

Результаты психологического исследования военнослужащих обнаруживают следующее: 1 группа - обладают низким уровнем психопатизации, обладают осмотрительностью, ориентированы на выполнение поставленных задач со стороны вышестоящего руководства. 2 группа - свойственны доминирующие эмоции, обладают повышенной психической активностью, оптимизмом, жизнерадостностью, инициативностью и предприимчивостью. Стремятся к лидерству в любых обстоятельствах.

На основании проведенного исследования можно рекомендовать следующие методы психотерапии военнослужащих: суггестивные (гипноз), психоаналитические (психоанализ), поведенческие (ролевой тренинг, БОС), феноменологические (клиент-центрированная терапия К. Рождерса).

Динамический контроль за согласованностью в работе регуляции сердечного ритма и особенностями протекания скоростных процессов в ЦНС позволил управлять тренировочным процессом и избежать срыва механизмов адаптации. Это дало возможность боевой группе в программе Кавказ-2012 проявить мужественные качества и стать положительным стимулом к подготовке следующих военнослужащих к выполнению учебных и боевых задач в программе «Запад-2013».

Литература

1. Данилова, Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний / Н.Н. Данилова. - М.: Изд-во МГУ, 2002. - 192 с.
2. Королев, С.А. Обучение технико-тактическим действиям в восточных боевых единоборствах на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач.: учеб. Пособие / С.А. Королев. – Тамбов: Изд. дом ТГУ им Г.Р.Державина, 2011. - 240 с.
3. Сафонов, В.К. Диагностика нейродинамических особенностей / В.К. Сафонов. - СПб.: Изд-во С.-Пб. ун-та, 2007. - 68 с.

Коротков В.П.

Черниговский национальный технологический университет,
Чернигов, Украина

СИСТЕМНОЕ ТРЁХМЕРНОЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОЖНОГО АНАЛИЗАТОРА КАК ПЕРВЫЙ ШАГ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Раскрыты аспекты использования кибернетической модели "получёрного ящика" для усовершенствования кожного анализатора человека. Эмпирические исследования подтверждают необходимость использования подсистемы самоуправления, предназначенной для снятия хронических напряжений в теле человека, для тренировки кожного анализатора.

Ключевые слова: здоровье, кожный анализатор, модель, напряжение, внешнее, внутреннее, трёхмерная релаксация, самочувствие, активность, настроение.

Коротков V.P.

Chernihiv national technological university,
Chernihiv, Ukraine

SYSTEM THREE-DIMENSIONAL IMPROVEMENT OF SKIN ANALYZER AS THE FIRST STEP FOR HEALTH MAINTENANCE OF STUDENT'S YOUTH

Abstract. The aspects of the use of cybernetic model of "semiblack box" for the improvement of skin analyzer of man have been exposed. Empiric researches confirm the necessity of the use of the subsystem of self-government, intended for the removal of chronic tensions in the body of man, for training of skin analyzer.

Keywords: health, skin analyzer, model, tension, external, internal, three-dimensional relaxation, feel, activity, mood.

Постановка проблемы. В любой цивилизованной стране жизнь и здоровье граждан признаны наивысшей социальной ценностью. Охрана здоровья молодого поколения является приоритетным началом социальной политики, одной из важнейших сфер деятельности современного общества. Среди всех факторов охраны здоровья специалисты выделяют физическую активность в качестве наилучшей, правда некоторые из них считают: излишняя двигательная активность имеет побочный эффект, который заключается в том, что в теле спортсмена накапливаются физические перенапряжения, препятствующие нормальной спортивной деятельности. В процессе нейтрализации чрезмерных нагрузок (а это непросто) осуществляется направленное действие на снятие, прежде всего, физического, психического, умственного и эмоционального напряжений организма спортсмена, что даёт ему возможность управлять своим состоянием во время состязаний, выполнения важных заданий, а также в повседневности. Современность требует от общества решения этой проблемы путём внедрения доступных инновационных, в том числе и *эндогенных* технологий, для сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения. При этом в сфере здоровьезбережения под *эндогенными* будем понимать технологии, которые при применении обратных связей обусловлены именно *внутренними* процессами и источниками энергии по отношению к телу, исходят из него, а также создают прочные взаимодействия (по сравнению с взаимодей-

ствиями экзо-технологий) сверхсложной структуры организма человека со своим внутренним и внешним окружением.

Анализ последних исследований и публикаций. В последние годы проводятся активные научные исследования российских (например, Р.И.Айзман, Г.К.Зайцев, М.Г.Колесникова, В.В.Колбанов, Г.А.Кураев) и украинских (Г.Л.Апанасенко, Н.С.Гончаренко, В.П.Горащук, А.Д.Дубогай, Н.А.Носко, Л.П.Сущенко и др.) учёных, которые занимаются преодолением проблем здоровьезбережения в системе образования.

Поскольку *эндогенные* технологии предполагают применение системного подхода, необходимо учесть, что многочисленный коллектив авторов - учёных 15 стран сообщил мировой общественности и научному контингенту [2; с.46] с позиций открытых стационарных систем о том, что имеются чёткие границы вмешательства человека в функционирование природных систем. Человек лишь способен регулировать их, да и то в достаточно узких рамках, корректируя ход процессов, протекающих в системе. Итак, на наш взгляд, он должен тщательно изучать *собственные* организм и законы самоорганизации, о которых мы знаем пока недостаточно, так как реагировать на *эндогенные* и *экзогенные* действия. Человек будет не по канонам, заложенным в традиционных моделях, а по собственным законам самоорганизации, которые отвечают новым моделям, действующим на системных, в том числе эндогенных принципах.

Вышла в свет книга В.Л. Леви "Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника" [3], где идёт речь о *мышечных зажимах* (это нежелательные аномалии, возникающие при хроническом напряжении мышц в организме).

Известный хирург Н.Амосов размышлял также о "*системе напряжения*" в организме: механизм разложения "*гормонов напряжения*" – нетренированный, в результате возникают болезни.

Перенапряжение снижает работоспособность спортсмена. а лечение острого физического перенапряжения производится особыми двигательными режимами [2]. Иногда заболевания, вызываемые физическим перенапряжением, могут быть причиной неожиданной смерти спортсмена.

Таким образом, существует проблема снижения *напряжений* в организме, при этом следует учесть: перенапряжения могут возникать не только в мышцах, а и во всех системах и подсистемах человека, в том числе в *сенсорных системах*.

На наш взгляд, в результате воздействий научно-технического и социально-экономического развития утрачена способность организма препятствовать неумеренным напряжениям, и одним из негативных явлений, которые требуют чрезмерных усилий от адаптивных процессов в теле человека, является группа факторов хронических физических, умственных и других видов напряжения.

Цель работы: обоснование выбора первого шага для укрепления и сохранения здоровья человека в виде усовершенствования кожного анализатора на базе модели "получёрного ящика" для существующей саморегулирующей системы.

Методы исследований: анализ, синтез и обобщение научно-методической литературы, в том числе по эндогенным технологиям, статистические, эмпирические, педагогические методы.

Объект исследования: модель "получёрного ящика", подсистема управления человеком (звено обратной связи) и соответствующие процессы, которые происходят в теле во время функционирования системы.

Изложение основного материала исследований.

Для того, чтобы натиск внешней (и внутренней) среды на организм человека существенно не возрастал, он должен постоянно реагировать на изменения внешнего (и внутреннего) пространства, перестраивая себя так, чтобы удельная нагрузка на человека не снижалась, т.е. управление человека самим собою заключается в обеспечении нормального функционирования существующей системы саморегуляции (*гомеостаза*). Исследованиями гомеостатической природы сложных вероятностных систем занимается *кибернетика*. Одна из главных её целей как науки об общих принципах управления, которые присущи объектам любого характера, - добиваться её *усовершенствования* на основе изучения особенностей управления указанных систем, организации их работы, качественного взаимодействия элементов внутри них, а также взаимодействия с внешней средой так, чтобы результаты функционирования этих систем были наилучшими (*оптимальное* управление). Итак, кибернетика изучает только те стороны функционирования, которые определяют протекание в них процессов обработки информации для целей управления.

С кибернетических позиций человеку постоянно необходимы *достоверные* сведения о состоянии и изменении внешней (и внутренней) среды (они обеспечиваются анализаторами), обработка этой информа-

ции для обеспечения надлежащего взаимодействия с внешним (и внутренним) окружением.

В работе [1; с. 377] предлагается модель для изучения системы саморегуляции человека ("получёрный ящик") с искусственной подсистемой управления, в ней акцентируется на простой декомпозиции и поведении системы, представленной с помощью двух неравнозначных подсистем (это собственные *внешняя* и *внутренняя* среды системы) и звена обратной связи. В отличие от известной в этой модели действуют процессы *системной внешней трёхмерной* релаксации (СВТР), которая имеет широкие спектры действия, цели, задачи и возможности.

Нашими исследованиями подтверждается, что состояние студентов [1; с.379] Черниговского национального технологического университета заметно улучшилось после *первого* проведения сеанса СВТР продолжительностью 10-15 минут для выборки №1 (32 студента): общее количество баллов возросло на 20,2%, самочувствие – на 12,9%, активность – на 23,4%, настроение – на 2,6% (типичный тест САН). Возросшая активность респондентов – это их усиленная способность изменяться под действием раздражителей. Не менее важной является и эффективность СВТР, например, и в том, что она помогает на новых принципах существенно улучшить зрение, снизить различные виды перенапряжений, нормализовать работу сердечно-сосудистой, лимфатической и дыхательной системы, организовать отдых мозга и т.д., т.е. СВТР позволяет организму без особых усилий генерировать *здоровьезберегающие способности*.

Выводы. С позиций кибернетики для того, чтобы сделать первый шаг на пути сохранения здоровья, необходимо выбрать кожный анализатор в качестве основного объекта исследования, а существующую систему саморегуляции организма - на базе простой модели "получёрного ящика" с обратной связью. А для улучшения функционального состояния и развития *здоровьезберегающих способностей* спортсмену необходимо тренировать свой кожный анализатор.

Литература

1. Коротков В.П. Системна тривимірна релаксація як стержньовий напрям розвитку ендогенних здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні/ В.П. Коротков // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. « Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: [збірник наукових праць]/глав. ред. Г.М. Арзютов - Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. - Випуск 3К (44)14.– С. 374-380.

2. Кульчунов Т.Г. Роль тренера в профилактике и лечении заболеваний у спортсменов, вызываемых физическим перенапряжением [Электрон.ресурс].- Режим доступа: http://nb-igu.edu.kg/_Id/6/618_Kylchunov_T.T..pdf

3. Леви В.Л. Искусство быть собой / В.Л. Леви. - Издание второе, переработанное и дополненное. - М.: «Знание», 1990. – 255 с.

4. Социально-экономический потенциал устойчивого развития: Учебник/Под ред. проф. Л.Г. Мельника (Украина) и проф. Л. Хенса (Бельгия). – Сумы: ИТД "Университетская книга", 2007. – 1120 с.

Кошечая Г.Н., Чашчина Е.Н.

Средняя общеобразовательная школа № 2
Строитель, Белгородская область, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

Аннотация. В статье раскрывается опыт формирования культуры здоровья младших школьников на уроках русского языка. Освещается особенность созданного дидактического материала. Доказывается, что использование на уроке специальных словосочетаний, предложений, текстов, слов, учебных упражнений, словарного диктанта способствует формированию у школьников валеологических знаний и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: Культура здоровья, учащиеся, образовательный процесс, уроки русского языка

Koshevaya G.N., Chashchina E.N.

School № 2
Stroitel, Belgorodskaya oblast, Russia

THE FORMATION OF A CULTURE OF HEALTH OF JUNIOR PUPILS AT LESSONS OF RUSSIAN LANGUAGE

Abstract. The article describes the experience of creating a culture of health of junior pupils at Russian lessons. Highlights feature of the created didactic material. It is proved that using the lesson special phrases, sentences, texts, words, class exercises, and vocabulary dictation promotes formation at pupils of valeological knowledge and motivation to maintain a healthy lifestyle.

Keywords: Health culture, students, educational process, Russian language lessons

Аксиомой является тот факт, что прививать учащимся навыки сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни необходимо с первых дней обучения в школе. В нашей образовательной организации данному вопросу уделяется большое внимание: созданы специальные