1987; В.П. Войтенко, 1991].

Важный вклад в изучение проблемы здоровья был обеспечен впервые примененным в науке о здоровье эпидемиологическим подходом к исследованиям психоэмоциональных влияний на жизнеспособность человека [И.А. Гундаров, 1995, 2003]. Сделанные на этом пути обобщения позволили объяснить явление «сверхсмертности» [В.В. Константинов и др., 1997; W. Cockerham, 2000], а также многие клинические парадоксы в развитии и течении заболеваний. Полезным для становления валеологии было также обсуждение дискуссионных вопросов нормологии [Р. Уильямс, 1960; В.В. Фролькис, 1975; В.М. Дильман, 1987; В.А. Марченко и др., 1990; Е. Bulicz, I. Murawow, 1997; Л.А. Бокерия и др., 2003], энергопотенциала человека [Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1988; Г.Л. Апанасенко, 1992; И.В. Муравов, 1995], а также неоднозначной роли физических тренировок и спорта в укреплении здоровья [К. Купер, 1979; А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский, 1989; И.В. Муравов, 1989; Д.М. Аронов и др., 2003; В.А. Левандо, 2005].

Весь объём исследований процессов здоровья на уровне индивида и общества в их взаимодействии со средой обитания был обозначен Ю.П. Лисициным как санология [Ю.П. Лисицин, 1992]. Накопленный методологический багаж позволил в 80-х годах приступить к разработке методов прогнозирования продолжительности жизни человека и оценки индивидуального риска смерти. Пионерами были итальянские и отечественные ученые. При этом западные авторы рассматривали общую смертность просто как сумму смертей от разных причин. Российские исследователи исходили из дополнительного представления, что риск общей смерти имеет еще и внутренний морфофункциональный субстрат здоровья, измерение которого требует соответствующих методов функциональной диагностики.

ИЗЛОЖЕНИЕ ЦЕЛИ СТАТЬИ

В изучении этого круга вопросов активную роль сыграли учёные, понимавшие необходимость интенсивной разработки теоретических и методологических вопросов сущности здоровья: Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, Э.Г. Булич, И.А. Гундаров, А.Д. Деев, В.П. Куликов, В.Н. Крутько, В.А. Лищук, И.В. Муравов, В.А. Полесский, В.Н. Ростовцев и др., выдвинувшие положение о резервах здоровья человека и индивидуальной профилактике как самостоятельном направлении в здравоохранении, получившем название «валеология» [И.И. Брехман, 1987]. Хотя многие вопросы валеологии оставались неразработанными, однако запросы практики требовали безотлагательно использовать хотя бы уже известные знания как основу для разработки научно обоснованных программ для подготовки специалистов. Одной из важнейших задач в этом направлении явилась конкретизация валеологической терминологии [М.С. Гончаренко, 1999]. Впервые преподавание валеологии было начато еще в 1988 году для последиplomной подготовки врачей Центров здоровья в Крымском медицинском институте по программе, разработанной проф. И.В. Муравовым. Официальная презентация новой концепции состоялась в 1994 г. на Всероссийской конференции по профилактической медицине в Санкт-Петербурге.

В теоретико-методологическом плане для формирования новой научной дисциплины потребовалось прежде всего ответить на вопрос, какой телесный субстрат формирует в организме различное количество здоровья, обеспечивая людям разную способность дожития? Результаты многочисленных исследований по сравнительной биологии, геронтологии, физиологии указывают на то, что неперенным условием жизни является пластический обмен веществ. В свою очередь, обмен веществ невозможен без притока энергии. Для работы органов и тканей требуется энергия, вырабатываемая при окислительных реакциях с участием кислорода и образованием углекислого газа и воды. Известно, что при воздействии оптимальных по интенсивности физических тренировок происходит возрастание энергетических возможностей организма, что способствует росту адаптивного потенциала и укрепляет здоровье человека. Наоборот, энергетический дефицит

сопровождает процессы старения и ухудшения здоровья [О.В. Коркушко, Ю.Е. Ярошенко, 1996]. Геронтологам хорошо известно, что энергия есть высший фактор устойчивости живой материи. Смерть же наступает, когда исчерпывается избыточная по отношению к окружающей среде энергия индивида.

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ

На этом основании возникло представление, что мерой здоровья может служить максимальный энергетический потенциал организма. Выраженный в показателе максимального потребления кислорода (МПК) [Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко, 1988], он, казалось, полно характеризует здоровье индивида [Г.Л. Апанасенко, 1992]. Однако факты противоречат гипотезе о значении максимального потребления кислорода как универсальной меры жизненной устойчивости. Представление о том, что повышение энергопотенциала является основным эволюционным достижением и может служить важным аргументом для признания энергетических возможностей в качестве меры здоровья, оказалось поколебленным. Выяснилось, что рост энергопотенциала является лишь одним из направлений эволюции. Даже ароморфозы, характеризующиеся переходом на более высокий уровень организации, не всегда приводят к повышению энергии жизнедеятельности [И.И. Шмальгаузен, 1983; А.С. Северцов, 1987].

Известно также, что более важным, чем рост энергопотенциала, является противоположная способность организмов — возможность экономизировать расходы энергии [Н.В. Тимофеев-Ресовский и др., 1969; Г.А. Югай, 1985]. Признавая, что — в самой общей форме — здоровье можно характеризовать как способность к самосохранению [В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, 1999], следует иметь в виду особое значение экономичности жизнедеятельности, а также поведения, обеспечивающего экономизацию функций, для здоровья. Так, продолжительность жизни мужчин короче, чем у женщин, хотя женщины имеют ниже уровень МПК. Геронтологическая практика изобилует примерами долгой жизни людей с низким уровнем максимальной физической работоспособности [О.В. Коркушко, Ю.Е. Ярошенко, 1996]. О нетождественности здоровья и общего энергетического потенциала свидетельствует повышенная частота болезней органов кровообращения и дыхания, а также смертность от них у спортсменов [S. Israel, 1988; А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский, 1989; D. Corrado et al., 2006]. Поэтому есть основание считать, что МПК определяет не столько здоровье, сколько способность к физической работе.

Дальнейшее развитие энергетических представлений привело к гипотезе об основном обмене и его достаточности как фундаменте здоровья. Основной обмен характеризует интенсивность энерго-пластических процессов организма в состоянии психофизического покоя. Различают две его части: ориентированную на обеспечение жизненно важных целей и на обслуживание менее значимых потребностей. Соответственно, можно выделить «ядро здоровья» и «периферию здоровья», которые характеризуют структурированность энергопотребления в организме [Э.Г. Булич, И.В. Муравов, 2003]. Обнаруживается также биологическая иерархия распределения энергетических потоков между органами и системами. Чтобы быть живым и здоровым, организм, прежде всего, должен обеспечить обменные процессы в «ядре здоровья», включая головной мозг, сердце, дыхательные мышцы, почки, печень. Из них на область головы приходится до 40% всего объема энергетического гомеостаза.

Энергетические потребности разных органов значительно отличаются. Даже в пределах одного органа имеются элементы с разными запросами, например, «молчащие» нейроны в головном мозге. Существенно варьируется чувствительность тканей к недостатку кислорода. Она особенно значительна у тканей, относящихся к «ядру здоровья». Соответственно более точную оценку жизненных резервов даёт удельный основной обмен, рассчитываемый на единицу поверхности тела или на единицу массы органа.

ВЫВОДЫ

Переоценка роли биоэнергетики позволяет понять сущность негативного эффекта избыточных физических воздействий [Д.М. Аронов и др., 2003; В.А. Левандо, 2005]. Если организм хорошо подготовлен к физическим нагрузкам, тренировка улучшает адаптацию к мышечной деятельности, защищая «ядро здоровья» от неблагоприятных влияний. Если же адаптивный потенциал недостаточен, то при значительных нагрузках и увеличении обмена веществ развивается «энергетическое обкрадывание» жизненно важных органов – мозга и сердца [И.В. Муравов, 1989]. Механизм этого явления состоит в том, что организм оказывается вынужденным направлять в работающие мышцы энергию, которая предназначена для поддержания жизнеспособности центральных структур.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1979. — 191 с.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб: МГП «Петрополис», 1992. — 124 с.
3. Апанасенко Г.Л. Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида/ Г.Л. Апанасенко// Теория и практика физ. культуры, 1988. – 4. С. 29–31.
4. Аронов Д.М. Физические нагрузки и атеросклероз: проатерогенное влияние статических нагрузок высокой и умеренной интенсивности на липидтранспортную систему крови/ Д.М. Аронов, М.Г. Бубнова, Н.В. Перова и др. // Кардиология, 2003. –2. — С.35–39.
5. Баевский Р.М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья/ Р.М.Баевский, Л.П.Берсенева // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. — СПб: Наука, 1993. Вып. 1. — С.33–48.
6. Бокерия Л.А. Система показателей кровообращения для оценки состояния, выбора и коррекции терапии при хирургическом лечении ишемической болезни сердца (нозологическая норма)/ Л.А. Бокерия, В.А. Лищук, Д.Ш. Газизова. — М.: Изд. НЦССХ, — 50 с.
7. Большаков А.М., Крутько В.Н. Интегральные индикаторы здоровья и компьютерные системы для их оценки / А.М.Большаков, В.Н. Крутько // Сан. и гиг. — 2005. – 6. — С. 51–52.
8. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье. / Брехман И.И.— Л.: Наука, 1987. — 125 с.
9. Булич Е.Г. Валеология. Теоретичні основи валеології / Е.Г. Булич, І.В.Муравов Навч. посібник. — К: ІЗМН, 1997. — 224 с.
10. Булич Э.Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции/ Э.Г. Булич, И.В. Муравов. — К.: Олимп. Литература, 2003.— 424 с.
11. Войтенко В.П. Здоровье здоровых /В.П. Войтенко Киев: Здоровье, 1991. — 187 с.
12. Гончаренко М.С. Валеологический словарь / М.С.Гончаренко. – Харьков, 1999. — 234 с.
13. Гундаров И.А. Почему умирают в России, как нам выжить?/И.А.Гундаров. – М., 1995.
14. Гундаров И.А. Этиология и патогенез сверхсмертности в России /И.А. Гундаров// Potęgowanie zdrowia: czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne. Pod red E.Bulicz. Radom: Wyd.ITE, 2003. — S.586–591.
15. Гундаров И.А. Медико-социальные проблемы формирования здорового образа жизни / И.А. Гундаров , Н.В. Киселева, О.С. Копина // Обзорная информация: Медицина и здравоохранение. Серия «Формирование здорового образа жизни». Вып. 2. – М., 1989. — 84 с.
16. Дембо А.Г. Спортивная кардиология./ А.Г.Дембо, Э.В.Земцовский. – Л.: Медицина, 1989. — 463 с.
17. Дильман В.М. Четыре модели медицины/В.М. Дильман. – Л.: Медицина, 1987. — 288 с.
18. Казначеев В.П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения / В.П. Казначеев, Р.М. Баевский. – Л.: Медицина, 1980. — 226 с.
19. Константинов В.В. Динамика ишемической болезни сердца и факторов риска среди мужского населения Москвы за период с 1985 по 1995 г./ В.В. Константинов, Г.С. Жуковский, О.С. Константинова и др. // Тер. архив. – 1. — С.12–14.
20. Коркушко О.В., Ярошенко Ю.Т. Максимальное потребление кислорода у мужчин в зависимости от возраста и уровня двигательной активности / О.В. Коркушко, Ю.Т. Ярошенко// Физиология человека. — 1996. –22, №4. — С.100–103.
21. Купер К. Новая аэробика / К.Купер. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 124 с.
22. Левандо В.А. Спорт, стресс, иммунитет/ В.А. Левандо // Вестн. спорт. науки, 2005.–3. — С.33–40.
23. Лисицин Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения / Ю.П. Лисицин. — М.: Медицина, 1992. — 512 с.
24. Лищук В.А. Жизнеспособность: принципы управления репарацией / В.А. Лищук.// Валеология. — 2000. – 3. — С.4–9.
25. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: Медицина, 1999. — 320 с.

26. Макарова Г.А. Проблема риска внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом (обзор литературы)/ Г.А. Макарова // Вестник спортивной медицины России. — 1999. — № 1. — С.18–21.
27. Марченко В.А., Петленко В.П., Сержантов В.Ф. Методологические основы клинической медицины / В.А. Марченко, В.П. Петленко, В.Ф. Сержантов. — К.: Здоров'я, 1990. — 184 с.
28. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Мурахов. — Киев: Здоров'я, 1989. — 270 с.
29. Мурахов И.В. Энергетика и организация функций в обеспечении высокой жизнеспособности организма/ И.В. Мурахов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. — Владивосток: Дальнаука, 1995. — Вып. 2. — С.67–78.
30. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины)/ А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов. — М.: Медицина, 1996. — 413 с.
31. Северцов А.С. Основы теории эволюции / А.С. Северцов. — М.: Изд-во МГУ, 1987.
32. Тимофеев-Ресовский Н.В. Краткий очерк теории эволюции / Н.В. Тимофеев-Ресовский, Н.Н. Воронцов, А.В. Яблоков — М.: Наука, 1969. — 408 с.
33. Уильямс Р. Биохимическая индивидуальность./Р. Уильямс. — М.: Изд-во иностр. лит., 1960. — 296 с.
34. Фролькис В.В. Старение и биологические возможности организма /В.В. Фролькис. — М.:Наука, 1975. — 272 с.
35. Шмальгаузен И.И. Организм как целое в индивидуальном и историческом развитии / И.И. Шмальгаузен// Избр. труды. — М.: Наука, 1982. — 384 с.
36. Шмальгаузен И.И. Пути и закономерности эволюционного процесса./ И.И. Шмальгаузен. — М.: Наука, 1983. — 360 с.
37. Югай Г.А. Общая теория жизни./Г.А. Югай — М.: Мысль, 1985. — 256 с.
38. Amery A.,Brixko P., Clement D. et al. Mortality and morbidity results from the European working party on high blood pressure in the elderly trial // Lancet. — 1985. — Vol. 1. — P.1349–1354.
39. Bath Ph., Springg N. Control of blood pressure after stroke // Hipertension. — 2006.-48.-2.-P. 2003–2004.
40. Bulicz E., Murawow I.Wychowanie zdrowotne: Teoretyczne problemy waleologii. Radom: Wyd.PR, 1997. — 283 s.
41. Bulicz E., Murawow I. Czy profilaktyka medyczna prowadzi do zdrowia? Radom: Wyd.PR, 2007. — 207 s.
42. Cockerham W. Health lifestyles in Russia // Social science and medicine. — 2000.-V.51. — P. 1313–1324
43. Corrado D., Basso C., Pavei A. et al. Trends in sudden cardiovascular death in young competitive athletes after implementation of a preparticipation screening program // JAMA. — 2006. — V. 296, N. 13. — P. 1493–1601.
44. Israel S. Erkrankungen und Verletzungen bei sportlich aktiven und inaktiven 30-bis jährigen Personen // Medizin und Sport. — 1988. — 8. — S. 227—230.
45. Oliver M.F. Doubts about preventing coronary heart disease multiple interventions in middle aged men may do more harm than good // Br. Med.J. — 1992. — 304. — P. 393–394.
46. Parker M., O Connor M., Chall J.K. et al. Effekt of amlodipine on morbidity and mortality in severe chronic heart failure // NEJM. — 1996. — 335. — P. 1107–1114.

УДК 613.4:17.024.4

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ

Голик И.В.
Центр Бизнес Технологий
Харьков, Украина

В данной работе рассматривается успех как определяющий фактор развития личности. Осмысление проблемы успеха становится всё более актуальным в связи с современными процессами глобализации. Для каждого человека успешность индивидуальна и зависит от многих как внутренних так и внешних условий жизни. Исходя из этого была разработана специальная программа по достижению успеха. Особенностью данной разработки является её доступность, индивидуальность и валеологический подход.

Ключевые слова: уровни успеха, социально-психологический смысл, валеологическая методика, духовность, ментальность.

У даній роботі розглядається успіх як визначальний чинник розвитку особи. Осмислення проблеми успіху стає все більш актуальним у зв'язку з сучасними процесами глобалізації. Для кожної людини успішність індивідуальна і залежить від багатьох як внутрішніх, так і зовнішніх умов життя. Виходячи з цього, була розроблена спеціальна програма з досягнення успіху. Особливістю даної розробки є її доступність, індивідуальність та валеологічний підхід.

Ключові слова: рівні успіху, соціально-психологічний сенс, валеологічна методика, духовність, ментальність.

Success as determinative of development of personality is examined in this work. The comprehension of problem of success become more popular in connection with the modern processes of globalization. For everybody success is individual envies from many both internal and external terms of life. On this basis the spetial program was developed on achievement of success. The feature of this development is its availability, individuality and valeology approach.

Key words: levels of success, socially-psychological sence, valeology method, spirituality, mentality.

*Удачливость — это не основной критерий успеха,
а результат определенного образа жизни.*

Бодо Шефер

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Один из признаков жизненной философии современных людей и на Западе, и в Украине – это их стремление к успеху. Достижение успеха связано с проблемой его понимания. На современном этапе понятие «успех», как правило, ассоциируется с его обыденными смыслами, в то время как философское обоснование этого феномена имеет прямое отношение к проблеме самоидентификации личности, ее самооценке. Успех чаще всего понимается как достижения человека во внешнем мире, как успех материальный, денежный, карьерный, связанный со славой и получением земных удовольствий. Сегодняшняя эпоха характеризуется массовым устремлением людей к материальным ценностям и разнообразным видам комфорта. Отсюда и культ внешнего успеха, стремление к обладанию большим количеством денег, достижению высоких постов, непрерывному получению разнообразных удовольствий, культ наслаждения, реализующий господство принципа количества над принципом качества. В наше время именно количество признается мерилем успеха. Можно ли измерить успех в количественном и качественном выражении? И кто вправе делать это? Верно ли доверять измерение своего успеха другим людям и полагаться на их мнение? Почему вдруг люди решают, что вправе судить об успешности других, основываясь на своих (или навязанных извне) представлениях об успехе? Никто не может решить за Вас, насколько успешными Вы являетесь.

Осмысление проблемы успеха становится все более актуальным в связи с современными процессами глобализации. Объективной основой этого является глобализация рыночных отношений. На этой основе успех из прежней категории, главным образом, «внешней», должен приобретать широкий социально-психологический и философский смысл. По сути, это процесс «глобализации» философской категории успеха, выраженный в приобретении ею статуса интегральной жизненной стратегии.

Следует отметить, что, несмотря на пересечение понятия успеха с целым рядом философских и психологических категорий, сущностная природа успеха до сих пор не изучена. Начиная с древнейших времен, философы касались темы успеха. При этом они нередко подходили к успеху, высказывая прямо противоположные идеи и взгляды. Одни из них видели в успехе результат усилий человека, сосредоточенно устремленного к достижению поставленной цели. Другие исповедовали чисто волюнтаристский подход к данному понятию, видя в успехе игру обстоятельств. Одни авторы отождествляли успех с внешними факторами и обстоятельствами, с выгодой и практической целесообразностью. Подобный подход был характерен для Н. Макиавелли с его знаменитым тезисом «цель оправдывает средства», для основателей протестантизма (Ж. Кальвин, У. Цвингли), для идеологов утилитаризма (И. Бентам) и для представителей философии прагматизма (Ч. Пирс, У. Джемс, Д. Дьюи). Другие авторы связывали успех с внутренним состоянием человека, его душевным спокойствием, отсутствием страданий, положительными эмоциями и понимали его скорее всего как счастье (Эпикур, Лао Цзы, Чжуан Цзы, Б. Спиноза, Л. Толстой). Одни авторы видели в успехе результат самостоятельных усилий человека («каждый человек — кузнец своего счастья») и видели его как чисто материальные достижения. Другие (философы религиозного направления) полагали, что успех — это дар Бога, и связывали его с духовным фактором. Одни авторы понимали успех как закономерный финал исполнения долга (стоики, И. Кант). Другие связывали успех прежде всего с реализацией принципа удовольствия (философы-гедонисты, современные идеологи либерализма и доктрины потребления). Одни авторы рассматривали успех как исключительно личный фактор человеческой жизни вне связи с социальным контекстом и проблемой неравенства. Т. Гоббс, Д. Локк, философы просвещения, русские философы и славянофильского и западнического направлений, марксисты видели в успехе баланс между личными и общественными интересами. В психологии тема успеха рассматривалась как психологами гуманистического направления (К. Роджерс, А. Маслоу) и связывалась ими с проблемой самореализации базовых потребностей, так и психологами-практиками (мастера направления, называемого нейролингвистическим программированием, бизнес-психологи), видящими в нем умение человека владеть разнообразными психотехнологиями.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Тема успеха довольно обстоятельно рассматривается в управленческой деятельности, психологии бизнеса и деловой культуре. Она, в той или иной степени, присутствует в любых серьезных разработках, касающихся темы личности. В психологической науке непосредственно проблемами успешности личности занимались С.В. Ковалев, В.Л. Бакштанский, О.И. Жданов, М.Л. Кубышкина, М.Е. Литвак, В.Н. Панкратов, О.В. Титова. Практический подход использовали Д. Карнеги, К. Хилл, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Ассаджиоли, Г. Гриндлер, Р. Бэндлер, М. Аткинсон, Дж. О'Коннор, Дж. Сеймар, С. и К. Андреас, Р. Макдональд, Дж. Грехем, Д. Саймен, Н. Вебстер. Наибольший вклад в исследования проблемы успеха, касающейся общественной стороны жизни индивида, социальных групп, классов или нации внесли такие авторы, как Е.Н. Покровский, Н.М. Черемных, И.А. Храмцова, А.А. Кроник, Г.Л. Тульчинский, А.С. Панарин, В.И. Бакштановский, Ю.В. Согомонов, А.В. и Н.Н. Толстых, Г.С. Батыгин, М.В. Богданова, В.В. Целищев, Ж.М. Грищенко, М.Ю. Арутюнян, О.Н. Ванина, О.М. Здравомыслова, И.И. Шурыгина, И.В. Мостовая, А.С. Головков, Д.И. Петросян, С.Б. Борисов, С.Ю. Барсукова. В управленческой деятельности, организационном консультировании, психологии бизнеса и деловой культуре тема успеха исследовалась в

трудах и работах таких авторов, как Л.М. Кроль, Б.М. Мастеров, Е.М. Михайлова, Н.Ю. Тумашкова, М.В. Кларин, Ю.М. Жуков, М.Р. Гинзбург, М.А. Иванов, Д.М. Шустерман, В.К. Зарецкий, В.В. Семенов, В.Н. Панкратов, В.Т. Ганжин, С.А. Ребрик, Е.Л. Дубко, О.Н. Козлова, А.А. Урбанович, Е.А. Чирикова. Однако, в целом наблюдается явный дефицит анализа самого понятия «успех» в его связях с другими философскими категориями и понятиями; философских и общенаучных принципов достижения успеха отдельной личностью; внешних и внутренних факторов успеха и его причинно-следственной природы; механизмов, помогающих достижению успеха; системного описания факторов осуществления успеха, а самое главное, целостности, которую может дать *валеологический* подход.

Несмотря на свое желание, огромное количество людей успеха не добивается. А многие из тех, кто приходит к внешним достижениям, не испытывает при этом и малой доли ожидаемого удовлетворения или даже испытывает чувство разочарования. Объяснение этого феномена заключается в том, что люди чисто эмпирически стремятся к успеху, зачастую не понимая, что такое успех, какова его природа и механизмы достижения. В погоне за успехом, определенным социумом, чаще всего по совету своих знакомых или коллег люди начинают заниматься самосовершенствованием в каких-либо сферах жизни: изучать иностранный язык, бегать по утрам или пробовать себя в творчестве. Но, к сожалению, результат этих действий бывает кратковременным и неэффективным: прошли какой-то языковой уровень, подтянулись физически, научились что-то мастерить, – значит, задача выполнена, теперь они успешны. Но проходит время и, не оправдывая своих ожиданий они снова «скатываются» на исходные позиции. Чтобы чего-либо достичь, надо отчетливо понимать цель собственной деятельности. Понять природу успеха – значит, в первую очередь, найти его основания, лежащие как в философии деятельности, так и во внефилософской сфере, в сфере психологических, социально-психологических (коммуникативных) и обыденных смыслов. Никто не может решить за нас, насколько успешными мы являемся. Настоящий успех — это то, что мы можем определить только сами.

Если обратиться к источникам, раскрывающим проблемы достижения успеха, как правило, мы сталкиваемся с описанием некоего алгоритма, пошаговыми инструкциями, чётко следуя которым, можно стать успешным. И, если в некоторых из них уделяется какое-то внимание формированию собственных целей, то в большинстве рекомендаций нет и этого. Не говоря уже о том, какое понимание успешности может вкладывать каждый человек.

В классическом варианте тренинг успешности включает лишь частые вдохновенные рассуждения об успехе или вербально плановые перспективные подходы. Однако они нередко далеки от практической реализации или процесса конкретизации и придания конструктивным (творческим) предложениям и замыслам практической направленности и предметности конкретной личности, способной к самоорганизации.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ СТАТЬИ

Основными задачами обучения успешности по *валеологическому* методу как направления, синтезирующего все известные формы изучения успеха (психологическая, социальная, педагогическая, медицинская), являются формирование управляющих действий и мотиваций, конструирование индивидуальных программ успешности, программ контроля их эффективности, программ расширения своих резервных возможностей, а значит, увеличение качества личной успешности с точки зрения холистического подхода.

Для практического осуществления положений обучения успешности характерно не столько избавление и устранение неудач, сколько направление в конструктивно-валеологическое русло, т.е. достижение максимального результата при наименьших затратах жизненной энергии, эмоций, времени и получение при этом как можно более полного удовлетворения, не забывая о соотношении своей деятельности с нравственно-духовными ценностями.

Подобный подход помогает более глубоко проанализировать понятие успеха на трех уровнях: 1) внешнем (деятельностно-практическом, ориентированном на достижение конкретного результата); 2) внутреннем, психологическом (предполагающем учитывать субъективную удовлетворенность личности достигнутыми результатами); 3) аксиологическом, предполагающем соотнесение внешних результатов деятельности и внутренней удовлетворенности с общественно-социальными идеалами и нравственно-духовными ценностями). При наличии различных перекосов во взглядах на первичность внешнего и внутреннего успеха это не только снижает эффективность работы по его достижению, но и приносит, пусть и не прямой, вред самооценке. Сходная мысль лежит в современной концепции успеха: это состояние равновесия (баланс) между внутренними адаптационными возможностями (потенциал) личности и внешними условиями среды, постоянно меняющимися. Вполне понятно, что неравновесное состояние как бы констатирует нарушение жизненной целостности; любые проблемы в жизни человека, неприятности в судьбе, физические и психические заболевания, т.е. неуспех, возникают как проявления процессов, происходящих именно в системе целостной саморегуляции.

Таким образом, с позиции валеологии, можно сказать, что успех состоит из физического (ЗДОРОВЬЕ), ментального (СОЗНАНИЕ) и духовного (ДУХ) составляющих. Это сочетание является простым по внешней форме, но очень сложным по внутреннему содержанию. На самом деле это не сумма, а триединство, сущность которого в прекрасной, хотя и в непривычной для нас терминологии, изложена в философии. Ментальность – это характеристика сознания человека, его умственных качеств, таких, как здравый смысл, сила долгосрочной и краткосрочной памяти, количество и качество знаний, уровень абстрактного, образного и вербального мышления, сила, выносливость, гибкость и оперативность ума и, наконец, самое важное, – то, что из всего этого проистекает: уровень и качество накопления, осознания и усвоения формальных и неформальных знаний, социального опыта, что определяет особенности, адекватность, продуктивность и культуру мышления. Действительно, можно ли быть успешным, не осознавая этого или успешно действовать, не имея на это сил? Духовная же составляющая даёт возможность ощутить успех глобально, в контексте связи собственных и общечеловеческих ценностей. Духовность, духовные свойства человека – это, в конечном счете, такие всем известные качества, как доброта, честность, справедливость, совестливость, отзывчивость, щедрость, искренность, жалость, смелость, мужество, самоотверженность, трудолюбие, благородство, скромность, целеустремленность и т. д., и соответствующие им противоположности. Истинное, глубокое понимание того, что успешный человек есть одно целое, что ни первое, ни второе, ни третье не является первичным и важнейшим, что успешный человек – еще и неотъемлемая часть мироздания, встречается крайне редко. Таким образом, работа над успехом – это работа над всеми тремя составляющими одновременно. Как это делать – уже вопрос идеологический, методологический и методический. Профессиональной проблемой в этом случае является построение индивидуальной «технологии» в соответствии с уровнем сознания и духовности человека. Кроме того, на пути к физическому, духовному и ментальному успеху многое зависит не только непосредственно от человека, но и от уровня развития, культуры, нравственности, гуманизма общества.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из знаний о том, что привычки формируются в течение 21 дня, была разработана программа, целью которой стало обучение успешности. В её основе – *валеологический* подход к самому пониманию успеха; формирование его на истинных ценностях для человека; выявление важнейших для конкретного человека факторов, определяющих успех; Конструирование инструментария формирования мотивации достижения успеха вместо избегания неудач или погоней за кем-то.

Программа базируется на нескольких **основных принципах**:

Во-первых, никогда не сравнивать собственные достижения с успехами других людей, требованиями окружения и т.д. Можно сравнивать их только со своими собственными достижениями.

Во-вторых, нужно найти какую-то сферу деятельности, с которой человек справлялся бы очень хорошо. Именно это придаст ему уверенность в собственных силах, покажет собственную значимость в глазах окружающих и даст ощущение реального успеха, которого человеку так не хватает. Немаловажное значение для успеха имеет работа по призванию, то есть любимое дело. Несомненно, в любимой профессии легче добиться высокого мастерства, а соответственно, и получать от работы моральное удовлетворение, самоуважение и уважение окружающих. Нелюбимая же работа – это полная противоположность всему сказанному, да еще тяжелый хронический стресс. Если хочется иметь любимую работу, надо в выборе своей профессии следовать не соображениям престижа и больших денег, а собственной мечте. Выбор работы в соответствии со своими способностями, психофизиологическим типом и воспитанием, может сделать преуспевающим человека любой специальности, поскольку в этом случае он имеет много шансов стать уникальным специалистом, делающим свое дело лучше других. Есть немало примеров, когда, будучи уже немолодыми, на каких-то критических этапах своей жизни люди «поворачивали на сто восемьдесят градусов», начинали заниматься тем, что им по душе, и очень эффективно реализовывали себя и в плане личного удовлетворения, и в плане общественного признания.

В-третьих, не следует ждать немедленного улучшения ситуации. Ведь ощущение неуспеха формировалось долго, поэтому и лечение его требует длительного времени и большого терпения, которого, кстати, многим так не хватает. Успех — это постоянный процесс развития и действия.

В-четвертых, не стоит уделять слишком большое внимание и подчеркивать значимость внешних оценок. Такое отношение поможет человеку справиться с тревожностью и позволит ему свободнее реализовывать свои потенциальные возможности, которые у любого человека огромны. Надо только уметь правильно их раскрывать. И без хоть какого-то ощущения успеха это невозможно. Когда же используются духовные возможности, цель встраивается в Духовный Путь.

Кроме того, не следует бросаться в изменения немедленно, под воздействием эмоций. Эмоции пройдут, результаты останутся. Без нетерпения, в спокойном продуманном виде, но не без вдохновения и предвкушения нового.

Выполнение *валеологической* программы успешности осуществляется в несколько последовательных этапов: *цель — средство — результат*.

Первый этап – этап оценки жизненной ситуации, диагностики и стабилизации мотиваций успешного поведения с постановкой конкретных личных целей и задач, или формирование валеологического осознания успеха в целом. Оно базируется на личных ответах на ряд вопросов:

Что такое успех? То есть индивидуальное его понимание.

Что значит достичь успеха? То есть, какие ценности имеют значение. Существует огромная разница между иллюзией и действительным успехом. Понимание успеха зависит от уровня притязаний человека к нему. В свою очередь, уровень притязаний к успеху зависит от уровня жизненных ценностей. Оказалось, что обычный механизм переориентации сознания человека на успешный образ жизни неприемлем без валеологического подхода. Когда знания обрывочны и не систематизированы, они не дают должного эффекта. Именно такую систематизацию представляет валеологическая методика формирования успешности. Это и составляет сущность первого этапа.

Второй этап — обязательное формирование прогностического сценария, или модели «Я в будущем». Лишь осознание индивидуальных полезных для жизнедеятельности конечных результатов данного сценария определяет устойчивость их создания, деятельности. Результат креативного акта фиксируется в конечной форме.

Известно, что наиболее эффективным методом программирования мозга является создание позитивных ментальных образов. Собственно, это и составляет третий этап — не только ожидание самого лучшего и программирование себя на успех, а создание позитивного мышления, уверенности в том, что составленный план сработает. Только последовательное выполнение программно-валеологических установок — путь к успеху. На данном этапе неоценима роль менеджера программ успешности, так как необходим реальный выбор приоритетных тенденций, поддающихся воздействию и конструированию.

Программа проводилась в рамках деятельности Центра Бизнес Технологий, а также с сотрудниками спортивно-оздоровительного центра «М-К», г. Харьков. Следует отметить, что в результате большинство участников отметили улучшение в основных сферах: повышение эмоционального фона; увеличение удовлетворения работой, а в некоторых случаях обнаружение способностей к получению более высокой должности или смене работы; улучшение качества личной жизни. И самое главное: всё это сопровождалось стойким ощущением успешности.

ВЫВОДЫ

Таким образом, можно резюмировать следующее: **успех — это формула, на которую влияют потребности конкретного человека**, составленная конкретно и целостно. Поэтому невозможно скопировать чужой успех, поэтому не существует готовых формул успеха.

Программа, основанная на *валеологическом* подходе, помогает ставить и достигать настоящие жизненные цели, развивать творческие способности, которые приводят к новым идеям. Наука успеха позволяет каждому человеку встать на путь достижения своей мечты. Она позволяет создать **индивидуальную формулу успеха**, включающую в себя множество переменных; имеющую индивидуальные параметры для каждого человека; создаваемую только человеком после того, как определено, что же такое успех лично для него; являющуюся постоянно развивающимся процессом. Успех — это постоянный процесс, а не конечный результат. При остановке ощущение успеха начинает ускользать. Успешность лишь в развитии, в движении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бердяев, Н.А. Философия свободы: Смысл творчества / Н.А. Бердяев. — М.: Изд-во «Правда», 1989. — 607с.
2. Гончаренко, М.С. Исследование влияния работы в причинно-следственных связях на организм человека / М.С. Гончаренко, Т.П. Камнева, Е.О. Коновалова и др. // Избранные труды — Тюмень, 2004.
3. Шарден Тейяр де. Феномен человека / Тейяр де Шарден, — СПб.: Изд-во «Гнозис», 1999. — С.77.
4. Яркина Т. Ф. Проблемы духовного мира человека на пороге ноосферной эпохи / Т.Ф. Яркина// Педагогика. — 1996. — №2. — С.24–27.

УДК 613.86

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Елизаров В.П.

Одесский валеологический центр «Эльфэль»

Одесса, Украина

В статье раскрывается понятие духовно-нравственной безопасности, исследуются роль фундаментальных духовных и нравственных ценностей и традиций, языка, религии, физического здоровья в вопросах сохранения духовного единства людей. Даются определения таких компонентов, как этика и мораль, духовность и нравственность. Рассматривается зависимость духовно-нравственного неблагополучия людей и, как следствие, повышение экологических катаклизмов, аномальных явлений в природе. Обосновывается необходимость пересмотра и усиления контроля за информацией, рекламой, распространяемой средствами массовой информации. Выносятся на обсуждение вопросы нарушения культуры поведения в общественных местах, сквернословия и проблемы здоровья молодежи, которые возникают вследствие этого. Исследуются вопросы влияния на физическую жизнеспособность населения духовных и душевных факторов. Раскрывается необходимость решения вопросов духовно-нравственной безопасности на государственном уровне для успешного общественного и государственного развития.

Ключевые слова: духовность, нравственность, кризис, СМИ, культура речи, сквернословие, личный пример, мышление, безопасность, здоровье, суицид, сознание, интеллект, православие, культура, природа.

У статті розкривається поняття духовно-нравственої безпеки, досліджується роль фундаментальних духовних та нравствених цінностей та традицій, язика, релігії, фізичного здоров'я у питаннях збереження духовної єдності людей. Надаються визначення таких компонентів як етика та мораль, духовність та нравственність. Розглядаються залежність духовно-етичного неблагополуччя людей і, як наслідок, підвищення екологічних катаклізмів, аномальних явищ у природі.

Обґрунтовується необхідність перегляду і посилення контролю за інформацією, рекламою, що поширюється засобами масової інформації. Виноситься на обговорення питання порушення культури поведінки в суспільних місцях і лихослів'я і проблеми здоров'я молоді, які виникають внаслідок цього.

Досліджуються питання впливу духовних і душевних чинників на фізичну життєздатність населення. Розкривається необхідність вирішення питань духовно-етичної безпеки на державному рівні для успішного суспільного і державного розвитку.

Ключові слова: Духовність, моральність, криза, ЗМІ, культура мови, лихослів'я, особистий приклад, мислення, безпека, здоров'я, суїцид, свідомість, інтелект, православ'я, культура, природа.

The concept of spiritual-moral safety opens up in the article, probed role of fundamental spiritual and moral values and traditions, language, religion, physical health in the questions of maintainance of spiritual unity of people. Examined dependence of spiritual-moral neblagopoluchiya of people and as a result increase of ecological cataclysms, anomalous phenomena in nature. The necessity of revision and strengthening of control is grounded after information, advertising, to expandable facilities mass information. The question of violation of culture of conduct in public places and ribaldry and problem of health of molozhedi darts out on a discussion which arise up hereupon. The questions of influence are probed on physical viability of population of spiritual and heartfelt factors. The necessity of decision of questions of spiritual-moral safety opens up at state level for successful community and state development.

Keywords: Spirituality, morality, crisis, MASS-MEDIA, culture of speech, ribaldry, personal example, thought, safety, health, suicid, consciousness, intellect, orthodoxy, culture, nature.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ В ЦЕЛОМ

Духовно-нравственная безопасность представляет собой состояние личности, общества и власти, обеспечивающее их нормальное взаимоувязанное существование и функционирование, а также созидательное культурно-цивилизационное развитие сложившегося или складывающегося национального образа жизни. Выход за рамки этой нормы ведет к распаду общества как целостной системы в связи с разрушением структурирующих его духовно-нравственных оснований.

Почему именно «духовно-нравственная»? Потому что эти два понятия взаимосвязаны.

Духовность предполагает наличие нравственности, а нравственность может быть без духовности, но такая нравственность губительна для человека.

Если человек не способен на обычное человеческое сострадание, если ему не жалко страждущего, то никакие громкие высокопарные фразы не способны прикрыть убогость его души. Безжалостность с духовностью не сочетается. Внешнее выполнение каких-то действий без милосердия и любви даже к собственному ребенку — это не духовность.

Состояние нашего общества свидетельствует о серьезном духовно-нравственном кризисе. Задача духовно-нравственного воспитания — это дело государственной важности, потому что реальная опасность — в бездуховности и безнравственности общества.

Духовно-нравственная безопасность государства должна базироваться на активном неприятии обществом засилья пошлости и разврата, насилия и экстремизма.

В тоже время сегодня мы констатируем, что в нашей стране присутствует невероятное аморальное давление средств массовой информации на общество, практически лишенное в этой сфере каких-либо средств контроля.

Сегодня с экранов телевизоров и из периодической печати происходит насаждение правового нигилизма, вседозволенности, культ насилия и моральной дезадаптации, пропаганда девиантных форм сексуальности.

Руководитель клинического отделения Московского НИИ психиатрии доктор медицинских наук профессор Ю.И. Полищук убежден, что спектр психических расстройств в большинстве своем — следствие социально-стрессовых воздействий. А важным источником таких воздействий и способом их «доставки» в сознание людей являются, прежде всего, СМИ, особенно электронные.

Именно передозировка негативной информации, тенденциозное гипертрофированное натуралистическое освещение терактов, чрезвычайных ситуаций, аварий, катастроф, природных катаклизмов является причиной многих нервно-психических расстройств. Большое место отводится рекламе, в частности пропаганде зарубежных фильмов, насыщенных сценами ужасов, насилия.

Появилось много программ с участием гадалок и других «специалистов» использующих для своего воздействия на людей прямой эфир.

Не менее важно защитить, оградить детей и молодежь от потока льющейся с экранов телевизоров и через средства радиовещания «бульварных» передач, реклам, низкокачественных по содержанию и чистоте языка выступлений, фильмов. Самым действенным методом в духовно-нравственном становления молодого человека был и остается личный пример взрослых.

Неправильное поведение родителей, педагогов, депутатов приводит к тому, что они теряют в глазах детей, молодежи авторитет, доверие к своим словам, вследствие чего последним не на кого ориентироваться и тогда они остаются только наедине с собой.

Сегодня книжный рынок изобилует литературой, по своему содержанию «оставляющей желать лучшего».

Есть еще одна проблема, которая пока не попала в разряд актуальных и обсуждаемых — это отсутствие культуры поведения в общественных местах, культура речи.

Если раньше сквернословие было, главным образом, специфическим языком преступников, пьяниц и других опустившихся лиц, то теперь все в корне изменилось. Молодые люди свободно матерятся в присутствии девушек, и используют бранные слова при общении.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Под руководством известного молекулярного биолога П.П. Гаряева группа ученых в институте Управления Российской академии наук в процессе проведения исследований пришла к выводу, что сквернословие разрушает ДНК, отрицательно влияет на наследственный код, а также несёт снижение всего интеллекта.

Слово есть результат мышления. То есть, каков мыслитель, таков и результат. Из мата строится хаос и разрушение — собственное и окружающих. Бранное слово вызывает мутагенный эффект, аналогичный вызываемому радиационным излучением.

Наука предупреждает, что каждое слово, сказанное или воспринятое нами, воздействует на нас явно и скрыто, бранные слова несут разрушение и смерть! А что же школа? Главное внимание школа уделяет, прежде всего, правильности речи с точки зрения ее соответствия литературной языковой норме.

Но какую «литературную» речь мы слышим вокруг: на улице, в школе, в квартире, с экранов телевизоров, если ругань стала «нормой» для современного человека?

Вместе с тем следует отметить, что в странах, в национальных языках которых отсутствуют ругательства, указывающие на детородные органы, не обнаружены заболевания Дауна и ДЦП, в то время как в нашей стране эти заболевания существуют.

Почему это имеет место? Потому что эти вопросы остаются за пределом внимания взрослых.

Интеллектуальное развитие детей зависит главным образом от того языка, на котором разговаривают окружающие их взрослые. Если ребёнок слышит только речь, состоящую из двух-трёх десятков слов и выражений (в основном неприличных), то ни о каком душевном и умственном развитии этого ребёнка не может быть и речи.

Вседозволенность речи оборачивается болезнью интеллекта, искаженного сознания. Часто такой человек, попадая в приличное общество, старается больше молчать, чтобы ненароком не сказать грубого слова. Достигнуть впоследствии каких-либо положительных жизненных успехов ему будет стоить огромных волевых усилий.

Человек, живущий по законам духа, заповедям Христа, стремится сохранить чистоту своего языка, своей речи, своего мышления, способствуя тем самым очищению всего окружающего мира.

Кандидат филологических наук С. Виноградов говорит о том, что многое можно сделать в микроколлективе — в классе, студенческой аудитории, и особенно в семье, и призывает быть нетерпимым к сквернословью — наложить на него полный и не подлежащий обсуждению запрет. Но к этому должны быть приняты определенные меры на уровне государственных структур.

В начале марта 2004 года нижняя палата Конгресса США подавляющим большинством голосов одобрила законопроект, предусматривающий серьезное ужесточение наказания за загрязнение телевизионного и радиоэфира нецензурными выражениями и непристойностями. Штраф за подобные правонарушения теперь составит полмиллиона долларов.

Хороший пример, возможно, и в нашей стране найдется место для решения этой проблемы, как мы видим, не такой уж маленькой.

Угроза духовно-нравственной безопасности в настоящее время проявляется в кризисном состоянии социальной защиты населения, стремительном возрастании потребления алкоголя и наркотических веществ, ухудшении здоровья людей.

Имеет место тенденция роста уровня общей заболеваемости среди населения страны. Одновременно катастрофическими темпами стала снижаться рождаемость. В итоге за 19 лет независимости население Украины сократилось на 6 млн. человек.

Следует отметить и увеличившийся трагический разрыв между продолжительностью жизни мужчин и женщин, из-за которого украинки оказались обречёнными на 10–15 лет вдовства. Растет динамика смертности и возрастает количество самоубийств.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения ООН опубликовали доклад, из которого следует, что в год на планете фиксируется около 1 миллиона самоубийств. Отсюда следует, что в мире самоубийства происходят каждые 40 секунд. Самоубийства в Украине происходят каждые 46 минут.

Человек не убивает себя безо всякой причины, поэтому суицид является реакцией на проблемы, которые ему кажутся очень большими и непреодолимыми. Человек чувствует себя беспомощным и потерянним.

Среди множества причин такие, как низкая осмысленность собственной жизни; депрессия; употребление наркотиков и алкоголя. К ним добавились негативные переживания из-за экономического кризиса — безработица и отсутствие возможности вернуть кредит. Свой вклад в суициды среди молодежи вносит популярность сюжетов о самоубийствах на телевидении, в прессе и современной литературе, а также напряженные отношения в семьях.

Вопросы сбережения психического здоровья населения Украины как способ предотвращения самоубийств (не только как чисто медицинская и психиатрическая проблема, но и как проблема социальная) должны рассматриваться в общегосударственном масштабе.

Эти факты свидетельствуют о том, что общество, в котором происходит подобное, нельзя назвать цивилизованным обществом, и духовно-нравственная безопасность государства находится под угрозой.

Часто человек считает, что его мысли, его эмоции, его здоровье – это его личное дело. Но это далеко не так! На самом деле человек раздражённый, злобный, больной разрушает не только себя, но и окружающих, пространство.

Злая и проклиная весь мир в одиночестве у себя дома, человек также приносит вред другим людям. Сегодня между мыслью и действием нет абсолютно никакой разницы, — мысль приносит точно такие же результаты, что и конкретное действие. Но, в отличие от действия, которое может быть ограничено пространством, для мысли нет ограничений.

Учёные установили, что такие ощущения, как резкая усталость, беспричинная агрессия, дурное настроение, и даже многие болезни могут стать последствиями негативного энергоинформационного воздействия.

Человек своими негативными мыслями, словами и действиями способен отравить не только себя, но и все вокруг, что имеет хотя бы мизерное содержание воды. Какие же это принимает размеры в масштабах планеты? Нетрудно представить, как загрязняют общую энергоинформационную среду постоянные сцены насилия, криминальные действия и военные конфликты.

Негативная психическая энергия, порождаемая массами людей, недовольных своей жизнью, создает опасный потенциал, воздействующий на живую природу. Концентрация негативных тонких энергий может вызываться и негативными ожиданиями населения (фильмы «Свидание с бездной», «2012», массированная информация о грядущем землетрясении, о растущей эпидемии гриппа и пр.).

Любой толчок, например, социальный кризис, вызывает сдвиг: грозу, смерч, ураганный ветер, ливневый дождь, пургу, метель.

Природа бунтует, процессы в атмосфере, океане, земной коре стали происходить более активно и непредсказуемо. Это происходит в результате того, что влияние людей на природу усиливается! И. Н. Яницкий, кандидат геолого-минералогических наук, руководитель Центра инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов считает, что все катаклизмы, которыми нас «наказывает» природа, провоцируются неразумной человеческой деятельностью, и если каждый из нас не изменит свое поведение и ход мыслей, мировой катастрофы не избежать.

Поэтому мысли и поступки людей должны быть лишены агрессии, необходимо избавиться от гнева и ярости, нельзя мстить и злословить, нельзя совершать зло.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ СТАТЬИ

Задача духовно-нравственного воспитания представляет собой дело государственной важности, потому что реальная опасность для государства состоит в безнравственности и бездуховности общества.

Как же решается проблема духовно-нравственной безопасности в нашей стране? Как в Украине, так и в России духовность и нравственность стремятся отождествить с религиозностью, а ведь монополия церкви на обеспечение нравственности и духовности человека вообще не оставляет места активной позиции человека.

Так, одним из принципиальных требований Всеукраинской партии духовности и патриотизма является: внедрение в общеобразовательной школе изучения истории религий с начальных классов; широкая подготовка и переподготовка в государственных образовательных и научных учреждениях квалифицированных кадров педагогов-религиоведов и пр.

В Украине делаются попытки вернуться к религиозным традициям предков. По данным социологических исследований, церковь пользуется наивысшим доверием населения по сравнению с другими общественными институтами, но разногласия в концессиях христианства ещё больше усугубили духовный кризис общества.

Практика православия ориентирована либо на то, чтобы спрятаться от мира в некое духовное убежище, либо остаться в нём, претерпевая его тяготы.

Но в ней очень слабо прослеживается установка на то, чтобы понять этот мир и овладеть им, добиться гармонии между внешним и внутренним, раскрыть глубинный творческий потенциал и успешно реализовать его в жизни.

Кроме того церковное православие стремится изъять из системы духовной практики всякий намёк на законность тонких человеческих способностей и проявлений, абсолютно неизбежных на пути восхождения.

Предпосылки для формирования реальных нравственных норм создает реальная материальная социальная жизнь – поведение родителей, друзей во дворе и президента; кто, сколько, как и за что получает деньги и на что их тратит, как устроена власть и как к тебе относится начальник.

Субъектные слагаемые индивидуальной морали формируют собственное поведение человека, ответственность, духовный мир, поступки. И от того, какая система социальной и духовной жизни господствует в обществе, зависит и то, какой будет реальная мораль большинства его членов.

Духовно-нравственная безопасность предполагает сохранение фундаментальных духовных, нравственных ценностей и традиций, воспитание способностей эффективно преодолевать любые внешние угрозы, исходя из своих национальных интересов.

Если в семье ценят заслуги дедов и отцов в защите Отечества, заботятся о здоровье и благополучии старших, то это свидетельствует о здоровом морально-психологическом климате в быту.

Национальные интересы страны в области духовной жизни, культуры и науки заключаются в духовном обновлении общества, сохранении его нравственных ценностей, утверждении в обществе идеалов высокой нравственности, патриотизма и гуманизма, развитии многовековых духовных традиций Отечества.

Проблема обеспечения духовно-нравственной безопасности тесно связана с национальным вопросом.

Для решения этой проблемы в нашей стране необходимо поддерживать союз всех народов, её населяющих, с их богатством и разнообразием культур и нравственных ценностей, на основе общих духовных начал и общенациональных интересов. Только такая общность способна преодолевать трудности и побеждать всех своих врагов.

Успешное общественное и государственное развитие возможно только в условиях духовного единства на основе собственных культурных, исторических, конфессиональных традиций.

Кто отрекается от своего прошлого, кто видит в истории своего народа не героические усилия, а только цепь преступлений и бессмысленных жертв, тот не в состоянии понять истинные интересы народа и определить условия его процветания.

Другая мощная сила, формирующая нравственные нормы, — культура.

Впитывая эту культуру через реальные поступки родных и друзей, через идеальные образы литературных или киногероев, ребенок и подросток делает первый шаг к выработке своей реальной нравственной позиции.

Почему обществу, государству необходимо и даже выгодно, чтобы их граждане были духовно-нравственными людьми? Потому что мотивационно-ценностные ориентиры духовно-нравственных людей отражают ярко выраженную общественную, добродетельно-созидательную направленность их жизненной и гражданской позиции духовного человека как достойного представителя своей страны.

Такая позиция, укрепленная любовью к Родине и своему ближнему, — залог её возрождения и процветания, а упадок нравов, как свидетельствовал Наполеон, это гибель государства, как политического целого,

Нравственные люди не поддаются никаким болезням и эпидемиям, а разве не выгодно государству иметь здорового работника? Разве не выгодно самому человеку быть здоровым?

Если обратиться к качеству работы такого человека, то и здесь можно отметить ряд преимуществ. Оказывается, такой человек хороший исполнительный и творческий работник. Качество сделанных его руками вещей, предметов и т.п. всегда очень высокое.

Жизнь любого человека призвана быть духовной, перед ним всегда открыты возможности идти по духовному пути, это его естественное, эволюционно-необходимое состояние, продиктованное активностью самого духа, как высшей энергии в человеке, проявляющей себя в едином эволюционном ритме жизни всего Мироздания.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ

Продолжая работу по обучению взрослых основным направлениям методологии причинности в нашем центре мы рассматриваем вопросы, связанные с проблемами духовно-нравственной безопасности и проводим определенные исследования в этой области.

В результате этих исследований нами сделаны следующие выводы:

- Нужна широкая просветительская деятельность среди нашего населения, что предполагает использование наших традиций и зарубежного опыта.

Обеспечение духовно-нравственной безопасности страны должно включать:

- защиту культурного, духовно-нравственного наследия, исторических традиций и норм общественной жизни: сохранение культурного достояния всех народов страны;
- формирование государственной политики в области духовного и нравственного воспитания населения;
- введение запрета на использование эфирного времени в электронных средствах массовой информации для проката программ, пропагандирующих насилие, эксплуатирующих низменные проявления;
- противодействие негативному влиянию иностранных религиозных организаций и миссионеров.

В средствах массовой информации должно быть отведено место таким познавательным передачам как:

- воздействие человека на природу и реальных причинах глобальных катаклизмов;
- о природе и силе человеческой мысли и их влиянии на состояние собственного здоровья;
- о духовности и нравственности, о разуме и интеллекте;
- об этике и культуре поведения, о чистоте языка и речи и при каких условиях формируется патология в организме человека;
- о замечательных людях, о добре и красоте, о смысле человеческой жизни и предназначении человека.

Мы отмечаем упадок культуры, упадок нравственности, усиление агрессии, жестокости, насилия — это те факторы, которые влияют на безопасность общества, но в

последние годы тема разрушения и гибели стала главной на телевидении. Нет ни одного канала, о котором можно было сказать, что он несет положительный заряд энергии.

Откуда и чему должны учиться люди для того чтобы изменить свое поведение и ход мыслей, чтобы, как утверждают ученые, своей неразумной человеческой деятельностью не провоцировать глобальные катаклизмы.

ВЫВОДЫ

Введение разумных ограничений на информацию или формы ее подачи, оказывающих отрицательное разрушительное воздействие на психическое здоровье детей, подростков, молодежи и взрослого населения, являются условиями сохранения не только психического здоровья нации, но и самого общества.

Духовно-нравственная безопасность — это система условий, позволяющая любому обществу сохранять свои жизненно важные параметры (прежде всего культурного, этического и интеллектуального характера), в пределах исторически сложившейся нормы.

Духовно-нравственная безопасность определяется способностью личности, общества и государства сохранять и развивать позитивную созидательную нравственность и духовность, обеспечивать состояние защищенности жизненно важных духовно-нравственных интересов и потребностей и создавать благоприятные условия для их развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. «Третий путь» № 26 (501) 3 — 9 июля 2004 Газета, Киев — Зеркало недели/человек
2. Бехтерев В.М. Психика и жизнь. Т.1. — СПб.: Алетейя, 1999. — С.256.
3. Войцеховский К. Развитие личности и ценности / К. Войцеховский// Моральные ценности и личность / Под. ред. А. И. Титаренко, Б. О. Николаичева. — М.: Изд-во МГУ, 1994. —С.247–154.
4. Гоч В.П. Новые ключи к здоровью./ В.П. Гоч М.С. Черноокий. – Санкт-Петербург, ООО «ИЦДОМ Айзорэль», 2007, — 143 с.
5. Ильин И.А. Путь духовного обновления //Ильин И.А.\ Путь к очевидности. - М.: 1993, С. 199–241
6. Кравченко А.И. Социология: учебник для вузов/ А.И. Кравченко. — М.: Юнити-Дана, 2004. — с.19
7. Хвиля А.И. – Олинтер. Духовная безопасность России: научно-методическое пособие/ А.И. Хвиля. — М., 2005. — 109 с.
8. Шулицкий Б.Г. Концепция энергоинформационного мира / Б.Г. Шулицкий// Философия и естествознание. 2001. № 6.
9. Яницкий О.Н. Экологическое движение в переходном обществе /О.Н. Яницкий // Социологические исследования. 1998, № 10.
10. Яницкий И.Н., Физика и религия: Рекомендации по уменьшению уровня потерь в масштабах цивилизации, изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Изд-во «Агар», 1998. 64 с.11.
11. Яницкий И.Н., Живая Земля. Новое в науках о Земле/ И.Н. Яницкий. – М.: Агар, 1998.

УДК 378. 147: 373.2 + 37.015.324

ХАРАКТЕРИСТИКА И ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Казаковцева Т. С.
Вятский государственный гуманитарный университет
Россия

В статье рассматривается характеристика мотивационно-потребностного компонента профессиональной подготовки студентов – будущих специалистов дошкольного образования к оздоровительно образовательной работе с детьми, представлены различные психологические феномены, которые могут являться мотивами профессиональной деятельности, диагностика и уровни развития мотивационно-потребностного компонента с ориентацией на оздоровительно-образовательную работу.

Ключевые слова: мотивационно-потребностный компонент профессиональной подготовки студентов, мотивы, потребности, мотивация, оздоровительно-образовательная работа.

У статті розглядається характеристика потребово-мотиваційного компоненту професійної підготовки студентів — майбутніх фахівців дошкільної освіти до оздоровчо-освітньої роботи з дітьми, представлені різні психологічні феномени, які можуть бути мотивами професійної діяльності. Представлена діагностика і рівні розвитку потребово-мотиваційного компоненту з орієнтацією на оздоровчо-освітню роботу.

Ключові слова: потребово-мотиваційний компонент професійної підготовки студентів, мотиви, потреби, мотивація, оздоровчо-освітня робота.

Description of motivation-needness component of professional preparation of students is examined in the article – future specialists of preschool education to health educational work with children. The different psychological phenomena which can be reasons of professional activity are presented. Diagnostics and levels of development of motivation-neediest component is presented with an orientation on health-educational program.

Key words: motivation-needness component of professional preparation of students, reasons, necessities, motivation, health educational work.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Мотивационно-потребностный компонент профессиональной подготовки будущего специалиста дошкольного образования направлен на формирование мотивов к оздоровительно-образовательной работе с детьми дошкольного возраста, что является важнейшей стороной профессиональной подготовки. В контексте исследования эта работа понимается как здравотворческая педагогическая деятельность, опирающаяся на сформированные потребности в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья своих воспитанников. Мотивы к тому или иному виду деятельности во многом определяются ценностными ориентирами личности. Изучение мотивов личности является достаточно сложной, проблемой и требует рассмотрения собственно мотивов, мотивации и мотивационной сферы личности. Мотивы и потребности являются ядром личности человека. При рассмотрении вопроса «что является мотивом»? необходимо найти ответы на вопросы: «зачем?», «для чего?», «почему?». В качестве мотива рассматриваются различные психологические феномены:

1) **намерения** как сознательные решения, побуждающие планировать поведение и деятельность человека; **представления** как наглядные образы предметов или явлений, возникающие на основе прошлого опыта; **чувства** как достаточно устойчивые эмоциональные отношения к явлениям действительности; **идеи**, являющиеся формой постижения в мысли определенных явлений объективной реальности; **переживания** как испытываемые субъектом эмоционально окрашенные состояния (Л. И. Божович 1968);

2) мотивами могут также являться **влечения** как эмоциональные проявления потребности в первоначальном виде, еще не имеющие сознательного целеполагания; **побуждения**, являющиеся принуждающей к чему-либо силой; **потребности** как состояния организма и человеческой личности в целом, выражающиеся в зависимости от объективного состояния условий существования и развития человека (А. Маслоу 1997);

3) **склонности** как положительные, внутренне обуславливаемые отношения к какой-либо деятельности (А. В. Батаршев 1999);

4) **хотения и желания** как особо выраженная форма активности человека, который стремится удовлетворить осознанную им потребность; **мысли**, как основные единицы мышления, **чувство долга и привычки** как автоматизированные действия, выполнение которых в определенных условиях становится потребностью (П. А. Рудик 1974);

5) **помыслы** как размышления, мнения; **моральные установки** как сложные социально-психологические образования, обозначающие предрасположенность индивида положительно относиться и поддерживать моральные нормы, принятые в обществе (А. Г. Ковалев 1983);

6) **состояния и свойства личности**, как комплексы психических свойств, отражающих индивидуальность (К. К. Платонов 1972);

7) **предметы внешнего мира** (А. Н. Леонтьев 1977);

8) **установки** как складывающиеся на основе опыта устойчивые предрасположения индивида к определенным формам реагирования и видам деятельности по отношению к предметам и явлениям внешнего мира; **условия существования** (К. Вилюнас 1976);

9) **соображения** как раздумья, размышления (Ф. Гоффра, 1999).

Такое многообразие взглядов на мотивы отражает сложность и многоаспектность поведения человека и его деятельности. Если рассматривать эти вопросы далее, то можно отметить, что мотив как предмет или цель придает направленность и смысл побуждениям человека. Мотив как потребность позволяет понять причину активности человека, как намерение — помогает принять решение и действовать целенаправленно.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

К мотивационным чертам личности ряд зарубежных психологов относит тревожность, агрессивность, сопротивляемость фрустрации и уровень притязаний (А. Адлер 1997; Ф. Хоппе, Р.Р. Мейли и др.). Следователно, мотив можно рассматривать как осознанную потребность, но одновременно он выступает как цель, намерение, побуждение, свойство личности, обуславливающее поведение человека.

В структуре мотива выделяют **потребностный блок**, включающий биологические и социальные потребности, а также долженствование; **блок внутреннего фильтра**, включающий предпочтения, нравственный контроль за своими убеждениями, идеалами, ценностными ориентациями, установками, уровнем притязаний; оценку своих возможностей по отношению к знаниям, умениям, качествам; оценку своего состояния на данный момент; учет условий для достижения поставленных целей; предвидение последствий своих поступков и действий, деятельности в целом. Выделяется **целевой блок** с потребностной целью, опредмеченным действием и процессом удовлетворения потребности (рис.1). К важнейшим характеристикам мотива относят его силу и устойчивость. Сила мотива является показателем уровня стремления личности и оценивается по осознанности потребности и самого мотива. Она зависит от физиологических и психологических факторов. Устойчивость мотива определяется и оценивается по его наличию во всех видах деятельности человека. Мотивы выполняют побуждающую, направляющую, регулирующую, стимулирующую, организующую, структурирующую, смыслообразующую, контролирующую и защитную функции. Классификация мотивов связана с содержанием потребностей, установок личности, видов деятельности и времени проявления. Мотивы, характеризующие мотивационную сферу личности, становятся ее мотивационными чертами как результат степени осознания причин возникшего побуждения и степень удовлетворения потребности при условии достижения цели.

К мотивационным образованиям личности относят установки, выражающиеся в намерениях, влечениях, желаниях и интересах личности. К мотивационным чертам личности относят уровень притязаний, являющийся показателем степени достижения целей; мотив достижения как достаточно устойчивое стремление личности достичь результата; мотив успеха, присущий активным и уверенным в себе людям; мотив избегания неудачи, мотив аффиляции как стремление человека быть в обществе других людей и желание получить одобрение от окружающих; мотив отвергания, мотив власти как потенциал влияния на других. Сюда же относят такие черты личности, как тревожность, агрессивность (Е. П. Ильин, 1998; В.А. Аверин, 2001, В.И. Слободчиков, 1995; и др.).

Совокупность мотивов является мотивацией личности, как ее структурное образование, определяющее ее поведение и деятельность. Мотивация представлена и обусловлена потребностями, целями, уровнем притязаний, идеалами, условиями, в которых осуществляется деятельность, мировоззрением, убеждениями, направленностью личности.

Таким образом, для осуществления любой деятельности необходима сложившаяся система мотивов — мотивация, которая является процессом психической регуляции, обуславливающей как направление деятельности, так и количество энергии, необходимой для ее выполнения (рис.2).

Деятельность человека, являющаяся отражением его активности, побуждена потребностями. Для удовлетворения своих потребностей человек опирается на определенные приемы, в которых совмещаются личные и общественные способы их удовлетворения. По происхождению определяют потребности — естественные (органические) и культурные. Естественные потребности направлены на сохранение и поддержание жизни человека, а культурные — на общение с другими людьми, участие в общественной жизни. Эти потребности оцениваются субъектом на основе имеющихся у него ценностных ориентаций.

По тому, что является предметом необходимости, потребности подразделяют на материальные, связанные с предметами материальной культуры общества, и духовные, направленные на продукт общественного сознания. Удовлетворение духовных потребностей практически невозможно без удовлетворения материальных.

Существуют различные классификации потребностей. Выделяются потребности: биологические, направленные на обеспечение организма пищей, теплом, его безопасность (А. Маслоу 1997; и др.); личностные, побуждающие человека к самостоятельности, проявлению индивидуальности посредством самовыражения и самоутверждения (Б.Ф. Ломов 1984, А.В. Петровский 1996; и др.); социальные, направленные на деятельность, контакты с другими людьми (А. Маслоу 1997, В.А. Аверин 2001; и др.). Об удовлетворении потребностей свидетельствуют положительные эмоции, а неудовлетворенные потребности вызывают у человека отрицательное эмоциональное состояние. Классификация потребностей, разработанная А. Маслоу (1997), отражает их иерархию и представлена в виде пирамиды, в основании которой находятся биологические (физиологические) потребности, без удовлетворения которых все другие потребности становятся для человека несущественными. На вершине пирамиды представлены потребности высшего порядка, к которым А. Маслоу (1997) отнес потребность в самореализации и саморазвитии. Между потребностями низшими и высшими в данной иерархии представлены потребности в безопасности, к которым отнесены потребность в защите, порядке и стабильности, беспечной старости, в здоровье. При невозможности обеспечения безопасности дети страдают больше, чем взрослые, так как испытывают гораздо более сильное чувство страха.

К социальным потребностям А. Маслоу (1997) относит потребность любить, иметь друзей, быть любимыми, кому-то принадлежать и быть нужным, иметь семью. Однако эти потребности могут возникать тогда, когда удовлетворены физиологические потребности. Среди потребностей высокого уровня А. Маслоу (1997) выделяются потребность в самоуважении, в осознании чувства собственного достоинства, в признании личных успехов и достижений со стороны окружающих. Чем выше ранг испытываемых потребностей, тем выше уровень активности личности.

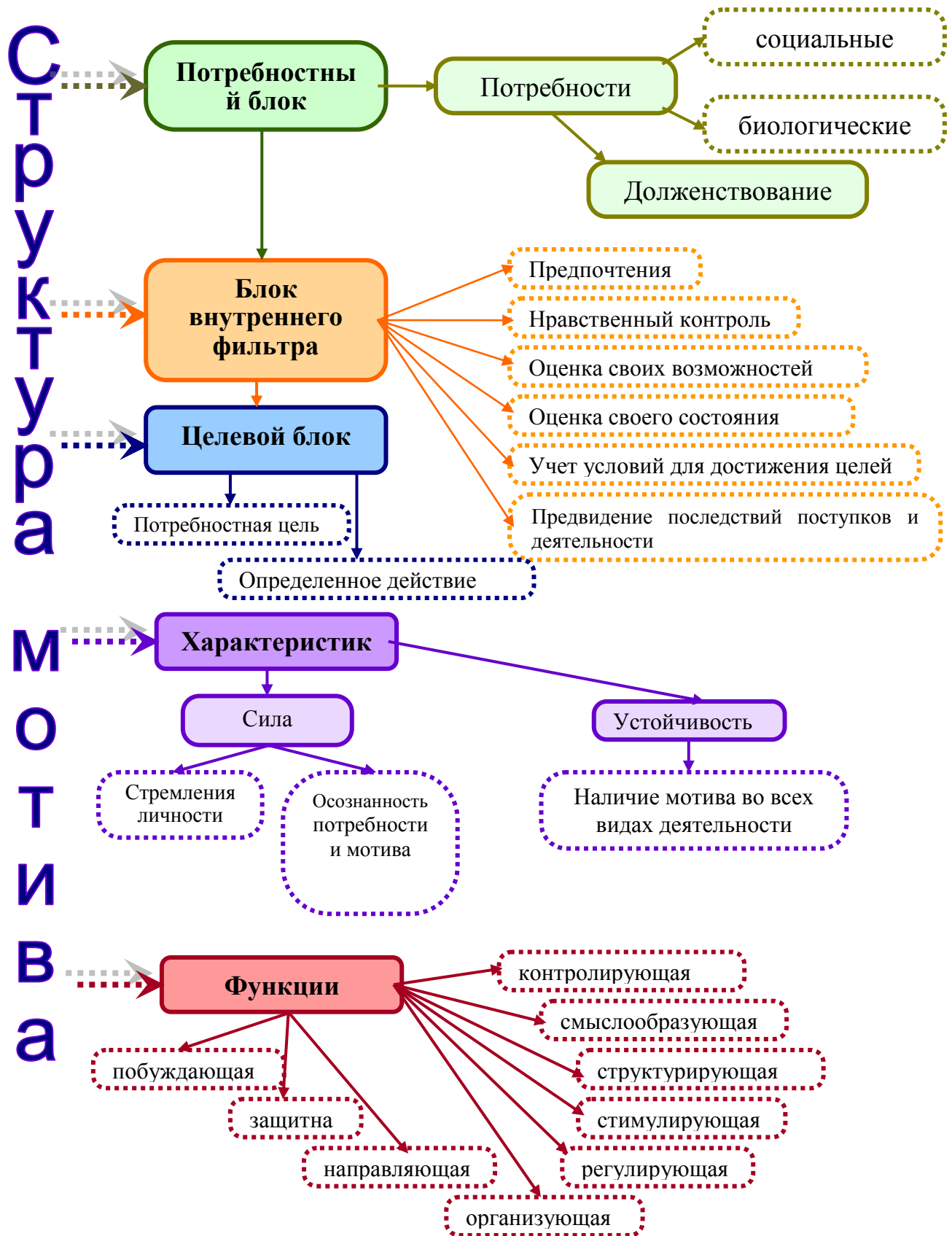


Рис. 1. Структура, характеристики и функции мотива

Приводится и такое подразделение потребностей: физиологические (потребности в продолжение рода, в добывании средств для существования), духовные (познавательные, нравственные и эстетические); потребности в общении, самовыражении посредством обучения, потребности в трудовой и научной деятельности, спорте, искусстве; потребности в самоутверждении, признании, уважении, власти (П.А. Рудик 1974; и др.). Любой психически здоровый человек стремится понять смысл своей жизни, стремится, как можно полнее развивать свои способности и реализовать свои возможности. Однако вершин удовлетворения своих высших потребностей могут достигать порядка 5% представителей людского сообщества. Большинство находится на той или иной ступени «пирамиды» потребностей (А.Н. Леонтьев 1977, А. Маслоу 1997, С.Л. Рубинштейн 1957, 1989; и др.)

Потребности не исчерпывают полностью мотивов человеческого поведения. В своем первоначальном виде биологические мотивы представлены инстинктами, которые тоже могут побуждать человека к определенной деятельности. Другим источником потребностей и соответственно мотивов являются ситуации развития человека, в результате которых предметы и явления, окружающие люди, воздействующие на развитие, передают определенное мотивационное значение каждой ситуации, вплоть до ситуаций, случайно возникающих. При этом обеспечивается определенное эмоциональное восприятие предметов, явлений, ситуаций, что является основой онтогенетического развития мотивов и мотиваций у человека. Однако на мотивационное поле человека оказывают влияние мотивационные поля других людей.

Если деятельность соотносится с мотивами, то они во многом определяют ее успешность. Предметным содержанием деятельности являются потребности — мотивы — цели — условия достижения цели, а единство условий и цели деятельности составляет задачу, которая разрешается через деятельность. На этой основе выстраивается внутренний план осуществления деятельности, реализуемой посредством действий, операций как структурных элементов деятельности. Динамика деятельности выражается в трансформации ее отдельных элементов: превращение мотива в цель, цели — в условие, самой деятельности в действие и т. д. Поэтому, чтобы проанализировать конкретную деятельность человека, необходимо выявить и изучить потребности и мотивы этой деятельности, а также выяснить удовлетворяет ли потребности та или иная деятельность.

Важную роль в формировании мотивов и мотивации играют эмоции, связанные с потребностями. Эта связь проявляется в своеобразном обслуживании эмоциями тех или иных потребностей, побуждая человека к их удовлетворению. Каждая потребность может «молчать» или «говорить» языком эмоций, если удовлетворение потребности требует осуществления иной деятельности, чем та, которая осуществлялась. Отсюда вытекает, что потребность является закрепленной в нас программой жизнедеятельности, имеющей биологическую, духовную или социальную сущность. В таком случае затруднения в реализации потребности сигнализируются определенным эмоциональным состоянием, помогающим оценить субъективные переживания, обстоятельства, благоприятствующие или препятствующие реализации потребностей. Мотивы и мотивацию рассматривают как особую группу внутренних (висцеральных) эмоций. Спектр явлений, которые можно оценивать с позиций эмоций, достаточно широк. Так, потребностное состояние как оценка степени отклонения от жизненно важных внутренних постоянных организма человека и как удовлетворенность или неудовлетворенность каких-либо духовных потребностей личности. Страх, гнев, симпатия, нежность — эмоции, которые являются своеобразными оценками значимости для индивида определенных явлений, объектов, ситуаций. Эмоции радости или огорчения, досады как оценки уже прошедшего имеют благоприятное или неблагоприятное значение для индивида, чувства удовольствия или неудовольствия как оценки степени удовлетворенности какими-либо потребностями. Настроение определяет состояние, отражающее степень соответствия действительности удовлетворению потребностей.

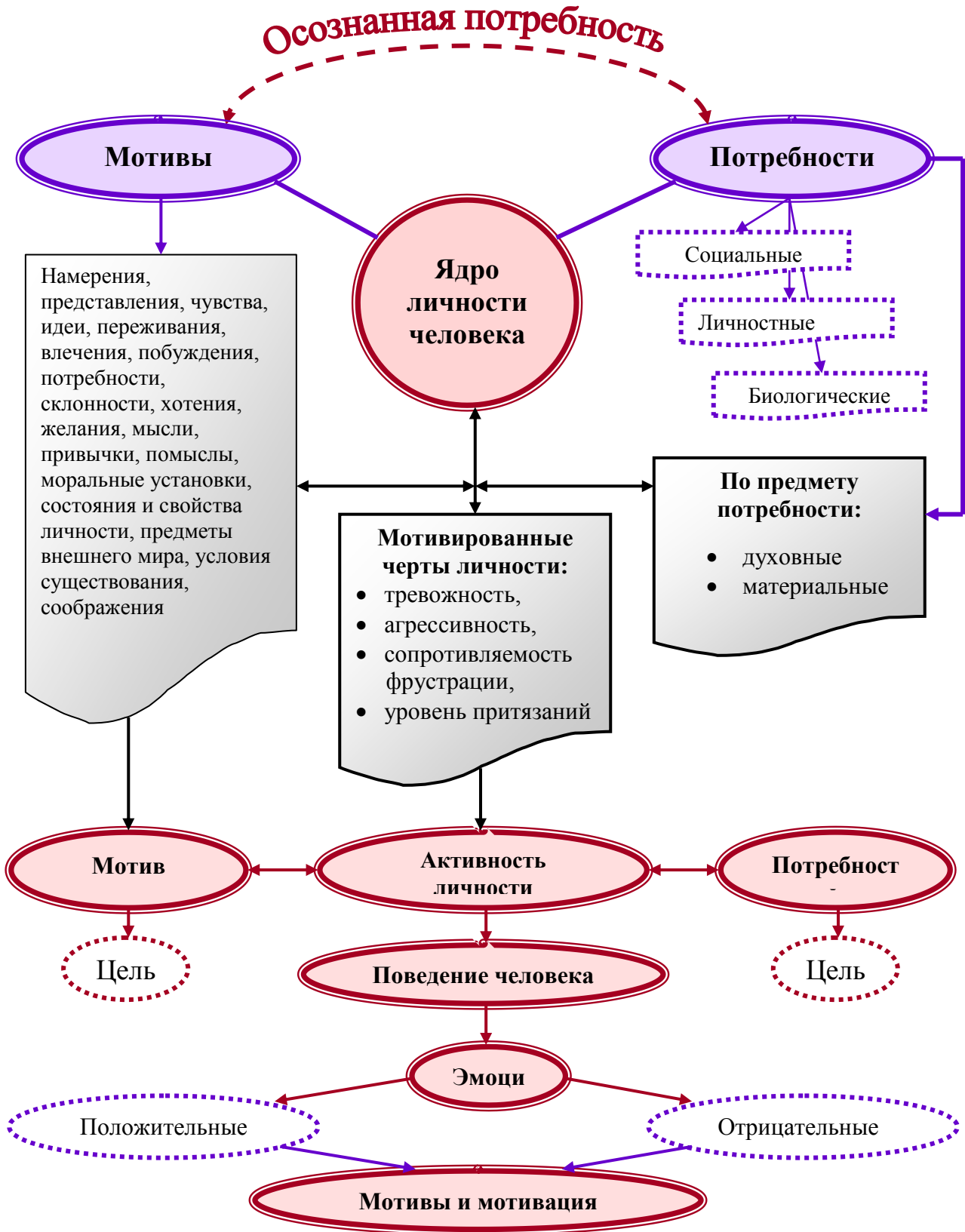


Рис. 2. Мотивационно-потребностный блок подготовки специалиста дошкольного образования

Врожденные и приобретенные потребности в течение жизни изменяются и по-разному соединяются друг с другом. Эмоции, возникшие в связи с какой-либо потребностью, могут закрепиться в эмоциональной памяти субъекта и возникать затем по ассоциации. Отсюда можно говорить о том, что в эмоциях человека отражаются не отдельные мысли или решения, а все содержание души. Кроме того, уровень эмоционального возбуждения оказывает влияние на успешность деятельности, побуждаемой определенными мотивами. Чем сложнее задача, которую индивид должен решить в ходе своей деятельности, тем меньшая степень эмоционального напряжения будет определять успех деятельности. Важную роль при этом будут играть и сформированные навыки. Чем они прочнее и легче воспроизводятся, тем меньше они дезорганизуются под влиянием эмоций, а иногда, при хорошо упроченных навыках, эмоциональное возбуждение способствует более успешной деятельности.

Деятельность как единое целое рассматривается как «единица жизни человека», его активность, которая соотносится с определенной потребностью и мотивом. Действие как составная часть деятельности всегда отвечает осознаваемой цели. Составленная из цепочки действий деятельность, может реализовываться посредством различных действий, являющихся операциями. Деятельность может утрачивать мотивы, ее вызвавшие, в таком случае мотив может становиться конкретной целью лишь некоторого действия. Происходит сдвиг мотива на цель и при этом может изменяться иерархия мотивов, могут складываться новые мотивы, вызывающие новую деятельность. Такие превращения складываются по следующей схеме: деятельность — действие — операция и мотив — цель — условия, где каждая из составляющих деятельности может дробиться и включать в себя самостоятельные единицы. Отмечается также, что сложные виды деятельности полимотивированы, то есть побуждаются несколькими мотивами.

Присущая деятельности динамичность, заключающаяся в изменении ее цели, характера, может проявляться в процессе формирования мотивов (рис. 3). Так, выделяется этап осознания побуждения, когда мотивационное побуждение начинает осознаваться, что помогает определенным образом его направлять. Без осознания мотивационного побуждения возникает импульсивное поведение. Выделяется также этап принятия мотива, когда осознанное побуждение преобразуется в личностный мотив. При отсутствии этого возникает неуверенность, неопределенность. На этапе реализации мотива он насыщается по содержанию. Если мотив не реализуется, то это вызывает фрустрацию (расстройство) побуждения. На этапе закрепления мотива он преобразуется в черту характера и побуждает к деятельности. Если этого не происходит, то формируется не цельность характера, человек ощущает социально-ролевую неадекватность. На этапе актуализации побуждения закладываются черты характера человека и могут возникать новые мотивационные побуждения.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ СТАТЬИ

Проблема мотивации поведения, деятельности человека, в том числе и педагогической, является сложной. Сформировавшаяся мотивация к педагогической деятельности динамична и может трансформироваться. Мотивы профессиональной педагогической деятельности подразделяются на ведущие (доминантные) и ситуативные — мотивы — стимулы, а также на внешние и внутренние. В профессиональной подготовке к педагогической деятельности доминантными мотивами будут мотивы, порождаемые ситуациями учебной деятельности. У педагогов-профессионалов доминантными являются мотивы, порождаемые ситуациями педагогической деятельности. Педагогическая деятельность как деятельность сложная полимотивирована.

Мотивы здоровотворческой деятельности представляют собой малоизученную проблему. Она рассматривалась как личностный мотивационно-потребностный блок подготовки специалиста дошкольного образования, компонент его валеологической культуры личности, направленный на формирование осознания будущим педагогом социальной и профессиональной значимости здоровотворческой деятельности, значимости потребности в

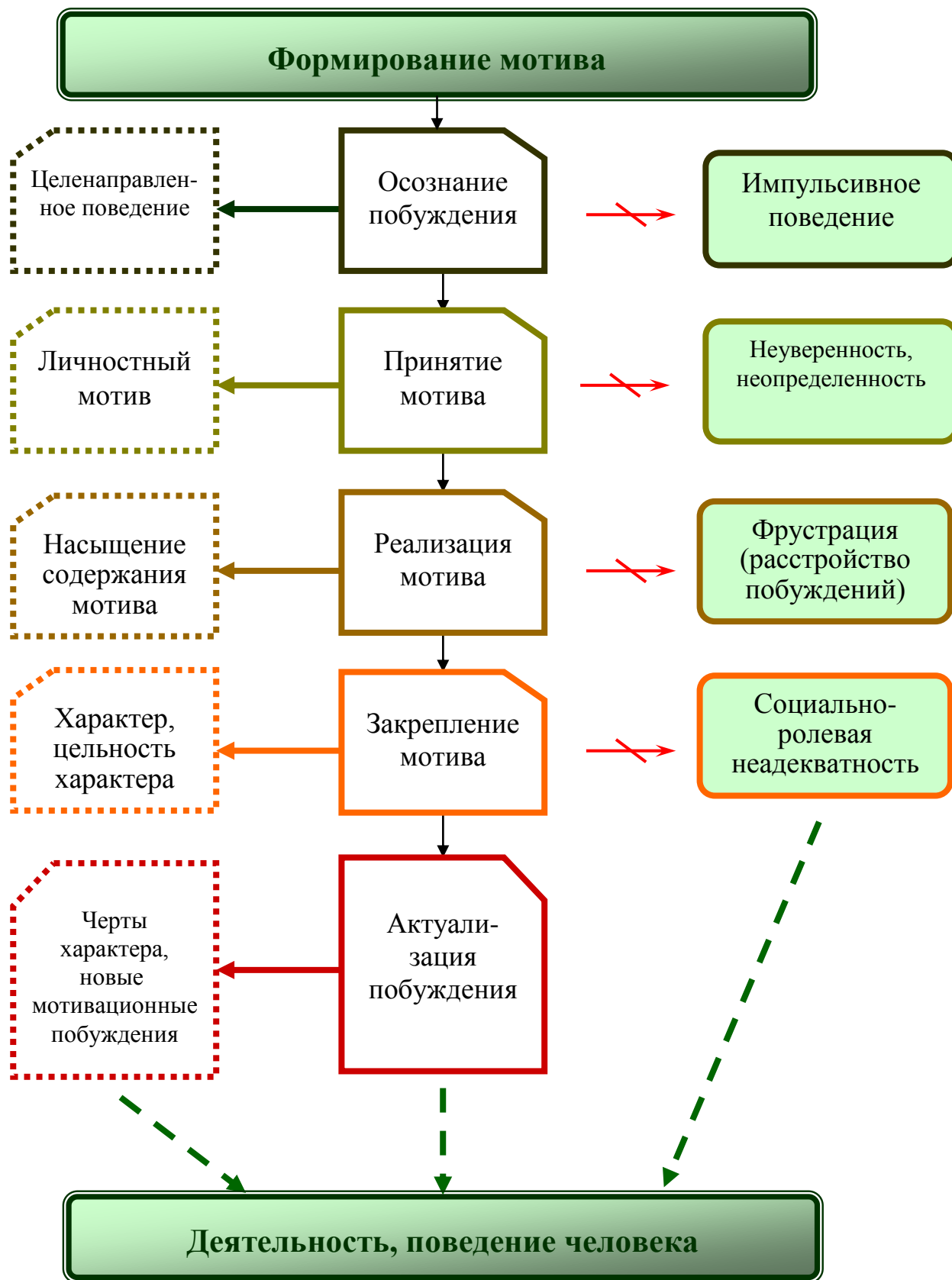


Рис. 3. Формирование мотива

веденні здорового образу життя, формування у дітей дошкільного віку основ валеологічного виховання і ціннісного ставлення до життя і здоров'я.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ

Мотивационно-потребностный компонент изучался нами в ходе исследований методом анкетирования. Первая анкета включала в себя 30 вопросов, касающихся сведений о семье студента, уровне образования и специальности родителей, личных увлечениях студента, его информированности о выбранной специальности при поступлении в вуз, правильности или ошибочности его выбора, выявлении мотивов поступления в вуз, причин трудностей в обучении избранной профессии. Включены вопросы о предметах интересных или не представляющих интереса, о количестве времени затрачиваемого на учебу и другие виды деятельности, в том числе занятия физической культурой, спортом, укрепление здоровья. Включены вопросы, касающиеся состояния студента на учебных занятиях, оценки себя как студента и своих возможностей к обучению, выявления научных интересов. Такая анкета позволила выявить мотивы выбора специальности и желания обучаться по ней в вузе. Оценка сформированности мотивов к избранной специальности, к обучению, к здоровьесориентированной деятельности осуществлялась по следующим признакам, полученным из ответов студентов на вопросы анкеты:

- 1) побудительная причина поступления в вуз на дошкольную специальность;
- 2) желание или его отсутствие по отношению к учебе в вузе, степень заинтересованности ею;
- 3) процентное соотношение времени, затрачиваемого на учебу и другие виды деятельности, в том числе здоровьесориентированные.

К высокому уровню мотивов выбора профессии специалиста дошкольного воспитания по первому признаку отнесли: желание получить именно эту специальность, обусловленное любовью к детям, привлекательностью профессии дошкольного специалиста; отсутствие ошибки в выборе специальности.

По второму признаку — желание учиться, отсутствие трудностей в обучении, проявление интересов к предметам, связанным со здоровьем человека, ребенка; появление научного интереса к проблемам здоровья.

Третий признак сформированности мотивов проявлялся при указании времени, затрачиваемого на учебу и здоровьесориентированные виды деятельности, не менее 80% от общего месячного бюджета времени студента.

К среднему уровню сформированности мотивов по первому признаку отнесли желание получить высшее педагогическое образование по примеру знакомых, являющихся педагогами, в том числе специалистами дошкольного образования.

По второму признаку — желание учиться, наличие некоторых трудностей в обучении, выборочный интерес к предметам, в том числе предметам здоровьесориентированным, недостаточную определенность научных интересов.

По третьему признаку — затраты времени на учебу и здоровьесориентированные виды деятельности не ниже 50% от общего месячного бюджета времени студента.

К низкому уровню сформированности мотивов к избранной специальности и к обучению по первому признаку отнесли желание получить высшее образование независимо от профессиональной направленности.

По второму признаку — нежелание учиться, наличие трудностей в обучении отсутствие интереса ко многим изучаемым предметам, отсутствие научных интересов.

По третьему признаку – затраты времени на учебу и здоровьесориентированные виды деятельности ниже 50% от общего месячного бюджета времени.

Вторая анкета, разработанная нами, включала 20 вопросов, позволяющих оценить отношение к здоровью у будущего специалиста, способам его укрепления, отношение к здоровому образу жизни (ЗОЖ), ориентированность на здоровьесориентированную деятельность с детьми. Данная анкета позволила оценить наличие убеждений в необходимости здоровьесориентированной деятельности с детьми и по отношению к себе.

Сформированность убеждений как мотивов к здоровьесберегающей деятельности и ведению ЗОЖ оценивалась нами на основе следующих признаков:

1) указание на наличие систематических мероприятий по сохранению и укреплению своего здоровья, отсутствие заболеваний;

2) указание на желание проводить мероприятия ЗОЖ с детьми по личным убеждениям;

3) отсутствие вредных привычек и отрицательное отношение к ним.

К высокому уровню сформированности убеждений как мотивов здоровьесберегающей деятельности отнесли:

по первому признаку — указание на наличие и перечисление систематических мероприятий по укреплению своего здоровья, отсутствие хронических заболеваний, отсутствие частых простудных заболеваний;

по второму признаку — указание на желание проводить мероприятия ЗОЖ с детьми по личным убеждениям, а также перечисление самих мероприятий;

по третьему признаку — указание на отсутствие вредных привычек (табакокурения, приема алкоголя) и указание на отрицательное отношение к ним.

К среднему уровню сформированности убеждений как мотивов здоровьесберегающей деятельности отнесли:

по первому признаку — указание на наличие и перечисление мероприятий по укреплению здоровья, выполняемых не систематически, указание на наличие заболевания;

по второму признаку — указание на проведение мероприятий ЗОЖ с детьми по обязанности, но с желанием;

по третьему признаку — указание на такое отношение к вредным привычкам, как иногда допустимое, но в целом к стойкому проявлению вредных привычек отношение отрицательное.

К низкому уровню сформированности убеждений как мотивов здоровьесберегающей деятельности отнесли:

по первому признаку — указание на отсутствие мероприятий по укреплению здоровья, наличие общих заболеваний и частых простудных;

по второму признаку — указание на проведение мероприятий ЗОЖ с детьми по обязанности и без желания;

по третьему признаку — указание на наличие вредных привычек (в основном табакокурение).

Мотивационно-потребностный компонент подготовки специалиста дошкольного образования к оздоровительно-образовательной работе с детьми изучался с помощью методики направленности личности (ориентационная анкета), разработанной Б. Бассом.

Использованная нами методика определения направленности личности (Э. Р. Ахмеджанов 1996; и др.) выявила следующие виды направленности: направленность на себя (Я), направленность на общение (О), направленность на дело (Д). Характеристики каждого из видов направленности личности позволили нам определить наиболее приемлемую из них в качестве здоровьесберегающей. Это направленность на дело (Д). Все виды направленности личности выступили как признаки критерия сформированности потребностно-мотивационной сферы личности.

К высокому уровню сформированности потребностно-мотивационной сферы личности мы отнесли выраженную направленность на дело (Д), в меньшей степени выраженную направленность на общение (О) и слабовыраженную направленность на себя (Я);

К среднему уровню отнесли выраженную направленность на общение (О), выраженную в меньшей степени направленность на дело (Д), слабовыраженную направленность на себя (Я);

К низкому уровню отнесли выраженную направленность на себя (Я), выраженную в меньшей степени направленность на общение (О), слабовыраженную направленность на дело (Д).

В качестве мотивов деятельности могут выступать чувства и эмоции. Тест на эмоциональную устойчивость предлагался студентам для определения степени конфликтности или миролюбия (В.В. Марков 2001).

По результатам такого тестирования установили уровни эмоциональной устойчивости каждого обследуемого.

Высокий уровень эмоциональной устойчивости (от 23 до 32 очков по условиям теста) характеризуется тактичностью, миролюбием, уходом от споров и конфликтов, умением избегать критических ситуаций.

Средний уровень эмоциональной устойчивости (от 12 до 20 очков) характеризуется конфликтностью лишь в тех случаях, когда это неизбежно. При этом человек твердо отстаивает свое мнение, не думая о том, как это отразится на его положении, в конфликтной ситуации проявляет корректность.

Низкий уровень эмоциональной устойчивости (до 10 очков) характеризует личность конфликтную, которая без споров и конфликтов не может жить. Любит критиковать других и не любит, когда критикуют его, отвечая на критику конфликтом. Проявляет несдержанность и грубость.

Использование теста «Агрессивны ли вы?» (А. Ассингер в книге В.В. Маркова 2001) позволило нам определить степень корректности во взаимоотношениях, уровень агрессивности каждого из обследуемых студентов. Нами также учитывалось то обстоятельство, что агрессия — это общее название всех деструктивных, разрушающих действий — направлена на причинение вреда; а агрессивность — это намерение, состояние, возникающее и предшествующее агрессивному действию. Отмечается, что агрессивностью обладают в той или иной степени все люди, что умеренная агрессивность качество более положительное, чем отрицательное; поскольку полное отсутствие агрессивности ведет к вялому, пассивному поведению человека. Нами учитывалась такая характеристика агрессивности при анализе результатов тестирования и определении уровня развития агрессивности как одной из характеристик мотивационно-потребностного компонента профессиональной подготовки к оздоровительно-образовательной работе с детьми.

Высокий уровень развития мотивационно-потребностного компонента на основе качества агрессивности характеризуется умеренным развитием этого качества, что говорит о здоровом честолюбии человека и его уверенности в себе, успешности в жизни. По условиям теста это составляет 36–44 очка.

Средний уровень развития мотивационно-потребностного компонента на основе качества агрессивности характеризуется чрезмерной миролюбивостью, недостаточной уверенностью в своих силах, нерешительностью.

Низкий уровень развития мотивационно-потребностного компонента на основе качества агрессивности характеризуется излишней агрессивностью, неуравновешенностью и жестокостью по отношению к другим людям. В реализации своих целей, в том числе карьерных, такой человек жертвует интересами других, унижает и оскорбляет окружающих его людей.

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенная нами диагностика сформированности уровня мотивационно-потребностного компонента профессиональной подготовки к оздоровительно-образовательной работе с детьми на основе пяти методик, позволила определить и дать общую характеристику его уровней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология личности / В.А. Аверин. Учебное пособие. 2-е изд.— СПб.: Изд.-во Михайлова В.А., 2001. — 192с.
2. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности./ А.В. Батаршев. — М.: Владос, 1999. — 176 с.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте./ Л.И. Божович — М.: Просвещение, 1968. — 464 с.

4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студ. вузов, изучающих дисциплину «Физич. культура», кроме направлений и спец. в обл. физич. культуры и спорта / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.— М.: Гардарики, 2007. — 218 с.
5. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений./ В.К. Вилюнас. — М.: Изд-во МГУ, 1976. - 292 с.
6. Гофруа Ж. Что такое психология? пер. с франц./ Ж. Гофруа. – М.: «Мир», 1999.– Т.1. — 496 с.
7. Давыдов В.В. Состояние и проблемы исследования учебной деятельности //Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы / В. В. Давыдов; под ред. В. В. Давыдова, Д. А. Леонтьева. — М.: Изд-во АПН СССР, 1990. — С. 3–18.
8. Додонов Б.И. В мире эмоций / Б. И. Додонов. — К.: Политиздат Украины, 1987. — 140 с.
9. Ермакова Е. Н. Подготовка студентов к формированию у дошкольников основ валеологического образования: дис. ... канд. пед. наук. — М., 1999. — 162 с.
10. Ильин, Е. П. Мотивы человека: теория и методы изучения [Текст] / Е. П. Ильин. — Киев, 1998. — 292 с.
11. Казаковцева Т.С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми: Учебно-метод. пособие: в 2 ч. / Т.С. Казаковцева. — Киров: Изд-во ВятГГУ, 2007. – Ч. 1 — 169 с.
12. Казаковцева Т.С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми: Учебно-метод. пособие: в 2 ч. / Т.С. Казаковцева. — Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009. – Ч. 2 — 227 с.
13. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность./ А.Н. Леонтьев. — М.: Политиздат, 2-е изд. — 1977–304 с.
14. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов./ А.Г. Маклаков.— СПб.: Питер, 2005.– 583 с., ил.– (Серия «Учебник нового века»).
15. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. / В.В. Макаров. — М.: Академия, 2001. — 320 с.

УДК 37.018.46

ЕВОЛЮЦІЯ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ГУМАНІЗАЦІЇ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Назаренко Г.І.

Харківська академія неперервної освіти
Харків, Україна

Стаття присвячена аналізу еволюції розвитку теорії та практики гуманізації післядипломної педагогічної освіти в Україні. Виходячи з досвіду вітчизняної педагогіки та актуальності сучасного розвитку вивчення теоретико-методологічних засад гуманізації змісту післядипломної освіти педагогів, розкриваються пріоритетні напрями її модернізації на засадах гуманізму. На основі вивчення історичного матеріалу автор аналізує педагогічні дослідження в Україні та в Росії щодо гуманізації змісту, робить висновки, що духовні та гуманістичні витoki зберігають свою значущість, не втратили актуальність і для розвитку сучасної системи післядипломної педагогічної освіти.

Ключові слова: еволюція розвитку, гуманізація, післядипломна педагогічна освіта

Стаття посвящена аналізу еволюції розвитку теорії та практики гуманізації послєдипломного педагогічного образования в Україні. Исходя из опыта отечественной педагогики и актуальности современного развития изучения теоретико-методологических принципов гуманизации содержания послєдипломного образования педагогов, раскрываются приоритетные направления ее модернизации на принципах гуманизма. На основе изучения исторического материала автор анализирует педагогические исследования в Украине и в России относительно гуманизации содержания, делает выводы, что духовные и гуманистические истоки хранят свою значимость, не потеряли актуальность и для развития современной системы послєдипломного педагогического образования.

Ключевые слова: эволюция развития, гуманизация, послєдипломное педагогическое образование

This article analyzes the evolution of development theory and practice of humanization of postgraduate pedagogical education in Ukraine. Based on the experience of domestic pedagogy and contemporary relevance of studying theoretical principles of humanization methodological content of postgraduate education of teachers, reveals the priorities of modernization on the principles of humanism. On the basis of historical material, the author examines the pedagogical research in Ukraine and Russia on the humanization of the content, concludes that the spiritual and humanistic roots kept their significance is not lost relevance and to develop a modern system of postgraduate teacher education.

Key words: evolution of development, humanization, post-graduate teacher education.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

Модернізація системи післядипломної освіти педагогів на засадах гуманізму має достатньо глибокі педагогічні традиції, які виникли у минулі століття, коли закладався фундамент майбутньої освіти дорослих. Тому, вивчення проблем історії освіти, звернення до досвіду вітчизняної педагогіки, аналіз духовних, гуманістичних початків зберігає свою значущість, не втратило актуальності і для розвитку сучасної системи післядипломної педагогічної освіти.

Мета даної статті — проаналізувати еволюцію розвитку теорії та практики гуманізації післядипломної педагогічної освіти в Україні та розкрити провідні ідеї розвитку системи післядипломної освіти педагогів на засадах гуманізму з досвіду вітчизняної педагогіки.

ОСНОВНІ МАТЕРІАЛИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Аналіз вітчизняної педагогічної літератури та дисертаційних робіт дозволяє дійти висновку, що проблема еволюції гуманізації теорії і практики післядипломної педагогічної освіти в Україні не була предметом системного вивчення й окремого аналізу, який передбачав би цілісну характеристику теоретико-методологічних засад гуманізації провідних тенденцій, змісту і форм післядипломної освіти педагогів в Україні.

Отже, теоретико-методологічні засади гуманізації теорії і практики вітчизняної післядипломної педагогічної освіти у ХХ столітті залишаються ще малодослідженими, потребують всебічного цілісного вивчення в історичній ретроспективі.

Це обумовлюється й іншими обставинами. *По-перше*, об'єктивний аналіз будь-якої проблеми неможливо здійснити без знання історії. *По-друге*, критичне осмислення історичного шляху гуманістичних витоків післядипломної педагогічної освіти й практики допомагає запобігти помилок на сучасному етапі розвитку даної галузі, яка реформується. *По-третє*, вивчення багатого педагогічного вітчизняного та зарубіжного досвіду минулих років дає можливість прогнозувати подальші шляхи розвитку системи і фахового зростання її педагогічного складу, виходячи з регалій сьогодення та орієнтуючись на перспективні завдання, визначені у провідних нормативних актах держави щодо розвитку освіти (законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державну національну програму «Освіта» (Україна ХХІ століття), Концепції розвитку післядипломної освіти та інші).

І нарешті, ця проблема має ще один *науковий аспект*, адже, вона безпосередньо пов'язана з таким актуальним питанням, яке сьогодні в педагогічних наукових пошуках виходить на перший план, а саме — врахування специфіки навчання дорослих.

Розглянемо як розвивалися в післядипломній освіті педагогів гуманістичні ідеї на початку ХХ століття. Історія розвитку післядипломної освіти має невеликий часовий простір, період її становлення та розвитку характеризують як динамічний і не однозначний щодо визначення її місця і ролі: від неможливості подібної освіти до важливої підсистеми єдиної безперервної освіти (В. Крисюк, А. Кузьмінський В. Пуцов, П. Худомінський та ін.).

Ряд дослідників запевняють, що як специфічний різновид освітньої практики, післядипломна освіта зародилася в середині ХІХ століття, а розробка підходів щодо надання професійної допомоги та соціальної підтримки вчителям розпочалася ще в першій половині ХІХ століття.

Так, у дисертаційному дослідженні Л.Ю. Солдунової «*Становлення й розвиток допоміжної професійної освіти вчителів в Росії (середина ХІХ–ХХст.)*» дається детальний аналіз процесу становлення підвищення кваліфікації вчителів у кінці ХІХ століття та у дореволюційний період (1860–1917 рр.) Вона виокремлює основні етапи розвитку та розкриває їх особливості: *перший етап (1860–1874 рр.)* — зародження перших форм підвищення кваліфікації, *другий етап (1875–1894 рр.)* — згорання діяльності педагогічних курсів і з'їздів з політичних причин, *третій етап (1895–1901 рр.)* — відродження педагогічних курсів і з'їздів, поява нових типів курсів: загальноосвітніх, змішаних; *четвертий етап (1902–1904 рр.)* — скорочення кількості педагогічних курсів, виникнення нових форм підвищення кваліфікації, *п'ятий етап (1905–1906 рр.)* — припинення усіх форм підвищення кваліфікації вчителів у зв'язку з революційними подіями, *шостий етап (1907–1914 рр.)* — розвиток розгалуженої системи підвищення кваліфікації вчителів, *сьомий етап (1915–1917 рр.)* — зниження активності системи професійної освіти у зв'язку з початком Першої світової війни і розвитком у країні революційної ситуації.

Найбільш ранньою формою, спрямованою на підвищення професійного рівня вчителів, стали педагогічні наради, створені при кожній гімназії Статутом 1828 р (І. Авдєєва, В. Вихрущ, Л. Гура, М. Ляпенюк).

Вважають, що виникнення системи післядипломної освіти педагогів у середині ХІХ століття було обумовлено наступними історичними та соціально-педагогічними чинниками: поразкою Росії у Кримській війні й переоцінкою урядом стану освіти в країні, відміною кріпосного права, масовим створенням земських шкіл (училищ) та появою унаслідок цього великої кількості учителів, які не мали спеціальної педагогічної освіти, а тому потребували підвищення кваліфікації.

У дореволюційних дослідженнях, яким присвячені роботи російських вчених М. Денкова, Е. Звягінцева, С. Рожденського, Д. Тихомирова та ін. розглядаються перші організаційні форми професійно-педагогічного спілкування, вивчаються питання

підвищення кваліфікації вчителів, у тому числі, і можливості антропологічного підходу у цьому процесі як методологічного принципу (К. Ушинський, М. Пирогов, П. Каптерев).

В Україні, з метою ознайомлення вчителів з кращим досвідом навчання лише з ініціативи педагогів та окремих товариств з 1865 року, почали створюватися літні педагогічні курси у Києві, Харкові, Сумах, Полтаві, Катеринославі та в інших містах. Як зазначає С. Кришок, характерною особливістю таких курсів було охоплення незначної кількості вчителів та акцентування уваги на реалізації принципу практичної спрямованості викладання матеріалу. Він зазначає, що безсистемність в організації педагогічних курсів, не врахування принципу наступності щодо розвитку, вибору змісту, методів спричинили зниження якості їх проведення.

Отже, у кінці XIX століття визначився основний зміст та організаційні форми підвищення професійного рівня вчителів, які можна представити в такій *систематизації*:

1828 рік — створення педагогічних рад у гімназіях;

1854 рік — поява педагогічних музеїв, до функцій яких входили: організація виставок, публічних лекцій, забезпечення вчителів літературою;

1859 рік — створення педагогічних товариств з предметними секціями, які можна вважати прообразом сучасних методичних об'єднань;

середина XIX століття — проведення учительських з'їздів, тривалістю два-три тижні, які за своїм змістом та тривалістю наближаються до сучасних курсів;

1866 рік — аналіз відвіданих уроків та визначення якості викладання, що відображають рівень кваліфікації вчителів, самоосвіта за рекомендаціями Н.Рубакіна;

1883 рік — узагальнення власного досвіду, самоаналіз, підготовка рефератів та їх обговорення;

1884 рік — обмін досвідом через педагогічні освітні екскурсії, в тому числі й зарубіжні.

Поява кожної з цих основних організаційних форм післядипломної освіти історично обумовлена, перевірена часом та застосовується й до тепер.

Поряд з цим набувають поширення педагогічні екстернати. Така система педагогічної освіти передбачала самостійне вивчення курсу навчального закладу та складання екзаменів за цей курс. Іспити проходили в університетах і поділялися на повні (особам без вищої освіти) і скорочені (з вищою університетською освітою).

Український дослідник розвитку післядипломної освіти педагогів С.Кришок зазначає, що у дореволюційний період в країні (до 1917 р.) не було державної системи підвищення кваліфікації вчителів. Різноманітність навчальних закладів, різна їх підпорядкованість, домінування положення, що методична майстерність вчителя формується тільки власною практикою, створювали перешкоди в організації підвищення професійної компетентності працівників.

На розвиток гуманістичної спрямованості теорії та практики післядипломної педагогічної освіти, на нашу думку, значною мірою впливали вчительські з'їзди, курси й педагогічні товариства. Першою організованою, епізодичною, регіональною формою професійного об'єднання вчителів стали губернські й повітові педагогічні з'їзди, на яких розглядалися конкретні дидактичні й методичні проблеми. Такі з'їзди активізували педагогів, надихали їх на творчу самореалізацію. Тільки за період 1861 – 1869 рр. відбулися з'їзди вчителів у Харкові, Києві, Олександрії, Одесі та Сімферополі.

Так, тільки за 1901 рік вони відбулися у Московському навчальному окрузі, у Феодосійсько-Ялтівському районі Таврійської губернії, у Бежецькому повіті, у м.Ардатові і Курмиші Сибірської губернії, у м. Александрові Володимирської губернії. З позиції гуманізму особливої уваги заслуговує Другий з'їзд союзу вчителів і діячів середньої школи, що проходив 4–7 червня 1906 року. На ньому було присутніх більше 150 педагогів та створено Союз Вчителів. У основній доповіді була сформульована мета загальної шкільної освіти: «Всебічний духовний і фізичний розвиток особистості, тобто здатність брати участь й орієнтуватися в явищах життя і прагнення до активної участі в ньому» (Е.Нікітін). З метою необхідності поглиблення наукових знань для педагогів у 1909 році з 7 по 14 червня в Санкт-

Петербурзі проходив перший Всеросійський з'їзд міських учителів. Перші наукові курси для викладачів середніх навчальних закладів були відкриті у Санкт-Петербурзькому університеті невдовзі після закінчення з'їзду (7-17 червня 1906 рік).

Короткостроковий з'їзд учителів Херсонської губернії, що відбувся в м.Одесі з 21–31 травня 1913 року, виробив «Орієнтовні програми початкової однокласної школи з чотирирічним курсом». Крім з'їздів з 1908 року зародилася ще одна форма удосконалення педагогічних знань — *нарада*.

У перші роки радянської влади загострилися суперечності між вимогами суспільства до педагогічної професії і реальним рівнем кваліфікації значної частини дореволюційного вчительства, а особливо політичної компетентності більшості дореволюційного вчительства, це сприяло проведенню масового підвищення політичної грамотності вчителів і залученню до політичного життя. Для цього періоду характерна відсутність єдиної мережі спеціальних закладів для підвищення кваліфікації педагогів. Курси (самокурси), як правило, проводилися з ініціативи місцевих органів народної освіти, самих педагогів. Провідною формою підвищення їхньої кваліфікації були короткотермінові курси. Курси, які проводилися за ініціативою прогресивних педагогів, охоплювали лише невелику частину вчительства.

На початку 20-х рр. ХХ ст. склалися основні організаційні форми підвищення кваліфікації вчителів та інших педагогічних працівників: з'їзди, курси, конференції, обмін досвідом, взаємовідвідування уроків, педагогічні наради.

Цей процес був тісно пов'язаний з інспекторською діяльністю відомих вітчизняних педагогів М. Пирогова, М. Корфа, К. Яновського та інші. Вони не тільки узагальнювали свої спостереження та враження від поїздок, а й активно працювали з вчителями на місцях, створювали педагогічні осередки, а іноді самі ставали за учительський стіл, давали показові уроки, прискіпливо обговорювали з вчителями результати своєї педагогічної діяльності, надавали корисні методичні й загальнодидактичні поради.

На нашу думку, така діяльність була ознакою гуманістичної управлінської діяльності. У першій половині ХХ століття боротьбу за гуманізацію та демократизацію системи освіти в Україні, поширення її на практиці продовжили видатні просвітителі С. Васильченко, Г. Ващенко, Б. Грінченко, М. Грушевський, Т. Лубенець, С. Русова та інші.

З 1925–1931 рр. підвищення кваліфікації вчителів набуває планового й систематичного характеру. Особлива увага приділялася підвищенню теоретичного рівня педагогів. Простежувалася тенденція переходу від епізодичних курсів до масової перепідготовки вчителів, створення чіткої системи методичної взаємодії з діючими органами управління. Цінним з позиції принципу гуманізму на цей час була диференціація змісту методів та форм навчання щодо сільських вчителів, які навчалися заочно (слухачі забезпечувалися програмами, методичними рекомендаціями, літературою,) та вчителів міських шкіл: для яких застосовувалася інша технологія навчання (вступна лекція, колективне або індивідуальне опрацювання матеріалу тощо).

Післядипломна педагогічна освіта в Харківському регіоні веде свій відлік від 1930 року, коли було утворено Всеукраїнський заочний інститут народної освіти. У 1932 році він став Всеукраїнським інститутом підвищення кваліфікації педагогів (ВПКП). У 1934 році, коли столицю було перенесено до міста Києва, цей інститут працював, очевидно, ще деякий час, але вже під назвою Харківський інститут підвищення кваліфікації педагогів. У 1936 році було організовано обласний педагогічний методичний кабінет, на базі якого 1 червня 1939 року був створений обласний інститут вдосконалення кваліфікації вчителів (ОІВКВ). У цей час в Україні було створено ОІВКВ і в деяких інших областях.

На початку 40-х років в Україні вже було закладено основи підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. Так, у 1939 році у зв'язку з об'єднанням західних областей України постало складне завдання — створення системи підвищення кваліфікації вчителів та перебудови історичної школи в нову, соціалістичну, формування радянського вчительства.

Аналіз розвитку системи підвищення кваліфікації вчителів в 40–50-х роках на основі архівних матеріалів дає змогу виявити загальні тенденції, характерні для усього

досліджуваного періоду: *по-перше*, удосконалення змісту, організаційних форм і методів підвищення кваліфікації відповідно до особливостей регіонів та з урахуванням конкретних історичних умов; *по-друге*, відсутність належної концептуальної теоретико-методологічної бази не сприяла випереджаючому характеру; *по-третє* — авторитарний стиль взаємодії та переважання навчально-дисциплінарної моделі; *в четвертих* — активізація співпраці інститутів підвищення кваліфікації з вищими навчальними закладами країни.

Історичний аналіз свідчить, що в 1919 році було засновано Світову Асоціацію з питань освіти дорослих у Лондоні, яка функціонувала до початку Другої світової війни. Починаючи від 1949 року ЮНЕСКО постійно актуалізує проблематику розвитку міжнародного руху у сфері освіти дорослих. В Ельсінорі (Данія, 1949 рік), в Монреалі (Канада, 1960 рік), у Токіо (Японія, 1972 рік), у Парижі (Франція, 1985 рік) та Гамбурзі (Німеччина, 1997 рік) було проведено міжнародні симпозиуми з питань освіти дорослих.

Велика увага рівню професійної підготовленості вчителя в першій половині ХХ століття приділяли П. Блонський, А. Волковський, А. Луначарський, А. Макаренко, С. Шацький та ін. У п'ятдесяті роки лише деякі вчені досліджували окремі аспекти названої проблеми. Так, К. Золотар досліджувала роль районних відділів народної освіти в роботі з педагогічними кадрами. В. Рогожкін присвятив дисертаційне дослідження питань самоосвіти та методичної роботи на рівні школи. Більш ніж тридцять років тому ним було достатньо повно зафіксовані і ретельно систематизовані всі форми та види методичної роботи, що склалися на той час і виправдали себе на практиці.

Проблема педагогічних кадрів у цей час стає найгострішою, оскільки «ні за якістю, ні за рівнем підготовки вони не відповідали вимогам, що ставилися до «радянського учительства державою» (О. Шиян). У 50–60-ті роки спостерігається надмірна насиченість курсів з вузьковиробничою інформацією та надмірна децентрація управління, опіка над підлеглими установами, організаціями.

ВИСНОВКИ

На основі викладання вище можна зробити такі висновки:

1. на початку свого розвитку післядипломна освіта ототожнювалася певною мірою з підвищенням кваліфікації, розглядалася як можливе доповнення до традиційної освіти, як бажання ліквідувати прогалини в знаннях фахівців;

2. характерним для системи підвищення кваліфікації вчителів у першу половину ХХ століття було відсутність належної концептуальної теоретико-методологічної бази, авторитарний стиль взаємодії та переважання навчально-дисциплінарної моделі;

3. проблема еволюції гуманізації теорії та практики післядипломної педагогічної освіти в Україні не була предметом системного вивчення й окремого аналізу, який передбачав би цілісну характеристику теоретико-методологічних засад гуманізації провідних тенденцій, змісту і форм післядипломної освіти педагогів в Україні;

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем розвитку теорії й практики гуманізації післядипломної педагогічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарь В.И. Повышение эффективности подготовки директора школы к управлению процессом обучения: Дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / КПП ім. М. Горького. — К., 1986. — 271 с.
2. Гершунский Б.С. Образование как религия третьего тысячелетия: гармония знания и веры / Б.С.Гершунский. — М.: Педагогическое общество России. 2001. — 128 с.
3. Ковальчук Л.О. Система освіти зарубіжних країн : навчальний посібник / Л.О.Ковальчук, О.Б.Ковальчук. — Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2003. — 136 с.
4. Концепція розвитку післядипломної освіти в Україні. Затверджено рішенням Міністерства освіти і науки України (протокол № 3/5 — 4 від 11.04.2002 р.). — К.: 2002. — 12 с.
5. Крисюк С.В. Становлення та розвиток післядипломної освіти педагогічних кадрів в Україні (1917 — 1995 рр.): Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Київ. ун-т ім. Тараса Шевченка. — К., 1996. — 48 с.
6. Лапенко М.І. Безперервна педагогічна освіта. Досвід системного дослідження діяльності інституту післядипломної освіти: Монографія/ М.І.Лапенко, І.М. Авдеева, Л.М. Гура. — Севастополь: Рібест, 2003. — 165 с.

7. Маслов В.И. Теория и методика педагогического руководства непрерывным повышением компетентности директора школы: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / НИИ педагогики УССР. — К., 1991. — 48 с.
8. Назаренко Г.І. Гуманізація навчального процесу на курсах підвищення кваліфікації вчителів // Теорія та методика навчання та виховання: Збірник наукових праць / За редакцією член-кор. АПН України А.В. Троцько. — Харків, 2009. — Вип. 23. — С. 97 – 107.
9. Назаренко Г.І. Забезпечення нормативно-правової бази післядипломної педагогічної освіти як засіб гуманізації навчання дорослих / Г.І. Назаренко // Освіта Донбасу. — № 6 (137). — 2009. — С. 58-63.
10. Назаренко Г.І. Тенденції розвитку теорії й практики гуманізації післядипломної педагогічної освіти в Україні на початку ХХ століття / Назаренко Г.І. // Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» № 7, 2010. — С.61 — 66.

УДК 37. 091. 212. 3

ТВОРЧИЙ САМОРОЗВИТОК Й УМОВИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ

Шевелева Ю.В.

Харківський університетський лицей Харківської обласної ради
Харків, Україна

У роботі розкриваються особливості сутності й змісту творчого саморозвитку обдарованої дитини, яку можна уявити як певну структурно — процесуальну характеристику особистості, і, як процес підвищення ефективності процесів «самості», і як рівень і особливу якість особистості (як здатність до творчого саморозвитку). Представлені результати реалізації технології формування творчого саморозвитку обдарованих лицеїстів на базі спецкурсу з математики.

Ключові слова: саморозвиток, обдарованість, формування, лицеїсти, педагогічні умови.

В работе раскрываются особенности сущности и содержания творческого саморазвития одаренного ребенка, которого можно представить как определенную структурную - процессуальную характеристику личности, и как процесс повышения эффективности процессов «самостоятельности», и как уровень и особенное качество личности (как способность к творческому саморазвитию). Представлены результаты реализации технологии формирования творческого саморазвития на базе спецкурса по математике: исследованы изменения в контрольных и экспериментальных группах по уровням; проведен анализ конкретных качеств и способностей, которые повлияли на эти изменения; статистически подтверждено их достоверность.

Ключевые слова: саморазвитие, одаренность, формирование, лицеисты, педагогические условия.

The work brings to light the features of essence and contents of a gifted child's creative selfdevelopment which can be presented both as a certain structural — judicial description of personality, and as the process of efficiency of «independence» increase processes, and as a level and special quality of personality (as capability of creative selfdevelopment). Forms and methods of realization of forming creative selfdevelopment of gifted lyceum students are presented at the lessons of mathematics.

Keywords: gift, selfdevelopment, forming, lyceum students, pedagogical terms.

ПОСТАНОВКА ПИТАННЯ В ЦІЛОМУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ Й ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

В умовах сучасного сьогодення з'явилась необхідність виховання особистості, здатної не тільки на репродуктивну діяльність, але й на прийняття нестандартних рішень, постійного самовиховання, самовдосконалення та саморозвитку, тобто особистості творчої. Ця проблема ще більше актуалізується, коли мова йде про обдаровану особистість. Тому винятково великого значення набуває науково-педагогічне вирішення проблеми творчого саморозвитку обдарованих учнів, дослідження теоретичних засад підготовки науково-прикладних розробок, які мають бути систематизовані та узагальнені на основі сучасних концептуальних підходів.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ, А ТАКОЖ ВІДОКРЕМЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ ПРОБЛЕМ

Аналіз літератури свідчить, що багатьма дослідниками сформульовані основні умови формування обдарованої молоді. На думку вчених, її творча діяльність передбачає наявність комплексу складних особистісних якостей, які зумовлюють виявлення активності обдарованих дітей, її ініціативи [1, 3, 5, 7]. Розвиток сучасної педагогіки характеризується підвищеною увагою до внутрішнього потенціалу людини, створенням освітнього середовища, що сприяє творчому саморозвитку особистості. Сьогодні переосмислюється поняття «саморозвиток особистості», воно стає базовим для характеристики цілей, змісту і засобів освіти [2, 4, 5]; актуалізується розробка поняття «творчість», зокрема, як способу ефективного саморозвитку [8, 10]; розглядаються педагогічні аспекти саморозвитку як активної пізнавальної та творчої діяльності у нових умовах освітнього процесу [10].

Саморозвиток потенційних можливостей і внутрішніх ресурсів обдарованої особистості, інтенсифікація творчого потенціалу обдарованих учнів, їхня повноцінна самореалізація в навчальній діяльності обумовлюють необхідність вивчення функціональних компонентів і засобів творчого саморозвитку обдарованої особистості. Процес перетворення й удосконалення сучасної педагогічної системи припускає пошук нових ідей, технологій, форм і методів організації навчального процесу як у загальноосвітніх школах, так і в гімназіях та ліцеях. Це спонукає до створення різноманітних авторських програм, у тому числі і з математики.

Важливим моментом особистісно-орієнтованої освіти є створення і впровадження спеціальних моделей і програм, спеціальних курсів з різних предметів, зокрема з математики. Ці програми, моделі, спецкурси забезпечують реальну можливість побудови і реалізації індивідуальних траєкторій творчого саморозвитку, що стимулюють учня-ліцеїста в оволодінні методами й засобами здійснення даного процесу, необхідних для розкриття індивідуальності, духовності, сприятливих особистісному становленню.

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов, які забезпечують ефективність та результативність формування творчого саморозвитку обдарованих учнів-ліцеїстів та експериментальній перевірці технологій їх реалізації на базі спецкурсу з математики.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході дослідження було зроблено припущення, що процес формування творчого саморозвитку обдарованих учнів-ліцеїстів буде ефективним і керованим (самокерованим) при реалізації таких педагогічних умов:

- 1) створення установки обдарованих учнів-ліцеїстів на творчий саморозвиток у процесі їх навчальної діяльності;
- 2) забезпечення теоретичної підготовки обдарованих ліцеїстів до реалізації процесу творчого саморозвитку особистості;
- 3) збільшення частки рефлексивних, творчих форм роботи з метою підвищення ініціативності й активності обдарованих ліцеїстів.

Відповідно до об'єкта, предмета й мети сформульовано завдання дослідження: проаналізувати психолого-педагогічну літературу з даної проблеми, розкрити сутність і зміст формування творчого саморозвитку особистості ліцеїста, розробити динамічну модель формування творчого саморозвитку особистості ліцеїста, теоретично обґрунтувати педагогічні умови, що сприяють ефективному формуванню творчого саморозвитку особистості учня в освітньому просторі ліцею, створити та впровадити в життя ліцею методичку роботи з формування творчого саморозвитку обдарованого ліцеїста, використовуючи спецкурс з математики.

Методологічну основу дослідження становлять концептуальні положення психологічних і педагогічних теорій про особистість як багатофункціональну систему, що саморозвивається, ідеї творчості як способу саморозвитку, ідеї культурологічного, системного, особистісно-діяльнісного, індивідуально-творчого, комплексного, синергетичного підходів до проблеми формування творчого саморозвитку особистості ліцеїста.

Динамічна модель творчого саморозвитку обдарованого учня включає чотири ключові стадії кожного з напрямів, що характеризують якісні зміни в особистості: самопізнання, самоорганізація, самоосвіта, самореалізація — по осі «саморозвиток»; раціонально-математичне мислення, значеннєва пам'ять, вербальні здібності, логіка — по осі «інтелект»; творча уява, образна пам'ять, акторське мистецтво, інтуїція — по додатковості та синхронізації відповідних якостей на однойменних стадіях.

У процесі дослідження виявлено й теоретично обґрунтовано педагогічні умови, що сприяють творчому саморозвитку особистості обдарованого учня: 1) створення настанови учнів на творчий саморозвиток особистості в процесі навчальної діяльності; 2) забезпечення

теоретичної підготовки учнів до реалізації процесу творчого саморозвитку особистості; 3) збільшення частки рефлексивних, творчих форм роботи з метою підвищення ініціативності й активності учнів; 4) розвитку в учнів якостей і здібностей математичного й природничо-наукового напрямів для розширення сукупності засобів і способів творчого саморозвитку; 5) створення «індивідуальної траєкторії» творчого саморозвитку учня в контексті суб'єктно-суб'єктних відносин в ліцеї.

Дослідження здійснювалося поетапно упродовж 2001 — 2010 років й охоплювало такі **етапи науково-педагогічного пошуку**.

На першому етапі (2001–2003 роки) здійснено вивчення й аналіз стану розробленої проблеми формування творчого саморозвитку обдарованих ліцеїстів у філософській, психологічній, педагогічній літературі; визначено предмет й об'єкт, мету й завдання дослідження; сформульовано гіпотезу; обґрунтовано необхідність формування творчого саморозвитку обдарованих ліцеїстів. Розроблено технологію формування творчого саморозвитку обдарованих ліцеїстів.

На другому етапі (2003–2008 роки) проведено формуючий експеримент; обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови та технологію їх реалізації.

На третьому етапі (2008 – 2010 роки) узагальнено результати теоретичного аналізу та дослідно-експериментальної роботи.

Експериментальна робота виконувалася в Харківському університетському ліцеї Харківської обласної ради, в ліцеї при Харківському аерокосмічному університеті ім. М.С. Жуковського «ХАІ», в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Для проведення експерименту були обрані групи кількох ліцеїв. Всього дослідженням було охоплено 214 учнів. В експериментальних групах (107) дотримувались розробленої нами методики. У контрольних групах заняття проводилися традиційно. Експериментальна робота проводилась у процесі вивчення спецкурсу «Можливості математики». Перший етап — мотиваційно-діагностичний, другий етап — організаційний, третій етап — когнітивний, четвертий етап — процесуально-творчий, п'ятий етап — аналітико-рефлексивний. Послідовність етапів технології забезпечувала рух ліцеїста через основні елементи самоосвітньої діяльності: мотиви – самодіагностика – мета – план – програма – діяльність – рефлексія – самокорекція. Конкретне наповнення етапів технології включало шість відносно самостійних блоків, що тісно пов'язані з етапами процесу.

I блок – творчий саморозвиток та інтелект;

II блок – творчий саморозвиток і творчість;

III блок – творчий саморозвиток і пам'ять;

IV блок – творчий саморозвиток й математика;

V блок – творчий саморозвиток й самоосвіта;

VI блок – творчий саморозвиток та інтуїція.

Таблиця 1. Розподіл обдарованих ліцеїстів за групами типології особистості на початку і наприкінці експерименту

Група	Розподіл за групами, %			
	Експериментальні групи (107 осіб)		Контрольні групи (107 осіб)	
	на початку	наприкінці	на початку	наприкінці
[I— \ T— \ C—]	10,28	—	8,54	3,81
[I— \ T— \ C+]	21,48	2,80	22,88	10,48
[I+ \ T— \ C—]	45,80	5,61	41,93	40,97
[I— \ T+ \ C—]	5,61	2,80	8,54	3,81
[I+ \ T+ \ C—]	3,73	13,09	3,81	7,63
[I— \ T+ \ C+]	2,80	19,62	3,81	4,76
[I+ \ T— \ C+]	10,3	24,30	10,49	20,00

[I+ \ T+ \ C+]	—	31,78	—	8,54
----------------	---	-------	---	------

Позначення: I — інтелект; T — творчість; C — саморозвиток; «+» — високий рівень розвитку; «-» — низький рівень розвитку

Цікавим є ранговий розподіл запропонованих ліцеїстами якостей особистості, що творчо саморозвивається. Учні не просто вказували ті чи інші його якості, а й ранжували їх за ступенем значущості (за 10-бальною шкалою) й оцінювали рівень вираженості в себе (за 10-бальною шкалою). Об'єднавши деякі якості, склали сукупність з перших 20 найбільш значущих якостей. Оскільки оцінка рангового розподілу за середніми показниками не є об'єктивною в повній мірі, визначаємо для кожної якості незміщену дисперсію S^2 , що характеризує ступінь відхилення часткових значень рангів від середнього:

$$S = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

де n — обсяг вибірки, $\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$ — вибіркова середня.

Зазначимо, що частота згадування якості m (виражена у відсотках від загального числа студентів, які брали участь в анкетуванні) не збігається з її середнім рангом, у результаті чого ми одержуємо різні послідовності (див. табл. 2).

Таблиця 2 Ранговий розподіл і частота згадування обдарованими ліцеїстами якостей особистості, що творчо саморозвивається

Частота згадування якостей, %		Середній ранг якостей за всією вибіркою		
Якість	$m, \%$	Якість	X	S^2
1	2	3	4	5
Гумор	85,05	Обдарованість (талант)	2,73	3,93
Проф. самореалізація	70,09	Інтелект	3,03	6,50
Інтуїція, творч. мислення	69,16	Розуміння	3,18	5,44
Самоосвіта, ерудиція	56,07	Комунікабельність	3,40	10,11
Комунікабельність	54,21	Уява	3,45	6,98
Самоорганізація	53,27	Інтуїція, творч. мислення	3,80	5,47
Артистичність	50,47	Самоосвіта, ерудиція	3,88	7,28
Уява, фантазія	49,53	Доброта	4,00	9,45
Інтелект	45,79	Пам'ять	4,13	9,58
Самопізнання, самокритика	42,06	Вербальні здібності	4,19	6,15
Інтелігентність	41,12	Проф. самореалізація	4,35	7,26
Розуміння	37,38	Працьовитість	4,55	10,14
Працьовитість	33,64	Інтелігентність	4,56	7,37
Доброта	31,78	Логічне мислення	4,67	4,33
Оригінальність	25,23	Оригінальність	5,00	3,00
Обдарованість (талант)	22,43	Самоорганізація	5,22	6,34
Логічне мислення	19,63	Справедливість, чесність	5,31	5,29
Вербальні здібності	18,69	Гумор	5,45	8,72
Справедливість, чесність	17,76	Артистичність	5,50	8,25
Пам'ять	14,02	Самопізнання, самокритика	5,72	4,84

Більшість ліцеїстів експериментальних груп за час експерименту досягла середнього рівня сформованості творчого саморозвитку, майже третина з них піднялися до високого рівня, не зважаючи на труднощі досягнення відповідних показників у запропонованих критеріях. Деяка частина затрималася на низькому рівні через недорозвиненість творчих

здібностей. Але, як правило, вони підвищили середні бали показників сформованості досліджуваного процесу всередині цього рівня, що дозволило їм, використовуючи набуті навички самоорганізації і самопізнання, самостійно виявити причини свого відставання та власними силами реалізувати стратегічні напрями творчого саморозвитку.

Лицеїсти контрольних груп в основному залишилися на низькому рівні сформованості творчого саморозвитку, частина учнів стихійно досягла неповноцінного середнього рівня.

Для виділення найбільш значимих подій у житті творчо обдарованих людей було застосовано методикау каузометрії. Отримано для аналізу 180 життєвих подій. Обробка даних показала, що близько третини з них, а саме 68, — це події, які мають високий ступінь включеності в міжподієву сітку ($w > 50\%$). Це означає, що дані події суб'єктивно розглядаються досліджуваним як найбільш значимі на життєвому шляху. Отже, цінності, якими керувалася людина при прийнятті рішень у тій чи іншій значимій життєвій події, теж мають бути найбільш значимими в структурі ціннісної свідомості.

Аналіз виділених подій показує, що найвищий коефіцієнт включеності мають ті з них, що поєднують у собі моменти, пов'язані з технічною творчістю та певним соціальним фоном, на якому ця творчість розгорталася. Практично всі досліджувані серед таких виділили події, що стосуються навчання, здобуття технічної освіти. Більшість назвали події, пов'язані з першими успіхами в технічній творчості (саме в творчості, а не просто в технічній діяльності). Хронологічно ці дві групи подій припадають на підлітковий та юнацький вік.

ВИСНОВКИ Й ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ

1. Теоретичний і історичний аналіз наукової літератури дозволив розглянути сутність поняття «обдарованість», сформулювати критерії видів обдарованості, дати узагальнююче визначення обдарованості, як інтегрального прояву здібностей, якості психіки, що системно розвивається впродовж життя й визначає можливість досягнення людиною високих результатів в одному чи декількох видах діяльності.
2. У контексті поняття «обдарованість» велику увагу приділяється питанню дитячої обдарованості, актуалізуються проблеми виявлення, діагностики, прогнозування, формування творчих здібностей дітей, їх навчання і розвитку. Розглядаються концепції дитячої обдарованості видатних вітчизняних та зарубіжних педагогів і психологів.
3. У роботі розкриваються особливості сутності й змісту творчого саморозвитку обдарованої дитини, яку можна представити як певну структурну — процесуальну характеристику особистості, і як процес підвищення ефективності процесів «самості», і як рівень й особливу якість особистості (як здатність до творчого саморозвитку). Це дозволяє ввести поняття простору творчого саморозвитку особистості, що розташовується в багатовимірному просторі особистісних якостей, цінностей і здібностей. Як базисні вектори простору взяті саморозвиток, творчість та інтелект. Простір пронизується й забезпечується особистісними чинниками.
4. Динамічна модель творчого саморозвитку обдарованого учня включає чотири ключові стадії кожного з напрямів, що характеризують якісні зміни в особистості: самопізнання, самоорганізація, самоосвіта, самореалізація — по осі «саморозвиток»; раціонально-математичне мислення, значеннєва пам'ять, вербальні здібності, логіка — по осі «інтелект»; творча уява, образна пам'ять, акторське мистецтво, інтуїція — по додатковості та синхронізації відповідних якостей на однойменних стадіях.
5. У дослідженні виявлено й теоретично обґрунтовано педагогічні умови, що сприяють творчому саморозвитку особистості обдарованого учня: 1) створення настанови учнів на творчий саморозвиток особистості в процесі навчальної діяльності; 2) забезпечення теоретичної підготовки учнів до реалізації процесу творчого саморозвитку особистості; 3) збільшення частки рефлексивних, творчих форм роботи з метою підвищення ініціативності й активності учнів; 4) розвитку в учнів якостей і здібностей математичного й природничо-наукового напрямів для розширення сукупності засобів і способів творчого

- саморозвитку; 5) створення «індивідуальної траєкторії» творчого саморозвитку учня в контексті суб'єктно-суб'єктних відносин в ліцеї.
6. Запропоновано технологію реалізації педагогічних умов творчого саморозвитку, засновану на реалізації «індивідуальної траєкторії» для кожного учня, що містить у собі декілька самостійних блоків, які тісно пов'язані з етапами процесу творчого саморозвитку, тому рекомендується запропонована послідовність їхнього проходження.
 7. Створена й адаптована до умов ліцею методика роботи з формування творчої самореалізації обдарованих учнів. Представлені форми й прийоми реалізації формування творчого саморозвитку обдарованих ліцеїстів на уроках математики.
 8. Проаналізовано ефективність реалізації технології навчання ліцеїстів творчому саморозвитку: досліджено зміни в контрольних й експериментальних групах за рівнями; проведено аналіз конкретних якостей і здібностей, що вплинули на ці зміни; статистично підтверджено їх вірогідність. У ході експерименту більшість учнів експериментальних груп досягли середнього рівня сформованості творчого саморозвитку, багато хто піднялися до високого рівня. Деяка кількість затрималася на низькому рівні, звичайно через недорозвиненість творчих чи вербальних здібностей. Але, як правило, вони підвищили середні бали показників сформованості досліджуваного процесу усередині цього рівня, що дозволить їм, використовуючи набуті навички самоорганізації й самопізнання, самостійно визначити причини свого відставання, та власними силами реалізувати стратегічні напрямки творчого саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Шалва Амонашвили. — Минск: Университетская, 1990. — 560с. — (Першотвір).
2. Битянова М. Сложный узор одаренности / Марина Битянова // Шкільний психолог. — 2002. — №2. — с. 32.
3. Виговський О. Навіщо виявляти обдарованість. Концептуальні засади діагностики обдарованості на ранніх етапах її розвитку / Олексій Виговський // Директор школи, ліцею, гімназії. — 2001. — №4. — С. 57–60.
4. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети / Юрий Гильбух. — [2-е изд., перераб.]. — М.: Наука, 2004. — 202 с. — (Першотвір).
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком: как? / Юлия Гиппенрейтер. — [5-е изд., испр. и допол.]. — М.: АСТ, 2007. — 240 с. — (Першотвір).
6. Завгородня Н.М. Підготовка вчителів до роботи з обдарованими дітьми з метою їхньої соціалізації / Ніна Завгородня // Наукові записки кафедри педагогіки. — Х.: Константа. — 2001. — Вип. VII. — С.70–76.
7. Моляко В.О. Психологічні проблеми обдарованості та її виявлення / Валентин Моляко // Психологія творчої діяльності. — К: Магістр, 1999, — С. 5–15.
8. Чижевський Б. Заклади освіти для обдарованої учнівської молоді і проблеми становлення та перспективи / Б. Чижевський. — К. Освіта, 2006. — 98 с.
9. Савенков А.И. Какими факторами определяется одаренность? / Александр Савенков // Обдарована дитина. — 2001. — №5. — С.23–31.
10. Резерв успеха — творчество: [сборник научных статей / под ред. Г. Нойнера, В. Калвеста, Х. Клейна: пер. с нем]. — М.: Academia, 2006, — 122с.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я

УДК 613.4: 376 – 056.262

ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ПРИ НАВЧАННІ СЛАБКОЗОРИХ

Лисенко Д.А., Попова Г.В., Гончаренко М.С.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна

Розроблена комплексна індивідуальна програма оздоровлення враховує гармонізацію всіх компонентів індивідуального здоров'я. Суттю програми стало розширення діапазону фізичного впливу у вигляді спеціально підібраних фізичних вправ у поєднанні зі спеціальними вправами для очей, що дозволить підвищити рівень здоров'я та поліпшити фізичний стан людей з вадами зору. У програму, крім того, включена програма психологічної гармонізації та духовного росту.

Ключові слова: слабкозорі, індивідуальна оздоровча програма.

Разработанная комплексная индивидуальная программа оздоровления учитывает гармонизацию всех компонентов индивидуального здоровья. Сутью программы явилось расширение диапазона физического воздействия в виде специально подобранных физических упражнений в сочетании со специальными упражнениями для глаз, что позволит повысить уровень здоровья и улучшить физическое состояние слабовидящих детей и взрослых. В программу, кроме того, включена программа психологической гармонизации и духовного роста.

Ключевые слова: слабовидящие, индивидуальная оздоровительная программа.

An integrated individual program of recovery takes into account the harmonization of all the components of individual health. The essence of the program was expanding the range of physical effects in the form of specially selected physical exercises combined with special exercises for eyes that will enhance health and physical condition of visually impaired children and adults. The program also includes a program of harmonization of psychological and spiritual growth.

Keywords: visually impaired, the individual health program.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Сучасний стан валео-педагогічної освіти зумовлює використання оздоровчих програм протягом всього освітнього процесу, тому що на сучасному етапі розвитку освіти все частіше постає питання виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, прагне дотримуватися здорового способу життя й формувати його у молодого покоління. Люди з особливими потребами, зокрема слабкозорі, теж повинні бути здоровими не тільки фізично, а й психічно та духовно, та мають право на отримання якісної освіти та самореалізацію. Але треба враховувати, що люди з обмеженим зором потребують до себе толерантного ставлення оточуючих через наявність певних зорових вад. Наприклад, гострота зору у слабкозорих складає від 0,05 до 0,4, також може бути звуження або випадання частин поля зору. Такі дефекти зору є фізичним або психологічним недоліком, що тягне за собою відхилення від нормального розвитку. За своїм походженням вади поділяються на вроджені та набуті, і відносяться до первинних соматичних вад. Ці аномалії у свою чергу викликають вторинні функції відхилення, які чинять негативний вплив на розвиток ряду психологічних процесів. Набуті зорові дефекти можуть бути викликані психосоматичними особливостями розвитку людей. Поганий зір виступає як сигнал про те, що людина не бажає бачити щось або когось, тобто не бажає вирішувати якусь проблему. Таким чином, можна зробити висновок про те, що між соматичною вадою й аномаліями в розвитку психіки є складні й функціональні зв'язки.

Будь-яка вада призводить до автоматичного включення біологічних компенсаторних функцій організму, однак за наявності такої вади як слабкозорість компенсаторне пристосування, якщо воно відбувається тільки в біологічному плані, не може розцінюватися як повне, що відновлює нормальну життєдіяльність людини.

Соціально-психологічна адаптація та технології по збереженню та відновленню здоров'я для людей з порушеннями зору в даний час є однією з найважливіших проблем у валеопедагогіці.

Більшість програм для слабкозорих спрямовані лише на відновлення зору. Часто вони не враховують інші компоненти фізичного здоров'я та зовсім не враховують оздоровлення психічну та духовну складові здоров'я, тому постає питання про створення комплексної оздоровчої програми, до якої включені як фізичні вправи, так і вправи спрямовані на відновлення та збереження психічного та духовного здоров'я.

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою роботи є розробка комплексної індивідуальної програми оздоровлення на базі компонентів індивідуального здоров'я.

Попередні спостереження, які проводились шляхом аналізу інформації в періодичних виданнях та літературі, показали, що основна маса населення з вадами зору:

- теоретично знає деякі шляхи відновлення та збереження здоров'я очей, але не знає як практично та системно це робити;
- не робить майже ніяких спроб зміцнення та відновлення зору через брак часу, коштів, відсутність відповідних фахівців;
- боїться негативних для здоров'я наслідків;
- бажає дізнатись про безпечні шляхи відновлення зору та здоров'я.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ СТАТТІ

Індивідуальна оздоровча програма — це організована система життєдіяльності індивіда, що дозволяє виробити звичку контролювати себе, самостійно зміцнювати здоров'я у повсякденному житті.

Загальне оздоровлення може включати наведені нижче засоби:

1) Нормалізація харчування — за рахунок перерозподілу якості та кількості добової норми їжі (100%):

дуже легкий сніданок (о 7–8 год.) — овочевий або фруктовий салат та чай, кава — 20%;

обід (о 12–13 год) — з обов'язковим вживанням перших гарячих страв (суп, борщ), чорний хліб — 50%,

полудник (о 15 год.) — склянка кефіру або ряжанки, печиво або невеликий шматок чорного хліба — 10 %;

вечеря (о 18–19 год) — вибір їжі вільний за умови її оптимальної кількості, та обов'язкового гарячого напою — чай, молоко, — 20%.

2) Пальмінг та фізичні вправи для покращення зору.

3) Гідро- та ароматерапія — теплі ранкові або вечірні ванни двічі на тиждень поступово від 5–10 хв. до 20 й більше (за бажанням та умовою гарного самопочуття — щоб не було дискомфорту) з додаванням лимонного ароматичного масла, наданого автором усім учасникам програми: 3–7 крапель розчинити у 0,5 л води та вилити у ванну.

4) Загартування — розтирання холодною водою 1–2 рази на день гігієнічних процедур – можливо з використанням жорсткої мочалки.

Оздоровлення психічної та духовної складових здоров'я:

Порада перша. Вмійте відвернутися на якийсь час від турбот і неприємностей. Для цього утримуйтеся від важких думок і турбот, не заражайте своїм поганим настроєм навколишніх, будьте розумного й тактовного настрою, не перебільшуйте своїх неприємностей, покладайтеся на співчуття й надану вам допомогу, не втрачайте оптимізму.

Порада друга. Уникайте гніву. Для цього потрібно, щоб гнів не міг керувати вами, завжди обмірковуюйте ситуацію, що змусила Вас розгніватися, пам'ятайте, що виплеск гніву

ніколи не полегшить становище, а приводить до нових неприємностей. Кращий спосіб заспокоїтися — займатися фізичною роботою.

Порада третя. Майте мужність поступитися, якщо Ви не праві, тому що впертість людини свідчить про її примхливість і незрілість, а розумні вчинки викликають тільки повагу навколишніх і є корисними діями.

Порада четверта. Будьте вимогливими насамперед до себе.

Порада п'ята. Реально оцінюйте себе й свої можливості.

Порада шоста. Не носіть у собі горе й не нагромаджуйте неприємності.

Робота з «любов'ю»:

1. Найважливіший момент у науці любові – це насамперед відмовлення від самокритики.
2. Перестаньте лякати себе.
3. Будьте м'яким, і добрим до себе.
4. Будьте добрими до свого розуму.
5. Навчіться хвалити себе.
6. Любіть самого себе, і Ви знайдете опору.
7. Любіть свої недоліки й лиха.
8. Піклуйтеся про своє тіло.
9. Знаходячись перед дзеркалом, вибачтеся перед собою і вибачте інших.
10. Любіть себе зараз.

Початкова програма оздоровлення розрахована на місяць, із щоденним виконанням перелічених вправ. Виконання програми є доступним для осіб з обмеженими можливостями та не потребує великих матеріальних трат. Процес оздоровлення не перешкоджає навчанню і буде супроводжуватися контролем за виконанням програми та консультаціями.

ВИСНОВКИ

На основі валеологічних принципів розроблені практичні рекомендації покращення здоров'я людей з вадами зору, що дає можливість рекомендувати складену комплексну оздоровчу програму для практичної апробації в реабілітаційних центрах. Розроблена програма буде корисна й для людей з нормальним зором, як програма, що сприяє збереженню зорової функції в нормальному стані на протязі всього життя. Однак виконання оздоровчої програми вимагає від людини таких якостей як: терпіння, сила волі, наполегливість, цілеспрямованість, бажання бути здоровим. Для ефективного впливу на організм індивідуальної оздоровчої програми, її протягом життя можна творчо змінювати, доповнювати й удосконалювати з урахуванням можливостей конкретної людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование. / П.К. Анохин. — М.: Наука, 1963.
2. Гончаренко М.С. Валеологические аспекты духовности. — Х.: Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, 2007. — 395 с.
3. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник. / М.С. Гончаренко, С.Є. Лупаренко. — Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. — 121 с.
4. Гончаренко М.С. Основи валеологічного харчування. / М.С. Гончаренко. — Х.: ООО «Изд-во Бурун Книга», 2206. — 368 с.
5. Гудонис В. «Теоретические предпосылки интеграции лиц с нарушенным зрением» / В. Гудонис // Дефектология. — 1996. — С. 2–7.
6. Дичко В.В. Педагогічні засади колекційного навчання рухових дій школярів з порушенням зору. / В.В. Дичко. — Навчальний посібник. Київ 2007. — 156 с.

УДК 613.97-057.87

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Самойлова Н. В.

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

Стаття розглядає одне із найактуальніших питань сучасної освіти – формування компетентнісного ставлення до здоров'я у студентів. У роботі розглянуто значення, сутність та основні параметри валеологічної компетентності. Представлено результати впровадження до навчального процесу Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна програми щодо розвитку валеологічної компетентності студентів у процесі вивчення курсу «Безпека життєдіяльності».

Ключові слова: безпека життєдіяльності, валеологічна компетентність, здоров'я студентів, формуючий експеримент

Статья рассматривает один из актуальнейших вопросов современного образования – формирование компетентного отношения к здоровью у студентов. В работе рассмотрено значение, сущность и основные параметры валеологической компетентности. Представлены результаты внедрения в учебный процесс Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина программы, направленной на развитие валеологической компетентности у студентов в процессе изучения курса «Безопасность жизнедеятельности».

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, валеологическая компетентность, здоровье студентов, формирующий эксперимент.

The topical problem of modern education, that concerning forming of the competent attitude to health by students are considered in this article. In the work the meaning, essence and main parameters of the valeological competence was considered. The results of improving the program for developing valeological competence of students in the learning process of the academic discipline «The safety of human activiti» to educational process of Karazin Kharkiv National University are present in the article.

Key words: forming experiment, safety of human activiti, students' health, valeological competence.

ПОСТАНОВКА ПИТАННЯ В ЦІЛОМУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ Й ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Розвиток компетентної особистості є одним із актуальних питань сучасної освіти. Відповідно до державних документів (Державна національна програма «Освіта» («Україна 21 століття»), Національна доктрина розвитку освіти, проект Концепції безперервного валеологічного виховання й освіти) одним із пріоритетних завдань є турбота про здоров'я молоді та розвиток у неї валеологічної компетентності, культури здоров'я та здорового способу життя. Актуальність зазначеної проблеми пов'язується багатьма науковцями зі стрімким зниженням стану здоров'я населення України, яке руйнується, в першу чергу, через відсутність або недоступність валеологічних знань, неефективність практичної роботи спеціалістів з формування гармонійної особистості, незважаючи на модернізацію освіти, застосування у навчально-виховному процесі нових методів, форм, засобів навчання й виховання.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ, А ТАКОЖ ВИОКРЕМЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ ПРОБЛЕМ

Аналіз літератури показав, що формування та збереження здоров'я молоді сьогодні здійснюється за різними напрямками, до яких входить виховання ціннісного ставлення до здоров'я, культури здоров'я, розвиток навичок здорового способу життя, фізичне виховання та інші, які можна розподілити за такими сферами, як формування фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я. Але слід зазначити, що сьогодні набуває

актуальності напрям в освіті, пов'язаний з формуванням компетентнісного підходу до формування здоров'я. Відповідно до наукових досліджень поняття компетентність є більш широким поняттям, ніж ЗУНи та трактується як певна сума знань у особи, які дозволяють їй судити про що-небудь, висловлювати переконливу, авторитетну думку [4]. На думку фахівців, компетентнісний підхід в освіті повинен подолати прірву між освітою та вимогами життя, що надає йому практичної значущості. Найчастіше серед ключових компетенцій виділяють пізнавальну, особистісну, самоосвітню, соціальну та валеологічну [3,5,6,7]. Сутністю компетентнісного ставлення до здоров'я є рівень клінічного, соматичного, психічного здоров'я, навчальних досягнень із фізкультури, основ здоров'я, безпеки життєдіяльності, загальної фізичної працездатності, сформованості навичок раціонального режиму дня й харчування, потреб систематично працювати над фізичним розвитком, громадянської відповідальності за наслідки нездорового способу життя [5,6]. Деякі науковці до змісту валеологічної компетентності відносять соматичне, клінічне, фізичне, психологічне здоров'я, рівень валеологічних знань, а до основних параметрів, які дозволяють відстежити рівень валеологічної компетентності - стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, вплив фізичного розвитку на психічний стан, рівень активності у фізично-оздоровчій діяльності, рівень сформованості ціннісних орієнтацій у фізично-оздоровчій діяльності, рівень сформованості ціннісних пріоритетів у напрямку «Я і здоров'я» [7]. Формування валеологічної компетентності студентів є важливим компонентом змісту вищої освіти, яке можна реалізувати шляхом впровадження певних тем до навчальних дисциплін [2]. На наш погляд, дисципліна «Безпека життєдіяльності», яка є нормативною дисципліною та викладається в усіх вищих навчальних закладах України, за своїм змістом відповідає сучасним вимогам, які є необхідними для формування компетентного ставлення до здоров'я. При викладанні дисципліни «Безпека життєдіяльності» було використано різні методи навчання, які містили у собі проведення практичних занять у формі тренінгу, лабораторних занять, лекцій-дискусій, науково-дослідну роботу, організацію самостійної роботи студентів тощо.

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою роботи стало створення науково-методичної моделі розвитку валеологічної компетентності у процесі вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності». Робоча гіпотеза моделі припускає, що її результатом буде сформована валеологічна компетентність, яка, у свою чергу, позитивно відобразиться на стані їхнього здоров'я.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Запропоновану програму розвитку валеологічної компетентності було впроваджено до відповідних змістовних модулів дисципліни «Безпека життєдіяльності». До змісту програми входять теми щодо розвитку навичок раціональної організації життєдіяльності; усвідомлення себе як особистості, яка володіє культурою індивідуального здоров'я; оволодіння принципами управління здоров'я, ознайомлення студентів із закономірностями збереження здоров'я, механізмами самовідновлення та підтримки здоров'я; розвиток навичок позитивного мислення у студентів через розгляд здоров'я як позитивного стану, а не тільки відсутність хвороб; навчання методам психосоматичної гармонізації та саморегуляції; оволодіння прийомами моніторингу здоров'я; реалізація отриманих практичних та теоретичних знань у поведінці.

Для експериментальної апробації запропонованої науково-методичної моделі нами було проведено дослідження у 3 етапи. На першому етапі було здійснено вивчення стану здоров'я студентів та розроблено навчальну програму нормативної дисципліни «Безпека життєдіяльності» з тренінговою формою проведення практичних занять для розвитку валеологічної компетентності студентів. На другому етапі проведено заняття протягом першого семестру навчання серед студентів першого курсу. На третьому етапі досліджено рівень здоров'я студентів, адаптаційних можливостей та особливостей емоційної та особистісної сфер студентів як в експериментальній, так і в контрольній групах студентів

після впровадження програми (наприкінці семестру). Учасники експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної, брали участь у реалізації програми розвитку валеологічної компетентності.

Сформовані експериментальна і контрольна групи охоплювали студентів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Загалом експериментальну групу (ЕГ) складало 73 особи та контрольну (КГ) 60 студентів. Середній вік студентів експериментальної групи складає $17,26 \pm 0,09952$ років, контрольної $17,0 \pm 0$ років.

У даній роботі нами представлені результати дослідження стану фізичного здоров'я студентів за методом Г. Л. Апанасенка до та після проведення занять [1].

У результаті опрацювання отриманих у дослідженні даних, в ЕГ та КГ на першому етапі експерименту були отримані такі результати.

Як видно з рис. 1, на початку експерименту як у КГ, так і в ЕГ більший відсоток студентів припадає на середній рівень розвитку фізичного здоров'я. Слід зазначити, що даний метод оцінки стану здоров'я дозволяє визначати загальний рівень стану фізичного здоров'я, який набагато залежить від фізичної підготовленості людини. Виходячи з отриманих даних, стан фізичної підготовленості студентів можна охарактеризувати як середньо розвинутий. Але в КГ отримані показники свідчать про кращий його стан, тому що майже три чверті (72,4%) студентів мають середній рівень, коли в ЕГ цей показник складає половину серед досліджених (46,6%) (див. рис. 1).

Після проведення експерименту в ЕГ показники майже не змінюються, трохи збільшується відсоток студентів з високим рівнем та з низьким (див. рис. 1). У КГ показники рівня здоров'я незначно знижуються, на 9,1% зменшується кількість осіб з середнім рівнем та збільшується з низьким та вище середнього рівнями.

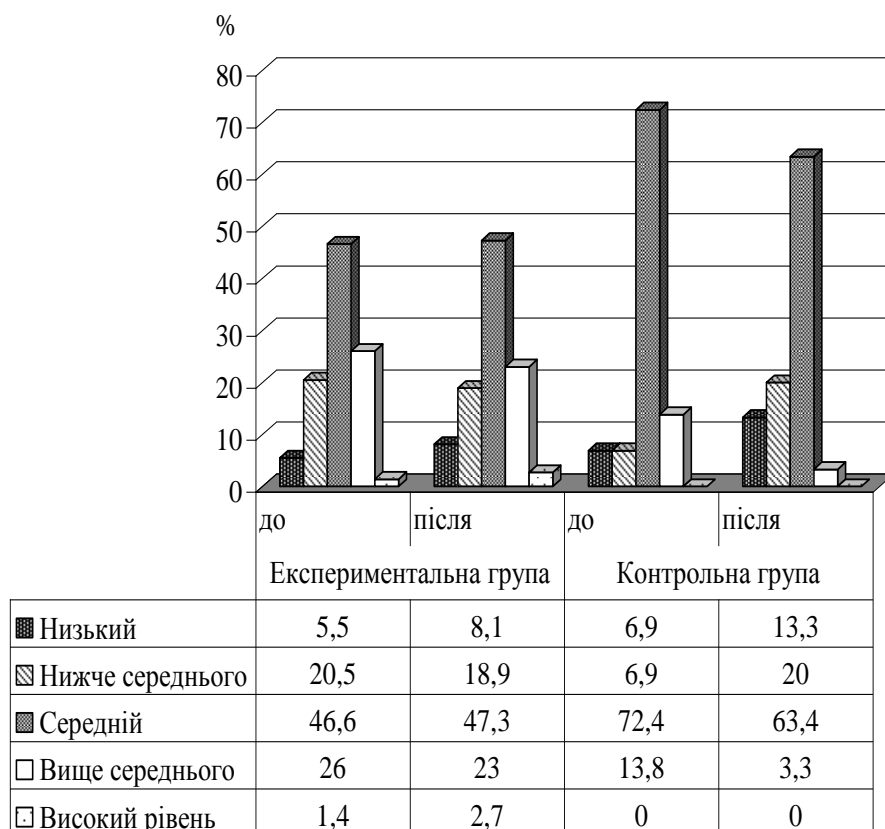


Рис. 1. Показники фізичного стану здоров'я студентів до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

При порівнянні показників стану здоров'я студентів жіночої та чоловічої статі ЕГ були отримані такі результати. У студенток стан здоров'я виявився кращим, ніж у юнаків (табл. 1). Так, 43,6% студентів мають середній рівень здоров'я та фізичної підготовленості,

27,3% вище середнього та 1,8% високий. У юнаків високий рівень здоров'я відсутній, 55,6% мають середній рівень та 22,2% вище середнього.

Після проведення тренінгу у студенток ЕГ показники стану здоров'я майже не змінились, трохи збільшився відсоток студенток з високим рівнем (на 1,8%) та з середнім (на 6,4%) (див. табл. 1). У юнаків наприкінці експерименту було виявлено збільшення на 11,1% осіб з рівнями вище середнього та низьким, студентів з високим рівнем не виявлено.

При порівнянні показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів жіночої та чоловічої статі КГ були отримані такі показники. Три чверті студенток на початку експерименту мають середній рівень здоров'я та чверть вище середнього (табл. 1). У студентів показники стану здоров'я трохи нижчі, практично три чверті мають середній рівень, лише 5,9% вище середнього рівень та по 11,8% низький та нижче середнього рівні. Високий рівень здоров'я є відсутнім в обох групах (жіночій та чоловічій).

Наприкінці семестру як у студентів жіночої статі, так і чоловічої виявлено зниження показників стану фізичного здоров'я (див. табл. 1). Так, збільшилась частка студенток з низьким рівнем та нижче середнього та стала складати відповідно 8,3% та 16,7% середній рівень залишився без змін. Серед юнаків збільшилась кількість студентів з низьким та нижче середнього рівнем та зменшилась з середнім рівнем.

Таблиця 1. Показники фізичного стану здоров'я студентів чоловічої та жіночої статі до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Рівні здоров'я	Студенти жіночої статі				Студенти чоловічої статі			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Низький	5,5	5,5	0	8,3	5,6	16,7	11,8	16,7
Нижче середнього	21,8	21,4	0	16,7	16,7	11,1	11,8	22,2
Середній	43,6	50	75	75	55,6	38,9	70,7	55,5
Вище середнього	27,3	19,5	25	0	22,2	33,3	5,7	5,7
Високий рівень	1,8	3,6	0	0	0	0	0	0

Система оцінювання стану здоров'я за методом Г.Л. Апанасенка складається з ряду індексів, кожний з яких характеризує стан, адаптаційні можливості або резерви серцево-судинної та дихальної систем. Так, індекс ваги тіла свідчить про стан м'язової системи та рівень співвідношення ваги тіла до зросту. Аналізуючи отримані дані, слід зазначити, що більшість студентів як КГ, так і ЕГ мають достатній рівень співвідношення ваги тіла до зросту (рис. 2). Але в КГ виявлено більший відсоток студентів з надмірною худорлявістю, ніж в ЕГ. В результаті проведення експерименту в ЕГ зменшився відсоток студентів з високим рівнем співвідношення ваги тіла до зросту на 5%, також знизився до нульового значення відсоток студентів з загрозою ожиріння. У КГ на 6,7% зменшилась кількість осіб з високим рівнем та збільшилась зі схильністю до худорлявості.

При порівнянні даних, отриманих окремо для студентів різної статі, виявлено, що у студентів чоловічої статі показники індексу ваги тіла гірші за студентів жіночої статі (табл. 2).

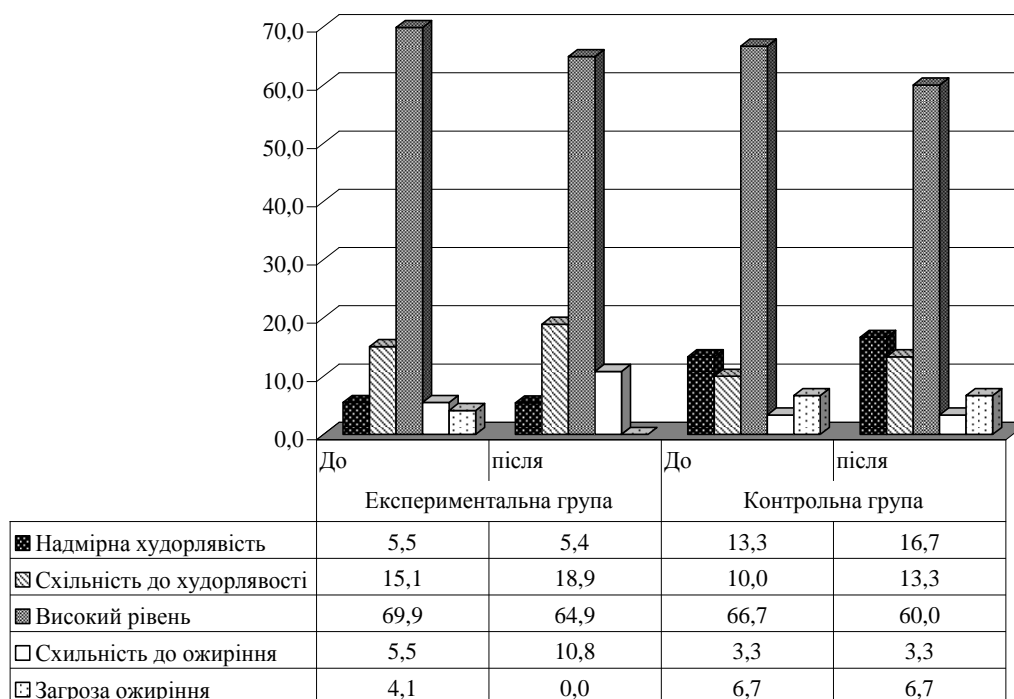


Рис. 2. Показники індексу ваги тіла до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Після проведення експерименту у студентів ЕГ виявлена значуща тенденція до покращення показників як у чоловіків, так і жінок, коли у КГ студентів виявлено тенденцію до погіршення показників (див. табл. 2).

Таблиця 2. Показники індексу ваги тіла студентів жіночої та чоловічої статі до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Рівні здоров'я	Студенти жіночої статі				Студенти чоловічої статі			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Надмірна худорлявість	3,6	3,6	16,7	25,0	11,1	11,1	11,1	11,1
Схильність до худорлявості	14,5	19,6	8,3	8,3	16,7	16,7	11,1	16,7
Високий рівень	74,5	67,9	66,7	58,3	55,6	55,6	66,7	61,1
Схильність до ожиріння	5,5	8,9	0,0	0,0	5,6	16,7	5,6	5,6
Загроза ожиріння	1,8	0,0	8,3	8,3	11,1	0,0	5,6	5,6

За допомогою другого індексу характеризують відношення життєвої ємності легенів до ваги тіла. Результати, отримані за вказаним індексом, свідчать про його достатньо високий розвиток в ЕГ, де 63% студентів мають високий рівень та 20,5% вище середнього (рис. 3). У КГ третина студентів мають також високий рівень (37,9%), 24,1% вище середнього та 20,7% середній рівні. Після проведеного експерименту в ЕГ незначно збільшилась кількість студентів з високим рівнем та стала складати 66,2%. За іншими рівнями показники зменшились, але незначно. У КГ показники низького та вище середнього рівнів практично не змінились, за середнім рівнем зменшились на 14%, за високим збільшились на 12,1%.



Рис. 3. Показники індексу ЖСЛ / вага тіла до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Дані, отримані окремо для студентів жіночої статі, також свідчать про їх достатньо високий рівень розвитку (табл. 3). Так, в ЕГ на початку семестру більший відсоток студентів припадає на високий рівень та становить 61,8%, в контрольній групі – 50%. Чверть студенток ЕГ та третина КГ мають рівень вище середнього. Наприкінці семестру показники зазначеного індексу за високим рівнем збільшуються як у КГ, так і в ЕГ, за рівнем вище середнього показники в обох групах знижуються. Також, у КГ наприкінці семестру зростає до 8,3% осіб з рівнем нижче середнього, коли в ЕГ цей показник, навпаки, знижується. За середнім рівнем в ЕГ кількість осіб зростає з 5,5% до 14,3%, у КГ знижується з 16,7% до нуля.

Таблиця 3. Показники індексу ЖСЛ / вага тіла студентів жіночої та чоловічої статі до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Рівні здоров'я	Студенти жіночої статі				Студенти чоловічої статі			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Низький	1,8	1,8	0	0	5,6	16,7	17,6	16,7
Нижче середнього	7,3	5,4	0	8,3	11,1	0	11,8	16,7
Середній	5,5	14,3	16,7	0	5,6	5,6	23,5	11,1
Вище середнього	23,6	14,3	33,3	25	11,1	5,6	17,6	16,7
Високий рівень	61,8	64,3	50	66,7	66,7	72,2	29,4	38,9

Серед студентів чоловічої статі ЕГ було виявлено динаміку у бік покращення показників індексу (ЖСЛ / вага) в обох групах. Так, за високим рівнем в ЕГ показники змінилися з 66,7% до 72,2%, у КГ з 29,4% до 38,9% (табл. 3). За всіма іншими рівнями в обох групах було виявлено зниження показників, окрім рівня нижче середнього КГ, де показники збільшились.

За допомогою третього індексу оцінюється відношення динамометрії кисті до ваги тіла. Представлені на рис. 4 дані показують, що 42,5% студентів ЕГ та 46,7% осіб КГ мають високий рівень розвитку. В ЕГ домінуючим є рівень нижче середнього, а у КГ вище середнього, що відповідно складає 26% та 26,7%. Наприкінці семестру показники зазначеного індексу знижуються в обох групах. В ЕГ зменшується кількість студентів з високим рівнем (на 22,2%) та нижче середнього (на 1,7%) та збільшується з низьким рівнем (на 18,9%), середнім (на 3,9%) та вище середнього (на 1,2%). У КГ виявлено практично таку саму динаміку, так, зменшується кількість студентів з високим рівнем (на 30%) та вище середнього (на 3,4%) та збільшується з низьким рівнем (на 6,6%), середнім (на 3,3%) та нижче середнього (на 23,3%).

Вивчення та аналіз даних, отриманих окремо для студентів різної статі показало, що у дівчат показники індексу (динамометрія/вага тіла) наприкінці семестру погіршилися значніше, ніж у юнаків (табл. 4). Причому у порівнянні КГ та ЕГ, у першій показники знизилися значніше, ніж у другій. Так, на початку семестру в обох групах студентів різної статі майже половина мають високий рівень індексу, чверть піддослідних мають рівень нижче середнього та ще чверть юнаків вище середнього. Наприкінці семестру кількість студентів з високим рівнем зменшується у студенток ЕГ на 25,7% та КГ на 33,3%. У юнаків ЕГ – на 11,1% та КГ – на 27,7%. До того ж, в обох групах студентів різної статі виявлено збільшення відсотку осіб з низьким рівнем та у КГ дівчат рівня нижче середнього.

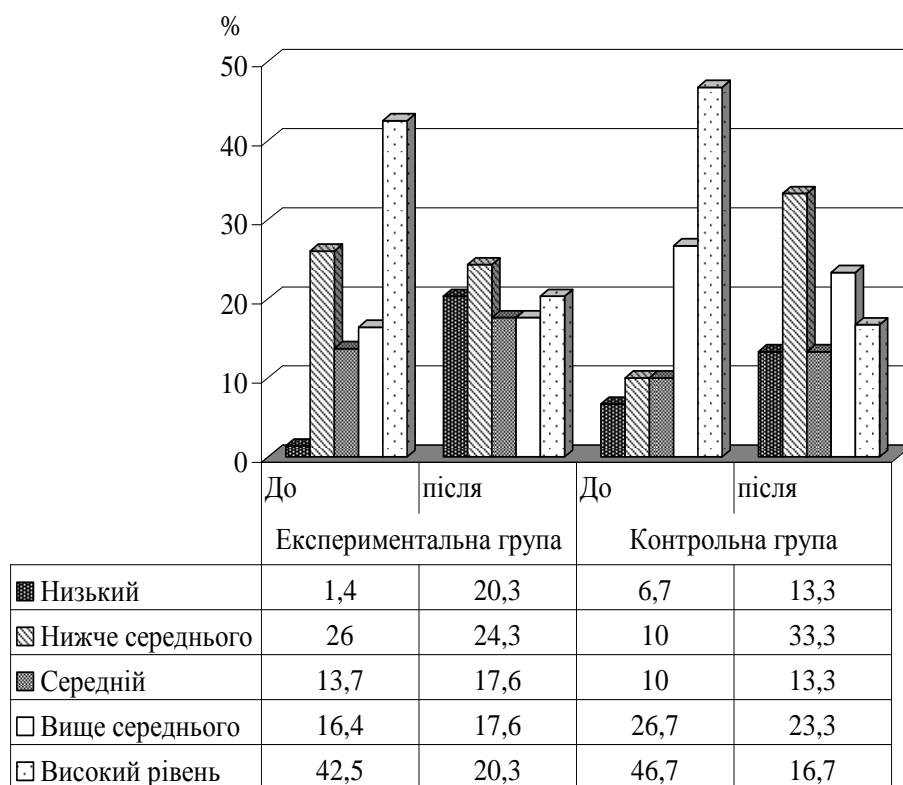


Рис. 4. Показники індексу динамометрія/вага тіла до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Четвертим індексом методу Г.Л. Апанасенка є індекс Робінсона, який розраховується за тією самою формулою, що і в методі В. А. Шаповалової, але має іншу бальну оцінку.

Результати отриманих даних свідчать про недостатньо високий рівень розвитку індексу Робінсона, що характеризує стан серцево-судинної системи (рис. 5). Студенти ЕГ на початку експерименту мають середній (30,1%) та вище середнього рівні розвитку індексу, коли третина студентів КГ мають середній (36,7%) та ще третина нижче середнього (30%) рівні, високий рівень у КГ є відсутнім.

Таблиця 4. Показники індексу динамометрія/вага тіла студентів жіночої та чоловічої статі до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Рівні здоров'я	Студенти жіночої статі				Студенти чоловічої статі			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Низький	0	19,6	0	8,3	5,6	22,2	11,1	16,7
Нижче середнього	27,3	30,4	25	58,3	22,2	5,6	0	16,7
Середній	16,4	19,6	16,7	16,7	5,6	11,1	5,6	11,1
Вище середнього	14,5	14,3	8,3	0	22,2	27,8	38,9	38,9
Високий рівень	41,8	16,1	50	16,7	44,4	33,3	44,4	16,7

Наприкінці семестру в обох групах було виявлено погіршення показників індексу Робінсона у КГ за всіма рівнями (див. рис. 5). Так, знизилась на 10% кількість студентів з рівнем вище середнього, на 3,4% з середнім та збільшився відсоток студентів з нижче середнього рівнем (на 10%) та низьким (на 3,4%). В ЕГ показники індексу Робінсона за високим рівнем знизились лише на 1,4% та за середнім на 9,8%, за рівнем вище середнього показники збільшилися на 3,6%, нижче середнього на 6,5%, низький на 1,2%. Зазначене вище свідчить, що після експерименту у ЕГ показники індексу Робінсона виявилися кращими, ніж у КГ.

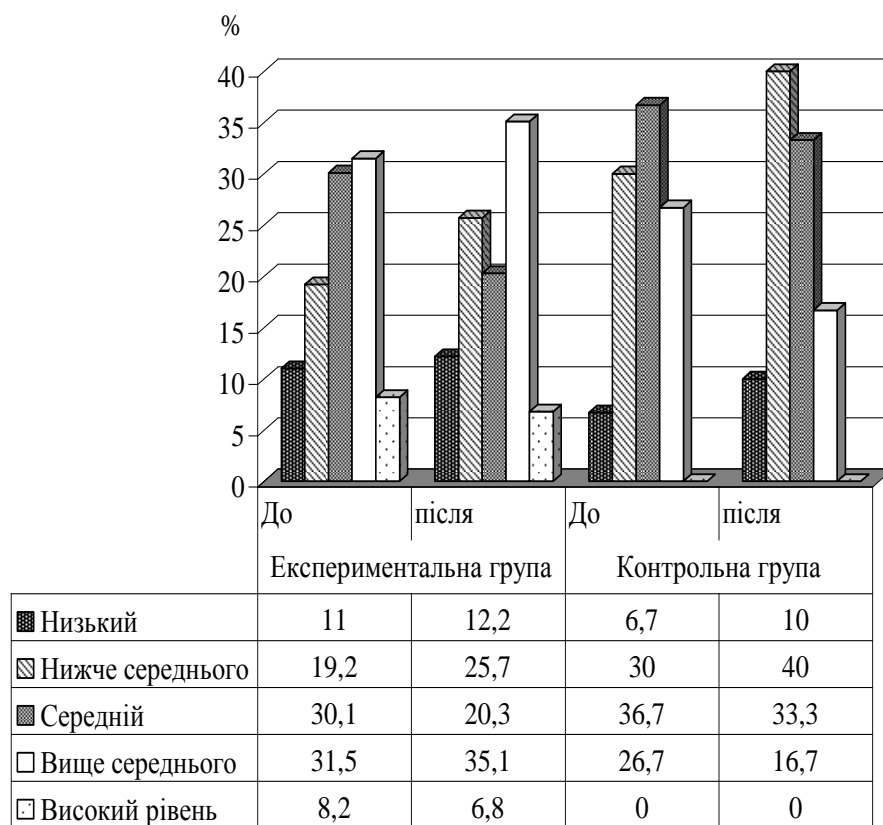


Рис. 5. Показники індексу Робінсона до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

При порівнянні показників індексу Робінсона у студентів різної статі на початку експерименту нами було виявлено, що у юнаків ЕГ показники кращі, ніж у дівчат ЕГ (табл. 5). Так, юнаки мають переважно середній (44,4%) та вище середнього (38,9%) рівні, коли серед студенток 29,1% мають рівень вище середнього, 25,5% середній та 21,8% нижче середнього. Низький рівень мають 14,5% студенток, коли у юнаків він є відсутнім.

У юнаків КГ більший відсоток припадає на рівень нижче середнього та складає 44,4 %, 33,3% мають середній рівень та 22,2% вище середнього, при цьому низький та високий рівні

відсутні. Серед студенток КГ третина мають рівень вище середнього, 41,7% – середній рівень, 8,3% нижче середнього, 16,7% низький рівень, високий рівень відсутній.

Таблиця 5. Показники індексу Робінсона студентів жіночої та чоловічої статі до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Рівні здоров'я	Студенти жіночої статі				Студенти чоловічої статі			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Низький	14,5	10,7	16,7	8,3	0	16,7	0	11,1
Нижче середнього	21,8	26,8	8,3	25	11,1	22,2	44,4	50
Середній	25,5	17,9	41,7	50	44,4	27,8	33,3	22,2
Вище середнього	29,1	37,5	33,3	16,7	38,9	27,8	22,2	16,7
Високий рівень	9,1	7,1	0	0	5,6	5,6	0	0

Наприкінці семестру у студентів жіночої статі КГ показники індексу Робінсона погіршилися, коли в ЕГ було виявлено їх незначне підвищення. У КГ зменшилась частка студенток з рівнем вище середнього та збільшилась з середнім та нижче середнього рівнем. В ЕГ за рівнями вище середнього та високим, навпаки, було виявлено збільшення відсотку студенток, за рівнями низький та середній зменшення відсотку студенток, що свідчить про кращі показники індексу Робінсона серед студентів жіночої статі у ЕГ після експерименту у порівнянні з КГ.

У студентів чоловічої статі наприкінці семестру в обох групах було виявлено зниження показників індексу Робінсона. Так, зріс відсоток студентів з низьким рівнем з 0%, збільшилась частка студентів з рівнем нижче середнього та зменшилась з середнім та вище середнього рівнями в обох групах.

П'ятим індексом, що входить до складу методу оцінки стану здоров'я за Г. Л. Апанасенко, є час відновлення ЧСС після 20 присідань, що оцінюється за бальною шкалою. Результати, набуті після обчислення індексу, свідчать про достатньо високий рівень його розвитку в обох групах на початку експерименту. Виходячи з результатів, представлених на рис. 6, половина студентів ЕГ (47,9%) та КГ (50%) мають рівень вище середнього. Чверть студентів ЕГ та третина КГ мають високий рівень розвитку, низький рівень розвитку є відсутнім в обох групах.

Наприкінці семестру, в результаті проведених занять, в ЕГ виявлено збільшення відсотку студентів з рівнем вище середнього (на 11,6%). У контрольній групі також при повторному обстеженні виявлено збільшення відсотку студентів з рівнем вище середнього (на 13,3%). Слід зазначити, що в ЕГ виявлено тенденцію в бік покращення показників індексу, тому що у порівнянні з початком семестру зменшилась кількість студентів з рівнями середній та нижче середнього та збільшилась з високим та вище середнього рівнями. У КГ виявлено тенденцію у бік зниження показників, тому що, не дивлячись на збільшення відсотку студентів з рівнем вище середнього, значно зменшилась кількість студентів з високим рівнем (на 33,3%) та збільшилась із середнім (на 25%), низький та нижче середнього рівня – не виявлені.

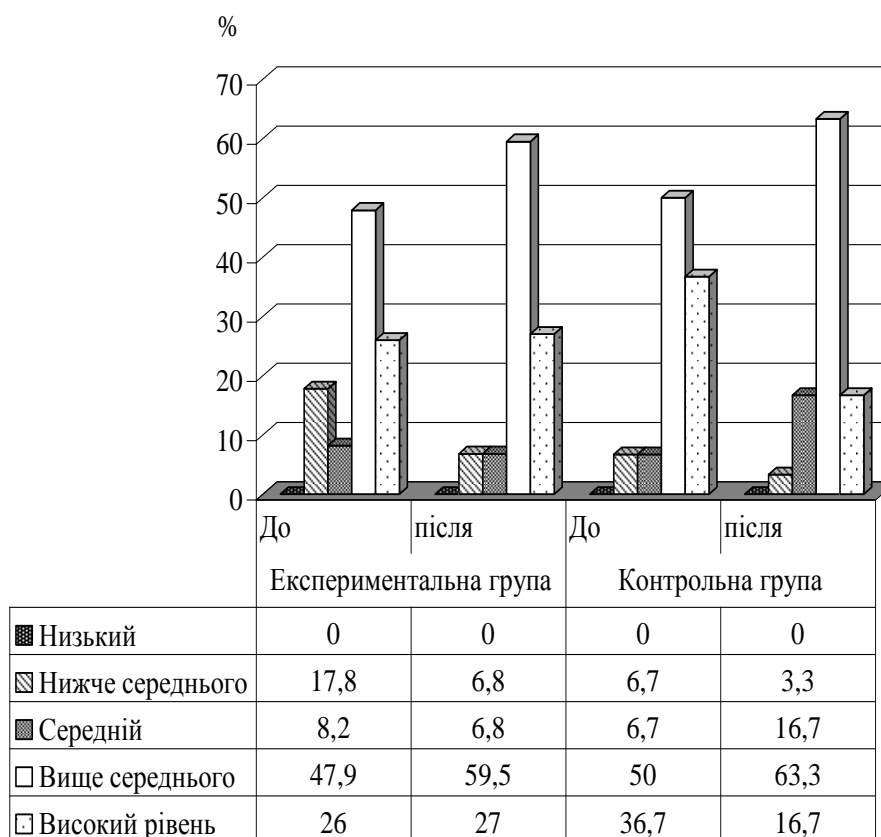


Рис. 6. Показники часу відновлення ЧСС після присідань до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

У студентів різної статі були виявлені такі результати. Більшість студенток ЕГ, що складають 45,5% мають рівень вище середнього та чверть (27,3%) високий рівень, коли 50% студенток КГ мають високий рівень та 41,7% вище середнього (табл. 6). Рівень нижче середнього мають 18,2% студенток ЕГ, у КГ він відсутній.

Таблиця 6. Показники часу відновлення ЧСС після присідань студентів жіночої та чоловічої статі до та після формуючого експерименту в ЕГ та КГ, %

Рівні здоров'я	Студенти жіночої статі				Студенти чоловічої статі			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Низький	0	0	0	0	0	0	0	0
Нижче середнього	18,2	8,9	0	0	16,7	0	11,1	5,6
Середній	9,1	5,4	8,3	33,3	5,6	11,1	5,6	5,6
Вище середнього	45,5	55,4	41,7	50	55,5	72,2	55,5	72,2
Високий рівень	27,3	30,4	50	16,7	22,2	16,7	27,8	16,7

Після проведеного експерименту в ЕГ студентів жіночої статі було виявлено тенденцію до поліпшення показників, так, збільшилась кількість студенток з високим рівнем на 3,1%, з вище середнього на 9,9% та зменшилась із середнім на 3,7%, з нижче середнього на 9,3%. У КГ студентів жіночої статі були отримані протилежні показники, зменшилася на 33,3% кількість студенток з високим рівнем та збільшилась на 8,3% з вище середнього та на 25% із середнім рівнями.

Серед студентів чоловічої статі ЕГ та КГ на початку експерименту було отримано практично однакові результати, де спостерігається у половини (55,5%) рівень вище середнього та у чверті високий рівень (табл. 6).

Наприкінці семестру у студентів чоловічої статі ЕГ після проведення експерименту, порівняно з КГ, було виявлено тенденцію у бік поліпшення показників (табл. 6). Так, не виявлено студентів з низьким рівнем, збільшився відсоток студентів з середнім рівнем (на 5,5%), вище середнього (на 16,7%) та трохи зменшився з високим (5,5%). У КГ наприкінці семестру виявлено зниження показників п'ятого індексу, так знизилась кількість студентів з високим рівнем на 11,1% та з низьким на 5,6%, збільшилась з вище середнього на 16,7% та середній рівень залишився без змін. Порівняння показників п'ятого індексу серед студентів жіночої та чоловічої статі виявило, що у юнаків ЕГ після експерименту показники є вищими за показники дівчат.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ

У результаті проведеного дослідження нами були зроблені наступні висновки:

1. Розвиток валеологічно компетентної особистості є одним із актуальних завдань сучасної освіти, оскільки молодь — це майбутнє країни, її потенціал, а, як відомо, успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умов доброго здоров'я;

2. З метою формування та збереження здоров'я студентів було розроблено теоретично обґрунтовану науково-методичну модель розвитку валеологічної компетентності студентів у процесі вивчення безпеки життєдіяльності;

3. Здійснено вивчення стану здоров'я студентів до та після впровадження програми розвитку валеологічної компетентності;

4. В результаті дослідження було виявлено тенденцію до покращення показників фізичного здоров'я в експериментальній групі, у порівнянні з контрольною групою, але при цьому не було виявлено статистично значущих відмінностей;

5. Результати дослідження фізичного здоров'я студентів під впливом занять не виявили значущих змін, що пояснюється досить значною інертністю формування фізичної складової здоров'я людини, оскільки вона розвивається під впливом багатьох чинників.

У подальшому планується визначити ефективність розробленої програми навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» на рівень розвитку валеологічної компетентності студентів, зокрема на сформованість знань, вмінь та навичок щодо компетентного ставлення до здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье / Геннадий Леонидович Апанасенко. — Киев, 2005. — 48 с.
2. Бойченко Т.Є. Принцип превентивності як засадничий у безперервній валеологічній освіті / Т.Є. Бойченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. — 2010.— №1(3). — С.3–10
3. Бондаренко О.М. Роль самостійної роботи у формуванні валеологічно компетентних майбутніх учителів / О.М. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. — 2010.— №1(3). — С.369–377.
4. БСЗ. Т.12. — С.589
5. Денисова Н.В. Психолого-педагогічна підготовка майбутніх учителів в умовах навчально-наукового комплексу «коледж-університет»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Н.В. Денисова — Херсон, 2006. — 20 с.
6. Єльнікова Г.В. Наукові основи адаптивного управління закладами та установами загальної середньої освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Г.В. Єльнікова. — Луганськ, 2005. — 44 с.
7. Шевченко С.І. Діагностика, моніторинг рівня розвитку ключових компетентностей учнів / С.І. Шевченко // Становлення компетентісно орієнтованої школи Донеччини: від ідеї до практики. — Донецьк: Каштан, 2008. — С.314–319.

ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ

УДК 613.96:377/378

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И УМСТВЕННАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНЫМ НАГРУЗКАМ

Бусловская Л.К.
Белгородский государственный университет
Белгород, Россия

В статье освещены интеллектуальная продуктивность, психофизиологические особенности и умственная работоспособность студентов в зависимости от физического здоровья и адаптационных возможностей организма в процессе приспособления к учебным нагрузкам. Приведены типы ВНД, сила нервных процессов, темпераменты, тревожность, суточные биоритмы, умственная работоспособность, сделано сравнение структуры уровней интеллекта и адаптационных возможностей организма студентов разных курсов и специальностей.

Ключевые слова: адаптация студентов, физическое здоровье, умственная работоспособность, интеллектуальная продуктивность.

В статті висвітлені інтелектуальна продуктивність, психофізіологічні особливості та розумова працездатність студентів у залежності від фізичного здоров'я та адаптаційних можливостей організму у процесі пристосування до навчальних занять. Наведені типи ВНД, сила нервових процесів, темпераменти, тривожність, добові біоритми, розумова працездатність, зроблено порівняння структури, рівнів інтелекту та адаптаційних можливостей організму студентів різних курсів та спеціальностей.

Ключові слова: адаптація студентів, фізичне здоров'я, розумова працездатність, інтелектуальна продуктивність.

Intellectual performance, psycho physiological features and mental capacity of students in relation to physical health and adaptive capabilities of organism in adaptation process to teaching loads were studied. Types of higher nervous activity, neural processes' strength, temperaments, anxiety, circadian biorhythm, mental capacity were estimated. The structure, level of intelligence and adaptive capabilities of organisms of students from different years and majors were compared.

Key-words: adaptation of students, physical health, mental capacity, intellectual performance.

Успешность обучения студентов, особенно на первых курсах, зависит от процессов их адаптации к условиям вуза. Для ускорения приспособления к новому образу жизни и деятельности необходимо выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса [3]. По результатам многочисленных исследований студенты, как правило, адаптируются к учебе лишь к концу третьего курса, наибольший отсев происходит на первом курсе [2, 4, 6].

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

И.Н. Симаева [7] выделяет следующие этапы адаптации студентов: физиологическая адаптация (занимает около 2 недель), психологическая адаптация (длится до 2 месяцев), социально-психологическая адаптация (продолжается до 3 лет). Одной из причин плохой адаптации и успеваемости можно считать отсутствие продуктивного стиля мышления у студентов, опору на репродуктивное мышление [6]. И.В. Лищук, В.В. Емельянов [2, 5] полагают, что ограниченные физиологические возможности восприятия у студентов не позволяют усваивать весь поток информации, и это не учитывает современная система обучения. Таким образом, проблемы адаптации и интеллектуальной продуктивности у студентов необходимо изучать во взаимосвязи.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Материалы и методы исследования. Экспериментальные исследования были проведены на педагогическом факультете Белгородского государственного университета. В

исследованиях приняли участие студенты очного и заочного отделений, всего около 200 человек. Изучали умственную работоспособность, интеллектуальную продуктивность, индексы интеллекта и их зависимость от физического здоровья и адаптационных возможностей организма в процессе приспособления студентов к учебным нагрузкам. Умственную работоспособность определяли по таблицам Анфимова, интеллектуальную продуктивность по таблицам Равена, индекс интеллекта рассчитывали по Айзенку; силу нервных процессов по теппинг-тесту, оценку суточных биоритмов — по методике Д.Хорна – О.Остерберга в модификации А.А. Путилова, типы темперамента — по тесту Г.Айзенка, уровень личностной и реактивной тревожности — по методу Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Компенсаторно-приспособительные механизмы организма студентов оценивали по величине адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы по формуле Р.М. Баевского.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты собственных исследований. Для характеристики интеллектуальной продуктивности у студентов были определены типы темперамента, сила нервных процессов, умственная работоспособность, индексы интеллекта, интеллектуальная продуктивность и другие параметры.

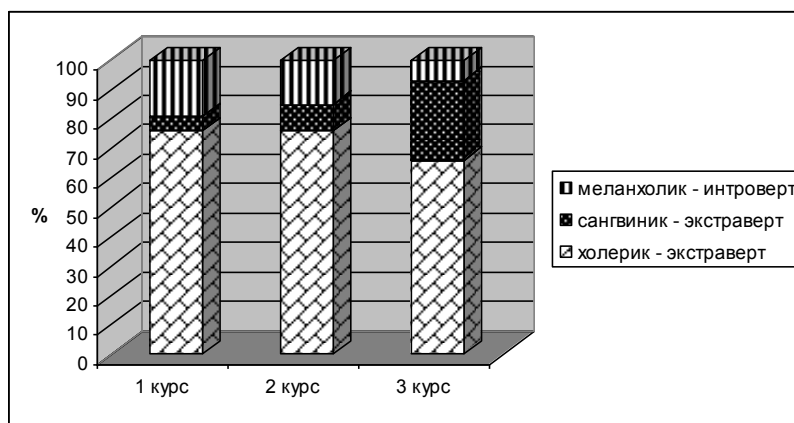


Рис. 1. Соотношение типов темперамента у студентов, %

Психологическое тестирование показало, что среди студентов – первокурсников в среднем 76 % холериков-экстравертов, 5% сангвиников-экстравертов и 19% меланхоликов-интровертов. На втором курсе: 76 % холериков-экстравертов, 9% сангвиников-экстравертов и 15% меланхоликов-интровертов. На третьем курсе: 66% холериков-экстравертов, 27% — сангвиников-экстравертов, 7% меланхоликов-интровертов. Т.е. на третьем курсе количество сангвиников-экстравертов, больше в среднем на 22% по сравнению с первым курсом и на 18% со вторым курсом.

Для характеристики особенностей ВНД студентов была взята сила нервных процессов, которая и обуславливает, в первую очередь, способность человека к длительной и напряженной умственной деятельности. Силу нервных процессов определяли с помощью теппинг-теста, в котором работоспособность корковых клеток оценивается на основании работоспособности мышц кисти руки. На рис. 2 представлены результаты изучения динамики силы нервных процессов у студентов 1–3 курсов. Анализ полученных результатов показал, что большинство обследованных студентов – первокурсников (85%) имеют средне-слабую и слабую нервную систему. При этом оказалось, что в среднем сила нервных процессов у наших студентов не зависит от пола. На втором курсе количество студентов со средне-слабой нервной системой составило 70%. Студентов, имеющих сильные нервные процессы и процессы средней силы, было выявлено 24%. Слабую нервную систему имели 6% студентов. На третьем курсе количество студентов со средне-слабой нервной системой – 53%, имеющих сильные нервные процессы и процессы средней силы около 40%, слабой – 7%.

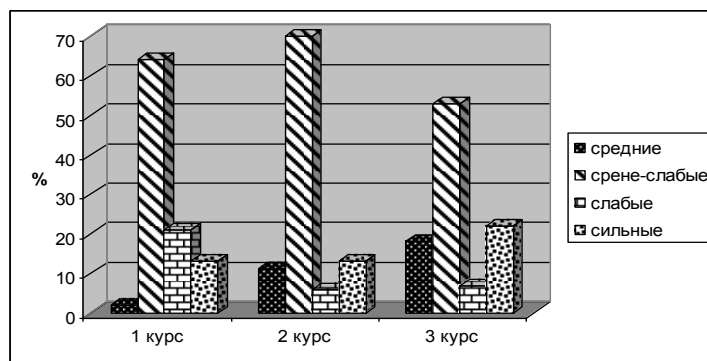


Рис. 2. Сила нервных процессов у студентов 1-3 курсов, %

Умственную работоспособность определяли по таблицам Анфимова, рассчитывали коэффициенты точности выполнения задания и умственной продуктивности. В табл. 1 представлены результаты изучения умственной работоспособности у студентов первых – третьих курсов. Расчет коэффициентов точности выполнения заданий и умственной продуктивности у студентов-первокурсников показал, что они находятся в пределах средних для данного возраста значений.

Таблица 1. Коэффициенты точности выполнения задания (А) и умственной продуктивности (Р) у студентов

Курс	Коэффициенты (усл. ед.)	
	А	Р
1	0,87±0,05	1236,2±12,7
2	0,94±0,02	1316,9±21,5
3	0,95±0,01	1340,6±10,5

Наиболее высокие показатели умственной работоспособности были получены у студентов третьего курса, что подтверждается самыми высокими показателями точности выполнения заданий. Они делают в заданиях меньше ошибок и выполняют его с большей точностью, и умственная продуктивность у них гораздо выше.

Сравнение параметров умственной работоспособности у студентов, получающих разные специальности, показало, что они выше у представителей логопедического отделения педагогического факультета. Они делают в заданиях меньше ошибок и выполняют его с большей точностью. В то же время они просматривают гораздо большее количество знаков и умственная продуктивность у них гораздо выше. У студентов дошкольного отделения и отделения изобразительного искусства все представленные в таблице параметры ниже. Если сравнивать полученные результаты в этих группах между собой, то коэффициенты точности выполнения заданий у них примерно одинаковы, но продуктивность умственной работы гораздо выше у студентов дошкольного отделения.

Анализ индексов интеллекта и его уровней у студентов разных курсов очного и заочного отделений представлен в табл. 2.

Таблица 2. Индексы интеллекта у студентов разных курсов, %

Курс	Индекс интеллекта					
	Ниже 90	90-100	100-110	110-120	120-130	Более 130
1	3	33	46	12	6	-
2	5	63	21	11	-	-
3	-	-	10	50	30	10

Самые высокие показатели индекса интеллекта у студентов 3-го курса. Эти результаты согласуются с данными, полученными по таблицам Равена. Этот тест дает возможность получить уровень интеллекта. Известно, что состояния, сопровождающие эмоциональный стресс, снижают показатели выполнения невербальных тестов, между тем как вербальная продуктивность остается практически неизменной. Тест Равена относится к невербальным тестам, следовательно, может быть использован и для отслеживания этих состояний. Так что этот тест является хорошей моделью учебной деятельности [1]. К достоинствам теста относятся возможность фронтального предъявления, быстрота обработки результатов.

Полученные результаты показали, что уровень интеллекта также оказался в целом выше у студентов 3-го курса (табл. 3). Студентов с низким уровнем интеллекта у нас нет.

Таблица 3. Уровень интеллекта у студентов разных курсов, %

Курс	Интеллект		
	Средний	Выше среднего	Высокий
1	76	24	
2	78	22	
3	27	63	10

Наиболее информативным тестом для оценки адаптации является уровень личностной и ситуативной тревожности. Количество студентов с высокими уровнями тревожности выявлено наибольшее первокурсников — в среднем около 32,4%, на старших курсах их меньше, на втором – 22,3% , на третьем – 6%. При этом низкую тревожность имели в среднем только 4,5 – 5,7% студентов. В экзаменационную сессию количество студентов-первокурсников с высоким уровнем тревожности увеличилось в среднем на 19,6%, что свидетельствует о плохой адаптации, наличии эмоциональных и поведенческих признаков экзаменационного стресса. Большинство студентов второго и третьего курсов имеют умеренную тревожность. Самая низкая тревожность у студентов на третьем курсе.

Количество студентов с напряжением механизмов адаптации в среднем составило 22% от всех поступивших на первый курс. Более половины из них имели низкий уровень физического здоровья. Большинство студентов с напряжением процессов адаптации имеют меланхолический темперамент со слабыми процессами возбуждения и торможения, высокую тревожность и низкий адаптационный потенциал организма. Наибольшее напряжение процессов адаптации выявлено у студентов с низким уровнем физического здоровья, по сравнению со студентами с уровнем физического здоровья ниже среднего и средним. У студентов с низким уровнем физического здоровья было выявлено преобладание реакций спокойной активации, с уровнем здоровья ниже среднего и средним — реакций повышенной активации.

Изучение особенностей адаптации студентов и продуктивности их умственной работы показало, что они тесно взаимосвязаны. Самая низкая умственная работоспособность была у студентов-первокурсников, особенно в начале обучения в ВУЗе. У них же выявлены напряжение процессов адаптации, высокая тревожность и низкие адаптационные потенциалы. Анализ успеваемости студентов показал, что она находится в зависимости от того, к какой группе по уровню соматического здоровья и степени адаптации они относятся. У студентов с уровнем физического здоровья ниже среднего и напряжением процессов адаптации успеваемость в среднем оказалась ниже на 11,1% (в расчете на средний балл). Наибольшее количество среднего балла — у студентов с удовлетворительной адаптацией.

ВЫВОДЫ

1. В начале обучения студенты-первокурсники испытывают напряжение процессов адаптации. Это подтверждается высокими уровнями личностной тревожности, симпатотонией, с преобладанием эрготропного механизма регуляции, рассогласованием в деятельности кардиореспираторной системы, низким адаптационным потенциалом

организма. Основным типом адаптационных реакций организма студентов является повышенная активация, быстрая мобилизация резервных возможностей организма.

2. Умственная работоспособность у студентов-первокурсников в среднем ниже, чем у студентов старших курсов. Наиболее высокие показатели умственной работоспособности, интеллектуальной продуктивности и индексов интеллекта получены у студентов третьего курса. Для них в основном характерна удовлетворительная адаптация и высокие адаптационные потенциалы организма.

3. Установлена тесная взаимосвязь между умственной продуктивностью, успеваемостью и уровнями адаптации организма. Напряжение процессов адаптации ведет к снижению интеллектуальной продуктивности и успеваемости студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугова Г.В. Интеллектуальная продуктивность как показатель психофизиологической адаптации студентов к процессу обучения / Г.В.Бугова // Известия Уральского государственного университета. — 2006. – №45. — С. 209–213.
2. Емельянов В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни / В.В. Емельянов // Социологические исследования. — 2001. – № 9. — С. 77–82.
3. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе / Н.Г. Ершова // Теория и практика физической культуры. — 2000. – № 5–6. — С. 14–15.
4. Жаренкова А.А. Проблема адаптации студенческой молодежи к условиям обучения в вузе: актуальность и перспективы исследования / А.А. Жаренкова // Преподаватель в условиях модернизации образования в странах Балтийского региона. — Калининград, 2004. — С. 285–288.
5. Лищук И.В. Проблемы совершенствования учебного процесса в высшей школе /И.В. Лищук. Преподаватель в условиях модернизации образования в странах Балтийского региона. Калининград, 2004. — С. 255–257.
6. Пономарева Л.А. Адаптация студентов / Л.А. Пономарева // Специалист. — 2001. – № 7. — С. 22–23.
7. Симаева И.Н. Динамика эмоционально-чувственного состояния личности в процессе адаптации к деятельности / И.Н. Симаева // Преподаватель в условиях модернизации образования в странах Балтийского региона. — Калининград, 2002. — С. 6–1 .

УДК 613.4:612.062

ВПЛИВ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ОРГАНІВ ТА СИСТЕМ

Гончаренко М.С., Касьян О.М.

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

У статті розкривається сутність поняття «оздоровчі технології», висвітлюється їх роль у збереженні здоров'я працюючої людини та підвищенні її працездатності. Основна увага приділяється аналізу методики енергетичного балансування тіла, яка є новітньою енергетичною оздоровчою технологією. У статті проаналізовано вплив енергетичної оздоровчої технології на функціонування органів та систем організму людини з використанням АПК «ІНТА-com-Voll-F». Отримані результати свідчать про позитивний вплив методики енергетичного балансування тіла на здоров'я людини.

Ключеві слова: втома, електроakupунктурна діагностика, оздоровча технологія, працездатність, функціональна активність.

В статье раскрывается сущность понятия «оздоровительные технологии», освещается их роль в сохранении здоровья работающего человека и повышении его работоспособности. Основное внимание уделяется анализу методики энергетической балансировки тела, которая является новейшей энергетической оздоровительной технологией. В статье проанализировано влияние энергетической оздоровительной технологии на функционирование органов и систем организма человека с использованием АПК «ИНТА-com-Voll-F». Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии методики энергетической балансировки тела на здоровье человека.

Ключевые слова: утомление, электроakupунктурная диагностика, оздоровительная технология, работоспособность, функциональная активность.

The article reveals the essence of the health technologies. The role in maintaining the health of the working people and increase its efficiency is described. The basic attention is given the analysis techniques of energy balancing of the body, which is the latest energy improvement technologies. The article is devoted to the analysis of the newest health technology on the functional activity of various organs and systems using the AIC «INTA-com-Voll-F». The received results represent the positive influence techniques of energy balancing the body on human health.

Key words: fatigue, electroacupuncture diagnostics, health technology, capacity, functional activity.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ТА ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ.

Сучасний науково-технічний прогрес висуває важливі наукові питання й проблеми в галузі фізіології праці та збереження здоров'я працюючої людини. Повнота і якість життя людини залежать від «кількості» її здоров'я, а також від масштабів використання потенційної визначеності психофізіологічного стану як «резервної потужності» його основних функціональних систем і органів [2].

Збереження й відновлення здоров'я працюючих є необхідною умовою успішного виконання завдань економічного та соціального розвитку держави. Тому в сучасному суспільстві росте значення оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності, поліпшення самопочуття людини.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ.

Аналіз наукової і методичної літератури, деяких публікацій з проблем оздоровчих технологій виявив наявність різноманітних підходів до визначення поняття «оздоровчі технології». Але більшість учених-дослідників все ж таки у визначенні поняття «оздоровчі технології» об'єднують усі напрями діяльності щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я (Гончаренко М.С., Єрохіна І.А., Петров О.В., Смирнов Н.К. та інші) [5, 6].

Сучасними педагогами, валеологами та психологами розроблено чимало технік, прийомів та технологій, які мають оздоровчу спрямованість. До них належать фітболгмнастика, художня гімнастика, дихальна та звукова гімнастика, імунна гімнастика, гідроаеробіка, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми), масаж, самомасаж тощо. За останні роки популярності набуло застосування оздоровчих технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, серед них можемо виділити наступні: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв). Досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності людини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія тощо [1, 3].

Основою працездатності та збереження власного здоров'я під час професійної активності є планомірний розподіл праці та відпочинку. Це стосується не лише вихідних та робочих днів або ж обідніх перерв чи кава-брейків. Важливою є не тривалість відпочинку, а його якість та періодичність. Основним компонентом відпочинку у напруженій трудовій діяльності виступає розслаблення, або релаксація, — глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психологічного напруження. У нормальних умовах як тривалий, так і короткочасний відпочинок повинен супроводжуватися релаксацією, що власне і визначає його якість [7].

Методика енергетичного балансування тіла, автором якої є Джен Тоубер (США), розроблена для швидкого позбавлення від будь-якого роду дисбалансів у тілі. Вона має всього вісім вправ, які здійснюються при глибокому диханні. Найбільш правильне дихання слід здійснювати за допомогою живота («дихання животом»). При такому диханні на вдиху живіт надувається, при видиху западає всередину.

Початкове положення: стояти рівно, руки уздовж тіла, ноги на ширині плечей, прямі стопи на підлозі (краще на землі).

1) Балансування обох сторін тіла. Руки схрестити, поклавши кисті на плечі. Глибоке дихання. Поміняти місцями руки.

2) Урівноваження свого обертання з обертанням Землі. Зовнішня сторона зап'ясть торкається краю вух. Глибоке дихання.

3) Балансування півкуль мозку. Пальці рук змикаються навколо великих пальців. Руки схрещуються в області зап'ясть. Пальці торкаються лоба. Глибоке дихання.

4) Балансування нирок. Пальці торкаються потиличної кістки. Глибоке дихання.

5) Балансування щитовидної залози. Кисть правої руки на лівому плечі. Ліва рука опущена уздовж тіла. Великий і вказівний пальці зімкнуті у вигляді кільця. Поміняти руки. Глибоке дихання.

6) Балансування виличкової залози. Пальці правої руки торкаються лівої сторони горла. Пальці лівої руки кладуться зверху. Те ж робити з іншого боку. Глибоке дихання.

7) Балансування шишковидної залози. Права рука на верхній частині потилиці, ліва – трохи нижче. Руки не торкаються. Глибоке дихання.

8) Закріплення програми. З'єднати зап'ястя на рівні грудей. Глибоке дихання [4].

Беручи до уваги все вищесказане, висуваємо необхідність впровадження енергетичної оздоровчої технології та дослідження її впливу на здоров'я.

Мета роботи полягає в науковому обґрунтуванні застосування енергетичної оздоровчої технології з метою зміцнення стану здоров'я та підвищення працездатності людей зрілого віку.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

У ході дослідження нами було вивчено стан здоров'я 10 слухачів програми перепідготовки за спеціальністю «Валеологія» I року навчання (вік — від 36 до 50 років). Дане дослідження було проведене до та після впливу енергетичної оздоровчої технології (енергетичне балансування тіла).

Стан здоров'я групи був обстежений за допомогою АПК «INTA-Com-Voll-F», який дозволяє відстежити 26 параметрів, що характеризують певні органи та системи організму за методом Р. Фолля. За допомогою АПК можна отримати уявлення про загальний стан організму, його окремих органів і систем шляхом вимірювання показників біологічно активних точок, локалізованих на кистях, стопах і голові. Дослідження неінвазивне, не викликає больових відчуттів у обстежуваного, час обстеження не перевищує 3-х хвилин.

Норма у проведеному дослідженні — 79–85 умовних одиниць (ум.од.) (для правої та лівої півкулі мозку від 50 до 65 ум. од.); вище 85 ум. од. означає функціональну напругу (гіперфункція); менше 79 ум.од. — енергетичний дефіцит, що починається (гіпофункція).

Об'єктом дослідження є здоров'я слухачів I року навчання програми перепідготовки за спеціальністю «Валеологія».

Предмет дослідження: енергетична оздоровча технологія та її вплив на функціональну активність різних органів та систем людей працездатного віку.

Методи дослідження: метод Р. Фолля за допомогою АПК «INTA-com-Voll-F»; метод статистичного аналізу.

Результати та їх обговорення. У табл. 1 представлені результати порівняння показників до та після методики енергетичного балансування тіла.

Таблиця 1. Результати порівняння даних показників функціональної активності органів і систем до та після експерименту, ум. од. (M ± m)

Показник	До експерименту (n=10)	Після експерименту (n=10)
1. Лімфоток від органів шиї зліва	63,40 ± 5,073	67,60 ± 4,733
2. Ліва півкуля мозку	48,20 ± 5,179	53,70 ± 5,833
3. Вуха, око, зуби справа	66,70 ± 2,940	65,50 ± 3,655
4. Серце (праве передсердя та шлуночок), права легеня, стравохід, грудний відділ хребта	89,30 ± 1,106	83,70 ± 2,671*
5. Тонкий кишечник	92,00 ± 0,760	90,80 ± 1,914
6. Сечостатеві органи зліва, пряма кишка, попереко-крижовий відділ	94,10 ± 0,605	93,10 ± 0,706
7. Висхідний відділ товстого кишечнику, апендикс	90,50 ± 0,749	85,50 ± 1,662*
8. Мигдалини, придаточні пазухи справа, права доля щитовидної залози, шийний відділ хребта	64,80 ± 4,944	68,70 ± 4,782
9. Мозковий кровообіг справа	67,10 ± 3,093	64,50 ± 3,631
10. Печінка	92,30 ± 0,943	91,00 ± 1,955
11. Нирка та придаток ліві	89,90 ± 0,862	85,10 ± 1,754*
12. Вуха, око, зуби зліва	63,70 ± 4,985	67,60 ± 4,408
13. Права півкуля мозку	51,50 ± 5,502	55,00 ± 5,798
14. Лімфоток від органів шиї справа	68,40 ± 2,770	67,20 ± 3,765
15. Серце (ліве передсердя та шлуночок), ліва легеня, стравохід, грудний відділ хребта	88,90 ± 1,140	83,40 ± 2,553*
16. Нисхідний відділ товстого кишечнику, сигмовидна кишка	90,70 ± 0,684	84,60 ± 1,634*
17. Сечостатеві органи справа, пряма кишка, попереко-крижовий відділ	94,00 ± 0,516	93,40 ± 0,686
18. 12-ти персна кишка	91,70 ± 1,075	91,70 ± 1,950
19. Мозковий кровообіг зліва	63,80 ± 4,814	68,30 ± 4,465
20. Мигдалини, придаточні пазухи зліва, ліва доля щитовидної залози, шийний відділ хребта	67,80 ± 2,808	66,00 ± 3,627
21. Нирка та придаток праві	90,80 ± 0,800	84,80 ± 1,497*
22. Підшлункова залоза, селезінка	91,70 ± 1,012	91,60 ± 1,887
23. Жовчний міхур	67,60 ± 4,983	70,50 ± 4,188
24. Шлунок	68,50 ± 2,849	66,80 ± 3,549
25. Імунна система, ліва молочна залоза	66,80 ± 5,033	74,50 ± 4,241*
26. Імунна система, права молочна залоза	69,60 ± 3,317	72,10 ± 3,668

Примітка: * — вірогідність ознаки $p \leq 0,05$

Виходячи з таблиці, початковий стан досліджуваної групи людей характеризується гіпофункцією лімфотоку від органів шиї (включає показники 1; 14), лівої півкулі мозку (2),

сенсорної системи (3;12), ендокринної системи (8; 20), мозкового кровообігу (9; 19), жовчного міхура (23), шлунку (24) та імунної системи (25; 26). Початкове зниження стану активності цих систем та органів може компенсуватися (гомеостатична рівновага) за рахунок функціональної гіперактивності таких органів та систем, як: серце (4; 15), тонкий кишечник (5), сечостатева система (6, 17; 11, 21), печінка (10), висхідний та нисхідний відділи товстого кишечника (7; 16), 12-типерна кишка (18), підшлункова залоза, селезінка (22) та функціональною нормою правої півкулі мозку (13).



Рис. 1. Зміни показників функціональної активності органів і систем у групі обстежених до та після методики енергетичного балансування тіла ($p \leq 0,05$)

Примітки: 1 – серце (праве предсердя та шлуночок), права легеня, стравохід, грудний відділ хребта; 2 – серце (ліве предсердя та шлуночок), ліва легеня, стравохід, грудний відділ хребта; 3 – висхідний відділ товстого кишечника, апендикс; 4 – нисхідний відділ товстого кишечника, сигмовидна кишка; 5 – нирка та придаток ліві; 6 – нирка та придаток праві; 7 – імунна система, ліва молочна залоза; N – функціональна норма (79 – 85 ум. од.).

Встановлено, що початковий стан обстежуваної групи людей характеризується гіперфункцією серця, товстого кишечника, нирок, а також гіпофункцією імунної системи (рис. 1). Після проведення методики енергетичного балансування тіла спостерігається достовірне зниження функціональної активності серця, товстого кишечника і нирок убік норми. У той же час спостерігається достовірне збільшення функціональної активності імунної системи і лівої молочної залози. Таким чином, спостерігається ефект «енергетичного балансування», економне функціонування органів і систем, що має важливе значення для усїєї життєдіяльності організму. Такі результати свідчать про перехід цих органів і систем на новий функціональний рівень їх діяльності.

Після проведення методики енергетичного балансування тіла виявили спрямованість у напрямку збільшення, наближення до норми показників органів і систем, які знаходилися в гіпофункції, крім показників 3 (вухо, око, зуби справа), 9 (мозковий кровообіг справа), 14 (лімфоток від органів шиї справа), 20 (мигдалини, придаточні пазухи зліва, ліва доля щитовидної залози, шийний відділ хребта) та 24 (шлунок).

Велику увагу привернув аналіз показників правої і лівої півкуль головного мозку.

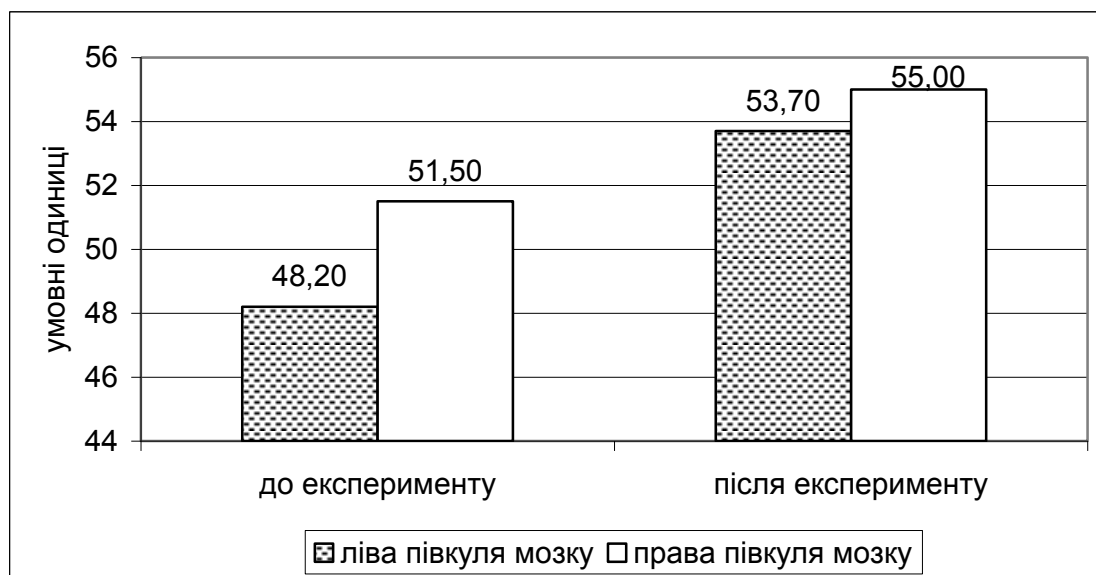


Рис. 2. Функціональна активність півкуль мозку в групі обстежених до та після методики енергетичного балансування тіла

Початковий стан лівої півкулі мозку характеризується енергодефіцитом (рис. 2), що може свідчити про надмірне навантаження на нервову систему, яке перевищує її можливості, права півкуля мозку знаходиться в межах функціональної норми (50–65 ум.од.). Після дії методики енергетичного балансування тіла спостерігається підвищення енергетичної активності обох півкуль головного мозку, стан функціональної норми.

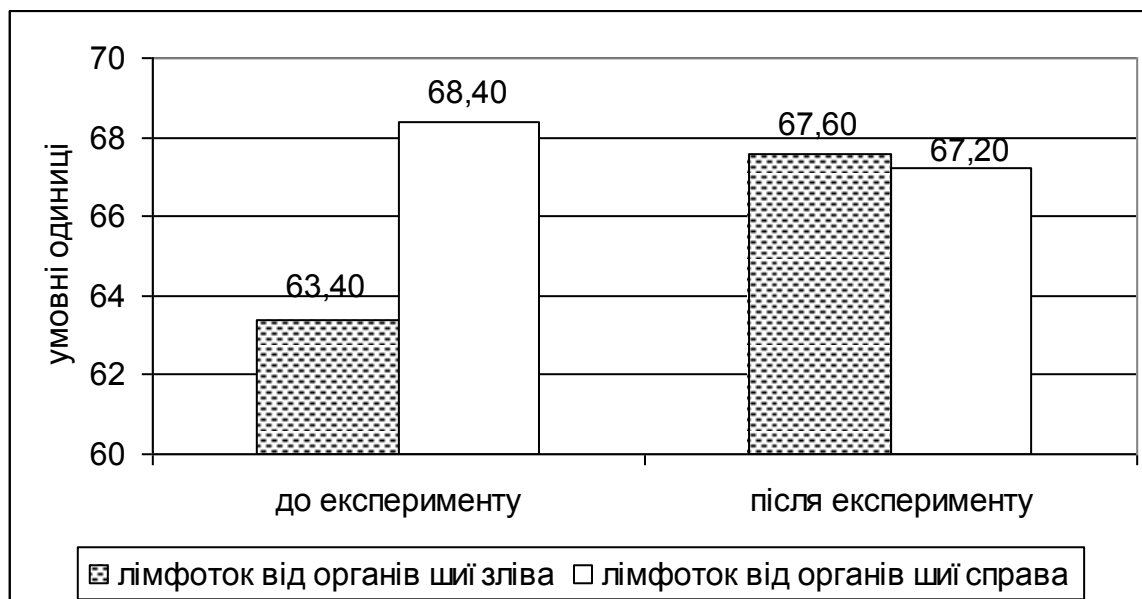


Рис. 3. Функціональна активність лімфотоків від органів шиї в групі обстежених до та після методики енергетичного балансування тіла

Встановлено, що показники функціональної активності лімфотоків від органів шиї до та після експерименту знаходяться в стані енергетичного дефіциту (рис. 3). Але після методики енергетичного балансування тіла спостерігається активація лімфотоків від органів шиї зліва і вирівнювання з показником справа.

ВИСНОВКИ

Визначальним чинником у системі збереження й зміцнення здоров'я людей працездатного віку може стати впровадження оздоровчих технологій. Поняття «оздоровчі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності з формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Результати дослідження впливу енергетичної оздоровчої технології на достовірному рівні доводять зниження функціональної активності серця, товстого кишечника і нирок у бік норми. У той же час спостерігається достовірне збільшення функціональної активності імунної системи й лівої молочної залози в порівнянні з початковим станом відповідних показників (до $-66,80 \pm 5,033$ ум.од.; після $-74,50 \pm 4,241$ ум.од.).

Після використання методики також спостерігається активація лімфотокую від органів ший зліва й вирівнювання з показником справа; підвищення енергетичної активності обох півкуль головного мозку, стан функціональної норми.

Отримані дані підтверджують ефективність і необхідність використання на практиці енергетичної оздоровчої технології з метою формування, збереження й зміцнення здоров'я та її подальшого вивчення.

У подальшому планується експериментальна перевірка отриманих результатів застосування методики енергетичного балансування тіла, що є вирішальним у формуванні здорового способу життя, в системі нерозривного фізичного та валеологічного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. — 2006. — № 8. — С. 1–6.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2007. — 950 с.
3. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лукьянова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2009. — № 1. — С. 69 – 72.
4. Павловец И. За пределами видимого. Введение в биоэнергологию / И. Павловец. — К.: ИД «Аванпост-прим», 2008. — 372 с.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. — М.: Народное образование, 1998. — 205 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. — 2-е изд. — М.: АРКТИ, 2006. — 320 с.
7. Шелков В.Ю. Профілактика синдрому вигорання у медичних працівників методами психологічної саморегуляції / В.Ю. Шелков // Український Медичний Часопис. — 2009. — № 2. — С. 57–59.

УДК 613:159.955-057.87

ВИВЧЕННЯ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

Куйдіна Т.М., Усманова А.І.

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

У даній статті розглянуто рівень сформованості духовного потенціалу особистості студентів другого курсу радіофізичного факультету та студентів спеціальності «Валеологія»; досліджено вплив валеологічної освіти на формування духовного потенціалу особистості у студентів за допомогою проведення науково обґрунтованої комплексної оцінки духовного здоров'я, підструктурні елементи особистості студентів, а також наведені результати аналізу складових елементів духовного потенціалу особистості.

Ключові слова: духовність, освіта, духовний потенціал, валеологічна освіта.

В данной статье рассмотрен уровень сформированности духовного потенциала личности у студентов второго курса радиопизического факультета и студентов специальности «Валеология»; исследовано влияние валеологического образования на формирование духовного потенциала личности у студентов с помощью проведения научно обоснованной комплексной оценки духовного здоровья, подструктурные элементы личности студентов, а также приведены результаты анализа составляющих элементов духовного потенциала личности.

Ключевые слова: духовность, образование, духовный потенциал, валеологическое образование.

There was considered a level of forming person's spiritual potential among the second-year students of radiophysics faculty and students of «valeology» speciality; valeology education's influence on forming of a person's spiritual potential among students with the help of carrying out scientific keen complex mark of a spiritual health and under structure elements of students's personality was investigated, and alsow results of analysis forming elements person's spiritual potentia was carried out.

Key words: spirituality, education, spiritual potential, valeologic education.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У сучасній літературі досить мало досліджень здоров'я індивіда з позицій розуміння душі й тіла як єдиного цілого, які б із цих позицій оцінювали стан духовної, психічної та фізичної складових здоров'я. Тому дослідження, присвячені вивченню духовного потенціалу особистості, є необхідними та актуальними.

Рівень духовного здоров'я зменшується, при цьому впливаючи на психічне та фізичне здоров'я, а також на соціальну складову здоров'я [6]. Це питання в літературі досконало не вивчене, й це свідчить про необхідність розвивати та поглиблювати знання у цій галузі життєдіяльності людини.

Визначення духовного потенціалу особистості є необхідною умовою для вирішення проблем саморозвитку, самовдосконалення, орієнтації на здоровий спосіб життя, тобто це є необхідною умовою для вирішення проблем сучасної людини.

ВИСВІТЛЕННЯ ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета досліджень

1. Вивчення впливу валеологічної освіти на формування духовного потенціалу у студентів за допомогою проведення науково обґрунтованої комплексної оцінки духовного здоров'я студентів із застосуванням методики комплексної експрес-діагностики здоров'я.

2. Дослідження рівня сформованості духовної складової здоров'я студентів.

Об'єктом дослідження є особистісні цінності молоді студентського віку (16–20 років)

Предметом дослідження є особливості духовного потенціалу особистості студентів радіофізичного факультету та студентів-валеологів ХНУ імені В.Н. Каразіна.

Завдання досліджень:

1. Визначити показники та рівень сформованості духовності та духовного потенціалу особистості у студентів радіофізичного факультету та студентів-валеологів.

2. Проведення дослідження духовного потенціалу у студентів 2-го курсу радіофізичного факультету та студентів філософського факультету спеціальності «Валеологія» ХНУ імені В.Н.Каразіна;

Гіпотеза дослідження. Процес формування духовності у вищому навчальному закладі буде ефективним за таких умов, як: доповнення інформаційно спрямованих дисциплін валеологічними знаннями, які сприяють розкриттю духовного потенціалу особистості студентів, формуванню духовних цінностей; організація підготовки молодих фахівців на принципах особистого орієнтованого підходу, який сприятиме активізації духовного потенціалу й духовному самовираженню студентів.

Проведення експерименту

Другий курс навчання у вищому навчальному закладі – період найнапруженішої навчальної діяльності студентів. У житті другокурсників інтенсивно включено всі форми навчання і виховання. Студенти одержують загальну підготовку, формуються їхні широкі культурні запити й потреби. Процес адаптації до даного середовища в основному завершений [8].

Для дослідження було обрано 2 групи для порівняльного аналізу: перша група — студенти 2-го курсу спеціальності «Валеологія» ХНУ імені В.Н.Каразіна (12 осіб), та студенти радіофізичного факультету (29 осіб) цього ж вищого навчального закладу. Такий вибір зумовлений різницею в предметах, які викладаються студентам. Студенти-валеологи навчаються за інноваційною валеологічною освітою, багато уваги приділяється умінню жити в гармонії із собою, з оточуючими людьми, з навколишнім середовищем, із соціумом, зі Всесвітом. Студенти-радіофізики навчаються за стандартною схемою викладання загальних та профільних навчальних дисциплін. Тобто така різниця у матеріалі, що викладається, дозволяє чітко проаналізувати рівень сформованості духовного здоров'я та вплив на його розвиток вищої освіти.

Методи та матеріали дослідження — тестування студентів за тестовою методикою «Духовний потенціал особистості» [2].

Результати аналізу рівня духовного потенціалу особистості студентів

Ціннісна орієнтація є своєрідним індикатором духовної спрямованості особистості. До духовних цінностей можна віднести цінності гуманістичні, естетичні, екологічні, цінності пізнання, самовдосконалення та самореалізації особистості [1].

Дослідження головних показників духовного розвитку за допомогою інтегративної тестової методики «Духовний потенціал особистості» призначається для виявлення трьох найважливіших характеристик духовного розвитку:

- духовного потенціалу, який інтегрує вольові якості характеру та духовну спрямованість особистості;
- розподілу духовного потенціалу в структурі особистості (у підструктурах спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту та психофізіології);
- орієнтації особистості на духовні цінності: гуманістичні, естетичні, екологічні, цінності пізнання, самовдосконалення та самореалізації [5; 7].

Окрема шкала призначається для виявлення відповідальності як одного з важливих критеріїв духовного розвитку особистості. Двовимірна шкала відвертості, застосована в методиці, побудована:

- а) за принципом порівняння ідентичності відповідей на запитання, що є однаковими за змістом, але різними за формою;
- б) за принципом підрахунку позитивних відповідей на некоректні запитання та твердження.

Теоретичною основою методики є психологічна структура високодуховної особистості, до складу якої включені 120 особистісних якостей і здібностей.

Аналіз отриманих даних показав, що середнє значення рівня духовного потенціалу особистості вище у студентів 2-го курсу спеціальності «Валеологія» ХНУ імені В.Н.Каразіна (27,8 у. о.), ніж у студентів 2-го курсу радіофізичного факультету (24,3 у. о.). Аналіз складових елементів духовного потенціалу особистості показав відмінності спрямованості ціннісних орієнтирів та підструктурних елементів особистості у студентів-валеологів та студентів радіофізичного факультету. Складові духовного потенціалу - підструктурні елементи особистості (рис.1.) у студентів радіофізичного факультету розподілились у такому вигляді: психофізіологічний елемент (3,03 у. о.), досвід (3,1 у. о.), інтелект (3,4 у. о.), спілкування (3,5 у. о.), самосвідомість (3,5 у. о.), спрямованість (3,8 у. о.), характер (3,96 у. о.).

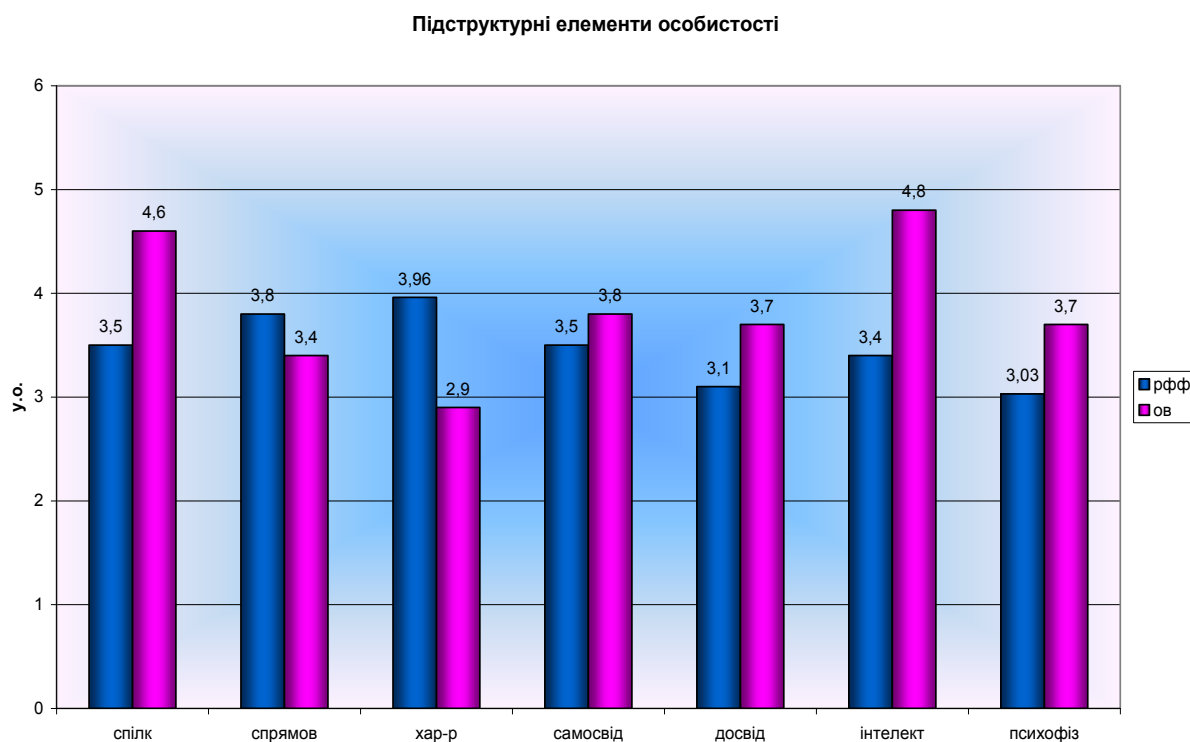


Рис. 1. Підструктурні елементи особистості студентів-валеологів та студентів радіофізичного факультету.

Спілкування та самосвідомість для студентів радіофізичного факультету знаходяться на одному рівні. Найменш значущою для них є психофізіологічний елемент підструктури особистості. Найбільш значущим елементом можна визнати характер.

Характер — ставлення особистості до життя, до навколишнього середовища, природи, людей, праці, до самого себе. Це моральні знання, ціннісні орієнтири, моральні установки, культурні звички, навички [4].

Аналіз складових елементів духовного потенціалу особистості (рис. 1.) у студентів-валеологів показав: характер (2,9 у. о.), спрямованість (3,4 у. о.), психофізіологічний елемент (3,7 у. о.) та досвід (3,7 у. о.), самосвідомість (3,8 у. о.), спілкування (4,6 у. о.) та інтелект (4,8 у. о.)

Психофізіологічний елемент та досвід знаходяться на одному рівні значущості. Найменш значущим елементом підструктури особистості є характер, найбільш значущим – інтелект.

Інтелект (від лат. *Intellectus* – розуміння, пізнання) – загальні здібності до пізнання, розуміння та розв’язання проблем. Поняття «інтелект» об’єднує всі пізнавальні здібності індивіду: відчуття, сприйняття, пам’ять, уявлення, мислення, уява, тощо [3].

Цікава діаметральна протилежність у значимості елементів підструктури особистості спостерігається у відношенні до характеру. Студенти радіофізичного факультету виносять

цей елемент як найбільш значущий, у той же час, характер знаходиться на найнижчому ступені значущості для студентів-валеологів.

Розглядаючи ціннісну орієнтацію студентів радіофізичного факультету (рис. 2.), спостерігаємо такі результати: самовдосконалення (3,06 у. о.), естетичні цінності (3,1 у. о.), пізнання та самопізнання (3,2 у. о.), гуманістичні цінності (3,3 у. о.), самореалізація (3,7 у. о.), відповідальність (3,7 у. о.), екологічні цінності (4,2 у. о.).

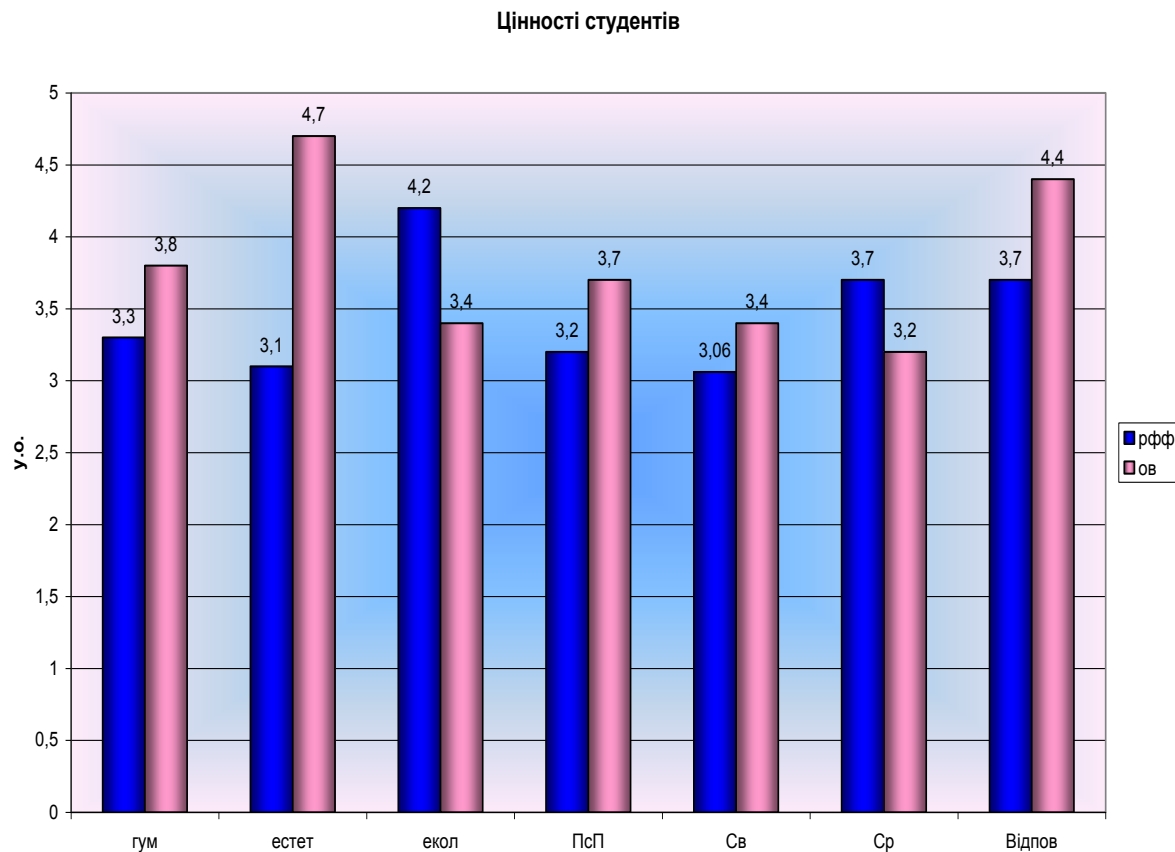


Рис. 2. Структура цінностей особистості студентів-валеологів та студентів радіофізичного факультету.

Отримані дані свідчать про те, що у студентів радіофізичного факультету найбільш розвинені екологічні та духовні цінності, а ті цінності, які самоорганізують людину (самореалізація та відповідальність), посідають друге місце. Самовдосконалення як показник прагнення до духовного розвитку знаходиться на найнижчій позиції.

За отриманими даними (рис. 2.), у студентів-валеологів рівень сформованості духовних цінностей виглядає так: самореалізація (3,2 у. о.), самовдосконалення (3,4 у. о.), екологічні цінності (3,4 у. о.), пізнання та самопізнання (3,7 у. о.), гуманістичні цінності (3,8 у. о.), відповідальність (4,4 у. о.), естетичні цінності (4,7 у. о.).

Аналізуючи структуру духовних цінностей у студентів-валеологів, помічаємо, що на однаковому рівні сформованості знаходяться самовдосконалення та екологічні цінності, самореалізація — на найнижчому рівні, а найчіткішу сформованість мають естетичні цінності.

Внаслідок оцінювання духовного потенціалу особистості (рис. 3.) бачимо, що виявилась відсутність низького рівня у студентів обох груп; 45% студентів-валеологів і 46,5% студенти радіофізичного факультету мають недостатній рівень духовності; 45% студентів-валеологів й 53,6% студенти-радіофізики мають середній рівень духовності; та лише 10% студентів-валеологів мають високий рівень духовного потенціалу

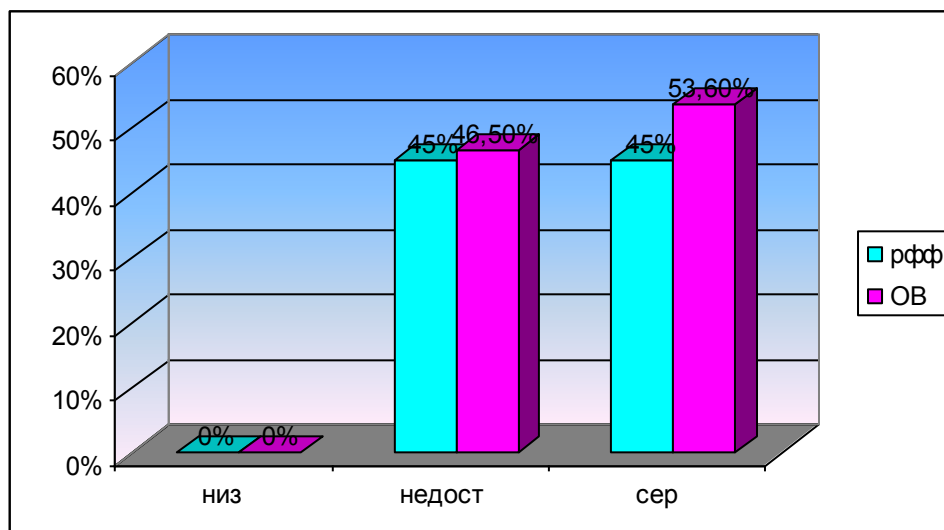


Рис. 3. Порівняльний аналіз рівня духовного потенціалу у студентів-валеологів та студентів радіофізичного факультету

ВИСНОВКИ

Порівнюючи результати проведення тестування студентів радіофізичного факультету та студентів-валеологів, можна зазначити, що:

а) рівень сформованості духовних цінностей у студентів-валеологів вище (від 3,2 у. о. до 4,7 у. о.), ніж у студентів радіофізичного факультету (від 3,06 у. о. до 4,2 у. о.);

б) у процесі освіти у студентів-валеологів спостерігається чітке усвідомлення гуманістичних цінностей, але прагнення до самореалізації та самовдосконалення займають найнижчі позиції. У той же час, самореалізація у студентів радіофізичного факультету займає друге місце, а естетичні цінності — майже найнижче.

Таким чином, можна сказати, що головна відмінність у духовному розвитку між студентами радіофізичного факультету та студентами-валеологами полягає в погляді на духовність з абсолютно протилежних боків. Студенти радіофізичного факультету розглядають духовність як повагу та співіснування в оточуючому середовищі, а студенти-валеологи — як естетичну красу не тільки ззовні, але й зсередини.

Результати тестувань дозволили виявити ступінь сформованості духовного потенціалу особистості та рівня розвитку духовності в студентів 2-го курсу радіофізичного факультету та студентів спеціальності «Валеологія» і показали, що в процесі навчання в учнів формуються певні погляди на життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко, М.С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник / М.С. Гончаренко. — Харків: «Бурун Книга», 2005. — 207 с.
2. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навчальний посібник для проведення практичних занять / Укл. проф. М.С. Гончаренко, доц. Е.Т. Карачинська, В.Є. Новикова. — Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2006. — 157 с.
3. Жарковская Т.Г. Организация духовно-нравственного образования средствами различных учебных дисциплин // Педагогика, №10, 2008.
4. Лотова И.П. Психологические условия личностно-профессионального развития студентов ВУЗа // Педагогика, № 5, 2008.
5. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія / Е.О. Помиткін. — К.: Наш час, 2005. — 280 с.
6. Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб: Питер, 2006. — 607 с.
7. Савчин М. Духовний потенціал особистості: Івано-Франківськ: Плай, 2001.
8. Чибіс Л.В. Особливості розвитку особистості студента /Л.В. Чибіс // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / Гол. ред. Г.П. Шевченко — Вип. 4 — Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту імені В. Даля, 2004. — 280 с.

ЗДОРОВ'Я УЧНІВ – ЧЕРЕЗ ОСВІТУ

УДК: 372.8 + 613.6

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Єфімова В.М., Дрізуль А.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Київ, Україна

У статті проаналізовано практичний досвід використання здоров'язберігаючих технологій у викладанні предмету «Основи здоров'я» у 5-му класі, на конкретних прикладах показано шляхи формування здорового способу життя у школярів відповідного віку. Рекомендовано у викладанні курсу «Основи здоров'я» враховувати вікові особливості мислення учнів, використовувати активні засоби навчання, диференційований і особистісно орієнтований підхід до дітей, створювати здоров'язберігаюче навчальне середовище, ширше впроваджувати ігри і вправи, що впливають на фізичний і психічний стан школярів.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоров'я, навчання здоров'ю, активні способи навчання.

В статье анализируется практический опыт применения здоровьесберегающих технологий в преподавании предмета «Основы здоровья» в пятом классе, на конкретных примерах показаны пути формирования здорового образа жизни у школьников соответствующего возраста. Рекомендовано в преподавании курса «Основы здоровья» учитывать возрастные особенности мышления учащихся, использовать активные способы обучения, дифференцированный и личностно ориентированный подход к детям, создавать здоровьесберегающую учебную среду, шире внедрять игры и упражнения, влияющие на физическое и психическое состояние школьников.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, обучение здоровью, активные способы обучения.

The article analyses the experience of applying health protecting technologies in the course of teaching Health Education Basics in the 5th grade. It provides material illustrating the ways of forming healthy lifestyle in the corresponding age group of schoolchildren. It recommends taking into consideration the peculiarities of schoolchildren's way of thinking, applying active methods of teaching, differentiated personality oriented approach to children, creating health protecting educational environment, use of games and exercises that have a good effect on pupils' physical and mental state.

Keywords: health protecting technologies, health, health education, active methods.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Найбільш ефективною моделлю первинної профілактики порушень здоров'я є забезпечення дітей знаннями, уміннями й навичками, необхідними для захисту власного здоров'я зараз і в майбутньому. В останні роки як найбільш перспективна розглядається програма освіти в галузі здоров'я на основі набутих навичок, яка запропонована й підтримувана ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, ЮНФПА і Всесвітнім банком [9]. Згідно з дослідженнями ВООЗ, реалізація програм впровадження якісної освіти в галузі здоров'я на основі навичок у національному масштабі найуспішніше відбувається на базі шкіл. В Україні цей напрям реалізовується через впровадження інтегрованого курсу «Основи здоров'я» (у початковій школі та 5–9 класах), курсів за вибором та факультативів, наповнюваних валеологічним змістом інших шкільних предметів (біології, хімії тощо). Досить важливою умовою, яка впливає на розв'язання низки проблем здоров'язбереження в освіті, є використання в навчальному процесі здоров'язберігаючих технологій. Не тільки за змістом, але й за методами викладання навчання здоров'ю повинне мати здоров'язберігаючу спрямованість. Як наслідок, особливої уваги потребує розгляд питань, пов'язаних із

застосуванням здоров'язберігаючих технологій у викладанні навчальної дисципліни «Основи здоров'я».

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У сучасній літературі існує дуже багато різноманітних підходів до визначення поняття «здоров'язберігаючі технології» (В.Р. Кучма, В.І. Ковалько, А.М. Міт'яєва, М.К. Смирнов, М.І. Степанова, Л.Ф. Тихомирова, І.В. Чупаха). Але всі дослідники згодні, що мета здоров'язберігаючих освітніх технологій — забезпечити учням можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувати в них необхідні знання, уміння й навички, навчити використовувати одержані знання в повсякденному житті. Окремі питання застосування здоров'язберігаючих технологій у викладанні предмету «Основи здоров'я» досліджували Т.Є. Бойченко, Л.С. Ващенко, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. Теоретичні питання щодо здоров'язбереження в умовах освіти розглянуті М.С. Гончаренко, В.П. Горашуком, С.В. Страшко, Л.П. Сущенко та ін., але бракує практичного досвіду використання здоров'язбережувальних технологій у викладанні навчальної дисципліни «Основи здоров'я».

Метою статті є аналіз практичного досвіду використання здоров'язберігаючих технологій у викладанні навчальної дисципліни «Основи здоров'я» у п'ятому класі.

Виклад основного матеріалу дослідження

Останніми роками поняття «здоров'язберігаючі технології» часто зустрічається в педагогічній літературі у різних контекстах. Причини цього різноманітні: стурбованість суспільства проблемами збереження здоров'я учнів у процесі навчання, значне зростання інформаційних навантажень, сучасні вимоги до якості освіти тощо. Певною мірою розвиток здоров'язберігаючих технологій пов'язаний із гуманізацією навчально-виховного процесу, зміною педагогічної парадигми, спробами педагогічної науки сформувати адекватну відповідь на виклики сучасності.

В.Р. Кучма та М.І. Степанова визначають поняття «здоров'язберігаючі технології» як такі педагогічні технології навчання, які засновані на: вікових особливостях пізнавальної діяльності дітей; навчанні на оптимальному рівні складності (складності); варіативності методів і форм навчання; оптимальному поєднанні рухових і статичних навантажень; навчанні в малих групах; використанні наочності й поєднанні різних форм надання інформації; створенні емоційно сприятливої атмосфери; формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»); на культивуванні у школярів знань з питань здоров'я [7, с.23]. На нашу думку, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує педагогічні технології навчання, які засновані на: соціальної моделі здоров'я; індивідуалізації навчання і виховання; диференціації учнів згідно з віковими, психологічними та психофізіологічними особливостями, особистісними потребами та інтересами; інноваційних методах і формах навчання, сприятливих до збереження здоров'я кожної дитини; створенні емоційно та гігієнічно сприятливого середовища; на формуванні у школярів самоохоронної поведінки та навичок, які сприяють збереженню здоров'я [6]. Згідно з логікою розгляду здоров'язберігаючих технологій як освітянського феномену та сучасних підходів до визначення педагогічних технологій взагалі, поняття «здоров'язберігаючі технології» потрібно розглядати як частину педагогічної науки, яка вивчає й розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя, яка спрямована на вирішення питань здоров'язбереження у системі освіти; як спосіб організації, модель навчального процесу, що гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як система вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я учнів [6, с. 59].

Метою інтегрованого курсу «Основи здоров'я», згідно з навчальною програмою, є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя й здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками, у тому числі й життєвими, безпечної для життя й здоров'я поведінки. Успішна реалізація програми курсу можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім'ї

та громади), що передбачає й уможлиблює: особистісно орієнтоване навчання; збагачення змісту інтегрованого курсу емоційним, особистісно значущим матеріалом; використання інтерактивних методів навчання; стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовна диференціація та індивідуалізація вивчення цього курсу; уможливлення роботи учнів з різними джерелами інформації, різними видами й типами ресурсних матеріалів; відпрацьовування практичних дій при вивченні кожної теми; створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки; залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок; багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів; залучення до активної співпраці сім'ї та громади [2, с. 115]. На думку авторів Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості [2, с. 53]. Проте, використовуючи інтерактивні засоби навчання як неодмінну частину здоров'язберігаючих технологій при викладанні дисципліни «Основи здоров'я» у 5-му класі слід враховувати не лише реальні можливості школи (особливості навчального плану закладу, наявність кабінету валеології, кількість учнів в класі тощо), але й вікові особливості, актуальні проблеми учнів.

Ж. Піаже виділив чотири основні періоди, або стадії, когнітивного розвитку дитини: сенсомоторна стадія (з народження до 2-х років), доопераційна стадія (з 2-х до 7-ми років), стадія конкретних операцій (з 7-ми до 11-ти років) і стадія формальних операцій (11 років і старше) [11]. Згідно з цією класифікацією, у п'ятому класі навчаються діти, когнітивний розвиток яких відповідає як стадії конкретних, так і стадії формальних операцій. Ці стадії інтелектуального розвитку є якісно різними рівнями когнітивного функціонування і форми, які Ж. Піаже назвав інваріантною послідовністю розвитку. Тобто всі діти проходять у своєму розвитку через ці стадії в одному і тому ж порядку. На думку вченого, мислення дітей, що знаходяться на конкретно-операційній стадії розвитку, обмежене, оскільки, на його думку, вони можуть застосовувати свої операційні схеми тільки до реальних або уявних об'єктів, ситуацій і подій. Перехідні висновки дітей, що знаходяться на цій стадії, найімовірніше будуть правильними лише для реальних, фізично присутніх об'єктів. Діти 7–11-ти років ще не можуть застосовувати цю відносну логіку до абстрактних символів. Навпаки, формальні операції, що вперше відзначаються між 11-ма й 13-ма роками, — це розумові дії, засновані на думках і припущеннях. Мислення більше не пов'язану з фактичним або видимим світом, оскільки на стадії формальних операцій людина може достатньо логічно міркувати про гіпотетичні процеси й події, що не мають реальних проявів.

Як вважає Д. Шеффер, формально-операційне мислення – це могутній інструмент, який може по-різному спрямувати підлітків у позитивний або в не дуже позитивний бік [12, с. 368]. Звісно, що формальні операції сприяють глибшому розумінню точок зору й причин поведінки інших людей. Людина, яка володіє формально-операційним мисленням, краще підготовлена до ухвалення складних особистих рішень, які включають оцінку альтернативних ліній поведінки і їх можливих наслідків для себе й оточуючих. Таким чином, просування в когнітивному розвитку дозволяє закласти основу для змін у багатьох інших аспектах соціалізації школяра. Д. Шеффер підкреслює, що у той же час формальні операції можуть бути пов'язані з деякими неприємними аспектами життєвого досвіду підлітків [12, с.369]. На відміну від маленьких дітей, які схильні до схвалення світу таким, який він є, і до уважного ставлення до розпоряджень авторитетних людей, підлітки на стадії формальних операцій протиставляють гіпотетичну альтернативу існуючій реальності, і можуть почати усе ставити під сумнів. Крім того, фізіологічні особливості підлітків, які пов'язані з наявністю процесів акселерації та ретардації, специфічними проявами пубертатного періоду, гендерними та психофізіологічними впливами, роблять навчальну та виховну діяльність підлітків у цьому віці дуже складним завданням [5, с.32].

Як свідчать наведені данні, для учнів 5 класів характерні важливі фізіологічні та психологічні особливості розвитку, які мають відношення до когнітивних процесів. Враховуючи вікову специфіку, ми вважаємо, що вчителеві слід уникати навчального матеріалу, що містить багато нових понять. Не треба перевантажувати учнів великою кількістю фактів. Наш досвід засвідчує, що добре засвоюється матеріал, який містить багато цікавої, конкретної, практичної інформації. Наочність, цікавість, різноманітність, посилення на власний досвід, формування «ситуації успіху» — ось найважливіші принципи, на яких повинно будуватися викладання навчальної дисципліни «Основи здоров'я» у п'ятому класі.

У методичній літературі з викладання дисципліни «Основи здоров'я» доволі часто пропонується використовувати тренінг як ефективний метод групової роботи [3]. Але практичний досвід засвідчує, що проведення тренінгів у «класичному» вигляді, в умовах звичайної середньої школи є дуже проблематичним. Причин, як правило, декілька: це і відсутність у викладачів предмету необхідних навичок проведення тренінгів та матеріалів, у першу чергу, канцелярських товарів (фліп-чартів, маркерів, паперу та інше) і брак відповідних приміщень (кабінети зі стандартним набором обладнання і меблів обмежують необхідний простір, утруднюють роботу груп і проведення «руханок»); і велика кількість дітей у класах. Проте, в арсеналі вчителя, який застосовує здоров'язберігаючі технології, можуть бути інші інтерактивні прийоми, які є більш зручними для умов звичайної школи. Вони вимагають менше часу на підготовку і, разом з тим, є не менш ефективними. До таких засобів інтерактивного навчання належать, перш за все, робота в малих групах, сюжетні ігри, обговорювання життєвих ситуацій, проектна діяльність та інші. Наш практичний досвід показує, що учні п'ятого класу з великим задоволенням виконують завдання, що проходять у вигляді різноманітних ігор, рольових та сюжетних композицій. Так, наприклад, при вивченні теми «Безпечне довкілля і служби захисту населення» ми проводимо урок – подорож «Небезпеки шкільного світу». На попередньому уроці вчитель повідомляє дітям про майбутню подорож, формулює спільну мету — виявити можливі небезпеки в школі та навчитися їх уникати. Далі разом з учнями обговорюється маршрут дослідження, визначаються групи, яким пропонується придумати назви. До вигадання назв діти підходять дуже відповідально і творчо. Так народжуються групи «Рятівники світу», «Чип і Дейл» та інші, з'являються їхні емблеми та девізи. Кожна група отримує домашнє завдання: до наступного уроку обстежити певний відрізок маршруту — шкільну їдальню, спортзал, вестибюль, різні поверхи школи та ін. При обстеженні своєї ділянки учні заповнюють маршрутну карту, вказуючи можливі витоки небезпеки, їхні наслідки та шляхи уникнення. Це — єдина обов'язкова вимога для всіх груп. Усе інше дитячу фантазію не обмежує. Наступний урок — подорож школою «Небезпеки шкільного світу». Він продовжується у вигляді екскурсії, де на кожній зупинці представники груп розповідають про свої дослідження, дають поради щодо уникання небезпек. Спільні результати цієї роботи учні оформлюють на великому аркуші паперу, де на схематичному малюнку школи відображають найбільші небезпеки та поради щодо їх уникнення з метою збереження життя й здоров'я. Такий малюнок-попередження може зайняти достойне місце у класній кімнаті, використовуватися в якості начального посібника або бути подарований школярам молодших класів. Упровадження даної гри виконує одразу декілька функцій. По-перше, передбачені програмою знання подані з урахуванням вікових потреб п'ятикласників, по-друге, вони максимально наближені до життя й формують необхідну життєву компетентність учнів, свідоме прагнення до збереження власного здоров'я, учні вчать самостійно здобувати та опрацьовувати інформацію, мають змогу реалізувати свої інтереси та здібності. Подібні завдання можуть бути продовжені в якості індивідуальних і групових проектів — «Безпечна дорога додому», «Загрози, що чекають вдома та у дворі» та ін. Оскільки учні цього віку вже частіше бувають в автономній ситуації, то виконання цих проектів є дуже актуальним. Крім того, проектна діяльність, різноманітні індивідуальні завдання сприяють особистісно орієнтованому та диференційованому підходу до учнів.

Практичні роботи, які передбачені програмою, слід виконувати у вигляді моделювання ситуацій, сюжетних та рольових ігор. Діти із задоволенням самі вигадують сценки, які ілюструють ту чи іншу модель поведінки. Так, практичні роботи «Відпрацьовування повідомлення про небезпечні ситуації», «Моделювання ситуації виклику служб захисту населення», «Моделювання ситуації спілкування з однокласниками й друзями» та інші ми проводимо у вигляді сенок. Дуже позитивний ефект дає прийом, коли вчитель у деяких випадках теж грає якусь роль — мами, представника пожежної служби, лікаря або іншої дорослої людини. Саме у таких ситуаціях не тільки встановлюється міцний дружний контакт між учнями та вчителем, формується атмосфера невимушеності й довіри, але й відпрацьовується модель поведінки спілкування з людьми різного віку. Діти вчаться вести діалог з дорослими, стають менш скутими та сором'язливими у критичних ситуаціях. Ще одна причина, через яку вчителю потрібно брати активну участь у рольових іграх — це особливості сприйняття окремими дітьми цього віку дорослих як безумовних носіїв істини. Довірливість до дорослої людини, безперечна слухняність, намір бути «чемною дитиною» дуже часто стають причиною того, що дитина стає жертвою дорослих злочинців. На конкретних прикладах — «Діалог з «ворожкою», «Діалог з «представниками комунальних служб», «Діалог з «подругою» або «колегою» батьків» (урок «Правила безпечної поведінки удома, надворі, у натовпі»), вчитель повинен чітко обговорювати з учнями особливості впливу дорослої людини на дитину, відпрацьовувати з ними механізм відмови, вміння твердо й упевнено сказати «Ні».

Формуючи у дітей уміння спілкуватися в колективі, ставитися один до одного з повагою та чемністю, ми використовуємо наступний прийом: під час обговорювання сценки або вправи уникаємо запитань: «Які недоліки ви помітили? Які помилки припущені?» тощо, замінюючи їх на: «Що правильно було зроблено? За що можна похвалити виконавців? Що сподобалося? Який варіант пропонуєш ти?». Робота в парах і групах, склад яких постійно змінюється, теж сприяє формуванню дружніх стосунків, вмінню спілкуватися, толерантно ставитися до дій та думок інших людей. Використання комунікативних компонентів здоров'язберігаючої діяльності має стратегічне значення й сприяє формуванню в підлітка у майбутньому важливих соціальних навичок.

Урок «Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків» ми проводимо у вигляді уроку-презентації «Я обираю рух». На такому уроці діти презентують свій улюблений вид спорту, розповідають, як вони проводять вільний час — займаються танцями, грають у рухливі ігри, ходять разом із батьками в туристичні походи та інше. Учні готують розповіді про вид спорту, яким вони займаються або хотіли б займатися, повідомляють, які саме вправи вони виконують на тренуваннях, до якого гуртка або секції ходять, як саме цей вид спорту впливає на здоров'я, про своїх дорослих спортсменів-кумирів. Діти можуть ілюструвати свої розповіді фотографіями, малюнками, демонструванням деяких вправ. Такий урок готується заздалегідь. Щоб уникнути повторень, доцільно провести попереднє опитування й за його результатами сформувати групи учнів, що займаються одним видом спорту, або спорідненими видами. При наявності таких груп захист проводиться у вигляді спільного виступу. З великою зацікавленістю діти не лише слухають одне одного, але й демонструють й обговорюють «показові виступи». Так, дівчатка, які беруть участь у роботі одного шкільного танцювального ансамблю, показують фрагменти танцю, окремі вправи демонструють юні гімнасти та легкоатлети. Такий урок не лише є пропагандою здорового способу життя, чудовою рекламою діючих у місті секцій та гуртків, але й дозволяє розкритися творчому потенціалу кожної дитини, сприяє самореалізації і саморозвитку учнів.

Як стверджує В.С. Мухіна, фізична активність є природною потребою здорового організму, що розвивається в русі, фізичних навантаженнях і подоланні всіляких перешкод [8, с.309]. Саме фізична активність у дитячому віці є передумовою психічного розвитку дитини. Тонус дитини, її потреба у невтомному русі, її спритність є показниками здоров'я і потенційних можливостей розвитку її психіки. Здорова дитина прагне до руху, її радують фізичні навантаження. У той же час вона цікава і допитлива. Вона прагне знань про світ, що

її оточує. Фізична і психічна активність дитини знаходиться у тісній взаємодії: бадьора, здорова дитина активна психічно, стомлена, засмучена — вже нічим не цікавиться.

Саме тому велике значення у викладанні навчальної дисципліни «Основи здоров'я» відводиться проведенню фізкультхвилинок. Нами розроблений цикл вправ та «руханок», які логічно пов'язані зі змістом уроків, містять елементи нового навчального матеріалу. Наприклад, під час уроку «Умови виникнення пожежі» ми з учнями виконуємо фізичні вправи, ілюструючи своїми діями вірш: *«Малесенька іскриночка / Запалила гілочку / Через декілька хвилин — полум'я навкруги й дим / Щоби не було біди — / Наллємо туди води! / З вогнищем ти не жартуй — 101 (сто-один) телефонуй»*. На уроці «Втома і перевтома. Запобігання перевтоми» ми разом виконуємо наступну руханку: *«Ми на дворі бігали, бігали, бігали/ Ми на дворі стрибали, стрибали, стрибали/ Сил нема дійти додому!/ Що це з нами? Перевтома!//Ми книжки весь час читали,/ Вірші вчили, твір писали / Цілий день сиділи вдома.../ Голова болить? Це втома!!! Треба дуже добре знати,/ Як нам втоми уникати:/Після праці – відпочити,/ Марно сили не губити!»*. Такі вправи знімають м'язове та емоційне напруження, підвищують фізичну та психічну активність і тому сприяють кращому запам'ятовуванню навчального матеріалу, закріплюють знання з теми уроку. Практичну роботу «Виконання вправ для профілактики порушень постави» діти виконують разом із вчителем. Важливо одразу вчити правильно виконувати вправи, пояснюючи їх важливість для формування правильної постави. Кожній вправі разом із дітьми вигадується якась назва — так народжується нова гра, а вправи «Маленька принцеса», «Гілочка», «Вітаю сонечко» та інші швидко запам'ятовуються й додають добрий настрій. Фізичні вправи треба виконувати регулярно, якомога частіше, передбачаючи на це декілька хвилин уроку. Позитивний ефект дає залучення до «фізкультхвилинок» дітей, які виступають у ролі «тренера» або «вчителя». Дітям дуже подобається виконання цих «дорослих» ролей, вони намагаються запропонувати свій комплекс вправ, бути взірцем, виконуючи їх перед однокласниками, а у вчителя з'являється додаткова можливість контролювати, чи правильно учні виконують вправи.

У сучасній літературі є багато відомостей про вплив музики на здоров'я людини [1, 4]. Багатьма медиками і психологами музика використовується як засіб лікування стресів, депресій, різноманітних хвороб. В.П. Саранін, спираючись на досвід великої кількості дослідників, стверджує, що позитивно впливають на організм людини класична, інструментальна музика, мелодії, що мають національне коріння. Так, наприклад, спокійна класична музика покращує роботу мозку людини, знижує артеріальний тиск, активізує імунну систему організму. Одночасно з цим відбувається синхронізація лівої і правої півкуль головного мозку, що різко підвищує здатність до інтелектуальної діяльності. На покращення імунітету впливає також і етнічна музика [10]. Враховуючи великий оздоровчий, лікувальний і профілактичний ефект музики, ми пропонуємо використовувати на уроках «музичні паузи» — виконання вправ під відповідну мелодію. У нашій фонотеці є уривки з музичних творів В.А. Моцарта, Е. Гріга, Й. Штрауса, П.І. Чайковського та інших композиторів. Є в цій фонотеці і фрагменти українських пісень і мелодій: «Рідна мати моя», «Ой, на горі та й жінці жнуть» та інші. Діти із задоволенням виконують вправи під музику. Вдало підібрана мелодія зможе заспокоїти учнів, або навпаки, надати їм заряду бадьорості та енергії і тим самим дуже ефективно впливати на емоційний фон уроку.

У викладанні курсу «Основи здоров'я» у п'ятому класі потрібно використовувати всі можливості, які сприяють підвищенню мотивації учнів до вивчення цього предмету. Домашні завдання можуть бути такими: підготувати малюнок на відповідну тему, вірші, маленький твір та інше. Обговорення творів, демонстрація малюнків до теми уроку сформує ситуацію успіху для слабкої дитини, якій потрібна підтримка. Оцінки, слова підтримки, компліменти, малюнки, які побачать рідні на виставці, — усе це дуже потрібне дитині, яка тільки почала навчання у старшій школі, як головний мотив до навчання здоров'ю та отримання навичок, сприятливих до збереження та зміцнення здоров'я.

ВИСНОВКИ

Навчальна дисципліна «Основи здоров'я» є ефективною моделлю первинної профілактики порушень здоров'я і забезпечення дітей знаннями, уміннями і навичками, необхідними для захисту власного здоров'я. У викладанні курсу «Основи здоров'я» у п'ятому класі потрібно враховувати вікові особливості мислення учнів, використовувати активні засоби навчання, диференційований і особистісно орієнтований підхід до дітей, створювати сприятливе навчальне середовище, ширше впроваджувати вправи, що впливають на фізичний і психічний стан школярів. Теоретичним концептом відбору змісту та методів, які використовували у навчанні учнів п'ятого класу є сприяння успішній соціалізації дитини. Використання здоров'язберігаючих технологій підвищує якість навчання, сприяє свідомому ставленню підлітків до свого життя і здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі ефективності окремих здоров'язберігаючих технологій відповідно до віку учнів, розробці навчальних та методичних матеріалів, практичних рекомендацій для викладачів навчальної дисципліни «Основи здоров'я».

ЛІТЕРАТУРА

1. Блаво Р. Исцеление музыкой / Р. Блаво. — СПб.: Питер, 2003. — 192 с.
2. Ващенко Л.С. Основи здоров'я: Книга для вчителя / Л.С.Ващенко, Т.С.Бойченко. — К.: Генеза, 2005. — 240 с.
3. Воронцова Т.В. Основи здоров'я. 5 клас: Посібник для вчителя / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. — К.: Алатон, 2005. — 264 с.
4. Декер-Фойгт Г.Г. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Интер, 2003. — 208 с.
5. Ефимова В.М. Физиологические основы здоровьесберегающей педагогики: учебное пособие / В.М. Ефимова. — Симферополь: Антиква, 2009. — 120 с.
6. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В.М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010. — № 1. — с.57–60.
7. Кучма В.Р. Концепция «Общие подходы к формированию гигиенических требований к условиям реализации основных общеобразовательных программ» / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Проект «Разработка компонентов стандарта общего образования второго поколения». — М., 2006. — 56 с.
8. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 4-е изд., стереотип./ В.С.Мухина. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 456 с.
9. Навыки, необходимые для здоровья: Образование в области здоровья, основанное на привитии жизненных навыков. — ВОЗ, Копенгаген, 2006. // http://fresh.unesco.ru/policy_tools.html
10. Саранин В.П. Музыка и здоровье. [Электронный ресурс] / В.П. Саранин. — Электронное научное издание «Аналитика культурологии» — 2007.— №1(7) — режим доступа до видання: <http://analculturolog.ru/index.php?module=subjects&func=printpage&pageid=302&scope=all>
11. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж.Пиаже. — СПб.: Питер, 2003. — 192 с.
12. Шеффер Д. Дети и подростки: психология развития / Д.Шеффер. — 6-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 976с.

УДК 613:373.5.091.217

АНАЛІЗ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ, ЩО ВПРОВАДЖУЮТЬСЯ В СИСТЕМУ ОСВІТИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ПІДЛІТКІВ

Кабацька О.В.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Харківський обласний Палац дитячої та юнацької творчості
Харків, Україна

У статті розглянуті питання аналізу вітчизняних оздоровчих тренінгових програм, що впроваджуються в систему освіти України для профілактики та подолання шкідливих звичок у підлітків. Також представлені зарубіжні програми з формування здорового способу життя, активної життєвої позиції в підлітковому віці. Наданий матеріал розкриває аналітичні висновки щодо тренінгової оздоровчої роботи з підлітками з профілактики тютюнопаління, алкоголю, ВІЛ/СНІДу. Далі надано матеріали щодо проведення тренінгових оздоровчих заходів зі старшокласниками у позакласній роботі.

Ключові слова: аналіз, оздоровчі тренінгові програми, система освіти, профілактика, подолання, шкідливі звички, здоровий спосіб життя, підлітки, старшокласники.

В статье рассмотрены вопросы анализа отечественных оздоровительных тренинговых программ, которые внедряются в систему образования Украины для профилактики и устранения вредных привычек у подростков. Также представлены зарубежные программы формирования здорового образа жизни, активной жизненной позиции в подростковом возрасте. Представленный материал раскрывает аналитические выводы тренинговой оздоровительной работы с подростками по профилактике курения, алкоголя, ВИЧ/СПИДа. Затем представлен материал по проведению тренинговых оздоровительных мероприятий для старшеклассников во внеклассной работе.

Ключевые слова: анализ, оздоровительные тренинговые программы, система образования, профилактика, устранение, вредные привычки, здоровый способ жизни, подростки, старшеклассники.

The questions of analysis of the domestic health training programs which are inculcated in the system of formation of Ukraine for a prophylaxis and removal of harmful habits for teenagers are considered in the article. The foreign programs of forming of healthy way of life are also presented, to active vital position in teens. Material exposes the analytical conclusions of training health-improvement work with teenagers on the prophylaxis of smoking, alcohol, HIV/AIDS. Then the material on carrying out training improving actions for senior pupils in out-of-class work is presented.

Key words: analysis, health training programs, system of education, prophylaxis, removal, harmful habits, healthy method of life, teenagers, senior pupils.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Національна доктрина розвитку освіти України, затверджена Указом Президента, серед пріоритетів державної політики виділяє пропаганду через освіту здорового способу життя, медико-санітарного просвітництва, активних форм та методів збереження, зміцнення фізичного розвитку, розвитку та відтворення індивідуального здоров'я, стимулювання у молоді прагнення до нього [13].

Сучасна психологія, медицина, інноваційна педагогіка акцентують увагу на факторі збереження здоров'я завдяки бережливому й продуманому ставленню до психіки дитини з урахуванням психологічних особливостей.

Тільки здорова людина може бути успішною, тому необхідно адаптувати до шкільного рівня методики, які дозволять учневі захотіти стати й бути здоровим. Це можливо лише в умовах комфортності, коли навчання й виховання викликають у нього не тільки інтерес, але й задоволення, а це дає можливість підвищити свій рівень самооцінки й збільшити прагнення до прояву креативності [8].

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМИ

Міністерство освіти і науки України проводить цілеспрямовану роботу з підвищення рівня інформованості дітей і молоді щодо небезпеки вживання алкоголю, наркотиків, профілактики захворювання на ВІЛ-інфекцію/СНІД, формування мотивацій до здорового способу життя й безпечної поведінки, видання тематичної навчальної літератури, підготовки кадрів для профілактичної діяльності за цим напрямком, покращення системи ранньої профілактики, психолого-педагогічного діагностування, індивідуальної роботи, використання існуючого наукового та методичного потенціалу, вивчення прогресивного досвіду.

Далі пропонується огляд матеріалів різних сайтів інтернету з упровадження зарубіжних оздоровчих шкільних програм щодо профілактики тютюнопаління.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Уперше тютюнова індустрія почала пропонувати профілактичні програми проти молодіжного паління в середині 1980-х років у США. Цій ініціативі передувала низка важливих подій. У 1978 році міністр охорони здоров'я й освіти США Джозеф Каліфано звинуватив тютюнову індустрію в тому, що вона займається маркетингом серед дітей. Виник і почав поширюватися рух захисту прав тих, хто не палить. Федеральна торгова комісія розглядала можливості регулювання тютюнової реклами. У 1982 році тютюновій індустрії не вдалося уникнути підвищення федеральних податків на тютюн. Ці події викликали серйозне занепокоєння тютюнової індустрії, і створений виробниками тютюну Інститут тютюну розробив таємний документ «Розвиток стратегії тютюнової індустрії». (Згідно з рішенням суду тютюнова індустрія була змушена передати для ознайомлення громадськості свої раніш засекречені документи, й у даній публікації ми будемо користуватися цими внутрішніми документами тютюнової індустрії). У цьому документі, зокрема, говориться: «Потенційним позитивним результатом прийняття програм соціальної відповідальності може стати більш глибоке розуміння урядовцями потреб і поводження індустрії. Наприклад, програма профілактики куріння серед підлітків (доросле рішення) може попередити або відкласти подальші заходи регулювання тютюнової індустрії».

Отримавши схвалення своєї ініціативи, в 1984-му році Інститут тютюну розгорнув програму «Тютюн: допоможемо молоді вирішити». У передмові до цієї програми сказано: «Вона розроблена, аби допомогти молоді вивчити й розвинути свої власні цінності й моральні норми, бути чесними із самими собою в тому, що вони відчувають насправді... Молоді потрібні можливості досліджувати потенційні наслідки їхнього вибору, робити вибір і брати на себе відповідальність за зроблений вибір».

Основні ідеї цієї програми з того часу використовуються майже у незмінному вигляді й зводяться до наступного:

- паління — це доросла діяльність;
- діти повинні «утриматися» від паління;
- дорослі можуть курити, але вони повинні відмовляти дітей від паління до «тієї пори, доки вони недостатньо дорослі»;
- існує могутній тиск однолітків, що змушує палити.

Подальші профілактичні програми індустрії наслідували цей сценарій. Наприклад, тютюнова компанія R.J. Reynolds у 1991-му році розробила програму «Правильні Рішення. Прямо зараз». Серед її тем виділяються наступні:

- паління — це фактор ризику, подібний до «багатьох факторів, статистично пов'язаних з імовірністю розвитку хвороби в окремої людини» (це твердження веде до того, що тютюнова індустрія здається менш сміховинною в запереченні ризику паління для здоров'я);
- діти палять через могутній тиск однолітків;
- є безліч речей, які роблять дорослі, але не повинні робити діти.

Масштаб програми згодом зріс. RJR пропонував школам повнокольорові, глянсові матеріали. Серед безкоштовно запропонованих матеріалів є плакати, брошури для учнів і навіть «анти-палильний» навчальний план. Широко розповсюджені плакати розумно складені так, щоб поряд із явними словами проти куріння там були візуальні образи, що містять тонке послання на користь паління. RJR також оплачував діяльність програми «Правильні Рішення. Прямо Зараз» в орієнтованих на молодь місцях. Так само RJR досяг успіху в розміщенні плакатів програми в популярних кінофільмах та телевізійних шоу.

У Канаді була розроблена і запроваджена програма «Розумні рішення». Вона пройшла тестування в ряді шкіл, причому за згоду на тестування школі пропонували безкоштовні комп'ютери. Матеріали програми розсилалися в інші школи безкоштовно.

Програма була спрямована на вироблення навичок ухвалення рішення школярами щодо паління, на вироблення персонального ставлення підлітків до паління, обговорення факторів, що впливають на ці рішення. Програма майже не дає інформації про вплив тютюну на здоров'я. Замість цього вона пропонує обговорювати школярам, чи згодні вони з такими твердженнями як: «Паління сигарет призводить до виникнення смертельних захворювань і курці можуть бути здоровими людьми», — не згадуючи, що обидва твердження фактично вірні. Примітно, що програма просить учителів не критично ставитися до думки учнів: «Обов'язковим є те, що вчителі із самого початку дають зрозуміти, що вони не будуть оцінювати ставлення і думки учнів у цій програмі. Замість цього, вони будуть оцінювати розуміння школярами процесу прийняття рішень і того, що впливає на ці рішення».

Крім усього іншого, програма є досить громіздкою й у більшості шкіл у вчителів не буде ані часу, ані ресурсів для виконання усіх запропонованих занять.

У Росії в 2000 — му році при фінансовій підтримці тютюнових корпорацій «Філіп Моріс», «Джей-Ті-Ай», «БАТ» і «Реєтсма» був виданий курс для вчителів середньої школи «Мій вибір» (автори І. Ахметова, Т. Іванова, А. Йоффе, П. Положевець, А. Прутченков, Г. Смирнова). Хоча авторами курсу є російські фахівці на чолі з головним редактором «Учительської газети» П.Г. Положевцем, основні ідеї посібника дивно нагадують ідеї давніх програм американської тютюнової індустрії. Мета цієї програми — навчити підлітка самостійно мислити та приймати рішення, не перекладаючи відповідальності за свої дії на інших.

В основі курсу лежить у цілому вірний алгоритм із шести принципів про те, що кожна людина є вільною, що вона має право вибору, що для правильного вибору людині необхідна повна інформація. Але найважливішим для курсу є шостий принцип, до якого плавно підводять інші: «Я несу особисту відповідальність за свій вибір». Принципова відмінність вільної людини, що зробила самостійний вибір із декількох можливих альтернатив, полягає в тому, що вона готова й несе особисту відповідальність за свій вибір, й у випадку негативних чи небажаних наслідків за жодних обставин не перекладає цю відповідальність на інших.

Чи не правда, схоже на американський посібник 1984-го року? Фактично однією з основних цілей таких програм, як «Мій вибір», окрім покращення іміджу тютюнової індустрії, є навчання молоді, що, якими б не були наслідки паління, відповідальність за ці наслідки несе тільки той, хто з ними зіштовхнувся, але ніяк не виробник тютюнових виробів.

І як тут не згадати про те, що в усьому світі ведуться дискусії з приводу того, чи мусить тютюнова індустрія нести повну відповідальність за всю ту шкоду, яку завдають її вироби, згідно з екологічним принципом «забруднювач платить». І в США після розгорнутих багатьма штатами судових позовів тютюнові компанії змушені були визнати свою відповідальність за те, що державні органи витрачають величезні кошти на лікування викликаних тютюновими виробами захворювань. Тепер тютюнові компанії щорічно виплачують багатомільярдні суми для пом'якшення викликаних тютюновими виробами наслідків, у тому числі спрямовують значні кошти до фонду, що займається профілактикою паління серед підлітків, причому вони ніяким чином не контролюють діяльність цього фонду. Зрозуміло, це відбувається не з доброї волі тютюнових компаній і не в рамках їхніх благодійних програм, а за рішенням суду.

Украї цікава добірка інформації про паління в курсі «Мій вибір» 2000 – року випуску. У виданні, що фінансується тільки тютюновою індустрією й офіційно підтримується «Громадською радою з проблем підліткового паління» обсягом 104 сторінки, інформації про паління приділено п'ять абзаців або 27-м рядків. Обсяг інформації про негативні наслідки паління величезний, і вкрай важко вибрати з нього найважливіше. Але автори є фахівцями в процесі вибору, і вони виявили свої навички вибору в усій красі. Інформація начебто спрямована проти паління, але подана таким чином, аби посіяти в ній сумніви й підштовхнути до вибору на користь паління.

В останній інтернет-версії курсу «Мій вибір» (квітень 2003-го року) подано значно більше інформації про вплив паління на здоров'я, але вона представлена у вигляді матеріалів різних авторів, і сприймається як різні точки зору. До того ж, серед правильних свідчень розкидані фрази, що підштовхують до вибору на користь паління: «Підлітки починають палити через хвилювання, для підвищення, на їхню думку, розумової активності, поліпшення працездатності, при зубному болю, для заспокоєння нервів, від нічого робити. Існує думка, що чоловіки палять заради задоволення, тоді як жінки для заспокоєння, придушення негативних емоцій».

У профілактичних програмах тютюнової індустрії для зниження рівня підліткового куріння традиційно передбачається залучення батьків. Наприклад, на сайті «Бритіш Амерікен Тобакко–Росія» зазначено: «важливим напрямком діяльності Громадської ради з проблем підліткового куріння є робота з батьками, що здійснюється разом із Видавничим домом «Здоров'я» за підтримки «БАТ Росія» та інших тютюнових компаній». Безумовно, без участі батьків не вдасться істотно скоротити вплив паління на підлітків, але дуже важливо, яким чином здійснюється це залучення.

ФОРМУВАННЯ МЕТИ СТАТТІ

Аналіз методів залучення батьків до профілактичних програм тютюнової індустрії показує, що вибір цих методів здійснювався дуже ретельно, але особливий інтерес викликає не те, що серед цих методів є, а те, чого серед цих методів немає.

Про те, яким чином тютюнова індустрія збирається залучати батьків до профілактики, свідчать і результати дослідження «Підліткове куріння в Росії», проведене Інститутом порівняльних соціальних досліджень у червні 2000 року на замовлення вищезгаданої Громадської Ради.

Результати дають чимало цікавих і корисних даних про стан проблеми й можливості її вирішення, але аналіз опитування та інтерпретації результатів дозволяють побачити чимало прихованих мотивів.

Практика залучення батьків до програм тютюнової індустрії явно суперечить даним досліджень, у тому числі тих, що були оплачені виробниками сигарет. Замість того, щоб радити батькам вести марні розмови про потенційні ризики паління для підлітків, *роботу з батьками варто зосередити у двох напрямках:*

1. Допомога батькам, що палять, у припиненні паління, при цьому треба ширше використовувати самих підлітків; багато хто з них готовий допомогти своїм батькам відмовитися від паління, і це буде сприяти їхній відповідальності і відмові від паління в майбутньому краще, ніж будь-які розмови про те, що підлітки не повинні палити.

2. Захист дітей від примусового вдихання тютюнового диму (необхідно наполегливо просвітницьку роботу батьків щодо безпеки примусового паління й навчати дітей навичкам захисту від впливу тютюнового диму, в тому числі диму, що йде від їхніх батьків).

Провал рекламних кампаній тютюнової індустрії щодо підліткового паління є не випадковим, а закономірним результатом, з огляду на їхній величезний досвід реклами сигарет.

Якби якесь рекламне агентство як критерій успіху реклами марки сигарет оприлюднило дані про те, як людям подобається гасло кампанії, але не намагалось вивчити, як ця реклама вплинула на рівень продажів даної марки сигарет, то навряд чи це агентство коли-небудь знову отримало замовлення на рекламу сигарет. Тютюнова індустрія володіє ретельними

методиками оцінки того, як тютюнова реклама може вплинути на наміри покупця придбати рекламовану марку. Але вона не збирається використовувати ці методики для оцінки того, як рекламна кампанія проти підліткового паління вплине на наміри підлітків НЕ купувати сигарети.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ СТАТТІ

Проаналізуємо оздоровчі програми для підлітків, які впроваджуються у систему освіти України.

З 1999 року у Харкові, Києві та Дніпропетровську з ініціативи та фінансової підтримки «Філіп Моріс–Україна» у взаємодії з міськими управліннями освіти реалізується комплексна соціальна програма «Діалог», що має на меті профілактику та запобігання поширенню паління, вживанню алкоголю, наркотиків та інших негативних явищ у підлітковому середовищі. Розроблено й впроваджено авторські програми для занять з учнями 6-11-х класів, у тому числі, за модулем «Профілактика тютюнопаління».

Як зазначено в прес-релізах програми: «Концепція програми «Діалог» ґрунтується на тому, що кожен підліток може сам приймати відповідальні рішення і свідомо не починати палити, незважаючи на те, що робить той чи інший його одноліток (товариш)». Таким чином, хоча програма «Діалог» розроблена українськими фахівцями, її концепція частково збігається з давньою концепцією транснаціональної тютюнової індустрії.

У ході реалізації програми «Діалог» випущений ряд публікацій:

1. «Профілактика і звільнення від тютюнопаління дітей та підлітків» (збірник авторських програм і практичних рекомендацій для середніх навчальних закладів); автори: О.В. Вінда, О.В. Кабачна, Є.П. Ковальчук, Є.П. Коструб, Є.І. Нікітенко, В.Н. Ніколаївський, В.М. Носенко, І.Г. Сомова, А.І. Халін, І.І. Шеремет.

2. «Записник школяра».

3. «Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків», автори: Н.Ю. Максимова, А.І. Капська, О.Г. Карпенко, Н.Л. Лук'янова, Н.Б. Підлісна, Е.П. Коструб, О.В. Вінда, І.Г. Сомова, М.М. Галябарник, І.І. Цушко.

Цікаво, що в останній книзі немає жодних згадок про фірму «Філіп Моріс». Вона видана від імені Всеукраїнської благодійної організації «Громадська Рада з соціальних проблем розвитку підростаючого покоління», однак у численних газетних публікаціях з гордістю повідомляється, що підготовку й видання даної книги фінансувала фірма «Філіп Моріс». До речі, уся діяльність вищезгаданої Ради також фінансується тютюновими компаніями.

Видані книги мають досить великий обсяг і містять чимало корисної інформації, в тому числі про вплив паління на здоров'я. Більш детально концепції цих програм ми будемо розглядати нижче, а зараз згадаємо про складності їхньої реалізації. Для їхнього проведення необхідний значний час (програми розраховані на 30 навчальних годин) і висока психологічна кваліфікація та досвід проведення тренінгів.

Хоча у програмах згадується тютюнова реклама як фактор залучення підлітків до паління, але вона подається як стихійне лихо і, наприклад, в жодному разі не аналізуються заяви тютюнової індустрії про те, що її реклама спрямована лише на дорослих. Як засіб протидії тютюновій рекламі учням пропонується розробити «правдиву рекламу сигарет» або «намалювати плакат, присвячений антикурінню». Роль тютюнової індустрії, ані як джерела фінансування таких профілактичних програм, ані як провідного фактора поширення тютюнової епідемії, у програмі «Діалог» взагалі не обговорюється.

Наприкінці 2002 – го року в українських ЗМІ з'явилися повідомлення про те, що фонд «Здоров'я для всіх» проводить новий проект, в рамках якого для всіх 22 тисяч шкіл України випущений плакат проти підліткового паління. Головне гасло плаката «Обирай сам — бути здоровим чи палити» чітко витримане у кращих традиціях профілактичних програм тютюнової індустрії. Випуск плаката профінансувала компанія «Філіп Моріс». Вищезгадані програми мають загальну характеристику:

1. Їх основний зміст – це розробка навичок ухвалення рішень школярами щодо паління.
2. Навчають, що кожна людина сама робить вільний вибір курити їй чи ні, і повинна сама відповідати за наслідки свого вибору.
3. Підкреслюють індивідуальну відповідальність курця й замовчують суспільні фактори, що впливають на початок і продовження паління.
4. Прагнуть втягнути батьків, щоб ті пояснили дітям, що «є безліч речей, які роблять дорослі, але не повинні робити діти».
5. Виходять із того, що існує могутній тиск однолітків, що змушує палити, і тому необхідно навчити дітей, як протистояти цьому тиску.
6. Зазвичай супроводжуються соціологічними дослідженнями для одержання даних про поширення паління серед підлітків і супутніх даних.

За підсумками діалогу фахівців різних напрямків (вчителів, психологів, соціальних працівників, лікарів, юристів) у рамках програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» щодо формування здорового способу життя в дітей та молоді», Міністерством освіти й науки України відпрацьована методика профілактичної роботи за методом «рівний – рівному». Розроблені модулі призначені для роботи педагогів-тренерів з підлітками двох вікових груп — 12–14-ти та 15–18-ти років.

Методика освіти «Рівний — рівному» складається з таких розділів: «Спілкуємось та діємо», «Твоє життя – твій вибір», «Прояви турботу та обачливість», «Знаємо та реалізуємо свої права». Прийнято наказ Міністерства освіти і науки України від 18.06.04 № 502 «Про організаційно-методичне забезпечення реалізації Проєкту «Освітня політика та освіта «рівний – рівному»».

Зокрема, загальноосвітні навчальні заклади Волинської області тісно співпрацюють із громадською релігійною організацією «Ковчег» у вирішенні питань профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, розроблений та використовується 10-годинний відеолекторій.

Загальноосвітні навчальні заклади Чернівецької області широко співпрацюють із лекторами Регіонального благодійного фонду «Змінюючи світ».

У рамках реалізації проєкту «Подолання епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Україні» в навчальних закладах Чернігівської області здійснюється апробація просвітницької програми «Додаткова освіта для підлітків 12–13-ти років» (автор Чала Т.І., методист Чернігівського ОЦППСР).

У межах інформаційної кампанії із запобігання поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу у навчальних закладах Харківської області пройшов конкурс серед педагогічних працівників на кращу методичну розробку позакласних виховних заходів із зазначеної тематики.

Починаючи з 2003 – го року у нашій державі розпочав своє впровадження проєкт «Школа проти СНІДу». Впровадження проєкту здійснюється у 8–9-их та 10–11-их класах загальноосвітніх навчальних закладів. За результатами апробації проєкт рекомендовано МОН України і Комітетом Верховної Ради України з питань науки і освіти для поширення в усі регіони. Навчання педагогів-тренерів, профілактична робота з підлітками відбуваються за сприяння дитячого фонду «Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ)», «Міжнародного Альянсу з ВІЛ/СНІД в Україні», дитячого фонду «Здоров'я через освіту».

Цей проєкт спрямовано на досягнення двох базових цілей:

- захист молоді, якій доводиться дорослішати й розв'язувати проблеми повсякденного життя в умовах епідемії;

- захист людей, які живуть з ВІЛ.

Завдання проєкту:

- надати молоді достовірну й повну інформацію з проблеми ВІЛ/ СНІДу;
- сприяти формуванню адекватних ставлень до цієї проблеми і людей, які живуть з ВІЛ;
- розвивати необхідні уміння й навички, які зменшують схильність молоді до ризикованої поведінки;
- сприяти створенню придатного середовища для здоров'я й розвитку учнів.

Навчання відбувається у формі тренінгів. Ефективні програми з профілактики ВІЛ/СНІДу здійснюють комплексний вплив на поведінку учнів. Вони спрямовані на формування здорової, просоціальної особистості й сприятливого оточення для неї. Особлива увага в цих програмах приділяється розвитку життєвих навичок. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) *життєві навички* — це здатність людини до адаптації, позитивної поведінки, подолання труднощів повсякденного життя. Іншими словами, *життєві навички* - це соціально-психологічна компетентність, яка допомагає людині вести здоровий і продуктивний спосіб життя, адекватно сприймати себе й навколишніх, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, розв'язувати проблеми і керувати стресами.

Однією з головних умов ефективного впровадження проекту «Школа проти СНІДу» є підготовка вчителів. У Харківській області навчання на тренінгових експрес-курсах пройшли 38 педагогів. 18 із них навчались на базі ресурсних центрів з ВІЛ/СНІДу у містах Київ, Миколаїв, Херсон. Решта — на базі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Викладачі курсу – старші викладачі Сумського ОППО В.М. Успенська та Л.А.Коростіль. Головна мета підготовки вчителів полягає у тому, щоб сформувати в учасників курсів практичні знання, уміння і навички, необхідні для ефективного впровадження проекту «Школа проти СНІДу» у школі, а саме: отримати вичерпну інформацію з проблеми ВІЛ/СНІДу; оволодіти змістом і методами проведення тренінгових занять для учнів; чітко дотримуватися технології впровадження проекту у школі.

У результаті інтенсивної підготовки вчителі отримали цілісне уявлення про проект, базову інформацію з проблеми ВІЛ/СНІДу й вичерпні відповіді на запитання про чинники ризику і методи захисту від нього; ознайомилися з методом навчання на основі розвитку життєвих навичок; оволоділи сучасними методиками інтерактивної групової роботи; спільно відпрацювали базові тренінги. Результатом успішного закінчення курсів є відповідний сертифікат педагога-тренера.

Не зважаючи на інтернет-оцінки різних сайтів, нами була проведена робота зі впровадження програми «Діалог». Далі ми приводимо результати наших досліджень впливу тренінгових програм формування здорового способу життя на формування культури здоров'я підлітків.

На базі Центру валеологічних знань Харківського обласного Палацу дитячої та юнацької творчості була проведена 30-годинна психолого-валеологічна тренінгова програма О.В. Вінди «Життя без гачка» (профілактика тютюнопаління та інших форм залежної поведінки), включена до програми «Діалог».

Нами, у 2001-2002 навчальному році, провадилося анкетування підлітків 13–14-ти років, учнів 8-Б класу ЗОШ № 37 м. Харкова у кількості 26 дітей (дівчат – 16, хлопців – 10) за темою «Здоровий спосіб життя. Профілактика шкідливих звичок».

Для оцінки дієвості програми тренінгів застосовувався моніторинг програми «Діалог» на двох аркушах. З відповідей, розміщених на першому аркуші, діти вибирали потрібну із запропонованих варіантів, а в другому самі записували варіанти відповідей на запитання.

Анкетування дітей провадилося тричі:

1. Для з'ясування рівня знань школярів про здоров'я та ЗСЖ.
2. Для оцінювання результатів дієвості програм.
3. (Через 6 місяців) для оцінювання ставлення дітей до свого здоров'я та дієвості отриманих знань на тренінгах.

Порівнюючи результати першого й другого анкетування, можна визначити результативність 30-годинної тренінгової програми валеолого-психологічних тренінгів. У підлітків покращилась самооцінка, змінилося ставлення до своїх вчинків, до свого життя, до оточуючих людей, відбулася переоцінка цінностей та життєвих орієнтирів. Багато хто з підлітків відверто призналися у застосуванні токсичних речовин.

Після аналізу результатів третього анкетування простежується зміна внутрішнього світу дітей, їхнього ставлення до свого здоров'я, активна дія щодо реалізації здорового способу життя [9].

ВИСНОВКИ

Позакласна робота в загальноосвітніх закладах, заняття в гуртках палаців і центрів дитячої та юнацької творчості є ідеальним середовищем для упровадження профілактичних оздоровчих програм для учнів. Тут існують найкращі можливості для здійснення *масового, ефективного і превентивного* впливу на школярів. Молоді люди потребують інформації і можливостей для формування культури здоров'я, набуття необхідних життєвих навичок, а також доступу до послуг і консультацій з питань збереження та зміцнення здоров'я. У навчальних закладах слід впроваджувати тільки високоякісні профілактичні програми, які довели свою ефективність, та надавати роботу за даними програмами підготовленим педагогам та психологам. Профілактичну роботу серед учнівської молоді слід проводити у тісній співпраці з батьками. Дуже важливо залучати молодих людей до планування дій і активної участі у профілактичній роботі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Т.И., Красовский К.С., Гаврильченко А.А., Довбах А.В., Митрофанова Э.А., Овечкина А.А., Салюк Т.А., Богословський А.А. Подход жизненных ситуаций в профилактике табачных проблем. - Киев, 2000. Напечатано при содействии Детского Фонда Объединенных Наций - ЮНИСЕФ в Украине. Часть 1. Руководство ведущего. — с. 140. Часть 2. Сборник жизненных историй. — с. 104. Часть 3. Мифы и факты. — с. 20.
2. Андреева Т.И., Красовский К.С. Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. — К.: Навчальна книга, 2002. — 47 с.
3. Андреева Т.И., Красовский К.С. Как сделать эффективными школьные программы профилактики курения. - Киев, УИЦПАН, 2000. — 40 с.
4. Всемирный Банк. Сдерживание эпидемии. Правительства и экономическая подоплека контроля над табаком, 1999. — с. 157.
5. Devlin E., MacFadyen L., Hastings G., Anderson S. Evaluation of industry funded “Youth Smoking Prevention” (YSP) campaign. Abstracts of 3rd European Conference on Tobacco or Health. Warsaw, 2002. — p.77.
6. Denscombe, M. Peer group pressure, young people and smoking: new developments and policy implications. Drugs: Education, Prevention and Policy, 2001.
7. Danger! PR in the playground. Tobacco industry initiatives on youth smoking. ASH (London) and Cancer Research Campaign, 2000. — p. 48.
8. Кабацька О.В., Стеценко С.П., Бабак Н.М., Ситник В.В. Психолого-педагогічні основи навчання підлітків здоров'язберігаючим методикам протягом навчально-виховного процесу у сучасній школі. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». Т. III — Харків, 2006. — с. 135–136
9. Кабацька О.В. Валеологічна просвіта через програму психологічних тренінгів. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку». Т. I – Харків, 2003. — с. 149–155.
10. Красовский К.С. Проблемы антитабачного законодательства. Київ, 2001. — с. 88 .
11. Красовский К., Андреева Т. Курс выживания для некурящих. (Напечатано при содействии Детского Фонда Объединенных Наций - ЮНИСЕФ в Украине) - Киев, 2000. — с. 48.
12. Наволокова Н. П. Енциклопедія педагогічних технологій і інновацій. — (Серія «Золота педагогічна скарбниця»). — Харків: Видавнича група «Основа», 2009. — 176 с.
13. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року № 347. Освіта України. — 2002. – № 33
14. Турищева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. — (Серія «Золота педагогічна скарбниця»). — Харків: Видавнича група «Основа», 2009. — 124, [4] с.: іл., табл..
15. Экономика контроля над табаком в Украине с точки зрения общественного здоровья. — Київ, 2002. — с. 145.
16. www.adic.org.ua
17. www.americanlegacy.org
18. www.batrussia.ru
19. www.contact.tobinfo.org
20. www.mychoice.ru
21. www.soippo.edu.ua/shkola-proty-snidu
22. www.youth-non-smoking.ru

УДК 373.5

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВ'Я В.А. СУХОМЛИНСКОГО: ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ В КНР

Ляо Цайчжи

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

В статье автор приводит отзывы ведущих учёных-педагогов и учителей-новаторов Китая о педагогическом наследии В.А. Сухомлинского, рассматривает разработанные украинским педагогом и апробированные в Павлышской средней общеобразовательной школе пути и средства сохранения и укрепления здоровья учащихся, особенно востребованные для китайского образования и используемые в отечественной средней и высшей школе. Идеи В.А. Сухомлинского нашли свое отражение при разработке «Правил проведения работы по физической культуре в школе» и в «Правилах проведения занятий по ознакомлению учащихся с основными требованиями санитарии и гигиены в школах» в КНР.

Ключевые слова: воспитание природных качеств, трудовое воспитание, семейное воспитание, всестороннее развитие, физическое воспитание, здоровье детей.

У статті автор приводить відгуки вчених-педагогів та вчителів-новаторів Китаю про педагогічну спадщину В.О. Сухомлинського, розглядає розроблені українським педагогом та апробовані у Павлишській середній загальноосвітній школі шляхів і засобів збереження і зміцнення здоров'я учнів, особливо використовувани у сучасних для китайської освіти і використовувани у вітчизняній середній та вищій школі. Ідеї В.О. Сухомлинського знайшли свій відбиток при розробці «Правил проведення роботи з фізичної культури в школі» та в «Правилах проведення занять по ознайомленню учнів з основними вимогами санітарії та гігієни у школах» в КНР.

Ключові слова: виховання природних якостей, трудове виховання, сімейне виховання, всебічний розвиток, фізичне виховання, здоров'я дітей.

In the article the author gives references of leading pedagogues and teaching innovators of China about V. Suhomlinsky's pedagogical heritage, deals with the ways and means of preservation and strengthening of pupils' health developed by the Ukrainian teacher and approved at the Pavlysh secondary school, especially needed in the Chinese education and used in the domestic secondary and higher school. V. Suhomlinsky's ideas have been reflected while working out «The rules of carrying out physical training work at school» and «The rules of conducting lessons on acquaintance of pupils with the basic requirements of sanitary and hygiene at schools» in the Peoples Republic of China.

Keywords: upbringing of natural features, labor education, family education, an all-around development, physical training, children's health.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Несмотря на значительное распространение в начале прошлого века идей прагматической педагогики, а в 50–60-е годы — партийного, классового подхода к отбору учебного материала и советской педагогики, школа сохраняет в своих духовно-ценностных основах традиционную, древнекитайскую направленность. Актуален дух конфуцианской школы, основной задачей которой было формирование безусловной ценности обучения и просвещения вообще, как способов самостоятельного изменения и совершенствования собственной личности, а также главного условия общественного признания. На этих мировоззренческих ценностях, а также ценностях социально-политических происходит формирование и развитие в современном Китае новой образовательно-педагогической системы.

Внедрение в конце 70-х гг. XX века концептуально новых походов КПК к образованию и воспитанию подрастающего поколения обусловило возрождение в Китае интереса к изучению и использованию опыта советской школы и педагогики, которая была популярна сразу после победы китайской революции 1949г. Особое внимание китайских педагогов привлекли труды советского педагога В.А. Сухомлинского.

В китайской историографии существуют два различных подхода к периодизации распространения идей В.А. Сухомлинского в образовательном пространстве КНР за последние 40 лет. В основе периодизации Президента АПН Китая Чжу Сяомань лежат глубокие внутренние потребности китайского общества и образования, приведшие к распространению идей В.А. Сухомлинского и их широкому использованию не только в деятельности отдельных учителей-новаторов, но и целых учительских коллективов. Профессора пекинского педагогического университета Сяо Су и Ван Игао в своей периодизации, напротив, акцентируют внимание, прежде всего, на распространении трудов великого украинского педагога, целостности его подходов к образованию и воспитанию, что привело к росту их популярности среди китайской педагогической общественности, проведенных мероприятий, связанных с популяризацией его идей.

В. Сухомлинскому удалось выйти на принципиально новые решения широкого круга вопросов, касающихся его концепции воспитания: педагогическая этика, школьно-семейное и половое воспитание, активизация и оптимизация учебного процесса, интеграция полученных знаний в интеллектуальное, нравственное, эмоциональное, эстетическое развитие школьников; руководство духовной жизнью школьного коллектива, воспитание гражданственности и социалистического патриотизма.

Широкое распространение идей украинского педагога в образовательном пространстве КНР было обусловлено, по нашему мнению, следующими факторами:

Воспитание таких положительных качеств как искренность и честность, самоуважение и вера в себя, трудолюбие и храбрость, целеустремленность, способность к самообразованию и умение судить о моральных и идейных постулатах [2, с.160].

Реформирование в последние два десятилетия прошлого века всех сторон жизни нашей страны обусловило целенаправленное изучение и использование ставшего чрезвычайно актуальным педагогического наследия В.А. Сухомлинского.

Особенно востребованной в современных условиях для китайского образования, по мнению профессора пекинского педуниверситета Сяо Су, стала концепция воспитания всесторонне и гармонично развитого человека, созданная Василием Александровичем. Ее ценность в том, что она формировалась в течение десятилетий в практике обычной деревенской школой. Значение украинского педагога в том, что ему удалось передать содержание идей понятным языком, трогательно и без прикрас, поэтому они удобны для использования большим количеством учителей. И именно поэтому в педагогических кругах нашей страны, особенно среди учителей младшей и средней школы, В. Сухомлинский является самым известным из зарубежных педагогов [5,15].

Сегодня, как считает Сяо Су, когда пропагандируется всестороннее внедрение воспитания «природных» качеств, повторное прочтение педагогических трудов В. Сухомлинского приводит к мысли о том, что его педагогическая теория и практика по-прежнему важны для нас как руководство. Хотя в русском и украинском языках нет точного соответствия понятию «воспитание природных качеств», но, исходя из перевода этого термина, можно сделать вывод, что основные педагогические идеи В.А. Сухомлинского о воспитании всесторонне и гармонично развитой личности абсолютно совпадают с тем, что мы называем «воспитанием природных качеств». Поэтому правомерно говорить, что педагогическая концепция украинского педагога подобна процессу воспитания природных качеств личности, то есть тех, которые заложены природой. [5, 17]

«Павлышская средняя школа» впервые была переведена на китайский язык и опубликована в Китае в 1982 г. Её популярность настолько велика, что эта работа, наряду с книгой «Сердце отдаю детям» выходила в свет практически во всех провинциях Китая. Она стала настольной книгой многих педагогов, которых волновали вопросы всестороннего развития личности.

ИЗЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО МАТЕРИАЛА СТАТЬИ

Китайские педагоги внимательно изучают труды В. Сухомлинского, где он раскрывает опыт работы с отстающими детьми в Павлышской средней школе. Путем исследований

физического и умственного развития неуспевающих и отстающих детей В.А. Сухомлинский пришел к выводу, что 85 % не успевают и отстают через неудовлетворительную работу на уроках и дома и плохое состояние здоровья. Особый интерес китайских педагогов вызывает методика работы с такими детьми, когда предлагался особый режим учебной работы, подкрепляемый мероприятиями по укреплению организма. В.А. Сухомлинский советовал учителям не восхищаться модными приемами так называемого, «эффективного», «оптимистичного», «комплексного», «ускоренного» обучения и т. п., «в основе которых лежит подход к ребенку как к электронному механизму, способному без конца усваивать и усваивать. Ребенок — живое существо, его мозг — тончайший, нежнейший орган, к которому надо относиться заботливо и осторожно», — писал В.А. Сухомлинский в «Павлышской средней школе» [3,127].

Большое значение для китайской школы имеют идеи В.А. Сухомлинского о физическом воспитании. В условиях высокой наполняемости классов (в небольшой аудитории часто занимается около шестидесяти учащихся) забота о здоровье и физическом воспитании становится важнейшей заботой воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, — считал Василий Александрович. «Занятия физкультурой и спортом, — подчеркивал педагог, — сыграют определенную роль во всестороннем развитии учеников лишь тогда, когда вся учебно-воспитательная работа пронизана заботой о здоровье» [3, 140].

В.А. Сухомлинским предложены и апробированы в Павлышской школе эффективные пути укрепления здоровья детей, усовершенствования физического воспитания учеников, которые применяются в КНР. И среди них:

1. Система бесед о человеке и особенностях человеческого организма.
2. Оптимальное чередование умственной и физической работы.
3. Оздоровительная направленность физкультурных занятий: уроков физической культуры, утренней зарядки, физкультминуток, динамических перерывов.
4. Создание широкой сети спортивных секций и привлечение школьников к активному участию в них («спорт — любимое занятие каждого ученика»).
5. Спортивные игры, соревнования, спартакиады (легкая атлетика, гимнастика, плавание, верховая езда, катание на коньках и лыжах, велосипеде, зимние развлечения, построение снеговой крепости и т.п.).
6. Утверждение в сознании учеников необходимости внимательного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью других. Активная пропаганда и утверждение здорового образа жизни.
7. Соблюдение режима дня.
8. Создание положительного психологического микроклимата в учебном заведении.

В книге В.А. Сухомлинского «Павлышская средняя школа» китайские педагоги знакомятся с разделом «Забота о здоровье и физическом воспитании», который помещен перед освещением всех составных всестороннего развития детей. Их привлекают положения, в которых раскрываются советы относительно изучения состояния здоровья детей, в особенности больных и тех, которым тяжело учиться. Как предотвращать болезни, как выполнять санитарно-гигиенические условия режима работы и отдыха детей в школе и дома? Как достичь того, чтобы стремление быть здоровым стало для детей предметом самовоспитания?

В работе «Проблемы воспитания всесторонне развитой личности», особенно популярной в Китае, В.А. Сухомлинский освещает теоретические и практические аспекты реализации этой цели. Показательно, что первый раздел завершает параграф «Забота о здоровье молодого поколения, физическое воспитание», содержание которого обобщает все, без чего не может быть всесторонне развитой личности. «Хорошее, крепкое здоровье, ощущение полноты неисчерпаемости физических сил — очень важное условие жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности одолевать трудности. Духовная

жизнь ребенка, его интеллектуальное развитие, мышление, память, внимание, воображение, чувства, воля — в большой степени зависят от «игры» его физических сил. Слабый, хилый, нездоровый, склонный к болезням ребенок на уроке быстро утомляется, тускнеют его глаза, становятся вялыми его движения. Из-за этого, — подчеркивал В. Сухомлинский, — учебную работу детей, все виды их деятельности мы рассматриваем на фоне общего состояния и развития их физических и духовных сил». [4, 192–193]

Эти идеи созвучны требованиям современной китайской системы образования, важнейшей составляющей которой в младшей и средней школе является физическое воспитание. Его основной целью является укрепление здоровья учащихся, содействие их нормальному физическому развитию, укреплению организма. Наряду с этими задачами на уроках здоровья ученикам дают элементарные знания о гигиене и путях сохранения своего здоровья.

В 1996 г. нашим государством были приняты «Правила проведения работы по физической культуре в школе» и «Правила проведения занятий по ознакомлению учащихся с основными требованиями санитарии и гигиены в школах» [1]. Основным заданием обучения гигиене согласно этим документам является:

- наблюдение педагогов за состоянием здоровья учеников;
- формирование привычки вести здоровый образ жизни, придерживаться правил санитарии и гигиены;
- улучшение санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса;
- профилактические мероприятия против распространения инфекционных заболеваний.

Основной формой организации физического воспитания является урок физической культуры. Учащиеся начальной и средних школ, кроме обязательного посещения уроков физкультуры, обязаны каждый день делать зарядку, проводить физкультминутки во время занятий и др. Управление спортом разных уровней и Комитет по физической культуре и спорту периодически проводят всекитайские, районные, городские и уездные спортивные соревнования. Особенно активизировалась спортивная массовая работа в связи с успехами китайской сборной на летних олимпийских играх в Греции и подготовкой к олимпиаде 2008 г., местом проведения которой был избран Пекин.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гу Минчан. Система образования в КНР/ Гу Минчан. — Ухань: Хубэйское народное изд., 1994. – Т.2. — 2040 с. /на китайском языке/
2. Пын Фа. Проблемы развития образования в КНР/ Фа Пын, Сианцюнь Сюн. — Ухань: Хубэйское народное изд., 1991. — 676 с. /на китайском языке/
3. Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа / В.А. Сухомлинский// Избр. пед.соч. в 5-ти т. — К.: Радянська школа, 1980, – Т. 4. — С. 7–412.
4. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива / В.А. Сухомлинский// Избр. пед. соч. в 5-ти т. — К.: Радянська школа, 1980. –Т. 1 — С. 427–668.
5. Сяо Су — Идеи Сухомлинского об управлении школой и о качествах преподавателя // Исследования сравнительной педагогики/ Су Сяо. — 1998, – № 6. — С — 14–17./на китайском языке/

УДК 613.96

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, СТВОРЕННЯ СІМ'Ї І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ЙОГО ЗАСАДАХ

Шахненко В.І.

Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна
Харківська академія неперервної освіти
Харків, Україна

У зв'язку з кризовим станом розвитку сім'ї, коли із ста 51–55 шлюбних пар розпадаються й частина молодих людей не готова до народження й виховання дітей, в умовах розбудови нової моделі 11-річної вітчизняної середньої загальноосвітньої школи виникла необхідність уведення наскрізного 34-годинного інтегрованого навчального предмету, факультативу чи спецкурсу «Здоров'я людини. Підготовка старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах». Автор наводить матеріал дещо скороченого змісту програми і короткі методичні поради щодо його викладання у 10–11-х класах.

Ключові слова: кризовий стан, розвиток сім'ї, навчальний предмет, здоровий спосіб життя, «Здоров'я людини».

Здоровье человека. Подготовка старшеклассников к ведению здорового образа жизни, созданию семьи и воспитанию детей по его принципам. Шахненко В.И.

В связи с кризисным состоянием развития семьи, когда из сотни семейных пар 51–55 распадаются и часть молодых людей не готова к рождению и воспитанию детей, в условиях создания новой модели 11-летней отечественной средней общеобразовательной школы возникла потребность введения сквозного 34-часового интегрированного учебного предмета, факультатива или спецкурса «Здоровье человека. Подготовка старшеклассников к ведению здорового образа жизни, создания семьи и воспитания детей на его принципах». Автор приводит материалы несколько сокращенного содержания программы и краткие методические советы по его преподаванию в 10–11-х классах.

Ключевые слова: кризисное состояние, развитие семьи, учебный предмет, здоровый образ жизни, «Здоровье человека».

Human health. Preparation of senior pupils to conducting the healthy way of life, creation of a family and upbringing of children on its principles. V. Shakhnenko.

Due to the crisis condition of family development when 51–55 for a hundred married couples break up and a part of young people is not ready to the birth and upbringing of children, within the creation of a new model of 11-year domestic secondary school, the introduction of a 34-hour integrated subject, an optional or a special course «Human health. Preparation of senior pupils to conducting the healthy way of life, creation of a family and upbringing of children on its principles» is required. The author presents the materials of a slightly reduced content of the program and short methodical pieces of advice about its teaching in 10th and 11th forms.

Keywords: a crisis condition, family development, a subject, a healthy way of life, «Human health».

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

У 60-ті роки минулого століття в нашій країні розпочався процес виродження нації. У сучасних умовах він набрав обвального 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 2010 року населення України зменшилось до 46 млн. осіб. За прогнозами Організації Об'єднаних Націй, населення в нашій державі до 2050 року зменшиться вдвічі.

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 є низький рівень культури здоров'я сім'ї, родини й школи. У родинях сучасних учнів загальноосвітньої школи поширене тютюнопаління, вживання алкоголю, а в деяких – й інших наркотичних речовин. Так, серед дорослого населення палить 72 відсотки

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 алкоголиків. За статистичними даними та результатами опитування, серед юнаків і дівчат (учнів та студентів) віком від 17 до 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. З кожних 8 алкоголиків є одна жінка. У такому оточенні виховуються діти у родині, а потім приходять до школи. Тут ситуація не краща. Школа є часткою суспільства, його віддзеркаленням. Третина учнів загальноосвітніх шкіл палить, а в СПТУ доля курців складає 60 відсотків. Усе це стає причиною різних захворювань, з якими випускники шкіл ідуть у життя. Крім того, дорослі та діти недостатньо обізнані з основами здорового способу життя, що нерідко стає причиною втрати здоров'я, а інколи – і життя.

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

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.

Таким чином, однією з причин погіршення здоров'я нації є низький рівень культури здоров'я дорослих і дітей, недостатність знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя. До того ж, цю проблему слід розглянути дещо глибше: з одного боку, виникла потреба у підготовці учнів до компетентного підходу щодо ведення здорового способу життя, спрямованого на оптимальне збереження, зміцнення, формування та відтворення здоров'я в усіх видах їхньої діяльності, а з іншого боку, ми це робимо з деяким запізненням. А слід було б це робити ще до народження дітей. Останню проблему розглянемо з таких позицій.

У нашому склався такий підхід у підготовці підростаючого покоління до життя: щоб вирощувати рослини (одержувати врожаї зернових, овочевих культур, фруктів та овочів), тварин (великоу рогату худобу, свиней, курей, качок чи гусей), керувати автомобілем, тепловозом, електровозом чи стояти біля станка, потрібно цьому навчатися (інколи досить тривалий час), а щоб створити сім'ю, виховувати дітей, ніби немає ніякої потреби в знаннях. Мовляв, якось воно складеться. Саме через це у створенні молодих сімей, підготовці до народження дітей та в їх вихованні допускається багато помилок і небажаних наслідків.

У ставленні суспільства до підготовки молоді до сімейного життя суспільство ніби застигло в періоді патріархального ладу. Тоді діти виховувались у процесі праці разом з батьками, старшими братами й сестрами. Навіть у не досить далекі 50–60-ті роки минулого століття виховання дітей у підготовці до самостійного життя, створення сім'ї було більш ефективним, ніж зараз. Справа в тому, що бідність, у якій ми жили у колишньому Радянському Союзі, крім великого негативу, несла і значний позитив. Так, щоб вижити в ті часи, потрібно було тримати корову, свиню, курей, гусей, кролів, обробляти город, заготовляти на зиму паливо. До цього долучалися всі члени сім'ї, в тому числі й діти. Саме у процесі трудової діяльності разом з дорослими здійснювалося виховання дітей: формувалися наполегливість, почуття обов'язку, надійність тощо. Коли ж ми стали жити краще, багато з цих видів робіт відпали, особливо в умовах міст, і діти не одержують того

трудового «гарту», «відбилися від рук» в тому числі й у вихованні своїх майбутніх дітей.

Організація Об'єднаних Націй оголосила 1994-й рік роком родини, що передбачає зміцнення сім'ї і виховання доброго сім'янина. З метою поліпшення цієї роботи у країні Кабінет Міністрів України прийняв Постанову № 1849 від 27 грудня 2006 року «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року».

У рамках Року сім'ї в країні АПН України провела засідання круглого столу на тему «Сучасна демографічна ситуація в контексті соціокультурної трансформації українського суспільства» [69]. На основі аналізу матеріалів цього круглого столу і наших досліджень у плані становища сім'ї зроблено такі висновки:

1. Нинішній стан сім'ї в Україні, як вважає В.І. Танцюра, є кризовим: 51–55 відсотків новостворених сімей розпадається, що підриває підвалини сім'ї як суспільного інституту.

2. Крім розпаду сімей, понад сім мільйонів українців (51,7% чоловіків і 48,3% жінок) репродуктивного віку працюють за кордоном. Якщо працює один із членів сім'ї, то це призводить до моделювання неповної сім'ї. Якщо ж працюють обидва, то діти стають сиротами при живих батьках.

3. Розпад сімей чи від'їзд обох батьків за кордон у дитячому чи підлітковому віці, як вважає Оксана Хромова, втрата одного чи обох батьків призводить до стресів, які можуть негативно вплинути на психічне здоров'я дітей, а пізніше – й на створення власних сімей. Адже вони не засвоїли досвіду сімейного життя.

4. Матеріальні нестатки (заробітна плата низькооплачуваних працівників нижча від рівню прожиткового мінімуму) з одного боку, примушують батьків підробляти на інших роботах, що веде до фізичних та психічних перевантажень, зменшення часу та ускладнень у спілкуванні з дітьми, а з другого, матеріальна неспроможність батьків підриває їхній авторитет перед дітьми. Свої стресові стани, негативні емоції батьки часто переносять на дітей. У так званих проблемних сім'ях 40% дітей страждають від жорстокого ставлення до них батьків.

5. На думку Івана Беха, українська сім'я втратила рекреативну, репродуктивну і виховну функції.

6. Як вважають Іван Бех і Ольга Петрунко, та як свідчать результати наших досліджень, сім'я як соціальний інститут виховання виявляє свою функціональну неспроможність, що веде до її зникнення. Тому школа й сімейна педагогіка повинні взяти на себе обов'язок виховування громадянина і патріота, але насамперед – сім'янина, формувати свідомість «Я у контексті моєї сім'ї».

7. В результаті тривалого колоніального гніту з боку Російської імперії, а потім Радянського Союзу, жорсткої руйнації була піддана Православна церква, українська мова й національна культура, особливо з питань сім'ї і сімейного виховання.

8. Значну проблему складає підготовка майбутніх матерів до народження дітей. Так, в Україні в 70% вагітних жінок виникають проблеми зі здоров'ям, а в 10% під час пологів виникають небезпечні для життя ускладнення, яких можна було б уникнути, проте молоді мами не знають, як це зробити.

В Україні у 2007 році на 17,1 % зросли показники материнської смертності, на високому рівні зберігається показник мертвородження. Так, у 2005 – 2006 роках порівняно з попереднім періодом він зріс на 15 відсотків, у 2007 році — ще на 25 % (3071 особа). Високими є показники ранньої дитячої смертності (13,2%). Помітною є смертність учнів на уроках фізичної культури, що свідчить про низький рівень фізичного здоров'я й фізичного розвитку дітей та підлітків. Останнє можна розглядати як наслідки ускладнених пологів.

Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2006 року «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації»» на період до 2015 року вказала на необхідність пропагування здорового способу життя, планування сім'ї, зміцнення репродуктивного здоров'я населення, заохочення до відповідального батьківства та безпечного материнства [54, с. 4] у сфері освіти й на заповнення вакууму у підготовці учнів ЗНЗ до створення сім'ї. На ліквідацію недоліків сучасної української сім'ї, виховання дітей

на засадах основ здорового способу життя розрахована дана навчальна програма.

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОБЛЕМИ

Зміст навчальної програми

Схвалена методичною радою ХОНМІБО. Протокол №2 від 27.05.2010 року.

Пояснювальна записка

Мета запропонованої програми: відкрити можливості для створення цілісної системи збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я у повсякденному житті, підготовку їх до вибору професії у відповідності з індивідуальним рівнем здоров'я, створення сім'ї і виховання дітей на засадах здорового способу життя. Вона включає програмовий матеріал для учнів старшої школи: 10 – 12-тих класів. До завершення розробки нової 12-річної моделі школи дана навчальна програма може бути використана у 10–11-х класах нинішньої загальноосвітньої школи.

Завдання навчальної програми:

- ознайомити учнів зі здоровим способом життя як сукупністю чинників здоров'я й відсутністю шкідливих звичок;
- сформувати розуміння того, що існує залежність здоров'я, фізичного й психічного розвитку новонародженої дитини від здоров'я батьків та їхнього способу життя;
- навчити учнів визначати індивідуальний рівень здоров'я, здійснювати самооцінку динаміки його розвитку;
- сформувати у старшокласників переконання, що сім'я — первинний і основний осередок суспільства, у якому закладаються основи здоров'я й здійснюється виховання майбутніх громадян України;
- на основі прибутків та прожиткового мінімуму навчити складати сімейний бюджет і споживчий кошик;
- дати знання про підготовку сім'ї до народження дитини, про виношування майбутньої дитини, режим життя вагітної жінки, про підготовку до пологів та післяпологовий спосіб життя;
- виробити переконання, що батьки — взірці для наслідування дітьми;
- навчити використовувати казки, ігри й природу в процесі виховання дітей;
- на основі розроблених автором принципів виховання дітей у сім'ї навчити у майбутньому використовувати набуті знання у догляді за новонародженою дитиною, в її вихованні від народження до шкільного віку;
- дати знання про безпеку життя і здоров'я дітей.

Перед початком вивчення навчального курсу слід провести тестування учнів (див. додаток 1), що дасть можливість виявити ступінь обізнаності учнів із даною проблемою, на що в найбільшій мірі потрібно звернути увагу у процесі викладання. Запитання 1.1–1.5 тесту дають можливість визначити знання учнів щодо соціальної, 2.1–2.5 – духовної, 3.1–3.5 — психічної і 4.1–4.24 — фізичної складових здоров'я.

У процесі викладання навчального курсу слід скористатись наступними методичними рекомендаціями.

10-й клас

Запропонований курс є логічним продовженням навчального предмету «Основи здоров'я». Тому при його вивченні слід покладатись на знання учнів, набуті у початковій та основній школі. Для виявлення знань учнів слід встановити зворотній зв'язок й одержати інформацію про рівень і якість знань про складові здоров'я та здоровий спосіб життя, і на основі цього будувати вивчення даного навчального курсу.

Певну складність має вивчення моніторингу здоров'я. При визначенні індивідуального рівня здоров'я та розділів 1,2,3,4 (складових частин здоров'я) можна скористатись «Паспортом здоров'я» та інструкцією щодо його ведення, вміщеними у джерелах: 30, с. 20–27; 40, с. 8–15, 16–21; 79, с. 266–271, 272–278.

У разі необхідності поглибленого дослідження здоров'я учнів можна скористатись

«Паспортом здоров'я студента» [48] та порадами щодо його оформлення [5, с. 4–18]. При використанні першого чи другого паспорта здоров'я на початку навчального року потрібно проводити початковий контроль з порівнянням даних попереднього класу, а якщо такі дані відсутні, то одержані дані початкового контролю порівнюються з базовими даними для даного віку і статі [див.: 41, 75]. Після порівняння проводиться аналіз змін здоров'я, і кожен учень із допомогою вчителя, класного керівника і батьків складає Програму духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

При вивченні теми «Взаємовплив складових здоров'я» слід навести схему ієрархії їхнього взаємовпливу [див.: 74, с. 5–10; 83]. При цьому учні повинні усвідомити, що існує така послідовність взаємовпливу складових частин здоров'я: соціальне – духовне – психічне – фізичне. Соціальне середовище, соціальні умови, виховання мають безпосередній вплив на формування духовності й духовного здоров'я особистості. Проте окремо взята особистість може сформувати духовність, яка стане визначальною у формуванні духовної складової здоров'я, а остання — визначальною для психічної та фізичної складових здоров'я.

У процесі вивчення розділу «Соціальна складова здоров'я» слід підвести учнів до висновку, що соціальне середовище — це умова життя людини як соціальної істоти, формування особистості. У соціальному середовищі на основі релігії, філософії, науки, моралі, культури, літератури і мистецтва формується духовний світ людини, який є визначальним соціальної складової здоров'я людини. Виходячи з цього, соціальна складова здоров'я є тією надбудовою, яка впливає на формування духовності і духовної складової здоров'я. Матеріальне становлення сім'ї в певній мірі сприяє формуванню соціального здоров'я в той чи інший бік, тобто зі знаком + (плюс) чи – (мінус).

Певну складність при вивченні даного розділу мають питання матеріального забезпечення окремої сім'ї. Для цього слід використати Закон України «Про державний бюджет на 2010-й рік» і розміри прожиткових мінімумів для всіх категорій людей на даний період. Матеріальне забезпечення (МЗ) сім'ї визначається діленням суми прибутку сім'ї за місяць (S_c) на суму прожиткових мінімумів членів сім'ї ($S_{min_1} + S_{min_2} + S_{min_3} \dots$). Якщо результат становить 1 (одиницю) й більше, то рівень матеріального забезпечення сім'ї можна вважати збалансованим, при 0,9 – достатнім, при 0,75 – задовільним і нижче 0,75 — недостатнім. При вивченні цієї теми передбачено проведення тренінгу. Тема тренінгу «Я + інші».

Духовність – це внутрішнє психічне життя, моральний світ людини, розуміння сенсу життя, спрямованості на реалізацію певних життєвих цінностей. Р. А. Арцишевський розглядає духовність як буття, розвинені духовні потреби, інтереси і цінності, які виходять за межі індивідуального буття й стоять вище матеріальних [2, с. 426]. Тобто людина у повсякденному житті реагує на ті чи інші зміни в природі й суспільстві, що визначаються її духовністю.

Якщо ж розглядати це поняття в аспекті здоров'я людини, то духовність — це розуміння його цінності в житті людини, ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до основи щастя людей. Зважаючи на це, людина у повсякденному житті чинить так чи інакше залежно від того, як зміни будуть впливати на її здоров'я. Отже, духовність людини у певній мірі стає тією силою, яка визначає її ставлення до впливів навколишнього світу тощо. Дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених показали, що радість життя людини на 40% залежить від матеріальних умов, а на 60% – від духовних чинників.

Через усі уроки розділу «Духовна складова здоров'я» повинні пройти ідеї: криза духовності – одна з найголовніших причин виродження нації. Щоб уповільнити або й призупинити цей процес, потрібно сформувати духовність нації [див.: 84]. Наступною має бути ідея про те, що для людини найголовнішим є життя, а найціннішим у житті — здоров'я: «Дев'ять десятих щастя людини складає її здоров'я» (з народної мудрості). І лише переосмислення цього, вироблення ставлення до здоров'я як визначального, є найголовнішою умовою формування духовного здоров'я.

Психічна складова здоров'я. Як вважають фізіологи, котрі вивчають діяльність вищої

нервової системи, початок захворювань має місце на рівні психіки. У народі кажуть: «Всі хвороби від нервів». Існує прямий зв'язок між емоціями й здоров'ям, який можна показати схематично: емоції – порушення в роботі організму – погіршення здоров'я – захворювання. Тобто психологічні механізми ніби «запускають» напади хвороб: астми, алергії, виразки шлунку, серцево-судинні недуги, онкологічні та інші захворювання. При вивченні цієї теми передбачено проведення тренінгу. Тема тренінгу: «Вчимося розуміти та поважати інших».

Розділ «Фізична складова здоров'я» є ніби завершальним у вивченні складових частин здоров'я. При розгляді фізичної складової здоров'я слід пояснити, що вона складається із двох частин: фізичного розвитку і соматичного здоров'я.

Фізичний розвиток. Характеристикою фізичного розвитку можуть бути такі дані: маса в кг, зріст у см, гармонійність фізичного розвитку (якісна оцінка співвідношення зросту і маси тіла), екскурсія грудної клітини (окружність грудної клітки у стані спокою, при максимальному видиху та максимальному вдиху в см) та інші. Фізичному розвитку сприяють збалансоване харчування, раціональний добовий режим (чергування навчання, праці й відпочинку) та оптимальний руховий режим, тобто фізичні навантаження: фізична зарядка, гімнастика перед уроками, уроки здоров'я та фізичної культури, фізкультурні паузи під час уроків, рухливі ігри на перервах, дорога з дому до школи, дорога зі школи, відвідування спортивної секції, гуртка бальних танців, активний відпочинок на відкритому повітрі, катання на велосипеді, самокаті, роликовій дошці (скейті), ходіння на лижах, катання на ковзанах, прогулянки на відкритому повітрі, відпочинок на природі з батьками у вихідні та святкові дні, фізична праця на городі, в саду тощо.

Соматичне здоров'я. Сома [гр. soma – тіло] – тіло організму. Соматичне – це термін, який використовується для позначення різних явищ в організмі людини як протилежність психіці.

Характеристикою соматичного здоров'я є артеріальний тиск, показники пульсу в стані спокою, після 20 присідань та відновленого пульсу через 3 хвилини, частота дихання в стані спокою, тривалість максимальної затримки дихання після вдиху в секундах, час відновлення частоти дихання в стані спокою у хвилинах, стан зору, кількість днів, пропущених протягом навчального року через захворювання, нетривалі та хронічні захворювання.

При вивченні теми «Здоровий спосіб життя» та наступних його складових частин можна використати такі матеріали: 75; 76; 79, с. 14–21; 81, с. 6–13.

При вивченні цієї теми проводиться тренінг. Тема тренінгу: «Здоров'я та здоровий спосіб життя».

Для виявлення наявності в учнів шкідливих звичок розробіть тест, використавши «Паспорт здоров'я», вміщений у «Концепції школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності» [30, с. 22] чи навчальну програму спецкурсу для студентів «Моніторинг здоров'я» [40, с. 14].

При підготовці планів-конспектів уроків до розділу «Людина як біологічний організм. Вплив природи на її здоров'я» радимо використати матеріали, розроблені спеціально для вчителів школи [65, 72, 73, 77].

Зміст поняття та правила збалансованого харчування висвітлено в таких джерелах: 12, 75, 76.

Як відомо, зайва маса, особливо в стадії ожиріння, може стати однією з причин атеросклерозу і, як його наслідку, – серцево-судинних захворювань – гіпертензії і стенокардії, а також цукрового діабету та інших недуг.

Взагалі, як встановили вчені Оксфордського університету, ожиріння може скоротити тривалість життя людини на термін до 10 років. Тому, крім повідомлення учням цієї інформації слід навчити слідкувати за масою свого тіла, перевіряючи за індексами Кетле й Брока Бругша [74, 41–42, 63–64].

Дотримання раціонального добового режиму має тісно пов'язуватися з навколдобовими біоритмами, враховуючи особливості індивідуальних біоритмів. У

розробці добового режиму на цих основах допоможуть поради, вміщені в посібнику «Безпека життєдіяльності та основи валеології» [4, с. 13–18].

У створенні оптимального рухового режиму учням допоможе японське «Правило десяти тисяч», згідно з яким кожен, хто прагне бути здоровим, щодоби має пройти 7–9 км. У підтриманні фізичної форми і здоров'я допоможе й режим «динамічних поз» [30, с. 19–20; 79, с. 128].

Для ознайомлення учнів з видами, принципами і правилами загартування можна скористатись матеріалами: 79, с. 144–154, там само вміщено інформацію з питань гігієни. Матеріали до розділу «Вибір професії і здоров'я» висвітлено в цілому ряді книг: 51, 52, 57.

11-й клас

У вступі повторення й поглиблення навчального матеріалу здійснюється з використанням тих самих джерел, що й у 10-му класі. Проте, при розгляді взаємозв'язку складових частин здоров'я пропонуємо використати роботу «Дослідження та оцінка фізичного розвитку людини» [74, с. 5–10].

При вивченні теми «Залежність здоров'я, фізичного і психічного розвитку новонародженої дитини від здоров'я батьків і їхнього способу життя» особливу увагу потрібно звернути на те, що в сучасній Україні саме спосіб життя батьків є однією з найголовніших причин народження дітей з різними недугами. З тією метою, щоб привернути особливу увагу учнів до цієї проблеми, слід провести екскурсію до пологового будинку або запросити на урок медпрацівника з пологового будинку.

Практична робота із визначення індивідуального рівня здоров'я проводиться за тією самою схемою, що й на початку 10-го класу. При цьому слід звернути увагу на те, як змінилось здоров'я учнів після канікул і який запас його вони мають для виконання функцій батьків у майбутньому, зокрема для народження здорових дітей. При вивченні розділу «Соціальна складова здоров'я» певна складність може мати місце при визначенні матеріальних умов сім'ї та складання її бюджету. І щоб зменшити цю складність, слід повторити навчальний матеріал за 10-й клас і вивчення тем перевести у практичне русло, заздалегідь давши учням завдання дізнатись у батьків такі дані: щомісячний сукупний прибуток сім'ї, наповненість споживчого кошика, його вартість та інше. А вчителів, окрім цього, слід мати відповідний закон України про державний бюджет на поточний рік, який містить розміри прожиткових мінімумів усіх категорій людей.

При вивченні розділу «Духовна складова здоров'я» слід звернути увагу на те, що сформована духовність, духовна складова здоров'я учня є визначальними у формуванні мотивів створення сім'ї майбутніх наречених і духовна спрямованість підготовки до створення сім'ї і виховання дітей.

Вивчення розділу «Психічна складова здоров'я» має допомогти усвідомити учням життєву істину: а) при нерозділеному коханні люди, які не створили сім'ї, живуть пустоцвітами; б) сімейні люди живуть довше, ніж самотні; в) подружжя має поважати один одного й дітей, берегти їхнє психічне здоров'я; г) сім'я має стати тією фортецею, затишком, острівком суспільства, де людина переживає радість і горе.

Завдання вчителя при вивченні цього розділу полягає в тому, щоб навчити учнів у повсякденному житті толерантно ставитись один до одного, готуючи себе до самостійного життя й створення сім'ї. Уникнення конфліктів подружжя — одна із умов щасливого життя сім'ї. При вивченні цього розділу проводиться тренінг. Тема тренінгу: «Стать і статеві стосунки».

Завершується вивчення навчального матеріалу цього розділу проведенням практичної роботи з визначення індивідуального рівня здоров'я (список рекомендованої літератури наводився для проведення практичної роботи у вступній частині 10-го класу).

Процес викладання розділу «Фізична складова здоров'я» можна умовно розділити на чотири більш-менш самостійні теми: 1) підготовка до створення сім'ї; 2) здоровий спосіб життя як умова підготовки до нормальних пологів і народження здорової дитини (чи дітей);

3) пологи та післяпологовий режим життя і здоров'я породіллі, догляд за дитиною; 4) виховання дитини.

На початку розділу, після розгляду теми «Біологічні основи кохання» слід провести тренінг. Тема тренінгу: «Формування відповідальної безпечної поведінки».

У процесі викладання перших трьох підрозділів слід використовувати надані у списку джерела і одержати консультацію в лікаря. При вивченні ряду тем слід провести зустрічі з лікарем. Останній підрозділ можна вивчати з використанням наданих джерел [79, с. 236-239] та на основі знань з педагогіки, одержаних вчителем у процесі професійної підготовки і досвіду роботи.

Завершальним у вивченні предмету є рубіжний контроль здоров'я й тестове опитування учнів, що дає можливість встановити зворотній зв'язок й одержати інформацію про ефективність викладання.

Сподіваємося, що викладання цього предмету дозволить підготувати підрастаюче покоління до створення здорових сімей, народження і виховання здорових дітей, що в певній мірі уповільнить або й призупинить процес виродження нації.

Ми не претендуємо на довершеність даної навчальної програми і з вдячністю прийmemo всі зауваження й пропозиції щодо її вдосконалення.

10-й клас (29 годин)

Вступ (1 година)

1. Повторення і поглиблення навчального матеріалу, вивченого на уроках шкільного курсу «Основи здоров'я» у 5–9-х класах.

2. Поняття про моніторинг здоров'я. Упровадження «Паспорту здоров'я» як однієї з умов моніторингу здоров'я. Структура «Паспорта здоров'я» та методика роботи з ним. Поняття про визначення індивідуального рівня здоров'я (базові дані для даного віку, початковий та рубіжний контроль).

Практична робота. Визначення індивідуального рівня здоров'я.

Визначення індивідуального рівня здоров'я (початковий контроль), занесення даних до «Паспорта здоров'я», порівняння їх з базовими даними для даного віку і статі, самооцінка динаміки його розвитку. Складання Програми духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

1. Здоров'я людини як багатогранне поняття (2 години)

1. Здоров'я людини як багатогранне поняття. Холістичний (цілісний) підхід до розуміння здоров'я.

Взаємовплив складових здоров'я. Сутність взаємовпливу складових здоров'я: соціального, духовного, психічного та фізичного. Соціальне середовище як визначальний чинник формування духовності й духовної складової здоров'я людини, вплив духовності й духовної складової здоров'я на психічну складову, вплив психічної складової на фізичну (фізичний розвиток і соматичне здоров'я).

2. Залежність здоров'я, фізичного і психічного розвитку новонародженої дитини від здоров'я батьків та їхнього способу життя. Здорові батьки — здорові діти. Вплив шкідливих звичок (паління, особливо жінок, вживання алкоголю та наркотиків) на здоров'я й репродуктивну функцію людини, фізичне й психічне здоров'я майбутніх дітей. Матері, що палять у період виношування дитини, народжують майбутніх злочинців (з повідомлення американської преси). Синдром раптової смерті дітей першого року життя як наслідок куріння матері в період вагітності.

3. Практична робота. Екскурсія до пологового будинку.

2. Соціальна складова здоров'я (2 години)

1. Соціальне середовище як умова життя й діяльності людини. Вплив соціального середовища на її здоров'я.

Мир, злагода (чи незлагода) в суспільстві, матеріальне становище членів суспільства, рівень культури здоров'я й здоров'я нації, тривалість життя членів суспільства як складові характеристики соціального здоров'я. Вплив соціально-економічних та політичних криз на здоров'я нації.

Рівень життя як умова формування соціального здоров'я: розміри і форми прибутків, структура споживання, забезпечення і якість житла, умови праці і відпочинку, стан навколишнього середовища, освітній та культурний рівень населення, стан здоров'я та тривалість життя.

2. Співвідношення мінімальної заробітної плати та прожиткового мінімуму як характеристика рівня матеріального забезпечення членів суспільства. Визначення рівня матеріального забезпечення окремої сім'ї (співвідношення заробітної плати та інших прибутків і прожиткового мінімуму).

Практична робота. Самооцінка соціальної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

3. Тренінг. Тема: «Я + інші» [Див.: 5, с. 53–58].

3. Духовна складова здоров'я (2 години)

1. Поняття про духовність як розуміння сенсу життя й місця в ньому свого здоров'я та здоров'я інших людей. Добре, світле (чесність і честь, висока моральність, доброта, відкритість, співчуття, співпереживання, привітність, доброзичливість, милосердя та інші) у ставленні до предметів неживої і живої природи та людини є силою творення. Духовність як ядро загальнолюдських цінностей.

Зло (черствість, ненависть, підступність, підлість, заздрісність, пихатість, причіпливість, гнів, посягання на чуже та інші) як сила руйнування життя, здоров'я й щастя.

2. Вплив освіти, науки, філософії, літератури та мистецтва, моралі, національної культури, релігії на формування духовності членів суспільства.

Життя за християнськими заповідями як одна з умов духовного здоров'я наших пращурів.

Поняття про духовне здоров'я як характеристику мотивів і потреб, вміння жити в мікро- та макросоціумі. Критерії оцінки духовного здоров'я: вміння враховувати свої потреби у відповідності з можливостями. Шляхи досягнення бажаних результатів. Пошуки відповідної соціальної ніші як умови душевного комфорту.

Формування в учнів 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).

Критерії оцінювання духовного здоров'я: «Я повинен».

3. Практична робота. Самооцінка духовної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

4. Психічна складова здоров'я (4 години)

1. Поняття про біосоціальну систему людини. Прояви біологічної програми дитини через виховання. Суб'єкти виховного впливу на дитину: сім'я, вчителі, діти. Умови розвитку особистості в гармонії з мікросередовищем.

Критерії оцінки психічного здоров'я. Психічне здоров'я як сукупність стану нервової системи і душевного комфорту.

Практична робота. Визначення типу нервової діяльності, емоційності учнів (екстраверт, амбіверт, інтроверт).

2. Асиметрія мозку (право- і лівостороння), добові біоритми («сова», «голуб», «жайворонок») та їхній вплив на формування психічного здоров'я.

Складання власного психологічного портрета за самооцінкою з використанням сукупності тестів. Тестова перевірка можливостей учнів «Самооцінка фізичних та навчальних можливостей», самооцінка стосунків з батьками, однокласниками та вчителями.

3. Особливості вищої нервової діяльності (пам'ять, мислення, здатність до аналізу і

синтезу тощо) та їхній вплив на результативність навчання з окремих предметів.

Психологічні причини захворювань людини. Психологічний комфорт як умова здоров'я людини.

Сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі як умова здоров'я. Почуття емпатії (вміння побачити себе на місці іншого) як умова сприятливого психологічного мікроклімату. Мажор у сім'ї та класному колективі.

Стреси як причини погіршення психічного здоров'я. Засоби захисту та самозахисту в стресових ситуаціях.

Критерії оцінювання психічного здоров'я: «Я хочу».

Практична робота. Самооцінка психічної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

Тренінг. Тема: «Вчимося розуміти та поважати інших» [Див.: 5, с. 70–80]

5. Фізична складова здоров'я людини (3 години)

1. Поняття про фізичне здоров'я людини, його складові.

Фізичне здоров'я. Фізичне здоров'я як характеристика фізичного розвитку людини та роботи її систем і органів.

Визначення фізичного розвитку: зріст, маса, гармонійність фізичного розвитку, екскурсія грудної клітки, фізичні навантаження та ін.

Соматичне здоров'я як стан органів і систем організму людини (артеріальний тиск, частота пульсу в стані спокою, після двадцяти присідань, час відновлення пульсу, частота дихання, довготривалі та тимчасові захворювання).

2. Критерії оцінювання фізичного здоров'я як можливості учнів («Я можу»).

Взаємозв'язок та взаємовплив соціального, духовного, психічного та фізичного здоров'я. Здоровий дух — основа психічного та фізичного здоров'я.

Практична робота. Самооцінка фізичної складової здоров'я за «Паспортом здоров'я».

6. Здоровий спосіб життя (2 години)

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

Складові частини, умови здорового способу життя як чинники здоров'я: 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою; 2) соціальне середовище; 3) духовність; 4) сприятливий психологічний мікроклімат у 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) загартування; 10) гігієнічні навички.

Примітка: дослідження американських вчених показали, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, живуть на 14 років довше за тих, хто має одну — дві шкідливі звички.

Здоровий спосіб життя як уклад, що виключає наявність шкідливих звичок.

2. Практична робота. Мій спосіб життя.

2.1. Які чинники здоров'я включає мій спосіб життя.

2.2. Шкідливі звички (тестування).

2.3. Визначення втрат тривалості життя від шкідливих звичок: тютюнопаління — 15, ожиріння — 10, голод — 7,8; низький рівень гігієни та медичної допомоги — 5,8; алкоголізм — 2,1; гіподинамія — 0,8.

Тренінг. Тема тренінгу: «Здоров'я та здоровий спосіб життя» [22, с. 61-73].

7. Людина як біологічний організм. вплив природи на її здоров'я (3 години)

1. Вплив космосу на людину. Людина як частка космосу й автоколивальна система. Відповідь організму людини на зміни в космосі. Навколодобові (коротші доби),

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.

2. Ритмічність перебігу біологічних процесів як віддзеркалення нерозривного зв'язку людини з космосом. Добовий бюджет часу. Ритмічність життя й режим дня учня. Врахування біоритмів в організації навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи. Сон як один з біоритмів людини. Здоровий, повноцінний сон як умова здоров'я людини, її фізичної та розумової працездатності.

Періоди високої розумової працездатності учнів. Врахування індивідуальних особливостей учнів («жайворонки», «голуби», «сови»).

Практична робота. Розроблення режиму дня.

3. Вплив космосу на здоров'я, фізичну та розумову працездатність.

Поняття про сонячну активність. Вплив сонячної активності на біосферу Землі, в тому числі на людей (дорослих і дітей). Магнітні бурі і несприятливі дні. Вплив магнітних збурень на самопочуття дітей. Засоби пом'якшення негативного впливу магнітних збурень на самопочуття учнів, їхню фізичну та розумову працездатність.

Вплив Місяця на людину. Фази Місяця (новий і повний) і самопочуття дорослих і дітей (гіпотоніків та гіпертоніків). Циклічні зміни самопочуття, фізичної й розумової працездатності учнів та їх врахування у навчально-виховному процесі.

Вплив навколишнього природного середовища на самопочуття, фізичну та розумову працездатність учнів.

8. Збалансоване харчування

(3 години)

Поняття про збалансоване харчування: забезпечення потреб організму в жирах, білках, вуглеводах, вітамінах, макро- та мікроелементах. Збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі. Поняття про живу та мертву їжу.

Правила збалансованого харчування:

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

2) Режим харчування. Ритмічність вживання їжі.

3) Шкідливість переїдань. Залежність здоров'я людини від харчування. Помірність харчування як умова здоров'я. Неперетравлена їжа «з'їдає» того, хто її з'їв. Періодичне недоїдання як умова здоров'я.

Недоліки сучасного харчування українців. Переїдання й гіпокінезія як причини ожиріння. Недоїдання, незбалансоване харчування як можливі причини погіршення здоров'я у зрілому віці. Християнські пости й здоров'я віруючих.

4) Різноманітність їжі. Повноцінність харчування та різноманітність їжі. Чергування їжі.

5) Свіжа й тепла їжа. Найбільш корисна — варена їжа. Раніше приготовлена, несвіжа їжа — середовище бродіння і гниття. Важкі для організму — смажені і тушковані продукти (м'ясо, риба, картопля та інші).

6) Обов'язкове вживання овочів, фруктів, ягід, зелені, пророслого насіння та інших багатих вітамінами, макро- та мікроелементами продуктів.

Проблема дефіциту йоду, заліза, кальцію, вітамінів А, С, В₉ і здоров'я учнів. Поняття про роздільне харчування, його позитивний вплив на здоров'я. Тестування учнів на предмет визначення забезпечення організму сполуками йоду, кальцію, вітаміну А і В₉.

7) Послідовність вживання їжі.

Перша страва — рідина або салат, змащений олією чи іншим жиром. Жир — умова засвоєння жиророзчинних вітамінів А, D, E, K.

Шкідливість вживання рідини після їжі.

8) Статечність трапези.

Старанне пережовування їжі як умова її оптимального засвоєння.

Шкідливість вживання їжі всухом'ятку.

Недостатньо пережована їжа як причина погіршення здоров'я людини. «Чим довше жуєш, тим більше проживеш» (народна мудрість).

9) Активний відпочинок після вживання їжі. Режимні вимоги до вечері. «Після їжі стій або пройди 1000 кроків» (німецьке прислів'я).

Вплив руху на прискорення травлення їжі, витрати енергії і запобігання ожирінню та пов'язаних з ним захворювань.

10) Сезонність харчування.

Вироблення в процесі еволюції людини жирового обміну речовин в осінньо-зимовий та вуглеводного обміну у весняно-літній період.

9. Підтримання нормальної маси тіла

(1 година)

Визначення співвідношення зросту й маси тіла чоловіків і жінок, дітей та підлітків (Індекс Кетле). Індекс Брока Бругша.

10. Раціональний добовий режим

(2 години)

1. Біоритми людини. Навколодобові (коротші доби) біоритми, обумовлені добовими змінами положення Сонця і супутника Землі – Місяця.

Раціональний добовий режим як умова збереження, зміцнення здоров'я, нормального фізичного та розумового розвитку учнів.

Періоди високої розумової працездатності (з 8-ї до 12-ї години й з 17-ї до 19-ї години) та їх врахування в організації навчального процесу учнів. Врахування індивідуальних особливостей біоритмів учнів («жайворонки», які мають високу працездатність у першій половині дня), «голуби», мають приблизно однакову працездатність протягом усього дня, і «сови», що мають найбільшу працездатність у вечірні години).

2. Практична робота. Розроблення режиму дня з врахуванням добового бюджету часу як умова здоров'я учня.

11. Оптимальний руховий режим

(1 година)

Рух як фізіологічна потреба людини, що сформувалася в процесі еволюції, пристосування до життя.

Добова потреба в русі учнів різного віку. «Правило десяти тисяч». Тривале сидіння за партою чи столом та малорухливий спосіб життя поза школою як одна з причин погіршення здоров'я учнів.

Режим «динамічних поз» як умова підвищення фізичного навантаження учнів і засіб поліпшення їхнього здоров'я.

12. Загартування (1 година)

Види загартування: повітряні і сонячні ванни, водні процедури (умивання до пояса прохолодною водою, холодне обтирання, контрастні ножні ванни, обливання стоп та інші), ходіння босоніж. Гіпотези про користь ходіння босоніж.

Принципи та правила загартування.

13. Гігієнічні навички (1 година)

Правило особистої гігієни (догляд за обличчям, порожниною рота, вухами, волоссям, руками, ногами й статевими органами). Гігієна сну та розумової праці. Профілактика порушень органів зору, слуху й нюху.

Гігієна житла.

14. Вибір професії і здоров'я (6 годин)

1. Значення правильного вибору професії в житті людини. Поняття про професію. Типи професій: «людина – природа», «людина – техніка», «людина – знакова система».

2. Професійна просвіта, попередня профдіагностика, профконсультація і професійний відбір. Поняття про професіограму та психограму. Вимоги професій до особистісних якостей та здоров'я людини.

3. Професійне самовизначення учня у відповідності з індивідуальним рівнем здоров'я з участю працівника районного центру зайнятості.

4. Практична робота. Визначення індивідуального рівня здоров'я (рубіжний контроль), занесення даних до «Паспорта здоров'я», порівняння їх із даними початкового контролю, самооцінка динаміки його розвитку. Складання Програми духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

(Продовження в наступному номері).

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 в 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;
- формування цілей статті;
- виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- висновки з цього дослідження й 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
№ 907

Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє

Випуск 7

Збірник наукових праць

Відповідальний за випуск проф. М. С. Гончаренко

Комп'ютерний набір і верстання: Мельнікова А. В.

Підписано до друку 1.09.2010

Формат 60^x841/8. Папір офсетний.

Друк ризографічний

Ум.-друк. арк., 9,8. Обл.-вид. арк., 11,4

Тираж 100 прим.

Ціна договірна

61077, Харків, пл. Свободи, 4,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

Надруковано ФОП «Петрова І.В.»

61144, Харків – 144, вул. Гв. Широнінців, 79^в, к.137

тел. 362-01-52

Свідоцтво про державну реєстрацію ВОО № 948011 від 03.01.03