

Ці прояви є симптомами, що свідчать про необхідність нормалізації структурно-функціонального стану меридіанів нирок і їх автономної системи інформаційно-енергетичних мікроканалів. Достатній вплив на меридіани нирок забезпечує необхідний терапевтичний ефект при лакуванні зазначених хвороб, нормалізацію дисиміляції і кровообігу, синтез енергій для росту, розвитку функцій життєдіяльності всіх внутрішніх органів і фізичного тіла, а також синтез енергій, світла, субстанцій і біоплазм, що обумовлюють процеси запліднення, розмноження, виникнення, народження і розвитку нового людського життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Васильчук А.Л.** Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів., „Каменяр”, 2003. – 376 с. + 34 арк. вклейок.
2. **Васильчук А.Л.** Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. Львів., „Каменяр”, 2003. – 648 с.
3. **Васильчук А. Л.** Система інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип. 13. – С. 8–18.
4. **Васильчук А. Л.** Структурно-функціональна характеристика меридіанів (утворення меридіанів). // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип. 14. – С. 8-11.
5. **Васильчук А. Л.** Структурно-функціональна характеристика меридіанів (основа і додаткові структури меридіанів – продовження з випуску 14/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип. 15. – С. 7 – 17.
6. **Васильчук А. Л.** Структурно-функціональна характеристика меридіанів (власні меридіанові структури – продовження з випуску 14 – 15/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. Вип. 16. – С. 6 – 11.
7. **Васильчук А. Л.** Структурно-функціональна характеристика меридіанів та їх біологічно-активних точок // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. вип. 17. – С. 5-11.

Ю.В. ВІНТЮК

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

Наведено результати дослідження, присвяченого вивченню можливостей створення методики формування мотивації до здорового способу життя у студентів. Сформульовано базові положення запропонованої методики; наведено послідовні кроки програми її реалізації, а також результати апробації.

Приведены результаты исследования, посвящённого изучению возможностей создания методики формирования мотивации к здоровому способу жизни у студентов. Сформулированы базовые положения предложенной методики; приведены последовательные шаги её реализации, а также результаты апробации.

The results of the research devoted to study of possibilities of creation of methods of forming of motivation to a healthy way of life of students are given. The basic positions of the offered method are formulated. The successive steps of a programme of its realization, and also the results of the approbation, are given.

Залучення підлітків і молоді до здорового способу життя, навчання їх турботі про власне здоров'я, його збереження і зміцнення є важливим завданням педагогіки. Проте вирішення цього завдання неможливе без формування необхідної мотивації, оскільки наявність сформованих мотивів є необхідною передумовою будь-якої продуктивної діяльності, в ході якої людина може досягнути поставлену мету. Тому перед педагогами постає завдання активізації цього процесу і управління ним; із задіянням необхідних для цього можливостей. Відповідно, методики, спрямовані на формування мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я у тих, хто навчається, – і залучення їх до здорового способу життя – повинні стати звичним інструментом в арсеналі кожного педагога.

Проблема залучення молоді, яка навчається, зокрема студентів, до здорового способу життя, не раз перебувала в центрі уваги дослідників. Різні її аспекти, у т.ч. і формування необхідної мотивації до здорового способу життя, розглянуто у ряді праць (напр.: [1] ÷ [6], [9] ÷ [12] та ін.). Оскільки методик, придатних для вирішення поставленого завдання, немає; а наявні можливості, необхідні для створення такої методики, залишаються недостатньо вивченими, це спонукає до проведення спеціального дослідження.

Мета роботи: вивчення наявних можливостей, необхідних для створення методики формування у студентів мотивації до здорового способу життя.

Згідно з сучасними уявленнями, мотив є складовим елементом процесу діяльності людини, і орієнтує її на певний предмет, який здатний задовольнити актуальну потребу. Відтак розглянемо процес активності людини, в ході якого відбувається задоволення наявних у неї потреб [8, с. 348] і, відповідно, її адаптація до наявних умов середовища. Окремо взятий цикл життєдіяльності, (що постійно повторюється), можна схематично зобразити наступним чином (див. Рис. 1).



Рис. 1. Схема процесу адаптації.

Мотиви виступають з'єднуючою ланкою у цьому ланцюгу. Звідси впливає наступне висхідні положення проведеного дослідження):

1. Мотиви – їхня наявність, недостатня сформованість або ж відсутність – певним чином впливає на увесь процес активності людини; а отже, і на її кінцевий результат (у даному випадку він є конкретна мета – збереження і зміцнення здоров'я);

2. Всі інші ланки єдиного ланцюга також впливають на мотиви, процес їхнього формування і функціонування; тобто мотиви певною мірою залежать від перебігу всього процесу життя і кожного з його етапів зокрема;

3. При цьому кожен цикл активності людини має певні наслідки для її здоров'я: вона задовольняє наявні потреби не завдаючи шкоди своєму організму або мінімізуючи їх (за умови, якщо веде здоровий спосіб життя); в протилежному випадку людина (за умови, що вона підвладна патогенному мисленню і впливу шкідливих звичок) завдає шкоди своєму організму.

4. Кінцевий результат залежить від впливу ряду факторів: як зовнішніх, так і внутрішніх. Для того, щоб людина могла вести здоровий спосіб життя, вона повинна: а) знати ці фактори і їхній можливий вплив на її здоров'я; б) організувати власну діяльність таким чином, що мінімізувати або ж нейтралізувати їхній вплив.

Як показує вивчення даного питання, люди часто не роблять цього, з цілого ряду причин; при цьому вони часто розуміють, що цим завдають шкоди своєму здоров'ю. Проте переважно їхні уявлення про предмет розгляду є настільки незрілими, що не можуть слугувати керівництвом для дій. Усталений спосіб життя, наявні звички, патогенне мислення, відсутність необхідних знань, небажання, а нерідко й лінь стають перешкодою для реалізації наявних намірів.

На цих вихідних положеннях було побудовано проведене дослідження.

Передусім необхідно відзначити, що за цією ж схемою (див. Рис. 1) відбувається задоволення потреби людини у збереженні і зміцненні свого здоров'я. Відтак, для забезпечення повноцінного функціонування даного механізму маємо наступні можливості:

1. Формування необхідних потреб;
2. Ознайомлення з можливостями їхнього задоволення;
3. Формування мети: дотримання здорового способу життя;
4. Постановка окремих завдань, спрямованих на її досягнення;
5. Реалізація поставлених завдань;

5. Контроль виконання і результатів;
6. Корекція програми в разі необхідності.
7. Подальші цикли реалізації програми.

Починається виконання програми із застосування методів групової роботи зі студентами.

На цьому етапі вирішуються наступні завдання:

- постановка і актуалізація проблеми;
- інформування з різних аспектів проблеми;
- ознайомлення з запропонованою програмою залучення до здорового способу життя;
- конкретизація окремих кроків програми;
- ознайомлення з процедурою контролю результатів;
- ознайомлення зі способами корекції програми;
- ознайомлення з процедурою підбиття підсумків.

Ефект появи і актуалізації необхідних мотивів було зафіксовано відразу ж після отримання студентами необхідної теоретичної інформації (в результаті усвідомлення ними наявного стану речей), що було підтверджено в результаті проведеного опитування. Проте будь-яке уявлення про реальність, що виникло в свідомості, не стає мотивом, якщо не спонукає до активності. Отже, хоча мотиви можуть виникати в результаті усвідомлення, подальше формування можливе лише в ході їхньої реалізації, за рахунок багатократної перевірки на практиці та накопичення позитивного досвіду (одержання і примноження бажаних результатів), корекції та подальшого поглиблення, розширення і розвитку.

Враховуючи наведене, можна сформулювати наступне визначення: *Формування мотивів – це процес їхнього розвитку і вдосконалення, який відбувається в ході багаторазового застосування на практиці, перевірки і корекції*. Звідси слідує наступне положення: процес формування мотивів вимагає певним чином організованої діяльності.

Підтвердження даному положенню знаходимо в працях класиків сучасної психології. Так, М.О. Леонтьєв у якості загального механізму виникнення мотиву розглядає реалізацію потреб у ході пошукової активності і тим самим перетворення її об'єктів у мотиви, “предмети потреб”. Звідси він виводить наступну закономірність: формування мотивів відбувається в ході зміни і розширення кола діяльності, що перетворює предметну дійсність [7, с. 219].

Оскільки, хоча необхідні мотиви і були наявні, проте нерідко нестійкі та недостатньо сформовані; тому, щоб попередити відмову від їхнього застосування, було вирішено відразу ж перейти до втілення їх на практиці, аж до одержання стійких позитивних результатів. Відтак було вирішено перейти до організації діяльності, сформованої на реалізацію виявлених мотивів, їхній подальший розвиток і досягнення поставлених цілей.

При реалізації програми її виконання фактично зводиться, у кожному конкретному випадку, до формування мотивації відмови від паління, нездорової їжі, вживання непридатної води, і т.ін.; тому далі доцільно перейти від групової до індивідуальної роботи.

На етапі індивідуальної роботи – за допомогою консультування – вирішуються наступні завдання:

- пошук підходу і виявлення можливостей, наявних у кожному конкретному випадку;
- коректування індивідуальної програми роботи;
- підбір методик для подолання наявних шкідливих звичок;
- апробація методик, їхня адаптація;
- фіксація одержаних результатів;
- перехід до наступного кроку і т.д.

У ході індивідуального виконання програми студенти: ставили мету, формували завдання, проводили пошук необхідних ресурсів, оцінювали результати і т.п. При цьому вони спостерігали за ходом виконання програми і фіксували всі етапи виконання завдань, одержані результати, виявляли можливі відхилення – за стандартною, запропонованою схемою – а також записували свої міркування з цього приводу.

Оцінка результатів апробації методики передбачала аналіз даних спостереження (за діяльністю студентів у ході їхнього залучення до здорового способу життя), а також опитування думки студентів про їхні досягнення в сфері турботи про своє здоров'я; підбиття підсумків шляхом проведення узагальнення і формулювання висновків.

При проведенні спостереження було помічено, що в ході діяльності з виконання запропонованої програми стійкі результати досягалися за рахунок формування у студентів ряду відповідних якостей особистості. Передусім, було помічено формування стійких інтересів до

навчальному процесі вищих освітніх закладів. Матеріали міжнародної науково-методичної конференції. – Рівне, 1999. – С. 24-28.

2. Вінтюк Ю. В. Усвідомлення старшокласниками відповідності стану власного здоров'я вимогам майбутньої професії як важлива складова здорового способу життя // Філософські пошуки. – 2003. – Вип. XIV-XV. – С. 357-364.

3. Вінтюк Ю.В. Формування валеологічного мислення як важливе завдання підготовки соціальних педагогів та соціальних працівників // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 23. – С. 13-17.

4. Вінтюк Ю.В. Формування здоров'я в процесі виховання і навчання // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 24.

5. Гауряк О., Первухіна С. Аспекти формування знань учнів про збереження здоров'я як важливого компоненту загальнолюдської культури // Підготовка соціальних педагогів та соціальних працівників в Україні в контексті Болонського процесу. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 2007. – С. 62-67.

6. Мацьопа Р., Палій І. Місце соціального педагога у формуванні здорового способу життя // Підготовка соціальних педагогів та соціальних працівників в Україні в контексті Болонського процесу. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 2007. – С. 178-182.

7. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

8. Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 1999. – 584 с.

9. Романів Л. Мотивація та цілеспрямовання організації роботи студентів з інформаційними джерелами у процесі навчання БЖД // Підготовка соціальних педагогів та соціальних працівників в Україні в контексті Болонського процесу. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 2007. – С. 298-301.

10. Руденко І., Ковальчук І. Пропаганда здорового способу життя у молодіжному середовищі // Підготовка соціальних педагогів та соціальних працівників в Україні в контексті Болонського процесу. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 2007. – С. 301-303.

11. Формування здорового способу життя молоді: стан, проблеми та перспективи. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.

12. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. – Ч. 2. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Укр. ін-т соц. досліджень, 2004. – 164 с.

Л.С. ВОВКАНИЧ

ТЕОРІЇ GERONTOГЕНЕЗУ (МІНІ-ОГЛЯД)

Даний огляд присвячений аналізу основних груп наукових теорій старіння та їх практичного значення у забезпеченні довголіття та здоров'я людини.

Данный обзор посвящен анализу основных групп научных теорий старения и их практического значения в обеспечении долголетия и здоровья человека.

The current review is devoted to the analysis of main groups of the scientific theories of aging and their practical role in the maintaining of human longevity and health.

Зростання середньої тривалості життя, збільшення відсотку осіб старших вікових груп у суспільстві та посилення їхньої участі у економічному та соціальному житті зумовлює необхідність у формуванні теоретичної бази для розробки методів забезпечення максимально тривалого повноцінного життя людини. Такою теоретичною основою повинна стати теорія геронтогенезу, яка б розкривала основні механізми вікових змін та провідні фактори впливу на цей процес. У процесі розвитку геронтології та вікової фізіології відбувалась безперервна поява нових та вдосконалення уже існуючих теорій, які пояснювали механізми вікових змін організму людини. Результатом цього закономірного процесу стало існування широкого спектру теорій геронтогенезу.

Очевидно, найбільш простим є поділ усіх теорій старіння на дві основні групи – "помилкового старіння" та "запрограмованого старіння" [48]. Перша група теорій розглядає