

...на основі християнської моралі, вироб-
лені практичних умінь та навичок здорового
способу життя.

Заснова умінь приділяється розвитку таких
як повага до ін-
... відповідальність за свої вчин-
... на цій основі формується вміння прийма-
... правильні рішення і готовність
... відповідальність не тільки за себе та
... за інших людей та за свою
... Моральне підґрунтя такої поведінки
... до праці над самовдосконаленням
... на невід'ємному бажанні кожної
... добру і золотому правилі
... "Поводься з людьми так, як хо-
... поводились з тобою".

Ця програма складається з 30 академіч-
... які охоплюють п'ять наступних
... будова стосунків між людьми,
... характеру, СНІД, прийняття пра-
... рішень та майбутні винагороди. Ін-
... методики навчання - це базовий
... цілого курсу, що забезпе-
... інтерес учнів практично до кож-
... часу. Їхню активність і участь в усіх
... робити на уроці. Оскільки і самі теми
... важливими для молоді
... і весь процес навчання є дуже цікавим
... і привабливим за формою.

Важливим аспектом програми є її тісний
зв'язок з батьками учнів. Кожен батько одер-
жує спеціальний зошит з матеріалами для об-
говорення всіх навчальних тем зі своїми ді-
тьми вдома, що допомагає кращому взаємо-
розумінню і зростанню взаємоповаги та дові-
ри між батьками та дітьми. А повторення ви-
вченого матеріалу допомагає кращому і міц-
нішому засвоєнню здобутих знань.

У Львівській області програма "Молодь
на розпутьті" діє 4 роки. За цей час, при під-
тримці міської та обласної адміністрації осві-
ти, понад 1000 вчителів пройшли підготовку
для викладання програми в своїх навчальних
закладах. Дана підготовка відбувається на 4-
денних тренінгах-конференціях, по завер-
шенні яких вчителі отримують сертифікат
програми, підручник для викладання навча-
льного курсу, роздаткові та допоміжні мате-
ріали.

Анкетування, яке проводилось з учнями
до початку викладання програми і після її за-
вершення, показало високу ефективність про-
грами у зміні поглядів учнів та їхньому від-
ношенні до багатьох аспектів життя. Позити-
вними є відгуки на програму також і вчителів
та адміністрацій тих навчальних закладів, де
відбувається її впровадження в навчально-
виховний освітянський процес.

О. М. Лесько

аспірант кафедри біологічних основ ФК

С. Г. Решетило

викладач кафедри біологічних основ ФК

В. М. Трач

Кандидат біологічних наук, доцент, заві-
дувач кафедри біологічних основ ФК

Львівський державний інститут фізичної
культури

ВІПЛИВ ЗАНЯТЬ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА СТАН СИМПАТО-АДРЕНАЛОВОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Засновник теорії фізичного виховання
П.Ф. Лесгафт писав, що основне завдання
фізичної культури – навчити дітей
"вільно ставитися до своїх рухів". Особли-
вого значення він надавав рухливим іграм.

Серйозну проблему становлять діти із за-
тримкою психічного розвитку, кількість
яких на фоні загального погіршення дитячого
здоров'я дедалі зростає. За останніми даними,
такі діти складають близько 15% від загаль-
ної кількості тих, які вступають до першого
класу загальноосвітньої школи. [1;2]. Діти із
затримкою психічного розвитку – дуже неод-
норідна група як за проявами порушень, так і

за їх вираженням [3]. Дослідження порушень
емоційно-вольової сфери таких дітей вимагає
комплексного підходу, і зокрема вивчення
стану симпато-адреналової системи (САС) та
їхньої фізичної підготовленості.

Метою нашої роботи було дослідити і по-
рівняти вплив занять рухливими іграми на
стан САС молодших школярів із затримкою
психічного розвитку (6-11 років) і здорових
однолітків. Рухливі ігри проводили в поза-
урочний час у групах продовженого дня
впродовж 35-40 хвилин.

Експеримент проводили з хлопчиками
молодшого шкільного віку з затримкою пси-

хічного розвитку у навчально-реабілітаційному центрі "Мрія" м. Львова. Стан САС вивчали за екскрецією катехоламінів (КА) з сечею [4]. Визначали рівень адреналіну(А) і норадреналіну(НА) як у здорових, так і у школярів із затримкою психічного розвитку. Дослідження показали, що після проведення занять рухливими іграми значно підвищується рівень А і НА. У здорових дітей екскреція А і НА збільшується у два рази, у дітей із затримкою психічного розвитку рівень А і НА у стані спокою знижений, але зростає майже у півтора рази під час аналогічних занять рухливими іграми [4]. Після проведення занять з рухливими іграми рівні А і НА у здорових молодших школярів і у школярів з затримкою психічного розвитку є вищими на 20%, ніж після уроку фізичної культури з елементами гімнастики і легкої атлетики. Це, на нашу думку, пов'язано не стільки з фізичним навантаженням, яке є практично однаковим, а власне, з позитивним емоційним піднесенням.

Можна вважати, що саме позитивне емоційне забарвлення і помірне фізичне навантаження під час рухливих ігор збуджують

САС і покращують функціональний стан організму як здорових дітей, так і молодих школярів із затримкою психічного розвитку. Це призводить до прискореної адаптації дітей до уроків загальноосвітніх предметів, та до занять фізичною культурою і рухливими іграми зокрема.

Література:

1. Вісковатова Т.П. Проблема генезу діагностики і психолого-педагогічної корекції затримки психічного розвитку в дитинстві. Автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07 – К., 1997. – 36 с.
2. Ілляшенко Т.Д. Хто вони – ті, що не встигають?// Початкова школа. – 1999. – № 2. – С. 27 – 30. – № 3. – С. 25 – 29.
3. Ілляшенко Т.Д., Бастун Н.А., Сак Т.В. Діти із затримкою психічного розвитку та навчання. – К.: ІЗМН, 1997. – С.8-14, 112-124.
4. Лесько О.М., Вплив фізичних навантажень на стан симпато-адреналової системи дітей із затримкою психічного розвитку // Молода спортивна наука України: збірник наукових статей в галузі фіз. культури і спорту. – Л.: ЛДІФК, 2001 – Вип. 5.-Т.2. – С.4-10.

Л.О. Мазур

кандидат філософських наук, доцент кафедри гуманітарної освіти Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

ХІМІЯ ТІЛА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Завдячуючи ВООЗ всім стало добре відомо, що здоров'я людини на 20% залежить від екології. І хоч відсоток цей є доволі умовним, до цієї цифри прив'язуються і нею оперують як цілком встановленою і остаточною. Але далеко не всі знають, що саме поняття "екологія", крім загальноприйнятого і зрозумілого всім смислу, тобто як стан довкілля, має ще три значення: це "екологія людини", "екологія культури і "екологія людського духу". І не слід вважати, що це якісь "образні вислови", тобто, що поняття ці вживаються тут у чисто фігуральному плані. За винятком хіба що цього останнього, вони є цілком реальними і осяжними речами. Та власне й "екологія духу", не дивлячись на те, що вона ніби й не має якогось конкретного матеріального виразу, не є від того менш важливою. Вона є останньою у цьому переліку за порядком, але не за своєю значимістю, і, як це не парадоксально, саме з неї потрібно починати вирішення всіх екологічних і валеологічних про-

блем. Однак, не дивлячись на це, вона постійно випадає з поля зору науковців.

Причини цьому можна шукати у інертності мислення, у тому, що в попередньому часі нас до всього, що стосувалося душі і духу, практикувалось дуже негативне ставлення. Що так звані "точні" науки, які й досі вважаються єдино "справжніми", ніколи й не мали ці "речі" за об'єкт свого дослідження. Насправді ж та обставина, що у вирішенні будь-яких питань, пов'язаних з людським фактором, духовні процеси не приймаються до уваги, або відсуваються на задній план, має дешо інше пояснення. Причини такого стану випливають з природи того ж таки духу, їх виникнення пояснюється тим, що його принципово неможливо зважити або виміряти "в довжину", досліджувати експериментально, методами "кутоміра і виска".

Але це ще не все. Ця негачія духу у сфері науки є закоріненою у глибинній психіці людини, у дії її підсвідомих механізмів, а саме