

По мнению авторов, психологическая модель сложного поведения – это наиболее общий способ систематизации профессионального жизненного опыта слушателей. Модель включает в себя минимум требований и условий, знание которых позволит педагогу систематизировать особенности индивидуального поведения и повысить компетентность до уровня, позволяющего разрешать конфликты творчески и продуктивно.

Повышение психологического комфорта существования собственного "я", чувства собственного достоинства и положительной самооценки, которые сопровождают позитивное разрешение конфликта, являются необходимым условием хорошего физиологического самочувствия и достаточной работоспособности человека. При отсутствии этих значимых условий постепенно развиваются депрессия, неврозы, истерии и другие пограничные состояния.

Личностная рефлексия основывается на самоанализе и понимании того, как на протяжении жизни складывались присущие человеку поведенческие механизмы, лежащие в основе восприятия конфликта и реакции на него. Один из выводов, к которому приходят участники семинара, гласит: работа с готовым устоявшимся набором стереотипов поведения проста и создает огромную вероятность неудач и ошибок педагогической деятельности.

Анализ результатов проведенных диагностирующих семинаров-тренингов показал, что они позволяют:

- актуализировать профессионально-педагогическую позицию каждого слушателя, поставить индивидуальный психологический диагноз и наметить возможные варианты самокоррекции;
- переосмыслить и помочь улучшить взаимодействие с людьми различного возраста, особенно в период возрастных нормативных кризисов;
- выявить условия самосовершенствования и профессионального роста, сделать управляемыми и эффективными свои собственные творческие механизмы.

Г. П. Селиверстова

ЗНАЧЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Валеология как наука и учебная дисциплина направлена на решение важной государственной проблемы – сохранение и улучшение здоровья че-

ловека на протяжении всего жизненного цикла.

Здоровье напрямую связано с качеством образования как интегральное понятие, представляющее синтез духовных, психофизиологических, интеллектуальных, творческих и других сторон жизни субъекта.

На первой Российской ассамблее "Здоровье народов России" (1991) отмечено, что в системе современных образовательных учреждений России реализуются дидактика и содержание образования, мешающие духовному и физическому развитию личности. Прогрессивно растет частота хронических заболеваний среди учащихся. За период обучения она увеличивается в 1,5-2 раза. Прогрессируют заболевания среди преподавателей. Доминирующими становятся заболевания органов дыхания, кровообращения, костно-мышечной, нервной систем, желудочно-кишечного тракта. Они обусловлены неправильной организацией жизни, и в первую очередь учебного процесса, отсутствием постоянного режима дня, труда и отдыха, достаточной физической активности, приводящими к повышению обмена веществ после учебных занятий на 15-30%.

Результаты исследований в области охраны здоровья детей и учащейся молодежи не стали достоянием педагогической науки и системы подготовки педагогических кадров.

Подобные данные приводит и Всемирная организация здравоохранения, которая утверждает, что в настоящее время основная причина потерь обществом людей заключается в изменении образа жизни. В этой связи успех решения проблемы сохранения и развития здоровья человека зависит от уровня развития и взаимодействия медицинской и педагогической валеологии, основной целью которых является формирование здорового образа жизни, здорового человека, способного предельно долго и счастливо жить в обществе, улучшая наследственные признаки, увеличивая трудовое долголетие и социальную активность. По выражению И.И. Мечникова, под педагогической валеологией следует понимать науку о систематическом формировании, сохранении и приумножении здоровья посредством главным образом методов воспитания и самовоспитания. Для реализации этих методов учащимся, студентам и специалистам в области профессионального и профессионально-педагогического образования необходимо приобрести комплекс валеологических знаний в процессе обучения.

Следует отметить, что валеологический компонент очень медленно входит в образовательное поле будущих специалистов-выпускников профессионально-педагогических вузов России и до сих пор не включен в их профессиограммы.

Этот парадокс характерен в основном для российской системы образования. Анализ иностранной литературы по проблеме Health Education (обучение здоровью) свидетельствует о том, что в квалификационных характеристиках педагогов стран дальнего зарубежья определен, хотя и не полный, перечень валеологических знаний и умений, включающий:

- знания об элементарных гигиенических требованиях к учебно-воспитательному процессу, профилактических мероприятиях, программе безопасной жизнедеятельности и оказании первой медицинской помощи;

- умения проводить тестирование на определение уровня функционирования органов зрения и слуха, развивать физические качества учащихся и организовывать их правильный отдых, планировать учебные программы с учетом физического и умственного здоровья учащихся.

Все вышеизложенное показывает, что назрела настоятельная необходимость не только введения учебного курса валеологии в современных образовательных учреждениях России, но и организации валеологической службы, которая прежде всего должна отвечать за валеологическое воспитание учащихся и адекватную структуру учебного процесса.

Валеологическое воспитание может осуществляться через следующие виды деятельности: учебные предметы "Анатомия и физиология", "Валеология", "Безопасность жизнедеятельности", кружковую работу, валеологизацию основных профильных предметов, проведение тематических вечеров, "круглых столов", подготовку и представление учащимися рефератов и докладов, выпуск санбюллетеней, плакатов по проблемам валеологии, пропаганду валеологических знаний по внутреннему теле- и радиовещанию, чтение лекций учащимися и студентами по проблемам валеологии для детского и взрослого населения.

Важной составляющей валеологической службы является валеологизация учебно-воспитательного процесса, основанная на реализации следующих основных мероприятий:

1. Терапевтические мероприятия на уроке: музыкотерапия, ароматерапия, ритмопедия, релаксопедия и др. Они стабилизируют здоровье, снижают уровень невротизации, повышают устойчивость организма к учебным нагрузкам.

2. Использование бинарных уроков, повышающих мотивацию к учебной деятельности, не только в вузах, но и в общеобразовательных и средних учебных заведениях.

3. Создание разнообразных стартовых условий для обучения и развития каждого субъекта в зависимости от уровня их психофизиологического

развития.

4. Организация кабинетов психофизиологической разгрузки и фитосалонов.

5. Установление педагогом благожелательных отношений с родителями, организация школы здоровья для родителей, способствующей формированию здорового образа жизни в семье.

6. Освоение и реализация учащимися и преподавателями методов психологической защиты. В этом контексте как составляющие психологической защиты важны осмысление и усвоение каждым субъектом известных валеологических афоризмов, таких как "не будь груб ни с кем, тебе ответят тем же", "сердитая речь причиняет боль, и тебя постигнет возмездие" и др.

Из этих кратких сведений по обсуждаемой проблеме видно, что знание валеологии в системе образования многогранно.

Особого внимания заслуживает тесная связь валеологического воспитания и образования в профессионально-педагогическом вузе с формированием педагогического мастерства. Рассмотрим некоторые примеры, подтверждающие эту связь и значение валеологических знаний в творческой деятельности будущего педагога.

Педагогический процесс, построенный на научной валеологической основе, - это прежде всего процесс сложного речевого действия. Известно, что словом можно отрицательно повлиять на состояние здоровья и даже убить человека или, наоборот, вселить уверенность и бодрость духа. Это объясняется тем, что приобщение к слову - это всегда создание образа, воображение. Последнее формирует веру, без которой в жизни человека могут наступать изломы. Задача педагога состоит в том, чтобы на основе валеологических знаний активизировать полезное воображение и процесс изменения образа. Еще в глубокой древности было установлено, что образы различных болезненных явлений активизируют отрицательные эмоции, которые как рефлекторный процесс создают функциональные нарушения в организме и патологические состояния. Подтверждением этого является развитие оздоровительных или патологических процессов в организме человека на фоне гипноза, так как в это время образность и воображение существенно возрастают. Подобное состояние наблюдается и у невротиков, которые силой самовнушения и выраженного воображения могут вызывать у себя кровотечение из-под ногтей, из надбровных дуг, ушной раковины, кровавый пот и кровавые слезы. Поэтому будущий учитель должен знать, что его слово, формируя воображение, может вызвать различные изменения в организме обучаемого, влияющие на состояние его здо-

ровья, физическое и психическое развитие.

Формирование педагогического мастерства невозможно без понимания и учета явления функциональной асимметрии больших полушарий головного мозга человека. Известно, что левое полушарие отвечает за логико-вербальную (абстрактную) переработку информации, а правое – за переработку пространственно-образной информации. Исходя из данного научного положения и учитывая возрастные особенности функциональной полушарной асимметрии, следует согласиться с мнением И. А. Аршавского (1988) о том, что предложенное М. Щетининым чередование предметов в учебном расписании по принципу смены речевого, "мыслительного" цикла образным целесообразно начинать с подросткового возраста и невозможно для детей младшего школьного возраста, так как у них еще физиологически не сформировалась функциональная полушарная асимметрия [1,2]. Методика обучения В. Ф. Шаталова рассчитана на учеников с доминирующим левополушарным типом мышления и поэтому не может быть распространена на всю популяцию [3].

Педагогическое мастерство окажется реалистичным при условии, если оно строится на понимании роли доминанты в обучении и формировании здоровья учащихся. Учебный процесс должен быть организован следующим образом: учитель, опираясь на знания о закономерностях развития и свойствах доминанты, формирует цель, а каждый учащийся самостоятельно реализует соответствующую доминанту и оценивает возможность достижения результата. При этом учитель выступает в роли консультанта. Если доминанта учеником не разрешена, т. е. поставленные задачи не решены, то следующий урок не должен начинаться с другого предмета. Урок нужно продолжать по данной теме до полного разрешения доминанты. Этим объясняется целесообразность бинарных уроков, а также внедрение в учебный процесс модульных технологий обучения, позволяющих учащимся реализовать доминанту. Неразрешенные доминанты очень вредны для субъекта. Они приводят к развитию лени, неврозоподобных состояний, парализуют поисковую активность учащихся. Принцип разрешения доминанты нашел положительный выход в научно-методической работе М. Щетинина, который разработал достаточно эффективный метод обучения – метод погружения [4]. Данный метод позволяет учащемуся организовать и реализовать доминанту, и, вероятно, поэтому он нашел достаточно широкое признание и распространение в системе образовательных учреждений России.

Таким образом, валеология формирует педагогическое мастерство и дает возможность будущим преподавателям понять, что все педагогические

инновации должны иметь физиолого-валеологическое обоснование во избежание их отрицательного действия на организм учащихся.

Нам представляется, что учебный предмет "Валеология" в системе профессионального и профессионально-педагогического образования - это веление времени и его следует изучать на первых двух курсах после дисциплины "Физиология", которая формирует базовые знания, необходимые для восприятия валеологии, психолого-педагогических и других гуманитарных дисциплин. Это позволит учащимся успешно усвоить, своевременно использовать полученные валеологические знания для сохранения и улучшения индивидуального и общественного здоровья, физического и психического развития.

Курс должен быть объемом не менее 60 ч аудиторных, теоретических и лабораторных занятий, освещающих вопросы диагностики, сохранения, развития и коррекции всех составляющих здоровья. Практическая часть курса закрепляет теоретические знания, формирует умение диагностировать состояние личного здоровья, определять его прогноз, позволяет освоить способы и приобрести навыки укрепления здоровья.

Уровень валеологической образованности специалиста должен найти отражение в его профессиограмме в виде основных компонентов, определяющих готовность специалиста к валеологической работе.

1. Диагностическая работа по выявлению состояния здоровья, утомления и переутомления человека.
2. Профилактическая работа по предупреждению заболеваний, функциональных нарушений, вредных привычек.
3. Корреляционная работа, предусматривающая меры по устранению или снижению имеющихся в организме отклонений от нормы.
4. Консультативная работа с учащимися, учителями, родителями, направленная на оказание помощи по валеологическим вопросам в конкретных случаях и ситуациях.

Такой подход в педагогической валеологии воспитывает правильную, социально здоровую мотивацию поведения, побуждает человека заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих и соответствует концепции формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Литература

1. Аршавский И. А. Межполушарная асимметрия в системе поисковой активности. Владивосток, 1988.

2. Ротенберг В.С., Аршавский И.А. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.
3. Шаталов А.Ф., Шейман В.М. Опорные сигналы по физике. Киев: Рад.шк., 1978.
4. Щетинин М.П. Объять необъятное. М.: Просвещение, 1986.

О. Л. Упоров,
С. Б. Масленцева

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ТРУДА В ДИСПЛЕЙНЫХ КЛАССАХ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Внедрение в учебный процесс компьютеров существенно изменяет привычный характер деятельности учащихся и студентов. Компьютер способен не только активизировать умственную деятельность у обучаемых, но и ускорить усвоение учебных программ. Однако учебные занятия в кабинетах, оборудованных компьютерами, связаны с длительным сохранением рабочей позы. Зрительная работа на компьютере осуществляется попеременно с двумя рабочими поверхностями – клавиатурой и дисплеем. Она может оказывать неблагоприятное влияние на зрение, мышечную, нервную и другие системы растущего организма [1]. При этом функциональное состояние работающих на компьютере во многом определяется рабочей позой, которая зависит, с одной стороны, от организации рабочего места, с другой – от состояния самой мышечной системы (силы, выносливости, упругости, гибкости позвоночника и суставов) [2]. Кроме того, в кабинетах информатики и электронно-вычислительной техники могут создаваться специфические условия: повышение температуры воздуха к концу занятий, снижение относительной влажности, повышенный уровень шума, ухудшение ионного состава воздуха и др. Перечисленные выше факторы могут также оказывать негативное влияние на состояние здоровья обучающихся.

Целями настоящих исследований явились комплексная оценка профессионально-производственных факторов, функционального состояния организма обучаемых, организации рабочих мест, а также разработка рекомендаций по оптимизации условий обучения. Исследования проведены с учетом непрерывности учебного процесса в вычислительных классах пяти школ, двух ПТУ, техникуме и пяти аудиториях УГПУ (под наблюдением находились 150 учащихся и 130 студентов первого курса университета).