

непосредственных двигательных нарушений. Особенно ярко эта зависимость проявляется в упражнениях на координацию движений.

В-третьих, отставание детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи от возрастных норм проявляется как в количественных, так качественных показателях. Основными из них являются: неточность движений в пространстве, неточность движений во времени, затруднения при выполнении ритмичных движений, низкий уровень развития мышечной силы, скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости, а также дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия, некоторая дискоординация движений, низкий уровень развития мелкой моторики.

Франц А.С. (РГППУ, г. Екатеринбург)

## НРАВСТВЕННАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА КАК ДУХОВНАЯ ПРЕДПОСЫЛКА ЕГО ЗДОРОВЬЯ

Одной из необходимых предпосылок здорового образа жизни человека является его нравственная культура, представляющая собой систему морально-психологических установок, соответствующих им нравственных качеств его личности, проявляющихся в его поведении, т.е. в его реальных нравах.

Особенность России заключается в том, что в ней к настоящему времени сложилось несколько типов нравственной культуры: традиционная, аристократическая, прагматическая и нигилистическая. Как правило, человек приобщается к нравам какой-либо одной из названных культур. Каждая из них обладает особой системой нравственных ценностей, специфическим образом воздействующих на образ жизни воспринимающего ее человека, а, следовательно, и на состояние его здоровья. Одни группы общественных нравов укрепляют здоровье людей, другие же, напротив, способствуют его разрушению

Научный анализ свидетельствует о том, что морально-психологические установки человека в значительной степени воздействуют на деятельность его гормональной системы, усиливая или ослабляя выработку в организме человека тех или иных гормонов, влияющих на здоровье человека

Эмоции человека, спровоцированные негативными установками, вызывают в его организме выделение гормона адреналина. Физиологи утверждают, что повышенное выделение надпочечниками этого гормона

способствует не только многократному увеличению физической силы (что иногда необходимо в экстремальных ситуациях для спасения жизни), но одновременно оказывает разрушительное воздействие на слизистые оболочки внутренних органов, на стенки кровеносных сосудов и т.п. Учитывая это, становится, например, понятным, что моральный призыв «прощать врагам» намного более продуктивен, нежели месть по отношению к ним. Сам процесс мести наносит ущерб не столько врагу, сколько самому мстящему.

Синтезирование же в организме гормона серотонина, стимулируемое берегающим и доброжелательным отношением человека к окружающему миру,

напротив, создает у человека ощущение комфорта, самодостаточности, повышает его работоспособность, что свидетельствует о благоприятном состоянии здоровья. Едва ли остаются сомнения в том, что моральные рекомендации необходимы и полезны каждому человеку для сохранения его здоровья от саморазрушения. На основе физиологических исследований культурологи все более уверенно делают выводы о том, что такие негативные эмоции, как зависть, ненависть, мстительность, агрессивность, обида и многие другие им подобные, разрушительно действуют не только на духовное здоровье человека, но и на физиологические процессы, протекающие в его организме.

Поэтому мораль решительно не рекомендует человеку те формы и способы отношения к людям, которые губительны, прежде всего, для него самого, оценивая их как *зло*. Наиболее опасные формы зла мораль решительно запрещает. И, напротив, рекомендует и одобряет формы поведения, сохраняющие людей от саморазрушения, оценивая их как *добро*. Все действия людей, не противоречащие поддержанию жизни и здоровья, получили в морали статус добра.

Беда в том, что моральные рекомендации не всегда способны затронуть эмоционально-ориентирующую сферу человека. Доказательством этого служит то, что среди современных российских нравов немало таких, которые снижают здоровье и работоспособность людей, подавляют их жизненные силы. Несомненно, что губительного воздействия негативных нравов на здоровье людей было бы значительно меньше, если бы негативные нравы не воспринимались в сознании некоторой части людей как ценности.

Наибольшую опасность для жизни и здоровья молодежи представляет сложившийся и существующий в современной России нигилистический (не имеющий ничего общего с поведением созданного И.С. Тургеневым образа Базарова) тип поведения людей, воспринимающийся некоторой частью

общества как нравственно ценный. Для нигилистического типа поведения людей считаются нравственно ценными агрессивность, конфликтность, раздражительность, подозрительность, самоуверенность, мстительность. Для него характерны упрощенное мировосприятие, привычка возмущаться, самообожение (привычка считать себя единственным носителем истины), бесцеремонность, преобладание в речи повелительного наклонения, использование ненормативной лексики и т.п.

Учитывая, что в нигилистическом типе поведения все эти нормы получили статус нравственных ценностей, приобщившийся к ним человек уважает себя за следование этим нормам. Значительная часть молодежи (и не только молодежи!) не подозревает о том, что эти нормы поведения не безопасны для жизни и здоровья их самих и их близких.

Антиподом нигилистических нравов является аристократическая нравственная культура. Именно она наиболее эффективна для формирования здорового образа жизни. Используя рекомендации науки и религии, аристократическая нравственная культура впитала в себя весь положительный опыт человечества по сохранению и развитию духовного и физического здоровья.

В аристократическом мировосприятии здоровье считается одной из высших ценностей, что способствовало выработке системы нравственных качеств, максимально способствующих его сохранению. В их числе особенно значимы великодушие, берегающее отношение к людям, умение «искать в других людях всегда хорошую сторону, а не дурную», способность воспринимать красоту окружающего мира и стремиться к ее воссозданию. Выработалось и умение воздерживаться от отрицательных оценок и возмущения, не предаваться унынию и страданиям, воздерживаться от обострения конфликтов.

Особенно пагубно сказывается на здоровье человека состояние конфликтности: повышенное выделение адренолина, неизбежное для конфликтующего человека, вызывает расстройство работы всего организма, мешает осуществлению интеллектуальной деятельности. Избегание конфликтов не означает, что люди аристократической нравственной

ориентации избавлены от непривлекательных явлений общественной жизни. Просто они выработали более эффективные и безопасные для здоровья людей реакции встречающиеся им непривлекательные явления. Такими реакциями стали такт и юмор.

Особую ценность для воспроизводства своего здоровья в аристократическом образе жизни получили такие ценности, как гордость и

смирение. В аристократическом мировосприятии, гордость – это гуманное решение человеком своих проблем, его умение не обременять окружающих своими неприятностями, описанием своих реальных и мнимых бед, болезненных состояний, не допускать жалости по отношению к самому себе и т.п. Смирение, понимаемое как одна из граней таланта быть человеком, позволяет избежать негативных эмоций, вызванных тщеславием, комплексом неполноценности и т.п.

Восприятие духовной культуры человечества позволяет людям не только сохранить здоровье, но и достичь максимального творческого долголетия. Самым убедительным аргументом данного тезиса является жизнедеятельность таких наших соотечественников, как Н.М. Амосов, С.Т. Коненков, Д.С. Лихачев, С.В. Образцов, Т.К. Окуневская, К.И. Чуковский и многих других духовно развитых людей.

В процессе взросления каждый молодой человек *стихийно* усваивает из окружающей среды наиболее впечатлившие его нормы поведения, не всегда задумываясь о характере их воздействия на состояние своего здоровья и часто не представляя себе существования более оптимальных для жизни, здоровья, личностного и профессионального развития типов нравственного поведения. Существующие учебные планы профессионально-педагогической подготовки специалистов пока не предоставляют студентам возможность осознанного выбора наиболее оптимального образа своей жизни.

Учет значимости нравственной культуры для формирования здорового образа жизни молодежи диктует необходимость дополнить образовательный процесс программами этико-культурологической тематики.

#### Библиографический список

1. Толстой Л.Н. Дневники 1847-1894/ Собр. Соч.: В 22 т. М.: Худож. лит. , 1985, с. 18
2. Франц А.С. Российские нравы: истоки и реальность, Екатеринбург, Ур ГУ, 1999.

Царик Н.Н. (УО МГПУ, г. Мозырь, Белорусь)

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ

Проблема мотивации на учебу – одна из важнейших и острейших проблем школы. Известно, что деятельность проходит тем успешнее, чем