

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”

Ю. В. Драгнєв

**ФОРМУВАННЯ
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЇ
НАВЧАННЯ**

Монографія

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2009

УДК 613.6-057.87

ББК 51.204.0

Д72

Рецензенти:

- Гриньова М. В.** – доктор педагогічних наук, професор, декан природничого факультету, завідувач кафедри педагогічної майстерності Полтавського державного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка.
- Зюзін В. О.** – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Чорноморського державного університету імені П. Могили.
- Ляпін В. П.** – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені В. Даля.

Драгнєв Ю. В.

Д72 Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : монографія / Юрій Володимирович Драгнєв ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – 272 с.

ISBN 978-966-617-225-2

У монографії подається вирішення нової педагогічної проблеми – формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. У процесі дослідження обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; визначено сутність, зміст і структуру культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; розроблено компоненти, критерії, показники й рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання тощо. Подано оздоровчі технології, спрямовані на підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Монографія призначена для аспірантів, професорсько-викладацького складу ВНЗ, викладачів та науковців з формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді.

УДК 613.6-057.87

ББК 51.204.0

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(протокол № 9 від 24 квітня 2009 р.)*

ISBN 978-966-617-225-2

© Драгнєв Ю. В., 2009

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЇ НАВЧАННЯ	10
1.1. Сутність та зміст культури здоров'я особистості студентів	10
1.2. Вплив масової комп'ютеризації на здоров'я студентської молоді	44
1.3. Стан сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання	78
РОЗДІЛ 2. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТА В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА КОМП'ЮТЕРІ	109
2.1. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання	109
2.2. Впровадження педагогічних умов у навчальний процес та в процес самостійної роботи студентів під час роботи на комп'ютері	133
2.3. Оздоровчі технології, спрямовані на підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання	157
ЗАКЛЮЧЕННЯ	204
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	210
ДОДАТКИ	243

ВСТУП

У Концепції розвитку охорони здоров'я населення України, яка спрямована на реалізацію положень Конституції України, зазначається, що необхідно створювати умови для здорового способу життя, активізації профілактичної діяльності в системі охорони здоров'я, які будуть передбачати вдосконалення нормативно-правової бази, формування державної політики, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я населення. У резолюції ООН № 38/54 від 1997 року здоров'я населення названо головним критерієм ефективності всіх без винятку галузей державної діяльності. У Всезагальній декларації прав людини, прийнятої 10 грудня 1948 року, було проголошено: „Кожна людина має право на життя, на свободу й на особисту недоторканність” [244, с. 12]. Це, у свою чергу, є запорукою ціннісного ставлення до людини та її здоров'я.

Одним з чинників прискорення інформаційної стадії розвитку цивілізації є широке впровадження засобів нових інформаційних технологій у всі галузі життєдіяльності сучасного суспільства. Наслідками цього прискореного процесу стає все більш негативний вплив масової комп'ютеризації на стан здоров'я сучасного населення нашої держави. Це в багатьох випадках залежить від несвідомого ставлення до впливу новітніх інформаційних технологій на здоров'я.

Сучасна студентська молодь дуже часто нехтує правилами безпечної взаємодії з комп'ютерами та проводить велику кількість часу біля монітора виконуючи ту чи іншу роботу в мережі Інтернет або граючи в комп'ютерні ігри вдома чи Інтернет-клубах. За оцінкою фахівців, майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50% – незадо-

вільну фізичну підготовку. Під час роботи на комп'ютері в студентів погіршується зір, відбувається порушення роботи скелетно-м'язової, центральної нервової, а також серцево-судинної систем організму тощо.

З 90-х років ХХ століття у нашій країні здійснюється Державна координація робіт з досліджень, розробок і використання інформаційних технологій в освіті. Упровадження інформаційних технологій у навчальний процес на основі масової комп'ютеризації відображається в таких документах, як: Державна Національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття), Закон України „Про вищу освіту”, Закон „Про національну програму інформатизації”, Указ Президента України „Про заходи щодо розвитку національної складової глобальної мережі Інтернет і забезпечення широкого доступу до цієї мережі в Україні”, Концепція інформатизації загальноосвітніх навчальних закладів, комп'ютеризації сільських шкіл (проект), Концепція освіти „рівний рівному” щодо здорового способу життя серед молоді України, Національна доктрина розвитку освіти, Меморандум про співробітництво Міністерства освіти і науки України з корпорацією Microsoft, тимчасові санітарно-гігієнічні норми й правила будови, устаткування, зміст режиму роботи на персональних електронно-обчислювальних машинах і відеодисплейних терміналах у кабінетах обчислювальної техніки й дисплейних класах усіх типів середніх навчальних закладів.

Важливою складовою інформатизації навчальних закладів України є інформатизація навчального процесу, яка включає створення й розвиток комп'ютерно орієнтованого навчального середовища на основі інформаційних систем. Чинником виведення вищої освіти на якісно новий рівень і покращення якості підготовки висококваліфікованих спеціалістів у наш час є комп'ютеризація навчального процесу. Сьогодні

підготовка фахівця ВНЗ не можлива без вивчення студентами інформаційних технологій та різноманітних програмних продуктів. Комп'ютеризація навчального процесу має дуже потужний вплив на здоров'я студентської молоді. Навчальне навантаження на студентів, де застосовується комп'ютер, стає все більшим. Наслідками цього є погіршення здоров'я студентів, тому що немає диференційованого підходу до складання цього навантаження.

Проблемі здоров'я присвячені праці вчених: філософів та культурологів (В. Казначеев, В. Климов, В. Скумін, Л. Сущенко та ін.), психологів (В. Леві, А. Маслоу та ін.); медиків (Г. Апанасенко, В. Войтенко, Р. Герберт та ін.); педагогів-класиків (Я. Коменський, Дж. Локк, Г. Сковорода, К. Ушинський, П. Лесгафт, А. Макаренко, В. Сухомлинський та ін.), сучасних педагогів (А. Беседіна, О. Дубогай, М. Гончаренко, В. Горашук, М. Гриньова, С. Кириленко, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, І. Невмивакін, В. Оржеховська, В. Петленко, Л. Татарнікова, І. Харламов та ін.); валеологів (І. Брехман, Є. Буліч, О. Вакуменко, Г. Долинський, Л. Жаліло, Л. Животовська, Ю. Лісичин, І. Мурахов, Л. Попова, С. Страшко, А. Царенко, О. Яременко та ін.).

Проблеми культури здоров'я особистості розглядаються в дисертаційних дослідженнях, присвячених формуванню культури здоров'я учнівської молоді (А. Басте, В. Горашук, С. Кириленко, М. Марініна, Ю. Мельник, Є. Новолодська та ін.), формуванню культури здоров'я студентської молоді (В. Бабич, Є. Багнетова, С. Горбушина, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко та ін.). Вимогою часу до молоді людини ХХІ століття, випускника ВНЗ, є відмінне володіння персональним комп'ютером. Особливої уваги набуває проблема формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Це пов'я-

зано з тим, що комп'ютеризація вищої школи, крім соціально-економічних, політичних і педагогічних проблем, висуває реальну загрозу здоров'ю студентів.

В. Валах, фахівець з інформаційно-комп'ютерних технологій в освіті в умовах інформаційного суспільства, доводить, що „як і в багатьох країнах світу, в Україні виник суттєвий розрив між процесом широкомасштабного введення до повсякденної навчальної практики прогресивних інформаційних комп'ютерних технологій, новітніх педагогічних підходів і моделей та результатами виробництва освітньо-навчальних матеріалів нового покоління. Для подолання цього розриву в контексті виконання програм ЮНЕСКО „Інформація для всіх” та „Освіта для всіх” особливо важливу роль і значення має прискорення та підтримка цілеспрямованого збалансованого широкомасштабного введення у навчальну практику в Україні найкращих вітчизняних та західних інновацій...” [39, с. 34]. Настав етап якісного переходу від вивчення можливостей використання обчислювальної техніки до її систематичного застосування в навчальному процесі та в процесі самостійної професійної діяльності. Це поставило перед Міністерством освіти і науки України завдання впроваджувати комп'ютери та нові інформаційні технології у ВНЗ.

На сьогодні дуже багато праць, що подають важливу інформацію про негативний вплив комп'ютера на здоров'я (Д. Броуді, Є. Гельтищева, Г. Демірчоглян, М. Жалдак та ін.), комп'ютеризацію навчання (В. Васильєв, Ю. Воронов, Б. Гершунський, Л. Карпенко, Н. Касьянова, Є. Машбиць, Н. Тализіна та ін.). За останні роки проведено значну кількість досліджень, що присвячені формуванню інформаційної культури студентської молоді (І. Смирнова, А. Столяревська та ін.), використанню нових інформаційних технологій в освіті (С. Гунь-

ко, Н. Панченко та ін.), вихованню ціннісних орієнтацій засобами масової інформації (С. Шандрук та ін.). Отримані вченими результати досліджень мають незаперечну теоретичну і практичну цінність, сприяють усвідомленню необхідності застосування інформаційних засобів навчання в освітньому просторі. Сучасними науковцями (Г. Апанасенком, В. Горащуком, Г. Кривошеєвою, В. Скумінім, Л. Татарніковою та ін.) визначаються педагогічні шляхи формування культури здоров'я, виходячи з ідеї інтеграції змісту таких навчальних дисциплін, як: філософія, педагогіка, психологія, медицина, біологія, фізична культура тощо, які орієнтують студентів на саморозвиток та самооздоровлення через самовиховання й самопізнання, але проблемі формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання недостатньо приділяється уваги.

У першому розділі „Теоретико-методологічні засади формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” проаналізовано сутність культури здоров'я особистості; досліджено філософські, культурологічні, психологічні, медичні, педагогічні та валеологічні аспекти формування культури здоров'я студентів; розглянуто масову комп'ютеризацію в сучасних умовах розвитку суспільства; комп'ютеризацію навчання та негативний вплив комп'ютера на здоров'я студентів; визначено поняття „культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”; розроблено критерії, показники та рівні формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; проаналізовано навчальні програми з основ валеології, основ охорони праці, безпеки життєдіяльності, фізичного виховання тощо.

У другому розділі „Підвищення рівня культури здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері” розроблено педагогічні умови фор-

мування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, розглянуто мету й завдання оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів, визначено напрямки, шляхи й етапи впровадження педагогічних умов у навчальний процес та в процес самостійної роботи студентів, проведено формувальний етап експерименту.

Запропонована монографія спрямована на висвітлення наукових результатів проведеного дослідження з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. У процесі дослідження було обґрунтовано і експериментально перевірено педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; визначено сутність, зміст і структуру культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; розроблено компоненти, критерії, показники й рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; удосконалено, відповідно до проблеми дослідження, добір форм навчання (парна, фронтальна, групова), активних методів навчання (інтерактивні лекції, карта думок, парний вербальний потік та зворотній мозковий штурм) й інтерактивних методів навчання (групові дискусії, кейс-метод); набули подальшого розвитку наукові уявлення про структуру і зміст культури здоров'я особистості, вплив умов комп'ютеризації навчання на здоров'я студентської молоді.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

1.1. Сутність та зміст культури здоров'я особистості студентів

Сучасний стан розвитку цивілізації спричинив, з одного боку, різку зміну умов існування людства, а з іншого – сприяв розвитку складних нових інформаційних технологій, які висувають особливі вимоги до стану здоров'я людини. Зростання соціальних, технологічних, екологічних, кліматичних темпів вимагають від людини швидкої адаптації до нових умов життя. Стало все більш очевидним, що для вирішення проблеми здоров'я населення нашої держави необхідно першочергову увагу звертати саме на формування здоров'я практично здорової людини. Сучасне суспільство на початку XXI століття підійшло до розуміння того, що досягнення здоров'я людини шляхом звернення до лікарень вже не є перспективною.

У нашій державі гарантом правової системи є Конституція України, у якій визначено підходи до формування політики в усіх сферах діяльності, у тому числі в охороні здоров'я. У Конституції України (стаття 3) зазначено, що „людина, її життя й здоров'я, честь і гідність, недоторканність та безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю” [148, с. 3]. Турбота про здоров'я кожного громадянина України є показником рівня цивілізованості нашої держави. Це, у свою чергу, вимагає від кожної людини дбати про своє здоров'я впродовж всього життя. На основі норм

і положень Конституції України відбувалися розробка й удосконалення законодавства з питань охорони здоров'я. Основним документом правового регулювання в охороні здоров'я став закон України „Основи законодавства України про охорону здоров'я” [113]. Стратегія розвитку охорони здоров'я населення в Україні в цілому збігається із загальноєвропейською політикою охорони здоров'я. Вона спрямована на формування, збереження й зміцнення здоров'я сучасного населення шляхом забезпечення належних умов життя та здорового способу життя кожного громадянина, поліпшення стану навколишнього середовища та вдосконалення системи охорони здоров'я.

Таким чином, за роки незалежності в державі було сформовано національну правову базу охорони здоров'я, яка відповідає сучасним потребам і міжнародним вимогам, яка характеризується високим рівнем систематизації та є основою для визначення й реалізації комплексної державної політики.

У Національній доповіді про розвиток освіти в Україні зазначено, що „основними шляхами реформування освіти в Україні є відхід від основ авторитарної педагогіки, підготовка нової генерації педагогічних кадрів, інтеграція освіти і науки, активне залучення до навчального процесу наукового потенціалу навчальних і науково-дослідницьких закладів” [210, с. 5]. Це свідчить про те, що ставлення до здоров'я сучасного населення з боку держави є усвідомленим і зваженим. Підготовка нової генерації педагогічних кадрів, інтеграція освіти й науки, активне залучення до навчального процесу наукового потенціалу навчальних і науково-дослідницьких закладів висвітлює турботу про майбутнє нашого суспільства, насамперед, учнівської молоді.

У Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні наголошується: „Серед об'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я – глибока соціально-економічна криза, екологічні проблеми, слабка матеріально-технічна база і недосконала структура системи охорони здоров'я в нашій країні тощо. Важливе місце серед цих причин... відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивацій вести здоровий спосіб життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я” [152, с. 58–59]. Порушені причини різкого зниження рівня здоров'я населення віддзеркалюють сучасний стан здоров'я нашої нації. Відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивацій вести здоровий спосіб життя говорить про те, що ця проблема торкається всіх і відповідальність за хвороби суспільства також лежить на усіх громадянах нашої держави.

Загальновідомо, що людина є предметом вивчення багатьох природничих та суспільних наук. У той же час, проблема здоров'я людини визначається в медицині, що є наукою про хвороби людини. Це, на думку Г. Апанасенка, не відповідає потребам сучасного суспільства [7], а пов'язано з тим, що суспільство живе старими уявленнями про здоров'я й турботу про нього покладає на медицину. Хоча зараз уже неозброєним оком видно, що медицина не справляється з хворобами, які з'явилися та з'являються у світі.

В. Казначеев доводить, що „прагнення брати участь у комплексному вивченні людини проявляють філософи, культурологи, соціологи, психологи, біологи, медики та ін. Це пояснюється різноманітними як фундаментальними, так і науково-практичними орієнтирами, що висувають на перший план людину, її суспільні потреби, соціальну активність тощо” [126, с. 3]. У нашому дослідженні ми погоджуємося з цим твер-

дженням вченого, але треба додати, що комплексне вивчення людини повинно орієнтуватися на те, що здоров'я треба розглядати як цінність.

Вивчення феномена здоров'я на теоретичному й практичному рівнях відображено в працях Г. Апанасенка, І. Брехмана, В. Климової [7; 32; 312–314; 135] та ін. Здоров'я як феномен культури, незважаючи на своє давнє походження й пильну увагу з боку науки, недостатньо розроблено на теоретичному рівні. Це пов'язане з тим, що здоров'я – дуже складне теоретичне й практичне явище.

У Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.) наголошено: „Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних відхилень” [292, с. 14]. У наш час повне фізичне, духовне й соціальне благополуччя не є вичерпним списком отримання здоров'я сучасної молоді в умовах масової комп'ютеризації. Досить великим є вплив комп'ютера на психічний стан сучасної людини. Тому визначення поняття „здоров'я” у ХХ столітті не є повним порівняно з ХХІ століттям.

Г. Апанасенко стверджує, що „в даний час є безліч підходів до визначення поняття „здоров'я”. Ця множинність обумовлена відсутністю чіткої класифікації об'єктів здоров'я. Річ у тому, що одні визначення пов'язані з характеристикою „індивідуального”, інші – „популяційного” рівня” [8, с. 14]. У сучасному суспільстві ця множинність також обумовлена різними поглядами науковців на „здоров'я” як здорової людини, так і вже хворої. Різні думки постають з різних поглядів учених на життя та сенс життя.

В. Климова вважає, що „здоров'я – міра життєпроявів людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що обумовлює повноцінну участь людини в різних

сферах суспільної діяльності...” [135, с. 45]. Єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що обумовлює повноцінну участь людини в різних сферах суспільної діяльності, ще не є запорукою збереження, зміцнення й отримання здоров'я людиною, а насамперед лише передумовою.

Г. Апанасенко доводить, що найбільш точно визначення „здоров'я” подається В. Казначеевим, який здоров'я індивіда розглядає як процес збереження й розвитку психічних, фізіологічних і біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя [10]. На нашу думку, у процесі збереження й розвитку психічних, фізіологічних і біологічних здібностей людини діють як інстинкти, так і творчі здібності. Це, у свою чергу, дає можливість людині не тільки інстинктивно дбати про своє здоров'я, а й усвідомлено підходити до його збереження та зміцнення.

А. Щетинін розкриває здоров'я людини також як процес, але вільного функціонування всіх систем організму в умовах взаємодії із зовнішнім середовищем, а хвороба є процес обмеженого функціонування всіх систем організму в умовах взаємодії із зовнішнім середовищем [309]. Це пов'язано з тим, що процес вільного функціонування всіх систем організму в умовах взаємодії із зовнішнім середовищем є процесом не керованим і не усвідомленим особистістю, що не дає їй можливості творчо підійти до покращення власного здоров'я.

В. Горашуком здоров'я характеризується не тільки якісними, але й кількісними характеристиками, тому що, на думку вченого, є поняття ступеня здоров'я, що проявляється в різноманітності адаптаційних можливостей організму [66]. Таке характеризування здоров'я не тільки в межах якісного підходу, але й кількісного створює підґрунтя для усвідомленого підходу

людини до власного здоров'я, передбачає розрізняти перехідні стани від хвороби до здоров'я, що є запорукою прозорого бачення процесу одужання та керувати ним як самостійно, так і під наглядом лікарів.

Є. Буліч та І. Муравов перераховують деякі визначення поняття „здоров'я” різних вчених (Р. Карлсон, П. Стівнік, І. Майер, Є. Апостолов, М. Бедний, Б. Петровський) й доводять, що в багатьох з них це поняття розуміється як стан організму, що характеризується: а) комплексом соціальних умов та умов навколишнього середовища, що веде до здоров'я, а поведінка індивідуума відповідає цим правилам; б) психічною та громадянською пристосованістю до умов середовища чуттям загального благополуччя, радості життя, працездатності; в) сповненням високих прагнень, активного й цілеспрямованого життя, що відповідає вимогам зовнішнього (соціального, побутового, трудового) середовища; г) гармонійним розвитком особистості, що є головною передумовою для пізнання навколишнього світу, для самоствердження й щастя людини, для подальшого розвитку людського суспільства; г) наявністю повноцінного, гармонійного розвитку морального стану людини, який дозволяє їй оптимально, без обмежень здійснювати громадську й трудову діяльність [34]. Перераховані трактування видатних учених поняття „здоров'я” лише поширюють низку проблем навколо цього поняття.

В Українській радянській енциклопедії здоров'я розглядається як стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю із зовнішнім середовищем та відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін – необхідною умовою здоров'я є його норма [291, с. 348]. У цьому визначенні увага акцентується лише

на стані функціонування організму людини як живої системи, але в нашому дослідженні ми розглядаємо здоров'я ширше.

Здоров'я – такий стан організму людини і тварин, що об'єктивно виражається у відсутності фізичних дефектів, у наявності корисної працездатності, а суб'єктивно – у гарному самопочутті; у здоровому організмі всі прояви життя (обмін речовин, зв'язок його з навколишньою природою, функції органів почуттів) не порушені [29, с. 235]. У цьому визначенні увага зосереджена переважно на фізичному аспекті здоров'я й не враховуються психічний та духовний аспекти індивідуального здоров'я людини.

У Великій радянській енциклопедії здоров'я розглядається як природний стан організму, що характеризується рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін [28, с. 299]. Розгляд здоров'я як природного стану організму, на нашу думку, також звужено, але це визначення має деяке наближення до того визначення, яке ми будемо використовувати в нашому дослідженні.

На думку Г. Апанасенка, „здоров'я – динамічний стан людини, який визначається резервами механізмів самоорганізації його системи, характеризується енергетичним, пластичним, інформаційним забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою проявів біологічних і соціальних функцій. Інтеграція всіх рівнів організації людини дає можливість індивіду виконувати свої біологічні й соціальні функції, що можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вище спроможність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вище рівень його здоров'я” [8, с. 119]. У цьому випадку здоров'я характеризується енергетичним, пластичним й інформаційним забезпеченням процесів самоорганізації людини, і до того ж є основою проявів біологічних і соціальних функцій, що в підсумку

розгляду здоров'я людини стає механічним. Це, на нашу думку, може призвести до алгоритмізації придбання здоров'я механічним шляхом, а не зрілим усвідомленням.

У нашому дослідженні поняття „здоров'я” ми розглядаємо як динамічний стан зовнішньої та внутрішньої рівноваги людини із самою собою й навколишнім середовищем на духовному, психічному та фізичному рівнях, яке визначено сучасним педагогом В. Горашуком [66, с. 140].

Ці визначення поняття здоров'я вказують те, що проблема здоров'я актуальна й важлива для сучасного суспільства нашої держави. Усвідомлене ставлення кожного громадянина до свого здоров'я визначає рівень розвитку здоров'я майбутніх поколінь.

Якщо звернутися до історії, поглядів на здоров'я давніх мислителів, то кожен з них мав свою думку. Це, у свою чергу, дає можливість для порівняння поглядів минулої та сучасної науки.

На думку І. Муравова, поряд з особливостями, притаманними кожному з народів, в історії розвитку знань про здоров'я та методів його стимуляції виділяються дві різко відокремлені за своєю теоретичною основою й застосовуваними методами тенденції Заходу та Сходу [206]. У сучасному погляді на цю проблему простежується інтеграція знань Заходу та Сходу щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я сучасних людей та майбутніх поколінь.

Гіппократ писав: „Необхідно вивчити все, що корисно, на основі способу життя людей, ще здорових” [56, с. 47]. Він наводить багато відомостей про збереження здоров'я та стимуляцію захисних сил організму з допомогою сил природи й ліків. Чимало його рекомендацій зберегли своє значення до наших днів.

Мислитель середньовіччя Ібн Сіна (Авіценна) стверджував, що „... найголовніше в режимі збереження здоров'я є заняття фізичними вправами, а потім уже режим харчування й режим сну” [120, с. 313]. Головною умовою для збереження здоров'я Ібн Сіна називав фізичні вправи, а також відводив належне місце режиму сну та харчуванню. Авіценна залишив велику спадщину для астрономії, філософії, медицини, ботаніки, зоології, хімії, фізики, геології.

Основною думкою римського філософа античного світу К. Галена, який систематизував знання давніх греків і римлян з питань здоров'я, було твердження, що кожен член суспільства може зберегти своє здоров'я, якщо буде дотримуватися здорового способу життя, а також не допускати шкідливих звичок [237, с. 552–553]. Ця думка античного філософа актуальна й у наш час. Перехід до здорового способу життя та недопускання шкідливих звичок має відбуватися, на нашу думку, через підвищення рівня культури здоров'я кожної особистості нашої держави.

Проблема здоров'я займала важливе місце в педагогічній спадщині видатних учених-практиків минулого з найдавніших часів до наших днів. Так, звертаючись до праць педагогів: Я. Коменського, П. Лесгафта, Дж. Локка, А. Макаренка, І. Песталоцці, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського, бачимо, як багато уваги вони приділяли здоров'ю своїх вихованців, прищепленню їм гігієнічних навичок, профілактиці розумової стомлюваності, додержанню режиму праці (навчання) й відпочинку, формуванню культури здоров'я в цілому [139; 174; 178; 182; 235; 262; 278; 293]. Це свідчить про те, що усвідомлення видатних учених-практиків минулого щодо здоров'я як цінності має бути використано нами на благо дітей, студентів та взагалі громадян сучасної України.

Я. Коменський відзначав необхідність практичної оздоровчої спрямованості навчання й виховання, говорив про необхідність інтеграції знань про здоров'я людини. Учений наголошував на тому, що за законами його природного методу „не можна відривати одні навчальні предмети від інших, а потрібно викладати їх усі разом” [139, с. 440].

На думку Дж. Локка, який розглядав процес становлення й виховання людини як єдність фізичного, морального та розумового розвитку, також обстоює ідеї всебічного, гармонійного розвитку особистості й підкреслює єдність тіла та духу. Він наголошував, що в здоровому тілі – здоровий дух [178]. Сучасне розуміння висловлювання „в здоровому тілі – здоровий дух” переусвідомлене на „в здоровому дусі – здорове тіло”, тому що на перше місце останнім часом висувається духовний план особистості.

І. Песталоцці наголошував, що „фізичне виховання корисне для здоров'я, додає життя, надає можливість людині виділитися серед інших... розвиває мужність...” [235, с. 276]. Стверджуючи ідею взаємопов'язаності психічного, розумового й фізичного розвитку дітей, І. Песталоцці вважав розвиток почуттів засобом розвитку розуму, а розвиток розуму, у свою чергу, сприяв розвитку тіла.

Г. Сковорода, видатний педагог XVIII століття, вважав, що одним з найголовніших шляхів досягнення щастя є необхідність пізнати себе, що також включає грамотний підхід до свого здоров'я в цілому [262]. Такий підхід дуже актуальний у сучасній світовій практиці придбання здоров'я й тому ми погоджуємося з твердженням філософа та використовуємо цей підхід до здоров'я в нашому дослідженні.

К. Ушинський вважав, що „гарне здоров'я... – найважливіше джерело життєрадісного світовідчуття, оптимізму, го-

товності здолати будь-які труднощі” [293, с. 144]. Це необхідно усвідомлювати в наш час, коли йде переусвідомлення деяких медичних поглядів на здоров'я людини. Також учений наголошував на тому, що здоров'я людини залежить як від духовного життя, так і від культури розумової праці. Він зазначав, що необхідно створювати добропорядну атмосферу в колективах. К. Ушинський стверджував, що режим фізичної та розумової праці й відпочинку є важливою умовою міцного здоров'я кожної людини. На його думку, використання фізичних вправ було корисно не тільки для підтримання фізичного здоров'я, а й духовного розвитку особистості.

П. Лесгафт наголошував, що „повна гармонія фізичної й розумової освіти була в Греції не тільки на практиці, а й у теорії” [174, с. 135]. Свою систему фізичних вправ він називав фізичною освітою порівняно з фізичним вихованням. У педагогічній системі П. Лесгафта фізична освіта постає на першому місці. Науковець мав на меті підняти значення педагогіки як науки, більш обґрунтувати її даними анатомії, фізіології та психології тощо.

В. Сухомлинський стверджував, що „все ширше стає сфера духовного життя особистості, не пов'язана з працею, матеріальним виробництвом” [278, с. 290]. Він зазначав, що виховний сенс людської гармонії полягає в тому, що самопізнання й самовиховання виявляються на широкому тлі пізнання всезагальних закономірностей природи. Формуючи психічний аспект здоров'я школярів, В. Сухомлинський наголошував на повазі до себе, що без неї немає моральної чистоти й духовного багатства особистості. Турбуючись про своїх вихованців, педагог велику увагу приділяв загартовуванню і вважав, що і свіже повітря, і повноцінне харчування, і насамперед багате духовне життя – це життєдайні джерела фізичного й морального здоров'я кожної людини.

О. Яременко, О. Вакуменко, Л. Жаліло, фахівці з питань здорового способу життя, для зручності вивчення методології досліджень феномена здоров'я наука диференціює поняття духовного, психічного і фізичного здоров'я [301]. Сучасна світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує три аспекти індивідуального здоров'я людини: духовний, психічний і фізичний. Ці аспекти є не тільки невід'ємними один від одного, а й тісно взаємопов'язані. Насамперед їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Змістовне визначення духовного, психічного й фізичного здоров'я подає сучасний науковець В. Горашук, розглядаючи його через аспекти, критерії й показники. Він стверджує, що „духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття чинників, що становлять духовну культуру людства, – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини та її ментальність, життєва самооцінка, сенс життя, оцінка реалізації особистісних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – усе це визначає стан духовного здоров'я індивіда” [65, с. 132]. Ученим духовне здоров'я розглядається наявністю особистості сенсоутворювальних життєвих цілей та її руху до них, де мета її життя – народитися, у повному розумінні цього слова, якомога раніше й ширше пізнати себе повністю, реалізувати свій потенціал, фізичні, інтелектуальні, психічні й духовні здібності.

На думку В. Воронцова, „Духовність – це гармонія в міжособистісних стосунках на всіх рівнях на основі глибокої поваги прав і достоїнств кожної людини, це гармонія в душі людини” [45, с. 11]. Визначення духовності науковцем дуже близьке до нашого дослідження, але не повністю його виражена структу-

ра надає підстави вважати, що духовність є значно ширшим поняттям.

На думку Г. Апанасенка: „Духовний аспект здоров'я пов'язаний з особливою діяльністю свідомості, спрямованою на збагнення сенсу в житті й свого місця в ній. Ця якість свідомості завжди має позитивний потенціал, в основі якого любов до всього суцього” [7, с. 6]. У нашому дослідженні ми погоджуємося з визначенням духовного аспекту здоров'я Г. Апанасенка, але треба додати, що діяльність свідомості людини повинна бути спрямована на бачення себе як цілісної особистості. Але здоров'я не може бути метою й сенсом життя. Воно повинно бути наслідком такого способу життя, при якому можна відчувати радість буття.

У сучасному суспільстві на теоретичному рівні розробкою культури здоров'я займаються такі вчені: О. Ахвердова, В. Горашук, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, В. Оржеховська, В. Скумін, Л. Татарникова [13; 65; 133; 135; 162, 221; 265; 282] та ін. Це свідчить про те, що зацікавленість у тому, щоб вивести здоров'я на рівень культурного явища, є суспільним феноменом, тому що без усвідомлення важливості власного здоров'я для суспільства в цілому не буде розвитку й особистого формування, збереження та зміцнення здоров'я кожного громадянина.

Уперше термін „культура здоров'я” був виявлений у роботі філософа В. Климової [135]. Для правильного розуміння категорії „культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” необхідно простежити виникнення в науковій літературі її складових понять „культура” та „здоров'я”. Узагалі термін „культура” вперше використав Цицерон з метою визначення якості розумового розвитку та духовності особистості.

Поняття „культура здоров'я”, подане в теоретичних дослідженнях педагогів, медиків та філософів, знаходить відображення в окремих роботах В. Климової, В. Скуміна, Л. Татарникової [135; 265; 282], що, у свою чергу, призводить до розуміння нового підходу до сутності здоров'я людини в сучасному суспільстві. Деякі автори розглядають окремі змістовні сторони культури здоров'я. Так, Г. Апанасенко, І. Брехман [7; 32; 312–314] акцентують увагу на тому, що людину та її здоров'я треба розглядати диференційовано та комплексно.

В. Скумін відзначає, що культура здоров'я, яка виникла на стику сотень наук про людину та її здоров'я, разом з тим є струнким самостійним ученням, що поєднує два високих поняття „культура” та „здоров'я”, але в той же час не вкладається в межі жодного з них [265]. Ми погоджуємося з цим твердженням ученого й далі будемо відокремлено розглядати поняття „культура” та „здоров'я”,

На думку І. Канта, сутність культури полягає в тому, що вона є продуктом спроможності людини ставити цілі [128]. Щодо впливу культури на суспільство взагалі, то це ми знаходимо в працях М. Бердяєва [19], де вчений вказував на те, що людина повинна організовувати суспільство й світ, і ця організація буде залежати від того, яка людина, який дух.

У сучасній філософії культури існують дві тенденції: одна, що йде від пошуку „духовності” в людини, інша – від пошуку „об'єктивних підстав” цієї духовності. Культура розглядається як прояв особистої самореалізації людини. Узагалі зміст поняття культури тут істотно залежить від розуміння людини [299]. У нашому випадку ми розглядали прояв особистісної самореалізації студентів, тому пошук „духовності” у студентів здійснювався шляхом самопізнання.

Слово культура – „одне з найбільш популярних у міркуваннях про вічні філософські проблеми. Вивченням культури займаються багато наук – історія, археологія, соціологія, етнографія, мистецтвознавство, антропологія” [297, с. 231]. Тому ідея культури, у підсумку, виражала ступінь розвиненості розумного початку, поступального історичного розвитку, утіленого в релігії, мистецтві, праві, моралі як об'єктивація розуму.

Філософами І. Заїченко, В. Сагатовським, І. Кальним зазначається, що „багатозначущість терміна „культура” стає на перешкоді визначенню її як філософської категорії. У філософській літературі за останні роки було здійснено широкий критичний огляд підходів щодо визначення поняття „культура”” [299, с. 234]. Також можна стверджувати, що філософія культури є філософією символічних форм, оскільки культура завжди була символічною. Культура породжувалася новими мовними, художніми й релігійними символами, які розчленовувалися наукою та філософією на доступні для розуміння елементи.

В. Біблер розглядає культуру як форму самодетермінації індивіда в обрії особистості, форму самодетермінації нашого життя, мислення; тобто культура – це форма вільного створення й перетворення своєї долі в розумінні її історичної й спільної відповідальності [23]. Це свідчить, що процес формування культури особистості має свої форми та проявляється не лише в індивідуальній, а й у спільній відповідальності.

А. Бистрова зазначає, що „розуміння терміна „культура” змінювалося з розвитком знань і самого суспільства, із зміною умов життя людей. Не випадково в різних народів виробилися подібні поняття, які свідчать про те, що люди відзначили свою особливу роль у світі, специфіку діяльності, що змінює

світ, вносить у нього щось, самому світу не властиве, але забарвлене людським ставленням, людськими потребами, що має якусь іншу якість. І кращі уми людства прагнули зрозуміти і пояснити цю якість” [38, с. 65]. Розуміння вченим терміна „культура” дає можливість відзначити особливу роль культури в сучасному світі, де у своїй більшості майже відсутня свідомо спрямованість до самооздоровлення, ураховуючи специфіку діяльності людини.

Культуру з філософської точки зору також можна визначити як об’єктивацію ставлення людини до навколишнього світу, виражену в її предметній діяльності й таку, що являє собою конкретно-історичну сходинку розвитку суспільства. Культура – це світ людини, виявлення її суттєвих сил й історичного призначення [296]. Ми погоджуємося, що культура виступає світом людини, виявленням її суттєвих сил й історичного призначення, тому що об’єктивне ставлення людини до навколишнього світу – це пізнання його за рахунок суб’єктивного тлумачення навколишнього середовища. Людина, у цьому випадку, розглядається як суб’єкт творчої діяльності в культурі. Однак далеко не всяке новаторство стає фактом культури, оскільки творення культурних цінностей завжди носить загальнозначущий характер та має конкретну мету й завдання.

І. Заїченко, В. Сагатовським, І. Кальним розуміється, що культура не належить природі позалюдської реальності, тому що вона є результатом історичного розвитку людини [299]. На їх думку, під впливом науково-технічного прогресу змінюється місце культури в сучасній цивілізації, характер їхніх взаємин, а також створюється новий тип культури, який характерний насамперед інтегративними моментами між технікою і так званним духовним життям суспільства.

Також у філософії виділяються різні підходи до культури. Аксиологічний (ціннісний) підхід полягає у виділенні сфери буття людини, яку можна назвати світом цінностей. Саме до цього світу, з погляду прихильників цієї концепції, і застосовано поняття культури. Вона виступає свого роду підсумком усього різноманіття діяльності людини, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складна ієрархія ідеалів і сенсів, значущих для конкретного суспільного організму. У діяльнісному підході культура виступає специфічним способом людської життєдіяльності [296]. У нашому дослідженні аксиологічний (ціннісний) підхід визначається в ціннісному ставленні людини не лише до культури, а й, насамперед, до свого здоров'я.

В. Горашук зазначає, що „в науці склалися три основних підходи до сутності розуміння культури як інтегральної характеристики життєдіяльності суспільства: аксиологічний, діяльнісний та особистісний. При аксиологічному підході в основу розуміння культури беруться цінності, при діяльнісному – діяльність людини, при особистісному – якості особистості” [65, с. 106]. Тому доречно в нашій роботі здоров'я розглядати через аксиологічний підхід, оскільки сучасна потреба в здорових фахівцях тієї чи іншої галузі виробництва висуває умови свідомого ставлення людини до свого здоров'я, що є запорукою швидкої та майже безперервної діяльності підприємства. Тому особиста культура щодо ведення здорового способу життя має визначатися за рахунок самовизначення людини в сучасному суспільстві.

В. Межуєв називає культуру діялісно-практичною єдністю людини з природою й суспільством, основним способом її природного та соціально детермінованого існування [194]. Твердження вченого, на нашу думку, не повністю виражає сутність культури, де діялісно-практична єдність люди-

ни з природою й суспільством є основним способом її природного та соціально детермінованого існування, тому що культура має ширший діапазон.

М. Колесов через призму діяльнісного підходу розуміє культуру як особливий діяльнісний спосіб освоєння людиною світу, що включає як весь зовнішній світ, природу й суспільство, так і внутрішній світ самої людини в її формуванні й розвитку [138]. Це твердження, з яким ми погоджуємося, відіграє певну роль у нашому дослідженні. Як зовнішній світ, природа й суспільство, так і внутрішній світ самої людини мають бути орієнтирами культури особистості.

На думку В. Горашука, „Культура існує у двох основних формах: об'єктивній... та суб'єктивній...” [65, с. 105]. Одним з головних чинників, що впливає на здоров'я, вважає вчений, є культура спілкування. Тому формування здорового клімату в процесі навчання, у міжособистісних взаєминах студентів призводить до попередження чинників ризику, які викликають хворобу, де головною причиною може стати стрес. Отже, удосконалюючи особистісну культуру спілкування серед студентської молоді необхідно зміцнювати не тільки здоров'я студентів, але й здоров'я тих, хто їх оточує.

Культура також розглядається як процес, що діалектично реалізується, у єдності його об'єктивних і суб'єктивних моментів, передумов і результатів. Пошуки змістовного визначення культури, на думку вченого, призводять, таким чином, до розуміння родового способу буття людини у світі, а саме – до людської діяльності як справжньої субстанції людської природи [38]. Це тлумачення культури знаходить певне місце в нашому дослідженні через єдність об'єктивних і суб'єктивних моментів, передумов і результатів щодо формування культури здоров'я людини.

Культура особистості є творчою категорією духовної діяльності людини, перебудовою зовнішніх образів, символів, цінностей у неповторний внутрішній світ людини. Вона відбиває характер і рівень індивідуального оволодіння особистістю актуальними цінностями сучасного суспільства, ступінь активності в особистому самовдосконаленні, гуманістичне ставлення не тільки до природи, суспільства й інших людей, а й прагнення до творчості у всіх сферах життєдіяльності.

Культура здоров'я – це новий педагогічний напрямок, який розробляється більше п'ятнадцяти років. Він спрямований на формування високого рівня здоров'я населення сучасної України. На думку В. Горашука, культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження й зміцнення її здоров'я [65, с. 167].

Філософ В. Климова зазначає, що „культуру здоров'я визначає вміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь. Для цього необхідно зрозуміти умови, у яких ми живемо, знати характеристики навколишнього середовища, вивчити індивідуальні якості та особливості, розумно співвіднести „суб'єктивного себе” з об'єктивним навколишнім світом, дивитися на своє здоров'я по-державному: пам'ятати, що попередити хворобу легше, аніж лікувати, що здоров'я багато в чому залежить від правильного способу життя” [135, с. 17]. Ми з цим твердженням цілком погоджуємося, тому що вміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь, є мистецтвом у прямому значенні цього слова.

Дослідниця С. Кириленко стверджує, що культура здоров'я – „це важливий компонент загальної культури людини,

обумовлений матеріальним і духовним середовищем у системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження, зміцнення її здоров'я” [133, с. 26]. Вона вважає, що від рівня культури здоров'я людини залежить збереження й відтворення її власного здоров'я. Культура здоров'я включає в себе не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідну поведінку щодо його збереження та зміцнення, наголошує С. Кириленко.

На думку російських вчених О. Ахвердової, В. Магіна, культура здоров'я – „це інтегративне, особистісне утворення, що є вираженням гармонійності, універсальності її зв'язків з навколишнім світом та людьми, а також здібностей до творчої й активної життєдіяльності” [13, с. 5]. Гармонійність й універсальність особистісного утворення та її зв'язків з навколишнім світом і людьми повинні відбуватися, на нашу думку, не за рахунок механізованості цього процесу, а за рахунок свідомої спрямованості особистості в діяльності.

С. Лебедченко стверджує, що „культура здоров'я майбутнього вчителя – це цілісне особисте утворення, що являє собою єдність пріоритету цінностей здоров'я, високої активності з їх засвоєння й трансляції в майбутній професійній діяльності, глибоких знань про шляхи й засоби ефективного формування, збереження та зміцнення здоров'я” [172, с. 8]. На нашу думку, С. Лебедченко звужує культуру здоров'я майбутнього вчителя до професійної діяльності, але ми цілком погоджуємося, що необхідно придбати глибокі знання про шляхи й засоби ефективного формування, збереження й зміцнення здоров'я кожної особистості нашої держави.

Г. Кривошеева зазначає, що „культура здоров'я студента виявляється в єдності духовних, фізичних, психологічних і соціальних факторів, що визначають його спосіб життя і гуманіс-

тичний сенс буття” [163, с. 38]. На думку вченого, культура здоров'я студента – поняття багатопланове. Вона пронизує всі сфери його діяльності, життєвого побуту і в той же час безпосередньо впливає на них, а також сама змінюється під їхнім впливом.

Ю. Мельник, фахівець у галузі психології, наголошує, що культура здоров'я – це „сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне здоров'я індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття” [196, с. 126]. Інтегративний підхід Ю. Мельника до того, що культура здоров'я повинна складатися з філософських, педагогічних, психологічних, медичних знань, є одним з джерел придбання знань з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

С. Кулева вважає, що культура здоров'я школярів – це „їх компетентність у питаннях збереження й зміцнення здоров'я та здорова життєдіяльність на основі прийняття учнями культурних норм здоров'я та правильної оцінки факторів, які як зміцнюють, так і руйнують його” [165, с. 46]. Дослідниця, на нашу думку, звужує культуру здоров'я до компетентності в питаннях збереження та зміцнення здоров'я, не враховуючи, що культура здоров'я є складовим компонентом загальної культури людини, яка виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок з формування, збереження й зміцнення її здоров'я на духовному, психічному та фізичному рівнях.

В. Оржеховська зазначає, що культура здоров'я – це „невід'ємна складова загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок з питань формування, відтворення, зміцнення здоров'я та характеризується ви-

соким рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я й здоров'я оточуючих” [221, с. 5]. Вона доводить, що від рівня культури здоров'я людини залежить збереження й відтворення її власного здоров'я. Культура здоров'я, на її думку, повинна включати не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідну поведінку щодо його збереження та зміцнення.

Багато праць таких російських учених, як Є. Багнетова, А. Басте, Л. Гришкіна, В. Магін, М. Марініна, М. Мелічева, Є. Новолодська, І. Сорокіна, О. Трещева, О. Шкітир та ін. [14; 15; 16; 71; 181; 186; 195; 217; 270; 287; 307], присвячено проблемам формування культури здоров'я: а) особистості майбутнього вчителя в процесі його професійної підготовки; б) учнів у навчально-виховному процесі початкової школи; в) педагогів як інноваційної діяльності школи; г) молодших школярів; ґ) особистості в освітній системі фізичного виховання; д) студентів у педагогічному процесі технічного ВНЗ; е) професійно-педагогічної культури здоров'я студентів педагогічного ВНЗ; ж) діяльнісного компонента культури здоров'я молодших школярів у класі, у майбутніх учителів у системі вищої педагогічної освіти, дошкільників у процесі співробітництва педагогів і батьків. Це свідчить про зацікавленість російських учених питанням формування культури здоров'я школярів та студентів, яка базується на аксіологічному підході до здоров'я особистості. У цих працях акцентується увага на формуванні, збереженні й зміцненні здоров'я учнівської та студентської молоді в трьох аспектах індивідуального здоров'я: духовному, психічному й фізичному.

Спираючись на історичні досягнення з питань теоретичної розробки поняття „здоров'я” в галузі філософії, психології, культурології, педагогіки, валеології, медицини тощо, праць сучасних фахівців з цього питання та сучасних тлумачень поняття „культури здоров'я”, нами пропонується

власне розуміння культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Поняття „культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” ми розуміємо як прояв особистісної самореалізації, що виявляється у свідомому ставленні студента до свого здоров'я як до цінності під час роботи на комп'ютері, де оздоровча спрямованість власного життя в умовах масової комп'ютеризації обумовлена прагненням до вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я й творчого пошуку засобів формування, збереження та його зміцнення.

У підсумку розгляду поняття „культура здоров'я”, запропонованого різними вченими, необхідно вказати, що більшість з них наголошує на різних аспектах цього суспільного явища та визначає характерні риси особистісних проявів у різних аспектах індивідуального здоров'я. Визначаючи в нашому дослідженні структуру, сутність і зміст формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, ми виходили із запропонованої В. Горашуком концептуальної моделі культури здоров'я особистості, що представлена як сукупність трьох компонентних блоків: програмно-змістовного, потребнісно-мотиваційного та діяльнісно-практичного блоків [65, с. 168–169]. У нашому дослідженні ми спиралися на представлені блоки, але розробили власні (змістовний, мотиваційний, практичний), які стали структурою формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. На нашу думку, змістовний блок формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації включає сучасну систему знань у галузі формування, збереження й зміцнення здоров'я студентів у всіх його аспектах: духовному, психічному й фізичному, з погляду на здоров'я за пірамідальним принципом побудови. Цей блок характеризує здатність студентів грамотно розробити й

постійно вдосконалювати власну індивідуальну оздоровчу систему як в умовах комп'ютеризації навчання, так і під час самотійної роботи на комп'ютері.

Змістовний блок, ми вважаємо, включає в себе: філософсько-культурологічні знання про культуру здоров'я особистості студентів; знання про духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я під час роботи на комп'ютері; знання з формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх аспектах: духовному, психічному та фізичному в умовах комп'ютеризації навчання; знання основ розробки індивідуальної оздоровчої системи під час роботи на комп'ютері та загальної системи оздоровлення.

Мотиваційний блок відбиває світоглядний зміст культури здоров'я особистості студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Цей блок характеризує високий ступінь духовності гуманістичних ціннісних орієнтацій студентів у їхній цілісності, виявляє розуміння ними сенсу власного життя в умовах масової комп'ютеризації й усвідомлення її цінності як для себе, так і суспільства в цілому. До складу мотиваційного блоку належать: світогляд студентів, заснований на гуманістичних ціннісних орієнтаціях; мета й сенс власного життя в комп'ютерному середовищі; визначення ідеалу здорової особистості; усвідомлення студентами себе як цілісної духовно-фізичної системи; високий рівень толерантності студентів в умовах масової комп'ютеризації. Мотиваційний блок включає в себе сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій студентів як систему особистісних настанов з ставленням до наявних у цьому соціумі цінностей індивідуального та суспільного характеру з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері. Вони є не тільки сумою знань, а такою системою відносин, понять, ідей, ідеалів, які поєднані логікою життєвих ціннос-

тей, які студент приймає як особисті внутрішні орієнтації. Ціннісні орієнтації визначають життєву позицію особистості студентів, які проявляються через компоненти: самовизначення студентів як усвідомлення сенсу власного життя й готовність реалізувати її в діяльності як у цілому, так й під час роботи на комп'ютері; активність студентів як інтенсивність цілеспрямованості на різноманітні оздоровчі види діяльності; відповідальність студентів як властивість особисто приймати рішення в умовах масової комп'ютеризації.

Практичний блок характеризує результат оволодіння студентами, з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей, необхідним обсягом умінь і навичок виконання оздоровчих технологій, які спрямовано на підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, що орієнтує особистісну практичну спрямованість студентів на активну, плідну, довгу життєдіяльність в умовах масової комп'ютеризації. Зміст практичного блоку передбачає: володіння оздоровчими технологіями, спрямованими на підвищення культури здоров'я студентів в усіх аспектах індивідуального здоров'я: духовному, психічному та фізичному; боротьбу зі шкідливими звичками під час роботи на комп'ютері; уміння розробляти й удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему в умовах комп'ютеризації навчання, ведення здорового способу життя з урахуванням віку, статі та індивідуальних особливостей студентів. Запропоновані структурні блоки культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання існують у єдності, внутрішньо взаємозалежні й у своїй сукупності утворюють цілісне явище в умовах комп'ютеризації навчання.

Сутність культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання виражається з урахуванням педагогічних положень про формування і розвиток особистості; основними ідеями гума-

нізації освіти; системним, цілісним, особистісно орієнтованим, аксіологічним та культурологічним підходами до розуміння сутності культури здоров'я; концептуальними положеннями валеологічної науки щодо формування особистості в єдності духовного, психічного й фізичного аспектів здоров'я.

Змістовною стороною культури здоров'я особистості студентів в умовах комп'ютеризації навчання були знання про культуру здоров'я; свідоме ставлення до свого здоров'я під час роботи на комп'ютері; володіння оздоровчими технологіями підвищення культури здоров'я під час роботи на комп'ютері; прагнення до самопізнання, спосіб власного життя в умовах масової комп'ютеризації; самостійне вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я під час роботи на комп'ютері; самостійна діяльність щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний, фізичний аспекти здоров'я; творчий пошук засобів збереження й зміцнення власного здоров'я під час роботи на комп'ютері. Для більш зручного сприйняття зміст культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання подано на рис. 1.1.

Знання про культуру здоров'я студентів включає сучасну систему знань у галузі формування, збереження й зміцнення здоров'я в духовному, психічному й фізичному аспектах індивідуального здоров'я з погляду на здоров'я за пірамідальним принципом побудови. Ці знання дають можливість студентам грамотно розробити власну індивідуальну оздоровчу систему, спрямовану на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я під час роботи на ньому завдяки філософському, культурологічному та аксіологічному підходу до культури здоров'я, знань про духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я та форми й методи формування, збереження й зміцнення свого здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

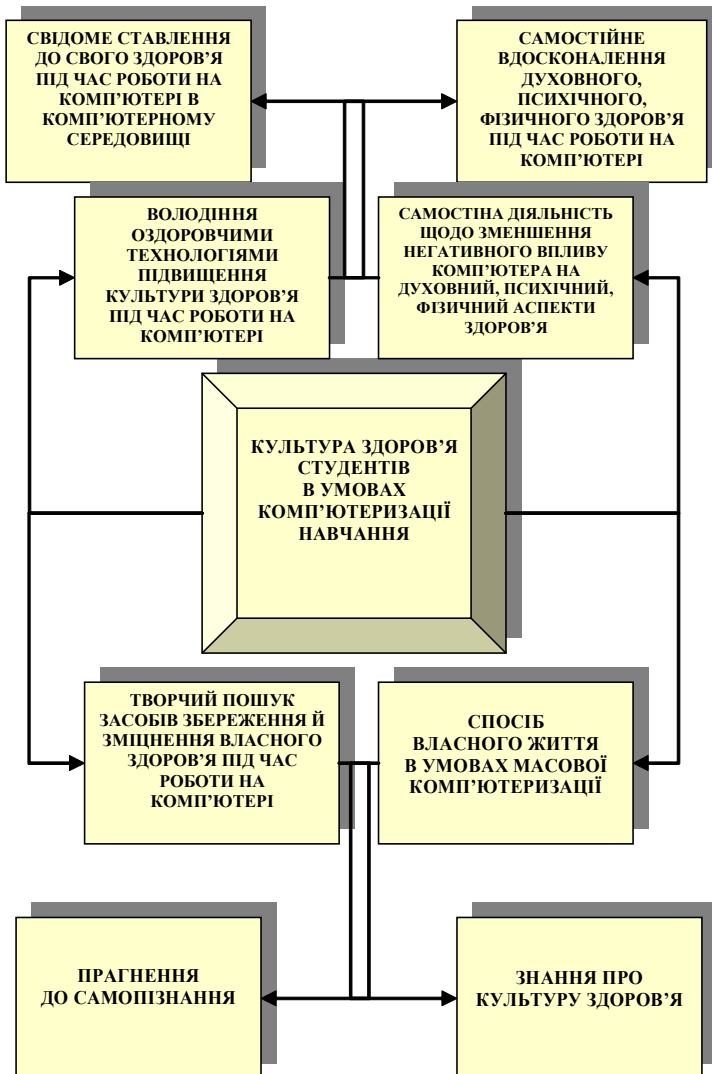


Рис. 1.1. Зміст культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

Свідоме ставлення до свого здоров'я під час роботи на комп'ютері в комп'ютерному середовищі визначається організованою діяльністю студентів щодо поліпшення стану свого здоров'я. Кожен студент, усвідомивши важливість мати високий рівень культури здоров'я під час роботи на комп'ютері в комп'ютерному середовищі для себе та для суспільства в цілому, повинен ставитися поважно до тих людей, які не мають такого усвідомлення, та надавати допомогу в придбанні такого свідомого ставлення. Важливим чинником свідомого ставлення студентів до свого здоров'я під час роботи на комп'ютері є розуміння мети мати міцне власне здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання та масової комп'ютеризації. Роль цього чинника полягає в тому, що концентрує увагу студентів на виділенні головної стратегії, яка є визначеним шляхом сучасного суспільства нашої держави. Самостійне вдосконалення духовного, психічного та фізичного здоров'я студентів під час роботи на комп'ютері визначається сформованістю гуманістичних ціннісних орієнтацій студентів. Вони повинні бути не тільки сумою знань, а й поєднані логікою життєвих цінностей, які студент приймає як особисті внутрішні орієнтації в умовах масової комп'ютеризації. Самовизначення студентів щодо самостійного вдосконалення духовного, психічного та фізичного здоров'я під час роботи на комп'ютері проявляється в усвідомленні сенсу власного життя та готовності реалізувати його в діяльності під час роботи на комп'ютері, активності та цілеспрямованості на визначені оздоровчі види діяльності в умовах масової комп'ютеризації. Світогляд студентів, заснований на гуманістичних ціннісних орієнтаціях, визначається усвідомленням себе як цілісної духовно-фізичної системи, що має оптимістичне світовідчуття.

Володіння оздоровчими технологіями підвищення культури здоров'я під час роботи на комп'ютері спрямоване на: а) підвищення рівня культури здоров'я студентів в духовному, психічному та фізичному аспектах індивідуального здоров'я; б) боротьбу зі шкідливими звичками під час роботи на комп'ютері; в) ведення здорового способу життя з урахуванням віку, статі та індивідуальних особливостей студентів; г) придбання необхідного обсягу вмінь і навичок виконання оздоровчих технологій для підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання. Володіння студентами оздоровчими технологіями має на меті їх використання в навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності під час роботи на комп'ютері, до якої належить: а) придбання високого рівня культури здоров'я; б) підвищення позитивної мотивації користуватися методикою самопізнання (самооцінка, самоспостереження, самоаналіз тощо); в) навчально-пізнавальна діяльність студентів стосовно самооздоровлення під час роботи на комп'ютері. Самостійна діяльність щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я визначається свідомою самооздоровчою діяльністю студентів, які працюють у мережі Інтернет, розробкою оздоровчих комплексів зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я тих, хто грає в комп'ютерні ігри в ігрових салонах та вдома, пропагандистською діяльністю з самооздоровлення в умовах масової комп'ютеризації в соціумі. Працюючи самостійно, студенти повинні отримати: а) теоретичні й практичні знання з питань культури здоров'я та оволодіти необхідною інформацією щодо методики самопізнання; б) необхідні знання щодо самостійного створення програми самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання та вивчити основні принципи з виконан-

ня оздоровчих вправ щодо зміцнення стану свого здоров'я під час роботи на комп'ютері; в) уміння самостійно розробляти оптимальний режим розумової, фізичної роботи та відпочинку під час та після роботи на комп'ютері, розвиток розуміння й потреби в систематичному зміцненні власного здоров'я під час роботи на комп'ютері, уміння самостійно навчитися виконувати оздоровчі вправи та використовувати оздоровчі технології щодо зменшення втоми під час тривалої роботи на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання. Прагнення студентів до самопізнання повинно відбуватися не тільки стихійно, а й керовано. Це пов'язано з тим, що використання методики самопізнання є складним процесом заглиблення у свою особистість. Самопізнання студентів під час роботи на комп'ютері здійснюється через самоспостереження, самокритику, самоаналіз, самооцінку. Самоспостереження студентам треба починати з перегляду того, що було за день. Дуже корисно записувати в щоденник факти, обставини тощо. Необхідно знати, що особливо важко спостерігати за собою у складних психологічних обставинах. Студентам треба стежити за своїм здоров'ям під час роботи на комп'ютері. Працюючи на комп'ютері, студентам необхідно акцентувати свою увагу на своїй робочій позі, свідомих вчинках та думках тощо. Самокритика студентів визначається в тому, щоб бачити себе не тільки збоку та об'єктивно оцінювати свої здібності й можливості, а й бачити та виправляти свої негативні вчинки, неправильну думку та неправильну поведінку під час роботи на комп'ютері. Коли студенти виконують ту чи іншу роботу, працюючи на комп'ютері, їм необхідно ставитися до себе критично (сиджу в неправильній робочій позі, гну спину, очі дуже близько до монітора, не роблю перерви під час роботи на комп'ютері тощо).

Використовуючи самоаналіз, студентам треба судити про себе, і перш за все, за результатами своєї діяльності під час роботи на комп'ютері. Самоаналіз студентам дозволяє передбачити помилки стосовно власного здоров'я, не повторювати їх та розібратися в причинах, що призвели до них.

Після роботи на комп'ютері студентам необхідно аналізувати свої дії, вчинки стосовно самого себе та інших, тобто як впливав на здоров'я комп'ютер, як впливали оздоровчі технології на здоров'я, використані з метою зменшення негативного впливу комп'ютера (під час роботи на комп'ютері втомилися очі, і я виконував вправи для очей, використовував формули аутогенного тренування для усунення втоми очей, під час роботи на комп'ютері в мене втомилися плечі, і я виконував вправи для плечей, використовував формули аутогенного тренування для зменшення втоми плечей, під час роботи на комп'ютері втомилася шия, і я виконував вправи для ший, використовував формули аутогенного тренування для зменшення втоми ший, оздоровчі технології впливали на мою працездатність дуже добре, до самого себе ставився з повагою, наслідком цього було використання вправ на збереження психічного та фізичного здоров'я, постійне слідкування за своїм самопочуттям, під час роботи на комп'ютері я виставив 150% розміру тексту в документі, і це сприяло меншій утомі очей). Важливим елементом самопізнання студентів є самооцінка, яку ми розглядаємо як важливий елемент самопізнання, уміння оцінити самого себе під час роботи на комп'ютері, визначити своє місце в житті й серед інших людей та свої здібності, можливості, нахили, поведінку. Самооцінку студентам необхідно використовувати як під час роботи на комп'ютері, так і після. Дуже важливо оцінювати себе правдиво, не додаючи та не віднімаючи нічого як позитивного, так і негативного. При са-

мооцінці можна порівнювати себе з іншими людьми та минулими своїми вчинками (під час тривалої роботи в мережі Інтернет я не використовував ніяких оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення моєї психічної та фізичної працездатності, тому в мене болять очі та шия, болять плечі та спина; під час занять на комп'ютері у ВНЗ я використав вправи на зняття фізичної втоми очей, плечей, тулуба, і це мені допомогло не відчувати себе дискомфортно; мої друзі не використовують оздоровчі технології, які спрямовані на підвищення психічної та фізичної працездатності, тому в них деякі проблеми зі здоров'ям, але я надав поради щодо використання оздоровчих технологій, і це допомогло їм почувати себе добре). Спосіб власного життя студентів в умовах масової комп'ютеризації визначається свідомою оздоровчою діяльністю та її аналізом з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та їх прагненням до вдосконалення через самоосвіту та самовиховання. Творчий пошук збереження й зміцнення власного здоров'я під час роботи на комп'ютері визначається свідомою пошуковою діяльністю студентів з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері. Це пов'язано з тим, що під час навчального процесу на дисциплінах, де застосовується комп'ютер, студенти повинні акцентувати свою увагу на своєму самопочутті не на рівні підсвідомості, а на рівні свідомості, з метою самоспостереження за власним здоров'ям під час роботи на комп'ютері, маючи певний контроль. Тому одним з найважливіших чинників самооздоровлення є самостійна свідома пошукова діяльність щодо збереження й зміцнення власного здоров'я, яка спрямована на придбання необхідної інформації до зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я.

Активність студентів у цьому напрямку повинна бути інтенсивною та цілеспрямованою, особливо на оздоровчі види

діяльності в умовах комп'ютеризації навчання. Це визначається свідомим використанням студентами знань та вмінь щодо самооздоровлення в навчальному процесі та процесі самостійної роботи на комп'ютері. Активність студентів до самооздоровлення повинна розподілятися на інші види трудової діяльності, а не лише в межах своєї професійної діяльності, тому що спектр негативного впливу комп'ютера на здоров'я значно ширший. У сучасних ВНЗ проблема оздоровлення студентів вирішується в основному за рахунок проведення зі студентами занять з фізичного виховання, спортивних спартакіад, де залучається значна частина студентів з окремих інститутів і факультетів до ведення здорового способу життя, днів здоров'я тощо. При цьому теоретичні знання з основ здоров'я студенти отримують на таких дисциплінах, як: основи валеології, основи охорони праці, безпека життєдіяльності, фізичне виховання, де головна увага зосереджується на фізичному аспекті здоров'я та менше – на психічному й духовному аспектах. Сучасна світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує в собі, за мінімумом, три аспекти індивідуального здоров'я: духовний, психічний і фізичний. Усі ці складові є невід'ємними одна від іншої, дуже тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання – процес дуже складний і повинен вирішуватися, на нашу думку, комплексно. Питанням духовного оздоровлення студентів приділяється дуже мало уваги. При цьому не враховується вплив комп'ютера на здоров'я студентів під час навчальних занять з ним. Ми вважаємо, що освітні програми повинні не тільки орієнтувати сучасних студентів України на самооздоровлення, а й мати у своєму змісті теми, які б давали можливість студентам отримувати знання з оздоров-

лення не тільки свого тіла, а й особистості в цілому, використання тих засобів оздоровлення, що могли б усувати негативний вплив комп'ютера на здоров'я. Здоров'я студентів, у свою чергу, необхідно розглядати за пірамідальним принципом побудови, де першим і головним є духовний аспект здоров'я студентів, потім психічний і фізичний. Будувати процес оздоровлення студентської молоді треба, на нашу думку, використовуючи системний, цілісний, особистісно орієнтовний, аксіологічний та культурологічний підходи до розуміння культури здоров'я студентів та важливості придбання її високого рівня.

Педагог, організовуючи процес формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, повинен знати, чим конкретно характеризується культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Він повинен мати достатньо повне уявлення про кожен з критеріїв, про найбільш типові форми його виявлення, тобто керуватися чіткими й змістовними показниками з кожного критерію для зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентської молоді в навчальному процесі. Вирішення питання формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання ґрунтується, на нашу думку, на двох головних аспектах розвитку особистості студентів – освіті та вихованні. Метою навчального процесу з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання є підвищення оздоровчої, освітньої, виховної, розвивальної роботи за умови проведення навчального процесу з урахуванням оздоровчої, культурологічної спрямованості з питань формування, збереження й зміцнення здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Формування основ оздоровчого й культурологічного світогляду студентів полягає в тому, щоб не тільки в навчальній діяльності а й у процесі життєдіяль-

ності студенти мали знання та вміння передбачати захворювання, пов'язані з роботою на комп'ютері, а також знання й уміння щодо самооздоровлення.

У підсумку культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання базується на педагогічних положеннях про формування і розвиток особистості; основних ідей гуманізації освіти; системному, цілісному, особистісно орієнтовному, аксіологічному та культурологічному підходах до розуміння сутності культури здоров'я; концептуальних положеннях валеологічної науки щодо формування особистості в єдності духовного, психічного й фізичного аспектів здоров'я. Саме тому проблема формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання набуває пріоритетності як у сучасному суспільстві, так і у ВНЗ України, тому що вона пов'язана з сучасними аспектами розвитку системи освіти.

Проаналізувавши основні положення наукових досліджень з погляду порушеної нами проблеми, відзначаємо, що превалюючий акцент у них зроблено на потребі підвищення культури здоров'я особистості студентів як важливому завданні вітчизняної освіти.

1.2. Вплив масової комп'ютеризації на здоров'я студентської молоді

Комп'ютеризація, у широкому значенні цього поняття, – не лише робота за монітором комп'ютера, програмування, але й розробка нових інформаційних технологій, визначення сучасних проблем комп'ютерної техніки. Для вирішення проблеми масової комп'ютеризації взагалі та комп'ютеризації навчального процесу зокрема треба дійти до глибин виникнення цього суспільного феномена.

З середини ХХ століття у відносинах науки й техніки наступив переломний момент, який став початком науково-технічної революції. Фахівець з питань масової комп'ютеризації, Б. Гершунський вважав, що наслідком цього стала необхідність переусвідомлення відносин наукового та інженерного знання [53].

Проблемі масової комп'ютеризації взагалі приділяли увагу такі вчені, як: В. Василь'єв, Ю. Воронов, Б. Гершунський, А. Ершов, Л. Карпенко, Н. Касьянова, А. Ковальов, Г. Кочетков, В. Лавринєць, О. Лактіонов, Є. Машбиць, С. Моргунов, А. Нестеров, Л. Плеухова, А. Ракітов, А. Савельєв, І. Смолян, Н. Талізїна, О. Тихомиров, [41; 44; 53–55; 96–103; 130; 132; 136; 155; 169; 171; 192; 203; 212; 240; 252; 257; 268; 280; 285] та ін.

На думку Л. Карпенка, основною метою впровадження обчислювальних технологій у навчальний процес є вдосконалення якості навчання й контролю знань. Реалізація зазначеної мети дозволяє досліджувати шляхи підвищення продуктивності праці педагогічних колективів; коректування навчальних програм і методичних посібників [130]. У наш час в навчальному процесі дійсно вдосконалилась якість навчання за допомогою нових інформаційних технологій, тому коректування навчальних програм і методичних посібників за допомогою комп'ютерних технологій є актуальним для сучасної освіти.

Зазначимо, що залежно від того, чи використовується комп'ютер як засіб навчальної діяльності, Є. Машбиць виділяє два напрямки його використання в навчальному процесі: а) комп'ютер використовується лише як засіб навчальної діяльності; б) комп'ютер виконує функції керування навчальним процесом [192]. Виділені вченим два напрямки використання комп'ютера в навчальному процесі визначають провідну роль комп'ютера з удосконалення навчального процесу.

Ідея використання комп'ютера в навчальному процесі виникла в межах концепції програмованого навчання. Уперше розробка навчальних систем здійснювалася у великих наукових та навчальних центрах. У СРСР перші навчальні системи були розроблені в Ризькому політехнічному інституті, Білоруському університеті, у Москві та у наукових центрах Києва.

У 1984 році фахівець з питань масової комп'ютеризації Г. Смолян подав аналіз проблеми комп'ютеризації, який показував, що вплив обчислювальної техніки на соціально-економічний розвиток буде здійснюватися в таких основних напрямках: а) підвищення рівня організаційного керівництва в цілому за рахунок упровадження автоматизованих систем; б) підвищення дослідницького потенціалу вчених та фахівців за рахунок використання персональних комп'ютерів; в) підвищення рівня здоров'я та збільшення тривалості активного життя населення за рахунок упровадження в практику охорони здоров'я комп'ютерних систем обробки медичної інформації [268]. Запропанований аналіз з проблем комп'ютеризації й визначені вченим напрямки здійснення впливу обчислювальної техніки на соціально-економічний розвиток указують, що передбачення використання комп'ютера у різноманітних сферах суспільного життя було правильним і мало велике значення в розвитку нових інформаційних технологій.

У 1987 році педагог Б. Гершунський відзначив на три чинники, які диктували прискорення комп'ютеризації у сфері освіти. Перший він пов'язував з об'єктивною необхідністю поширення масштабів підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних на високому рівні вирішувати науково-технічні питання. Другим чинником комп'ютеризації освіти вчений вважав необхідність вирішення завдань масової комп'ютерної грамотності, формування у всіх учнів, незалежно

від ступеня й профілю освіти, специфічних якостей користувачів різноманітних засобів інформатики та обчислювальної техніки. Отже, на цій основі з'являлася можливість забезпечити в майбутньому все суспільство масовим засобом посилення інтелектуальної діяльності. Третій чинник – інтенсивне проникнення обчислювальної техніки у сферу освіти та педагогічну науку [54]. Ці три чинники стосовно прискорення комп'ютеризації у сфері освіти посилило інтелектуальну діяльність школярів та студентів за допомогою використання в навчальному процесі комп'ютера незалежно від ступеня й профілю освіти. Цю ідею підтримала фахівець з питань автоматизації навчального процесу Н. Тализіна [280], яка зазначила, що необхідною умовою успішного вирішення завдань, спрямованих на прискорення соціально-економічного розвитку країни стає, комп'ютеризація галузі освіти.

Наголосимо, що в публікаціях того часу головне місце займали прикладні проблеми комп'ютеризації. Активно ставилися питання, пов'язані зі змістом навчального предмета „Основи інформатики та обчислювальної техніки” [52; 155–158], питання з організації обладнання кабінетів обчислювальної техніки [199–202], а також психолого-педагогічні можливості використання комп'ютерів у різноманітних навчально-виховних умовах [95–104; 200]. Соціально-економічні проблеми комп'ютеризації були пов'язані з розробкою таких питань, як роль та значення комп'ютерної техніки для інтенсифікації виробництва, економічна ефективність комп'ютеризації у сфері освіти, знання інформатики та обчислювальної техніки як чинник удосконалювання керівництва в різноманітних галузях суспільного життя [143; 144; 155–158; 192; 193]. Цим проблемам приділялося багато уваги, тому що інтенсифікація виробництва потребувала підвищення рівня

комп'ютерної техніки, щоб бути конкурентоспроможним на світовому ринку; економічна ефективність комп'ютеризації у сфері освіти мала виводити її на новий рівень подання знань школярам та студентам, які могли би більш вдало використовувати їх у сучасному суспільстві тощо.

Також зверталася увага на філософські проблеми комп'ютеризації, які були пов'язані з вирішенням багатоаспектних завдань, що були об'єднані темою „Людина – комп'ютер”. Головним завданням проблеми комп'ютеризації у філософському аспекті було з'ясування можливостей реалізації стратегічного завдання системи освіти та педагогічної науки.

Комп'ютеризація в галузі освіти була проблемою міждисциплінарною та комплексною. Її оптимальне вирішення неможливе без аналізу та педагогічної інтерпретації науково-технічних показників використовуваних комп'ютерів, що визначають, з одного боку, технічний аспект змісту навчання, а з іншого – принципові можливості використання у формі ефективних засобів навчально-виховної та науково-дослідної діяльності [230]. Це свідчить про те, що аналіз та педагогічна інтерпретація науково-технічних показників використовуваних комп'ютерів виводить рішення цієї проблеми в міждисциплінарну площину та повинна вирішуватися комплексно.

Визначаючи важливість усвідомлення теоретико-методичних проблем комп'ютеризації на соціально-економічному, філософському та науково-технічному рівнях, не можна разом з тим не відмітити, що для вибору оптимальних шляхів і методів використання комп'ютерної техніки в галузі освіти головне значення має аналіз проблеми на психолого-педагогічному рівні, який дозволяє проникнути в глибинні, сутнісні процеси, що пов'язані з використанням комп'ютерів для вирішення різноманітних педагогічних завдань.

Професор О. Тихомиров виділяв дві особливості. По-перше, це увага дослідників-практиків, яка концентрується перш за все на самих комп'ютерах, а не на особистісних особливостях тих, хто ними користується або створює. Таку стратегію він називає технократичною. По-друге, це різноманітні сфери використання комп'ютерів (навчальний процес, наукові дослідження, керівництво), які розвиваються автономно. Цю стратегію він називає – дезінтегрованою [285]. Прискорена реалізація ідей у галузі освіти була зумовлена суттєвим поширенням масштабів та підвищенням якості професійної підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних на високому рівні вирішувати складні науково-технічні й виробничо-технологічні питання.

Для забезпечення всебічної грамотності учнівської молоді пропонувалося здійснити широкий комплекс науково-дослідних робіт: розробити методичні посібники з комп'ютерної техніки та інформатики, здійснити масове навчання з основ інформатики та обчислювальної техніки майбутніх педагогів та організувати роботу курсів для підготовки й підвищення кваліфікації викладачів [55]. Це, на нашу думку, було стратегічним кроком у вирішенні проблеми всебічної грамотності учнівської молоді тому комп'ютеризація освіти посідає чинне місце у наш час.

Дві обставини, на погляд філософа Г. Смоляна, роблять актуальною соціально-філософську проблематику розвитку та використання обчислювальної техніки. По-перше, це – великий розвиток, що визначив картину світової економіки, по-друге, це – горизонти соціального й економічного розвитку СРСР, які були зафіксовані в державних п'ятирічних планах розвитку народного господарства, у програмах науково-технічного прогресу, у тому числі на довгострокову перспективу (1986–2005 рр.), у прогнозах і проектах засобів обчислювальної техніки [268]. Програми науково-технічного прогресу на

довгострокову перспективу (1986–2005 рр.), на нашу думку було реалізовано та за їх допомогою здійснено великий розвиток у всіх соціальних сферах. Тому розвиток і використання обчислювальної техніки, а далі й нових інформаційних технологій в освіті відіграли визначну роль у суспільстві та в освіті.

Вища школа, будучи складною соціально-політичною й економіко-організаційною системою, перебувала в постійному розвитку. Ускладнення організаційних форм і процесів функціонування всього суспільного виробництва, обумовлене науково-технічним і соціальним прогресом, висуває зростаючі вимоги до діяльності вищої школи.

На думку В. Васильова, мета впровадження нових інформаційних технологій у навчання полягала в тому, щоб ураховувати пріоритет навчального матеріалу, а також системне подання про діяльність кожної освіченої людини в умовах колективного обговорення проблемних ситуацій, застосування багаторівневих підручників, автоматизованих систем навчання й контролю знань [41]. Ми погоджуємося, що впровадження нових інформаційних технологій у навчання повинно враховувати пріоритет навчального матеріалу, тому що комп'ютер має бути засобом отримання знань, умінь, навичок та допомагати всьому навчальному процесу.

У березні 1985 року була прийнята постанова ЦК КПРС та Ради Міністрів СРСР „Про заходи щодо забезпечення комп'ютерної грамотності” [180], у якій комп'ютеризація навчання розглядалася як одна з найважливіших проблем, і це поширило її розвиток та впровадження в усі сфери життєдіяльності суспільства.

Проблемою комп'ютеризації навчання займалися такі вчені, як: В. Васильєв, Ю. Воронов, Б. Гершунський, А. Ершов, Л. Карпенко, Н. Касьянова, А. Ковальов, Г. Кочетков, В. Лав-

ринець, О. Лактіонов, Є. Машбиць, С. Моргунов, А. Нестеров, Л. Плеухова, А. Ракітов, А. Савельєв, І. Смолян, Н. Тализіна, О. Тихомиров, [41; 44; 53–55; 96–103; 130; 132; 136; 155; 169; 171; 192; 203; 212; 240; 252; 257; 268; 280; 285] та ін.

З усіх проблем, від вирішення яких залежить успіх комп'ютеризації навчання, одне з перших місць надавалося проблемам психологічного впливу комп'ютера на особистість. Передача частини навчальних функцій технічному пристрою, аналіз проблеми навчання з урахуванням можливостей комп'ютера не просто визначають нові психологічні проблеми, вони потребують психологічного перегляду фундаментальних положень педагогічної й психологічної теорії навчання.

Комп'ютеризація навчання поставила перед педагогічною психологією низку актуальних завдань, у яких, на нашу думку, можна виділити два типи. До першого типу належать проблеми, які виникли у зв'язку з тим, що навчальні функції, принаймні, деякі з них, передані технічному пристрою. Насамперед, це проблеми взаємодії студента з комп'ютером, виникнення яких обумовлене не тільки недосконалістю технічного й програмного забезпечення комп'ютерних систем, але й принциповими розходженнями взаємодії людини з людиною й людини з комп'ютером. На відміну від завдань першого типу завдання другого типу пов'язані не з появою нових проблем, а з принципово іншим вирішенням фундаментальних проблем педагогічної психології, насамперед тих, які необхідні для розробки ефективних способів взаємодії студентів з комп'ютером [18]. Поставлені проблеми є актуальними й у сучасному навчанні, тому що навчальні функції, що передані технічному пристрою, не вирішують всю низку проблем навчання за умов недосконалості комп'ютера в ролі педагога, тому для розробки ефективних способів взаємодії студентів з комп'ютером необ-

хідно вказати на аспекти позитивної та негативної взаємодії в навчальному процесі.

Наприкінці 80-х років ХХ століття комп'ютер настільки змінив діяльність учнів, що різні прояви психологічних закономірностей, засвоєння знань та вмінь втрачали свою важливість. Необхідно було мати усвідомлення, що комп'ютерне навчання являло собою континуум різноманітних технологій: від простих програм, які надавалися для закріплення навичок, до інтелектуальних навчальних систем.

У 80-х роках основну увагу передбачалося приділяти не традиційним проблемам психології, що були обумовлені використанням комп'ютерів для засвоєння знань та навичок, а проблемам створення ефективних навчальних систем.

Фахівець з питань комп'ютеризації навчання Є. Машбиць виділяв два основних напрямки комп'ютеризації навчання. Мета першого напрямку – забезпечити всебічну грамотність, і в цьому випадку комп'ютер був об'єктом вивчення. Мета другого – використання комп'ютера в якості засобу, який підвищував ефективність навчання. Також він висунув три групи проблем, пов'язаних з використанням комп'ютера в навчальному процесі: перша належить до теорії навчання, друга – до технології комп'ютерного навчання, а третя – до проектування навчальних програм [192]. Напрямки й групи проблем, висунуті Є. Машбицьом, відображали процес упровадження комп'ютера в освіту, який підвищував ефективність навчання школярів і студентів.

При аналізі першої групи вченим визначалося, яким вимогам повинна задовольняти теорія навчання. На його думку, ця теорія, по-перше, повинна бути пов'язана з навчальною діяльністю; по-друге, вона повинна бути не тільки описовою, по-третє, вона повинна спиратися на якісно інший аналіз основних компонентів діяльності того, хто проходить навчання.

При розгляді проблем другої групи вченим відмічалось, що технологія навчання є зв'язуючою ланкою між теорією навчання та її практичною реалізацією. Вона становила собою проєкцію теорії навчання на діяльність вчителя й учнів. Також увага приділялася тому, що наукові знання треба було технологізувати, перетворити на засіб вирішення педагогічних завдань, які виникали в навчальному процесі та пов'язаних з використанням комп'ютера. Також треба відмітити, що комп'ютер тоді вносив принципові зміни не тільки в методи, але й у зміст навчання та по-новому створював навчальні предмети.

Проблеми, які Є. Машбиць відносив до третьої групи, були пов'язані з проектуванням навчальних програм, вважаючи їх основною ланкою комп'ютеризації навчання.

У нашому випадку доречно розрізняти комп'ютеризацію освіти та комп'ютеризацію навчання. Остання охоплює ті сфери використання комп'ютера, які пов'язані лише з навчанням. У навчальному процесі комп'ютер може бути як об'єктом вивчення, так і засобом навчання. Таким чином, можливі два напрямки комп'ютеризації навчання. При першому – засвоєння знань, умінь та навичок призводить до усвідомлення можливостей комп'ютера, при другому – комп'ютер є сильним засобом підвищення ефективності навчання. Указані два напрямки, як зазначає Є. Машбиць, є основою комп'ютеризації навчання як соціального процесу.

А. Савельєв стверджує, що „...автоматизовані навчальні системи відносилися до специфічного виду технічних засобів навчання” [257, с. 14]. Учений наголошував, що при створенні та впровадженні автоматизованих навчальних систем (АНС), у першу чергу, необхідно було визначати місце АНС у єдиному навчальному процесі, виявляти та обґрунтовувати форми їх застосування, співвідношення між традиційними та автомати-

зованими методами навчання на основі оптимального співвідношення їх можливостей.

З боку педагогічної системи поставав перелік потреб забезпечувати сукупність реалізованих можливостей з деякими обмеженнями, які зменшувалися по мірі розвитку науки й техніки [257]. Специфіка організації навчального процесу, яка вміщувала соціальні, психолого-педагогічні, адміністративні та інші аспекти, була достатньо складна та багатозначна. Це призводило до того, що будування моделі, здатної відобразити функціональні зв'язки всіх основних елементів навчального процесу на феноменологічному рівні, практично неможливо. Тому на той час було більш удалим рішенням на етапі розвитку теорії автоматизованого навчання врахувати лише ті чинники, що найкраще впливали на навчальний процес, які б робили найбільший внесок у його ефективність та забезпечували його стабільність і несуперечність розвитку.

На думку професора в галузі психології О. Тихомирова, проблему комп'ютеризації навчання треба було розглядати не тільки в контексті психолого-педагогічних проблем традиційного навчання, а й у контексті більш загальних проблем комп'ютеризації, що охоплює різноманітні галузі життєдіяльності людини [285]. Це свідчить, що проблема комп'ютеризації навчання є проблемою важливою та всебічною. Її вирішення потребує не одне десятиріччя сумлінної праці філософів, культурологів, соціологів, психологів, педагогів, валеологів й медиків.

З 1985–1986 навчального року став вводитися у загальноосвітню школу новий предмет „Основи інформатики та обчислювальної техніки”. Фахівці того часу вважали, що лише комп'ютер дозволить здійснити якісний прорив у всі ланки системи освіти, а також зробить серйозні зміни в технології навчання. Також з комп'ютером були пов'язані надії на

підвищення ефективності навчального процесу: а) комп'ютер значно поширив можливості надання навчальної інформації; б) комп'ютер дозволив посилити мотивацію навчання; в) комп'ютер дуже поширив набори навчальних завдань, що використовуються в навчальному процесі; г) комп'ютер дозволив якісно змінити контроль за діяльністю учнів, забезпечуючи при цьому гнучкість керування навчальним процесом. Комп'ютеризація зробила вплив не тільки на розвиток пізнавальної, а й мотиваційної та емоційної сфери особистості.

Психологічні наслідки комп'ютеризації, як правило, були суперечливі. Посилення логічного мислення може супроводжуватися деяким приниженням інтуїтивного начала в мисленні. Комп'ютер може сприяти розвитку пізнавальної потреби особистості, надаючи людині такі знання, які вона не в змозі отримати без його допомоги, але може надати стимул розвитку зовнішньої мотивації. Але в наш час глобальні процеси формування інформаційного суспільства створюють потужні можливості для розвитку людини та ефективного вирішення багатьох економічних і соціальних проблем.

Майбутнє держави України закладається шляхом формування особистості сьогоденних днів, їхніх здібностей, моральних та інтелектуальних якостей. Тому кожен повинен усвідомити, що молодій людині далі не можна бути обходитися без комп'ютерної грамотності, без ознайомлення з сучасними інформаційними технологіями. 2003 року в м. Косові відбулася Міжнародна науково-практична конференція „Комп'ютерно-інформаційні і комунікаційні технології у навчальному процесі середньої та вищої школи” [141]. На цій конференції обговорювалися такі питання (перелік деяких з них): а) теоретичні засади використання комп'ютерно-інформаційних технологій у навчальному процесі середньої та вищої школи; б) програмне та методичне

забезпечення навчального процесу із застосуванням комп'ютерно-інформаційних технологій; в) підготовка та перепідготовка педагогічних кадрів щодо застосування комп'ютерно-інформаційних технологій у навчальному процесі.

Також існує думка, що комп'ютер зробив серйозні зміни в технології навчання. По-перше, комп'ютер значно розширив можливості надання навчальної інформації. По-друге, комп'ютер дозволяє підсилити мотивацію навчання. Працюючи на комп'ютері, студент одержує можливість довести вирішення будь-якого навчального завдання до кінця, оскільки йому необхідна допомога, а якщо використовуються найбільш ефективні навчальні системи, то йому надається вирішення, і він може обговорити його оптимальність. По-третє, комп'ютер активно втягує студентів у навчальний процес. По-четверте, набагато розширюються набори застосовуваних навчальних завдань. По-п'яте, комп'ютер дозволяє якісно змінити контроль за діяльністю студентів, забезпечуючи при цьому гнучкість керування навчальним процесом [177]. Це свідчить, що впровадження комп'ютера у сферу освіти мало позитивний вплив на процес навчання, тому мотивація до навчання в більшості школярів та студентів завдяки цьому значно збільшилася.

Застосування комп'ютерної технології навчання було покликане, щоб революціонізувати систему вищої освіти. Певною мірою можна сказати, що створення нових інформаційних технологій у навчанні стало великою методологічною проблемою у вищій школі.

О. Тихомиров стверджує, що проблему „комп'ютер у навчанні” доцільно обговорювати не тільки в контексті психолого-педагогічних проблем, але й у контексті більш загальних проблем комп'ютеризації, що охоплює всілякі галузі життєдіяльності людини. Великий вплив комп'ютеризації на психіку

людини та її психічний розвиток – безперечний. Разом з тим масова комп'ютеризація освіти почалася без аналізу її впливів на психічний розвиток людини [285]. Ми повністю погоджуємося з думкою вченого щодо того, що масова комп'ютеризація освіти почалася без аналізу її впливів на психічний розвиток школярів та студентів, тому наслідки впливу комп'ютеризації на психіку школярів і студентів та їхній психічний розвиток вимагають замислитися над зменшенням цього впливу завдяки використанню оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення культури здоров'я.

У навчальному закладі комп'ютеризація, у наш час, природно починається зі створення комп'ютерних класів. Упровадження навчально-методичних комп'ютерних технологій у навчальний процес пов'язане з підключенням до їх розробки фахівців з конкретних навчальних дисциплін. Але комп'ютерні технології, які впроваджуються в навчальні заклади, спрямовані на підміну викладача в навчальному процесі.

Вивчаючи психологічні наслідки комп'ютеризації та усвідомивши велику соціальну відповідальність, О. Тихомиров визначив параметри аналізу наслідків комп'ютеризації. Він вважав, що треба більш прозоро розрізняти потенціальний і реалізований вплив комп'ютеризації, стверджуючи, що комп'ютер являє собою універсальний вплив на психіку людини та може бути як цілеспрямованим, так і стихійним. Цей вплив визначається насамперед не стільки самим комп'ютером, скільки загальними організаційними й соціальними умовами його використання, вихідними характеристиками психіки людини (рівень розвитку, виразність аномалій) [285]. Цей вплив, на нашу думку, є серцевиною нашого дослідження, тому що зменшення цього впливу може забезпечити уникнення пошкодження власного здоров'я населення України за умов вдалого використання оздоровчих

технологій, спрямованих на підвищення культури здоров'я кожного громадянина нашої держави.

Є. Моргунов стверджує, що ВНЗ перебувають, як відомо, у ситуації інтенсивного проникнення електронно-обчислювальних машин у навчальний процес. Це вже породило й продовжує породжувати безліч проблем і навіть хворобливих колізій [203]. Це, продовжуючи думку вченого, призводить не тільки до хворобливих колізій, а й до зниження усвідомлення цінності власного здоров'я студентської молоді в умовах комп'ютеризації навчання. Протилежної думки О. Єфімова, яка доводить, що здатність до сприйняття й переробки інформації, самоосвіти й самоорганізації дозволяє підвищити ефективність освіти як процесу формування інформаційного потенціалу [105]. Це, з одного боку, дійсно підвищує ефективність освіти як процесу формування інформаційного потенціалу, а з іншого – виникнення невідомих проблем, які потребують негайного вирішення за рахунок дійового ставлення до свого здоров'я як до цінності.

На думку В. Красильникової, фахівця з управління інформаційними технологіями, інтенсифікація впровадження інформаційних процесів у науку, економіку та виробництво, вимагає розробки нової моделі системи освіти на основі сучасних інформаційних технологій. Необхідно створити умови, у яких людина могла б розкрити свій творчий потенціал повністю, розвинути свої здібності [158]. Ми цілком погоджуємося з думкою дослідниці щодо розробки нової моделі системи освіти на основі сучасних інформаційних технологій де й ураховувався б також і вплив комп'ютера на здоров'я. За рахунок цього розкриваючи свій творчий потенціал, студентська молодь без шкоди для здоров'я змогла б забезпечувати себе необхідними знаннями, вміннями й навичками.

А. Єгоршин стверджує, що комп'ютеризація навчання у ВНЗ повинна бути комплексною, тобто необхідно забезпечити впровадження методів і засобів інформатики і в роботу викладачів гуманітарних і природничо-наукових дисциплін [95]. Але комплексна комп'ютеризація навчання у ВНЗ є запорукою не тільки вдосконалення процесу навчання студентів, швидкого доступу до необхідної інформації в мережі Інтернет, а й невдалого використання як навчального так і вільного часу для вирішення багатьох питань навчання у ВНЗ. Це призводить до погіршення стану здоров'я, зокрема зорового дискомфорту, головного болю тощо. Тому, на нашу думку, комплексну комп'ютеризацію навчання у ВНЗ потрібно поєднувати з комплексною як профілактичною роботою стосовно здоров'я так і конкретною діяльністю викладачів щодо створення необхідних умов підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Н. Касьянова, фахівець з психології, наголошує, що комп'ютер сам по собі є одним з найважливіших компонентів у системі змін вищої школи. Виходячи з досвіду й спостережень за студентами, які працюють з ПК, вона доводить, що можна виявити деякі особливості й зміни, які відбуваються в психіці студентів. Поряд з позитивними ефектами, такими як пробудження активності, виникнення нової мети діяльності, спостерігаються й негативні ефекти [132]. Отже, як зазначає дослідниця, комп'ютер являє собою універсальний засіб впливу на психіку людини. І він може бути як цілеспрямованим, так і стихійним. Його вплив визначається перш з все не стільки самим комп'ютером, скільки загальними організаційними й соціальними умовами його використання, початковими характеристиками психіки людини (рівень розвитку, виявлення аномалій), на які він впливає. Тому на пошук оптимальних шляхів

комп'ютеризації у сфері освіти та в педагогічній науці повинні звертати увагу не тільки вчені – педагоги, психологи, методисти, фахівці з інформатики та нових інформаційних технологій, але й працівники системи освіти – учителі, керівники навчальних закладів, викладачі та студенти ВНЗ.

На Міжнародній науково-практичній конференції „Комп'ютерно-інформаційні комунікаційні технології в навчальному процесі середньої та вищої школи” зазначалося, що „...глобальні процеси формування інформаційного суспільства створюють потужні можливості для розвитку людини та ефективного вирішення багатьох економічних та соціальних проблем” [141, с. 1]. Але зі створенням потужних можливостей для розвитку людини при допомозі комп'ютерно-інформаційних і комунікаційних технологій не ураховуються наслідки взаємодії людини з комп'ютером, тому що у ХХІ столітті комп'ютеризація вже стала невід'ємним фактом і принесла з собою разом з користю чимало різноманітних проблем. Практично безмежні можливості комп'ютерної техніки зробили її необхідною в галузі як науки, так й освіти. Але вчені не встигають досліджувати всі небезпечні впливи на людину, які приховує взаємодія з тим чи іншим технічним нововведенням.

В. Кремень наголошував: „Комп'ютер, підключений до глобальних комп'ютерних мереж, відкриває шлях до знань і досвіду усього людства, що в умовах глобалізації служить важливим чинником успішності людини й нації. Комп'ютер відкрив новий тип навчального процесу – дистанційне навчання, яке робить можливим надання різноманітних освітніх послуг у найвіддаленіших районах країни і світу різноманітними суб'єктами навчання” [160, с. 14]. Безперечно, комп'ютер відкрив новий тип навчального процесу, але це не повинно,

на нашу думку, служити світовій глобалізації, де людина може стати таким же комп'ютером, щоб виконувати окремі функції в суспільстві.

В. Жидецький, фахівець з питань зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я користувачів, зазначає: „...охорона життя та здоров'я громадян у процесі їх трудової діяльності, створення безпечних та нешкідливих умов праці – одне з найважливіших державних завдань” [109, с. 5]. Ми цілком погоджуємося з думкою вченого, тому що вважаємо життя й здоров'я цінностями важливішими ніж технічний прогрес.

Продовжуючи думку В. Жидецького, Г. Скубашевська стверджує: „Україна сьогодні не може залишатися осторонь глобальних світових освітніх тенденцій. Головною серед них є та, що світ дедалі більше використовує науково-інформаційні технології, які, у свою чергу, призводять до двох важливих наслідків. З одного боку, розвиток людини, особистості нині, як ніколи раніше, стає показником, виміром прогресу будь-якої країни, а з іншого, – цей розвиток особистості виявляється головним важелем подальшого поступу країни” [264, с. 84]. Чому виявляється головним важелем подальшого поступу країни, тому що глобальні світові освітні тенденції покращення навчального процесу призведуть до погіршення як духовного, психічного, так і фізичного здоров'я населення нашої держави, що відобразиться на економічному зростанні.

Уміння кваліфіковано користуватися комп'ютером – це веління часу, але штучне насадження комп'ютеризації в тих галузях, де немає необхідності в її використанні, є недоцільним. Виникнення дискусій навколо корисності комп'ютерів та їхньої шкоди для здоров'я населення, вірогідно, збіглося з появою самих комп'ютерів. І найбільше дорікань випадалося на монітор. Сьогодні підготовка фахівця будь-якого профілю у ВНЗ

немислима без вивчення студентами інформаційних і комунікаційних технологій та взаємодії з комп'ютером.

У наш час сучасна система викладання у ВНЗ в Україні вимагає активізації творчої діяльності викладача й пошуку нових прийомів щодо підвищення якості навчально-виховного процесу з урахуванням впливу комп'ютера на здоров'я студентської молоді.

За даними медиків К. Романовського та М. Сидорової перші повідомлення про шкідливий вплив дисплеїв з'явилися на початку 70-х років минулого століття у Швеції. Ці роботи в основному стосувалися досліджень втоми зорового аналізатора й м'язового стомлення операторів уведення даних [255, с. 35–37]. Це свідчить про те, що дослідження, які було проведено для встановлення втоми зорового аналізатора й м'язового стомлення операторів, було розпочато за звертаннями до лікарів про дискомфорт, який відчували оператори.

З 1977 році у США почали досліджуватися проблеми впливу випромінювань дисплеїв на стан здоров'я, тому що було зареєстровано кілька випадків захворювань катарактою серед працівників „Нью-Йорк Таймс”. Дуже часто особи, які працюють з комп'ютером, скаржаться на систематичне виникнення м'язового болю в ділянці шиї, плечей, спини, ніг, рук і на загальну втому. Таким чином, запобігання розвитку симптомів м'язового дискомфорту лежить у сфері правильної організації робочого місця з погляду ергономіки. На думку американських дослідників після тривалої роботи з комп'ютером можуть виникати такі погані відчуття як „подразнення” очей (червоність, сухість рогової), втома (загальна втома, біль і важкість в очах, голові), труднощі при фокусуванні зору [59]. Перераховані вище найпоширеніші симптоми дискомфорту є результатом негативного впливу комп'ютера на стан здоров'я під час роботи на ньому.

Російський педагог М. Пукінська вважає, що виховання потреби в студентів ведення здорового способу життя є однією з найважливіших складових частин реалізації принципу особисто орієнтованого підходу, що означає для викладача використання власних особистісних якостей як головного інструмента діяльності в спілкуванні зі студентами [250]. У навчальному процесі, на думку вченого, викладачі не завжди усвідомлюють того, що тривале обмеження навантаження на м'язовий апарат організму студентів, які працюють на комп'ютері, може стати причиною виникнення таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарда тощо. Під час роботи на комп'ютері підвищується ризик виникнення різі в очах, посиленої сльозотечі, почервоніння вік та очних яблук, головного болю. Усе це – симптоми зорової перенапруги. Перші ознаки перевтоми спостерігаються вже через 45 хвилин безперервної роботи перед екраном. Головна загроза для здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання – це нерухомість, статичність очних м'язів, які потребують динамічного режиму роботи. Важливою умовою успішної роботи є спільна діяльність студентів і викладачів, що призводить до усвідомленості значущості пауз під час роботи на комп'ютері.

В. Жидецький наголошує на розладах здоров'я користувачів комп'ютерів, що формуються під впливом роботи на комп'ютері. До них належать: зоровий дискомфорт, перенапруження скелетно-м'язової системи, ураження шкіри, розлади центральної нервової системи, порушення репродуктивної функції, вплив на інші системи організму [109]. Але, на нашу думку, це стосується більшою мірою професіоналів і деякою мірою студентів, тому що перенапруження скелетно-м'язової системи, ураження шкіри, розлади центральної нервової сис-

теми, порушення репродуктивної функції регламентується навчальним навантаженням та якістю комп'ютерної техніки ВНЗ.

М. Степанов подає деякі рекомендації роботи на комп'ютері і наголошує, що треба частіше змінювати позу й контролювати м'язове напруження, а також рухатися на стільці, стряхувати руками, зжимати-розжимати пальці, підіймати та опускати плечі тощо [140]. Подані вченим рекомендації покращують деякою мірою фізичний стан студентів, але психічний та духовий стани в рекомендаціях щодо роботи на комп'ютері не враховуються.

Також, працюючи на комп'ютері, довгий час зберігається сидяча поза, що несприятливо відображається на стані м'язової системи й внутрішніх органів. Утрудняється відтік венозної крові від усіх частин тіла, розташованих нижче пояса. Результатом є застій крові у венах ніг. Велике навантаження на хребет. У сидячому положенні розслаблюються м'язи, що втримують поперековий стовп. Він згладжується, хребет випрямляється, що веде до збільшення навантаження на тіла хребців і диски. Це призводить до деформації хребта. Щоб уникнути всіх перерахованих вище неприємностей, необхідно давати певне навантаження на м'язи тулуба, рук, ніг. Також необхідні вправи на зміну статичної пози під час роботи на комп'ютері.

В інтерв'ю зі старшим науковим співробітником Московського НДУ гігієни ім. Ф. Ерісмана, кандидатом медичних наук Є. Гельтіщевою, на питання „Як повинно бути організовано робоче місце?” вона дала відповідь, що необхідно, щоб природний світ був по лівий бік, але припускається й таке розміщення робочого місця, коли вікна розташовані по правий бік... Робочий стілець необхідно використовувати так, щоб він дозволяв змінювати робочу позу... [123]. У нашому дослідженні ми враховували рекомендації вченої та приділяли ува-

гу удосконаленню робочого місця студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

М. Александрова доводить, що комп'ютер – це такий винахід, який створює нову епоху у використанні розумових можливостей людини [2]. На її думку робота на комп'ютері є значним навантаженням для зорового аналізатора й центральної нервової системи. На відміну від втоми при фізичній праці, яка легко відчувається, розумова втома безпосередньо не сприймається. Найчастіше ми відчуваємо її як втрату інтересу до роботи або наростаючу невдоволеність, що може досягти ступеня роздратування, а також появу неприємних відчуттів у м'язах тулуба, рук і ніг. Ці відчуття при звичайній розумовій праці сигналізують про інтелектуальну втому, і спеціалісти оцінюють їх як вияви зниження розумової працездатності. Більшість студентів на заняттях де застосовується комп'ютер, мали деякі перелічені симптоми втоми під час роботи на комп'ютері у навчальному процесі. Також це пов'язане з тим, що студентам, працюючи на комп'ютері, необхідно читати інформацію на екрані монітора й одночасно на клавіатурі, тобто дуже часто відбувається переведення погляду з екрана на клавіатуру, у результаті чого виникає часта адаптація зору. Статична сидяча поза при цьому викликає напругу плечового поясу, і тому неправильно підібрані меблі в аудиторіях можуть призвести до порушення постави.

Д. Броуді наголошує, що „мільйонам людей, які працюють або розважаються з комп'ютерними дисплеями, страждати від цього зовсім не обов'язково. Американська оптометрична асоціація навіть ввела для розладів зору спеціальний термін – „синдром комп'ютерного зору”” [33, с. 13]. Симптомами його можуть бути: а) тимчасова короткозорість, нездатність сфокусувати погляд на віддалених об'єктах, від кількох хвилин до

кількох годин після роботи з комп'ютером; б) астенопія, швидка стомлюваність ока; в) розмитість контурів ближніх або далеких об'єктів; г) сухість, сльозотеча; ґ) підвищена чутливість до світла. Коли проявляються головний біль, біль у ділянці шиї й спини, спазми м'язів, що виникають через незручність положення тіла, студенти в навчальному процесі, працюючи на комп'ютері, підсвідомо вибирають оптимальний кут зору тощо. Але внаслідок щоденних навантажень, які часом здаються цілком необтяжливими, відбувається поступове зношування організму, яке називають терміном „мікротравма”. Більшість функціональних розладів в організмі відбувається через накопичення мікротравм. Такі розлади не виникають раптово, як перелом чи руки ноги (макротравма). Перш ніж ви відчуєте біль, може минути кілька місяців сидіння в неправильній позі або одноманітних рухів. Неприємні відчуття можуть проявлятися по-різному: поколювання, прострілений, пекучий біль. Цьому легко запобігти за допомогою: а) ергономічної організації місця роботи на комп'ютері; б) збереження правильної пози тіла протягом усього дня; в) виконання профілактичних вправ на розтягування й зміцнення м'язів; г) регулярних перерв на відпочинок.

Однією з головних причин мікротравм є повторні навантаження. Дії, які постійно повторюються, призводять до накопичення в м'язах продуктів розпаду. Ці продукти й спричиняють больові відчуття. Дуже важко обійтись без повторних рухів кистей і долонь під час роботи на комп'ютері, але регулярні перерви й вправи на розтягування м'язів можуть запобігти різним захворюванням. Те, що така проблема існує й вимагає належної уваги, відзначають багато вчених, головним чином російські дослідники (О. Александров, О. Абрамов, С. Глухова), які мають чималий досвід вивчення особливостей вико-

ристання комп'ютерної техніки у сфері освіти [1]. У цьому випадку мова йде про те, що суспільно усвідомлювана соціально-економічна потреба й значущість комп'ютеризації не збігаються з індивідуальним усвідомленням цієї потреби й значущості тим або іншим студентом ВНЗ.

Винятково актуальним завданням є пошук й обґрунтування ефективних засобів організації навчально-пізнавальної діяльності студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Мається на увазі весь комплекс питань, пов'язаних з вирішенням таких проблем, як формування мотивації й пізнавального інтересу в навчанні; установлення раціонального, педагогічно виправданого діалогового спілкування студентів з комп'ютером; сполучення індивідуальних, групових і колективних форм комп'ютеризації навчання; активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів, найбільш ефективних шляхів формування творчих здатностей студентів; установлення оптимальних пропорцій між комп'ютерним і традиційним навчанням; організація найбільш продуктивної за своїми кінцевими результатами взаємодії педагогів і студентів, а також студентів один з одним в умовах комп'ютеризації навчання тощо.

На думку В. Монахова, конкретизація функцій викладача та студентів дозволяє уточнити й функції комп'ютера, хоча остаточні висновки можуть бути зроблені лише на підставі результатів широкопоставлених експериментальних досліджень й узагальнення масового досвіду комп'ютерного навчання [199]. При всій важливості діяльнісного підходу до вирішення проблем комп'ютеризації навчання вчений далеко не вичерпує всього різноманіття психолого-педагогічних ситуацій, пов'язаних з упровадженням комп'ютерної техніки в навчальний процес. Ще одне коло серйозних психолого-педагогічних

проблем комп'ютеризації навчання пов'язане з поглибленим розглядом категорії спілкування.

Найбільш загальною й соціально значущою функцією спілкування є його виховна функція. Отже, саме в процесі взаємодії з іншими людьми людський індивід формується як особистість. Ці положення для радянської психології й педагогіки є аксіоматичними. Тим більше важливо звернути увагу на цілеспрямовану організацію міжособистісного спілкування в процесі комп'ютерного навчання, коли диференціація й індивідуалізація навчальної діяльності (тенденція, з погляду завдань навчання й розвитку людини, безсумнівно, прогресивна) усе більше загострюють проблему спілкування, породжують дефіцит спілкування. „Комп'ютерна грамотність, – відзначає В. Зінченко, – не повинна досягатися за рахунок зниження гуманітарної культури..., найважливішою складовою гуманітарної культури є культура спілкування” [118, с. 57]. Тому, на думку фахівців з питань зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я І. Даценко, Р. Габовича, М. Йонди, треба усвідомлювати, що тривале спілкування людини з комп'ютером може призводити до деперсоналізації самого процесу спілкування [74]. Це свідчить про те, що колективна навчальна діяльність студентів винятково важлива. Раціональне об'єднання зусиль підвищує працездатність, активність, веде до взаємодопомоги й взаємодії, породжує дух творчості, ентузіазму, змагальності й колективної відповідальності за кінцеві результати. Той факт, що в навчальному процесі необхідний індивідуальний підхід до студентів, на думку В. Житомирського, не підлягає сумніву [108]. Найбільш ефективні способи індивідуалізації, вважає вчений, закладені саме в колективних формах роботи студентів, оскільки саме в колективі й завдяки йому можуть бути створені найбільш сприятливі умови для всебічно-

го розвитку особистості кожного студента. Ці основні за своєю науковою й практичною значущістю положення, імовірно, повинні враховуватися й при вирішенні психолого-педагогічних проблем комп'ютерного навчання.

Отже, введення в навчальний процес такого технічного засобу навчання, як персональний комп'ютер, вимагає комплексної філософської, культурологічної, медичної, педагогічної, валеологічної та психологічної оцінки в аспекті можливого негативного впливу на здоров'я студентів під час роботи на ньому. При виконанні робіт на комп'ютерах велике значення з метою профілактики перевтоми й збереження здоров'я має правильна організація робочого місця. Але поняття „робоче місце” варто розглядати комплексно.

Є. Гельтішева подає гігієнічні вимоги до організації робочого місця при роботі з комп'ютером. Дослідниця доводить, що „необхідно провітрювати клас до й після кожного уроку, а якщо дозволяють погодні умови, то варто відкривати фрамуги й стулки вікон і під час уроків. Найкраще проводити наскрізне провітрювання. Для підвищення вологості повітря необхідно проводити вологе прибирання класу до уроків і після кожного уроку. Установлювати ємності з водою за типом акваріумів” [50, с. 43]. На нашу думку, необхідно розглядати не тільки організацію робочого стола й стільця, але й цілу низку чинників, які обумовлені навколишнім середовищем, що визначаються не тільки роботою самих комп'ютерів. Але, говорячи про формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, ми вважаємо, що студента необхідно розглядати, у першу чергу, як особистість.

І. Даценко, Р. Габович, М. Йонда подають умови праці під час роботи на комп'ютері. Головним визначають робоче місце, до якого входить: стіл, крісла й підніжки. Також

робоче приміщення повинно бути досить просторим, яким, тихим, добре вентиляваним (для чистоти повітря, зі сприятливими умовами мікроклімату в усі сезони року) [74]. Подані умови праці під час роботи на комп'ютері визначають стан здоров'я студентської молоді в умовах комп'ютеризації навчання.

М. Д'яченко, Л. Кандибович, сучасні психологи, вважають, що „формування особистості майбутнього спеціаліста у ВНЗ – складний і багатосторонній процес, успіх якого забезпечується насамперед організацією і плануванням діяльності студентів, активним виконанням ними визначених завдань, створенням зовнішніх і внутрішніх умов для інтенсивного прояву особистісних якостей. Формування особистості студента пов'язано не тільки з подальшим розвитком і загартуванням якостей..., але й з розвитком нових, із придбанням знань, умінь і навичок, необхідних для успішної майбутньої фахової діяльності” [94, с. 45]. Ученими доводиться, що „особливості діяльності студента яскраво виявляються вже на першому курсі. Перехід від навчання в середній школі до навчання у ВНЗ характеризується різкою зміною умов, у яких здійснюється діяльність. Усі зміни певним чином впливають на психічний стан студентів і в остаточному підсумку позначаються на ході навчальної й суспільної діяльності” [94, с. 46]. Тому труднощі в діяльності першокурсників особливо помітні в тих студентів, які не одержали в середній школі достатніх навичок і умінь розумової діяльності, а також знань, які спонукають до самовдосконалення та самооздоровлення під час роботи на комп'ютері. Життя студентів поза межами аудиторних занять, пов'язаних з комп'ютером, дуже відрізняється. Це стосується не лише відвідування бібліотек та комп'ютерних залів, з метою отримання необ-

хідної інформації в мережі Інтернет, а й відвідування клубів, де можна використовувати свій вільний час на ігри. Це також стосується й мешкання в гуртожитку, де студенти мають у своїх кімнатах комп'ютери.

Підвищення ефективності діяльності студентів стосовно самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання пов'язане, насамперед, із розвитком їхніх духовних потреб у самовдосконаленні й самооздоровленні. Посилення мотивів у ставленні студентів до самих себе, свого здоров'я, здоров'я суспільства в цілому, сприяє розвитку в них потреби оцінити вплив комп'ютеризації навчання на здоров'я в більш широкому сенсі, через призму якості своєї особистості. Виникнення в студентів стійких інтересів до навчання та різноманітних предметів є важливою умовою успішного формування їхньої особистості в умовах комп'ютеризації навчання. На нашу думку, пізнавальні інтереси можуть розвиватися, але можуть і загасати.

Сучасний психолог Н. Ліфарева стверджує, що „слово „мотивація” використовується в сучасній психології у двоякому смислі: воно позначає систему чинників, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо), та характеристику процесу, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні” [176, с. 160]. Також дослідниця зазначає, що „мотив, на відміну від мотивації, – це те, що належить самому суб'єкту поведінки, є її стійкою особистісною властивістю, що зсередини спонукає до певних дій. Мотив також можна визначити як поняття, що в узагальненому вигляді є безліччю диспозицій” [176, с. 162]. Отже, для того, щоб студенти мали прагнення придбання високого рівня культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, необхідно дати студентам не тільки мотивацію як систему чинників, що детермінують поведінку студентів, а й мо-

тив до самооздоровлення й самовдосконалення, який буде виступати стійкою особистісною властивістю студентів.

На думку А. Кузмінського, В. Омеляненко, „мотивами можуть бути потреби й інтереси, прагнення й емоції, установки й ідеали. З психологічного погляду мотиви є внутрішніми рушіями навчальної діяльності. Від рівня сформованості мотивів багато в чому залежить успішність і результативність учіння” [164, с. 87]. Учені виділяють кілька груп мотивів: а) соціальні, які мають широкий спектр свого прояву; б) спонукальні; в) пізнавальні: проявляються у пробудженні пізнавальних інтересів і реалізуються шляхом отримання задоволення від самого процесу пізнання та його результатів; г) професійно ціннісні: відображають прагнення отримати професійну підготовку для участі в продуктивній сфері життєдіяльності; ґ) меркантильні: пов'язані з безпосередньою матеріальною вигодою особистості. У нашому випадку мотивом придбання високого рівня культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання можуть виступати матеріальні й духовні цінності, які спроможні поставити студента на інші рівні загальної культури особистості.

Н. Ліфарева стверджує, що „дуже істотною характеристикою, особливо коли мова йде про особистість, є предметний зміст потреби, тобто сукупність тих обсягів матеріальної і духовної культури, за допомогою яких ця потреба може бути задоволена” [176, с. 162]. Зараз більшість студентів мають бажання проявити себе в діяльності різноманітного роду: робота в наукових гуртках, заняття спортом, культурно-масовою діяльністю, КВК та ін. У навчанні й вихованні студентів необхідно враховувати їхні схильності, відповідно використовувати й розвивати їх. У нашому випадку студенти, які мають бажання займатися на комп'ютері більший час, чим запропоновано навчальним навантаженням, то дуже доречно мати необхід-

ний арсенал оздоровчих технологій щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я. Тому всім викладачам тих чи інших дисциплін важливо знати і враховувати ідеали здорової особистості студентів. Ідеали студентів щодо здорового способу життя виступають у якості спонукача, а також прикладу для імітації цих ідеалів. Залежно від того, на кого має бажання бути схожий студент, формується його особистість. Студенти, які не отримують знання стосовно ідеалів щодо здорового способу життя, високого рівня культури здоров'я взагалі та в умовах комп'ютеризації навчання зокрема, не в змозі будуть самостійно вирішувати зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я.

Сучасний педагог В. Горашук у своїй моделі формування культури здоров'я школярів у потребнісно-мотиваційному блоці розглядає культуру здоров'я особистості [65, с. 168]. До складових частин цього блоку він включає: а) світогляд, заснований на гуманістичних ціннісних орієнтаціях любові й доброго ставлення до всього існуючого; б) усвідомлення себе як цілісної духовно-фізичної системи; в) оптимістичне світовідчуття; г) високий рівень соціокультурної толерантності. Тому до мотивації придбання високого рівня культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, на нашу думку, також слід віднести гуманістичні ціннісні орієнтації особистості студентів.

Ціннісні орієнтації визначають життєву позицію особистості студентів, тому в умовах комп'ютеризації навчання розглянемо їх через компоненти, подані В. Горашуком: а) самовизначення як усвідомлення сенсу власного життя й готовність реалізувати його в діяльності; б) активність як інтенсивність цілеспрямованості особистості на різноманітні види діяльності; в) відповідальність як властивість особисто приймати рішення [65, с. 172].

Самовизначення студентів, які працюють на комп'ютері в навчальному процесі та в процесі життєдіяльності у вільний від навчальних занять час, повинно проходити з позиції користі для суспільства, свого навчання та своєї діяльності. Активність студентів є запорукою використання знань та вмінь, які вони отримали під час навчання у ВНЗ та у процесі самостійної роботи на комп'ютері цілеспрямовано на інші види діяльності, а не лише у межах своєї професійної діяльності.

Відповідальність студентів, які працюють на комп'ютері в тій чи іншій галузі виробництва, повинна бути реалізована в процесі життєдіяльності. Студенти повинні бути відповідальними за ті рішення, які вони приймають, за ту чи іншу проведenu роботу на комп'ютері тощо. Це, на нашу думку, буде сприяти підвищенню рівня культури здоров'я особистості кожного студента. Це також надає можливість визначити мотивацію студентів щодо самовдосконалення та самооздоровлення під час роботи на комп'ютері в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи студентів.

Проаналізувавши роботи вчених з питань масової комп'ютеризації, комп'ютеризації освіти, комп'ютеризації навчання, впливу комп'ютера на здоров'я, було з'ясовано, що це суспільне явище є майбутнім цивілізації. Завдяки бурхливому розвитку комп'ютеризації у всіх галузях виробництва, навчання тощо, увага до її негативного впливу на здоров'я підростаючого покоління зменшується. Це пов'язано з тим, що поряд з позитивними моментами, які привніс у життя сучасного суспільства комп'ютер (швидкість праці, зручність спілкування, пошук потрібної інформації в мережі Інтернет, зручність навчальної діяльності та ін.), залишаються осторонь негативні тенденції розвитку сучасної комп'ютеризації (розвиток інтелекту, розвиток творчості, моральна деградація, фізичні хвороби,

психічні хвороби, вплив на духовне здоров'я особистості). Тому, на нашу думку, необхідно визначити позитивну й негативну взаємодію комп'ютера та людини в сучасному суспільстві нашої держави, а також студентів у ВНЗ.

Взаємодія комп'ютера й людини, на нашу думку, є соціальним явищем. Сьогодні, формування єдиного глобального економічного, соціального й культурного простору – це об'єктивна реальність сучасного світу. У наш час комп'ютери, які об'єднані мережею Інтернет, беруть на себе функції всевітнього банку інформації й наймобільнішого засобу зв'язку у світі. Розглядаючи позитивну взаємодію комп'ютера й студентів, необхідно відмітити, що нова інформаційна епоха демонструє глобальні переваги, які визначають розвиток сучасного суспільства: а) високий рівень взаємодії комп'ютерів зі студентами, де комп'ютер виступає в ролі персонального помічника; б) здатність комп'ютерів узяти на себе функції всіх існуючих засобів масової інформації відразу, включаючи книги й музичні інструменти, це означає, що студентам надається можливість вибирати ті види засобів масової інформації, через які вони бажають одержувати й передавати власні ідеї; в) інформація може бути представлена в багатьох різних аспектах, студентам надається можливість багатобічно розглянути ідеї або проблеми і звести воедино інформацію різних джерел через роботу в мережі Інтернет; г) за допомогою комп'ютера студентам можна одержати не просто статистичні викладення, а наочні моделі, які описують і перевіряють теорії.

Сучасні студенти потенційно готові жити й працювати в якісно новому інформаційному середовищі, адекватно сприймати його реалії й більш того, успішно розвивати його. У всіх сферах студентської діяльності комп'ютер виступає не тільки як могутній технологічний засіб, але і як засіб самореалізації, як

інструмент творчості, що стимулює студентів краще пізнати самого себе, повніше відкрити свої здібності, проявити свою індивідуальність. Проте, один з найсерйозніших моментів, які необхідно враховувати в першу чергу, – це можливий негативний вплив новітніх інформаційних засобів і технологій на здоров'я студентської молоді. Розглядаючи негативну взаємодію комп'ютера і студентів, відзначимо, що в наш час, на думку В. Картумова та І. Шашкова, людина не тільки пристосовується до мови комп'ютерів, а й вчинки здійснює такі, які „потрібні” комп'ютерам, начебто „зомбуються” комп'ютерами [146]. Тому існує побоювання, що комп'ютеризація діяльності фахівця, який не володіє фундаментальною культурою, здатна перетворити його на придаток машини, позбавити здатності до творчої діяльності. У той же час прогрес комп'ютеризації супроводжується формуванням ще й такого негативного явища, як прихильність студентів до комп'ютера, нездатність обійтися без нього при рішенні навіть простих завдань. У багатьох студентів розвивається втрата інтересу до того, що оточує; монітор комп'ютера починає сприйматися як єдине вікно, через яке сприймається навколишня реальність. Проблема „студент і комп'ютер” становить уже сьогодні серйозний як освітній, методологічний так й світоглядний інтерес та стосується формування особистості студентів в усіх аспектах індивідуального здоров'я, а саме: духовного, психічного й фізичного.

Коли комп'ютер перетворюється на настільний інструмент індивідуального використання, виникає можливість аналізу взаємодії студентів і комп'ютера з ширших наукових позицій, можливість їх порівняльної характеристики. Більшість студентів мають локальне коло спілкування (сім'я, друзі, навчання робота, клуб тощо). В умовах підключення до комп'ютерних мереж вони можуть спілкуватися з людьми в будь-якій точці земної кулі, бра-

ти участь в групових дискусіях, телеконференціях тощо. Таким чином, взаємодія студентів і комп'ютера стає явищем соціальним і є не простим спілкуванням студентів з технікою, а активним процесом взаємодії з інформаційним багатством накопиченого століттями людського досвіду. До негативного впливу комп'ютеризації слід віднести також чинники, що мають свій вплив на здоров'я студентської молоді в умовах комп'ютеризації навчання. В. Жидецький, фахівець з питань зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, поділяє ці чинники, що впливають на здоров'я тих, хто користується комп'ютером, на такі: а) виробниче середовище; б) трудовий процес (напруженість праці, важкість праці); в) внутрішні засоби діяльності (виробничий досвід); г) зовнішні засоби діяльності (робоче місце, пульт керування, засоби відображення інформації, допоміжне устаткування); ґ) соціально-психологічні чинники [109]. Усі ці чинники вчений відносить до впливу на функціональний стан тих, хто користується комп'ютером. До особливостей роботи на комп'ютері В. Жидецький підходить диференційовано й поділяє всіх користувачів на професіоналів та непрофесіоналів.

Отже, переглянувши та проаналізувавши подані рекомендації різних учених стосовно роботи на комп'ютері, наслідки роботи на комп'ютері та зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, визначені чинники, що мають свій вплив на здоров'я студентської молоді, ми виділили умови комп'ютеризації навчання студентів у ВНЗ. Ці умови нами було поділено на об'єктивні та суб'єктивні як у навчальному, так і в процесі самостійної роботи. До об'єктивних умов комп'ютеризації навчання в навчальному процесі належали: а) приміщення (аудиторія, комп'ютерний клас, комп'ютерний клуб, гуртожиток); б) робоче місце; в) навчальне навантаження. До суб'єктивних – а) загальний стан здоров'я; б) самопочуття;

в) вплив навчального навантаження. Визначення об'єктивних та суб'єктивних умов комп'ютеризації навчання студентів у навчальному процесі дозволило диференційовано підійти до застосування педагогічних дій та впровадження оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів під час навчальних занять з дисциплін, де застосовується комп'ютер, та під час самостійної роботи студентів. У нашому випадку визначення об'єктивних та суб'єктивних умов комп'ютеризації навчання студентів є доречним і виправданим, тому що вплив комп'ютера дуже широкий. В одних студентів цей вплив проявляється так, в інших – зовсім інакше. Тому аудиторія, комп'ютерний клас, комп'ютерний клуб, гуртожиток, робоче місце, навчальне навантаження були зовнішніми чинниками впливу комп'ютера, а загальний стан здоров'я, самопочуття, вплив навчального навантаження – внутрішніми чинниками.

1.3. Стан сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

Констатувальний етап експерименту проводився в межах комплексної науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. Експеримент проводився в Інституті економіки та бізнесу, на факультеті української філології, іноземних мов, природничо-географічному факультеті та на Ровеньківському й Старобільському факультетах Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. У ході констатувального етапу експерименту передбачалось виконати такі завдання: а) визначити критерії, показники та рівні сформованості культури

здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; б) з'ясувати навчальне навантаження під час роботи на комп'ютері студентів усіх спеціальностей у всьому ВНЗ для порівняння між інститутами та факультетами з метою визначення експериментальних груп; в) виявити у студентів Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного, Ровеньківського та Старобільського факультетів рівень сформованості аспектів культури здоров'я з використанням методів анкетного опитування і бесід.

Нами на початку констатувального етапу експерименту було проаналізовано медичні картки студентів Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного, Ровеньківського та Старобільського факультетів Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

У процесі аналізу медичних карт студентів було встановлено, що на сьогодні значна кількість студентів належить до спеціальної (47%), підготовчої (15%) та основної (38%) медичних груп. Це тягне за собою іншу програму занять фізичним вихованням, зниження коефіцієнту працездатності, концентрацію уваги тощо. Ця картина є типовою для Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка, зокрема Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного, Ровеньківського та Старобільського факультетів тощо. Тоді ми проаналізували програми з фізичного виховання, основ охорони праці, основ валеології та безпеки життєдіяльності з метою висвітлення спрямування змісту цих програм на оздоровлення студентської молоді та їх недостатнім

системним, особисто орієнтованим, аксіологічним та культу-рологічним підходами до розуміння сутності культури здоро-в'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, а також на підставі яких проходить формування здоров'я студентів.

Розглянувши й проаналізувавши програму з фізичного ви-ховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації [298], основ охорони праці, основ валеології [222] та безпеки життєдіяльності [17], ми дійшли висновку, що ці програми спрямовані на реалізацію мети предмета, і це дуже правильно, але, з нашої точки зору, необхідно більш цілеспря-мовано сприяти формуванню культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Тому при викладі теоретичних знань у програмі з фізич-ного виховання студентам доцільно б було запропонувати такі питання, як:

- розробка орієнтовного режиму рухової активності сту-дентів в умовах комп'ютеризації навчання;
- рекомендована література стосовно зменшення нега-тивного впливу комп'ютера на фізичний аспект здоров'я сту-дентів у навчальному процесі та в процесі самостійної робо-ти на комп'ютері;
- розробка індивідуальної оздоровчої системи з урахуван-ням самостійної роботи студентів на комп'ютері;

При викладі теоретичних знань у програмі „Основи охо-рони праці”:

- негативний вплив масової комп'ютеризації та комп'ю-теризації навчання на здоров'я студентів;
- оптимізація процесу навчання студентів під час роботи на комп'ютері;
- рекомендована література стосовно безпечного спілку-вання з навчальним пристроєм – комп'ютером;

– самостійна робота студентів із зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я.

При викладі теоретичних знань у програмі „Основи валеології”:

– вплив комп'ютера на здоров'я студентів під час навчальних занять в умовах комп'ютеризації навчання;

– санітарно-гігієнічні вимоги щодо праці на заняттях на комп'ютері;

– використання оздоровчих технологій під час перерви при роботі на комп'ютері;

– методика попередження й зменшення професійної втоми під час роботи на комп'ютері;

– самостійне використання оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний та фізичний аспекти індивідуального здоров'я студентів.

При викладі теоретичних знань у програмі „Безпека життєдіяльності” необхідно доповнити зміст окремою темою з безпечного спілкування студентів з комп'ютером. Ця тема може бути такою – „Вправи щодо зменшення майбутньої професійної втоми студентів під час роботи на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання та у процесі самостійної роботи на комп'ютері”.

Отже, проаналізувавши програми з фізичного виховання, основ охорони праці, основ валеології, безпеки життєдіяльності, ми дійшли таких висновків:

1. Усі програми, як правило, мають освітньо-пізнавальний напрямок та спрямовані на вдосконалення чи розгляд в основному фізичного аспекту здоров'я. Таким чином, духовний і психічний аспекти здоров'я не враховуються, окрім програми з „Основами валеології”, але і в ній не приділяється уваги, з урахуванням

сучасного погляду на здоров'я, негативному впливу комп'ютера на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я.

2. Програми не містять тих знань та вмій, які могли б надати студенту мотивацію до формування, збереження та зміцнення здоров'я як цінності. Не орієнтують студентів до самовиховання, збереження своєї цілісності, поваги, любові до себе й тих, хто оточує.

3. Також у програмах не приділяється увага формуванню духовного аспекту здоров'я (самовиховання, самопізнання, самоосвіта), психічного аспекту здоров'я (аутогенного тренування, методу психоемоційного розвантаження, методиці аутогенного тренування з метою психоемоційного розвантаження) та фізичного аспекту здоров'я (самомасаж, загартовування, харчування, профілактика професійної втоми студентів під час роботи на комп'ютері).

4. В усіх аналізованих нами програмах відсутня спрямованість до самоформування культури здоров'я студентів, здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

5. Проаналізовані програми не містять пропагандистської спрямованості щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

З урахуванням висвітлених проблем проаналізованих програм нами запропоновано методичні рекомендації для підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. У цілому, аналіз навчальних програм показує, що в них недостатньо приділяється уваги здоров'ю студентів під час роботи на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання, у процесі самостійної роботи на комп'ютері, у вільний від навчальних занять час та методам його зміцнення. Програми цих дисциплін мало орієнтують студентів до активного самооздо-

ровлення, а також не сприяють підвищенню рівня культури здоров'я взагалі. Проведений нами аналіз навчальних дисциплін ВНЗ дозволив стверджувати, що визначення необхідних педагогічних умов з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання є логічним і доцільним. Тому вважаємо необхідним обґрунтувати пропоновані педагогічні умови, що спрямовані на вирішення поставленої проблеми нашого дослідження.

У зв'язку з цим ми звернулися до викладачів, які викладають дисципліни за проаналізованими нами програмами. На підставі анкетування ми намагалися вирішити такі питання: чи проявляються ознаки втоми студентів після роботи на комп'ютері; чи впливає втома студентів на навчальні заняття, чи виконують студенти завдання у вигляді фізичних вправ щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я; як Ви вважаєте, чи впливає робота на комп'ютері на стан здоров'я студентів; чи вважаєте Ви, що викладачі фізичного виховання повинні давати фізичні вправи щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання; чи вважаєте Ви, що необхідно давати фізичні вправи щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів на заняттях, де застосовується комп'ютер; на Вашу думку, чи доцільно включити питання підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання в програми з фізичного виховання, основ охорони праці, основ валеології та безпеки життєдіяльності? На всі питання необхідно було обрати одну з відповідей: „Так”, „Ні”, „Не знаю”.

В анкетуванні взяли участь викладачі Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевчен-

ка, зокрема Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного, Ровеньківського та Старобільського факультетів, Луганського медичного університету, Донецького національного університету, Горлівського педагогічного інституту іноземних мов тощо. Усього взяли участь більше 70 викладачів різних ВНЗ. Викладачі різних ВНЗ, які брали участь в анкетуванні, 45% підтвердили те, що є ознаки втоми студентів після роботи на комп'ютері, 36% – наголошували, що втома студентів впливає на навчальні заняття, 78% викладачів констатували, що студенти не виконують фізичні вправи щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, 89% викладачів вважають, що робота на комп'ютері впливає на стан здоров'я студентів, 56% – згодні з тим, що викладачі фізичного виховання повинні давати фізичні вправи щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів на заняттях з фізичного виховання, 45% – підтвердили необхідність давати фізичні вправи щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів на заняттях, де застосовується комп'ютер, та 67% викладачів упевнені, що доцільно включити питання підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання в програми з фізичного виховання, основ охорони праці, основ валеології та безпеки життєдіяльності.

На підставі аналізу проведеного анкетування ми дійшли висновку, що викладачі наполягають на впровадженні оздоровчих технологій щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів до яких відносять: а) розуміння корисного впливу оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері на навчальних заняттях і після їх завершення; б) самоспостереження та самооцінка в духовному аспекті; у психічному аспекті – основи релаксації та аутогенного тре-

нування; у фізичному аспекті – оздоровчі вправи на під час та після занять на дисциплінах де використовується комп'ютер; в) знання із санітарно-гігієнічних норм стосовно безпечного спілкування з комп'ютером; г) вироблення в студентів потреби в проведенні розроблених заходів із самооздоровлення організму; г) самостійну розробку й виконання індивідуальної оздоровчої системи й програми самооздоровлення під час роботи на комп'ютері; д) використання оздоровчих технологій у навчальній та самостійній діяльності; е) збір і користування певною літературою про здоровий спосіб життя та негативний вплив комп'ютера на здоров'я людини. З метою об'єктивності проведення експерименту й вірогідності результатів дослідження ми прагнули до того, щоб експериментальні й контрольні групи були з первісно рівноцінні з вихідними параметрами. Таким чином, проведення експерименту з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання проходило приблизно в рівноцінних умовах: а) кількість студентів в експериментальних і контрольних групах практично однакова ($\pm 1-4$ студенти); б) вік студентів приблизно однаковий (від 19 до 21 року); в) навчальне навантаження під час роботи на комп'ютері на навчальний рік однакове; г) стать студентів. У проведенні експерименту брали участь 325 студентів: Ровеньківський факультет – (контрольна група: І-А – 25 студентів, експериментальна група: І-Б – 26 студентів), Старобільський факультет (контрольна група: І-А – 25 студентів, експериментальна група: І-Б – 26 студентів) Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка, Інститут економіки та бізнесу (контрольна група: І-А інформатика – 25 студентів, експериментальна група: І-Б інформатика – 26 студентів), факультет української філології (контрольна група: І-А документознавство – 27 студентів, експериментальна

група: І–Б документознавство – 28 студентів), факультет іноземних мов (контрольна група: І–А англійська та інформатика – 29 студентів, експериментальна група: І–Б англійська та інформатика – 28 студентів), природничо-географічний факультет (контрольна група: І–А туризм – 33 студенти, експериментальна група: І–Б туризм – 27 студентів) Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

Перед проведенням констатувального етапу експерименту нами було визначено критерії та показники культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, що забезпечувало найбільш повне уявлення про сформованість культури здоров'я: а) духовний аспект здоров'я; б) психічний аспект здоров'я; в) фізичний аспект здоров'я. Під критеріями сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання ми розуміли свідому поведінку студентів, яка формується в результаті засвоєння знань стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера на їх здоров'я в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи і що знаходить своє відображення в смислових характеристиках особистості студентів й взаємозв'язку із сферою життєдіяльності в сучасному суспільстві в умовах масової комп'ютеризації. Процес формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, на нашу думку, буде ґрунтуватися на сутнісному аналізі культури здоров'я, критеріях, показниках та рівнях. Критерії та показники культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання наведено на рис. 1.2 (див. рис. 1.2). Подані критерії та показники культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання нами було визначено, виходячи з того, що сучасне розуміння здоров'я розглядається за пірамідальним принципом побудови, де кожен аспект здоров'я умовно відокремлено один від одного, але здоров'я студентів ми розглядаємо як цілісне явище.

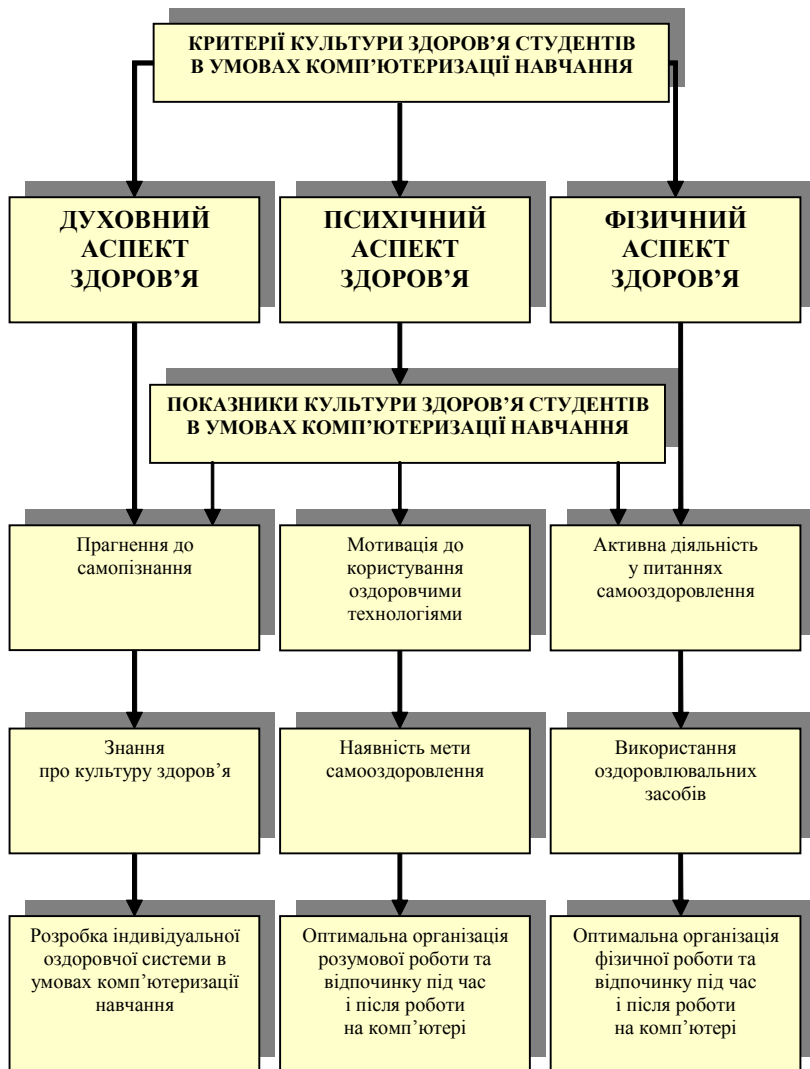


Рис. 1.2. Критерії та показники культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

Визначаючи духовний аспект здоров'я, до першого показника ми віднесли прагнення студентів до самопізнання, виходячи з того, що самопізнання надає студентам самовизначитися в тій чи іншій конкретній ситуації з урахуванням життєвого досвіду та знань про самих себе; до другого показника ми віднесли знання про культуру здоров'я, виходячи з того, що культура здоров'я, у тому трактуванні, яке ми подаємо, належить до більш універсальної науки про формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я кожної особистості, а виходячи з цього рівень наявних та отриманих знань у студентів буде визначати їх загальний рівень усвідомленості важливості здоров'я для себе й суспільства в цілому; до третього показника ми віднесли розробку студентами індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання, виходячи з того, що вміння розробляти студентами таку систему чи програму є запорукою безпечного життя та навчання в умовах масової комп'ютеризації.

Аналізуючи психічний аспект здоров'я, до першого показника ми віднесли сформованість мотивації студентів до користування оздоровчими технологіями, тому, що більшість студентів не має знань про оздоровчий вплив запропонованих технологій, а часткові знання не дають бажаного ефекту у питаннях оздоровлення; до другого показника ми віднесли наявність у студентів мети самооздоровлення, виходячи з того, що не всі студенти ведуть активну діяльність стосовно підвищення індивідуального здоров'я як під час навчального процесу, так і в повсякденному житті; до третього показника ми віднесли оптимальну організацію студентами розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері, оскільки правильна організація студентами розумової діяльності та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері буде сприяти

підвищенню працездатності й зменшенню негативного впливу комп'ютера на їх здоров'я.

Визначаючи фізичний аспект здоров'я, до першого показника ми віднесли активну діяльність студентів у питаннях самооздоровлення, виходячи з того, що така діяльність повинна: а) створювати підґрунтя для отримання студентами знань, умінь і навичок стосовно безпечної взаємодії з комп'ютером, спрямовувати профілактичну роботу на уникнення небажаного впливу комп'ютера на здоров'я та націлити на придбання знань стосовно зменшення такого впливу на здоров'я; до другого показника ми віднесли використання студентами оздоровчих засобів, тому що використання студентами в навчальному процесі та у своєму житті таких засобів буде допомагати підвищити рівень культури здоров'я як в умовах масової комп'ютеризації в сучасному суспільстві, так й в умовах комп'ютеризації навчання; до третього показника ми віднесли оптимальну організацію фізичної роботи та відпочинку студентів під час і після роботи на комп'ютері, оскільки грамотна організація студентами фізичної діяльності та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері підвищить не тільки їх працездатність, а й рівень культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Далі розглянемо кожен з поданих критеріїв окремо та разом з відповідними показниками до них, до яких подамо рівні (високий, середній і низький) сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання за духовним аспектом здоров'я (критерій) та відповідними показниками до нього подано на рис. 1.3 (див. рис. 1.3).

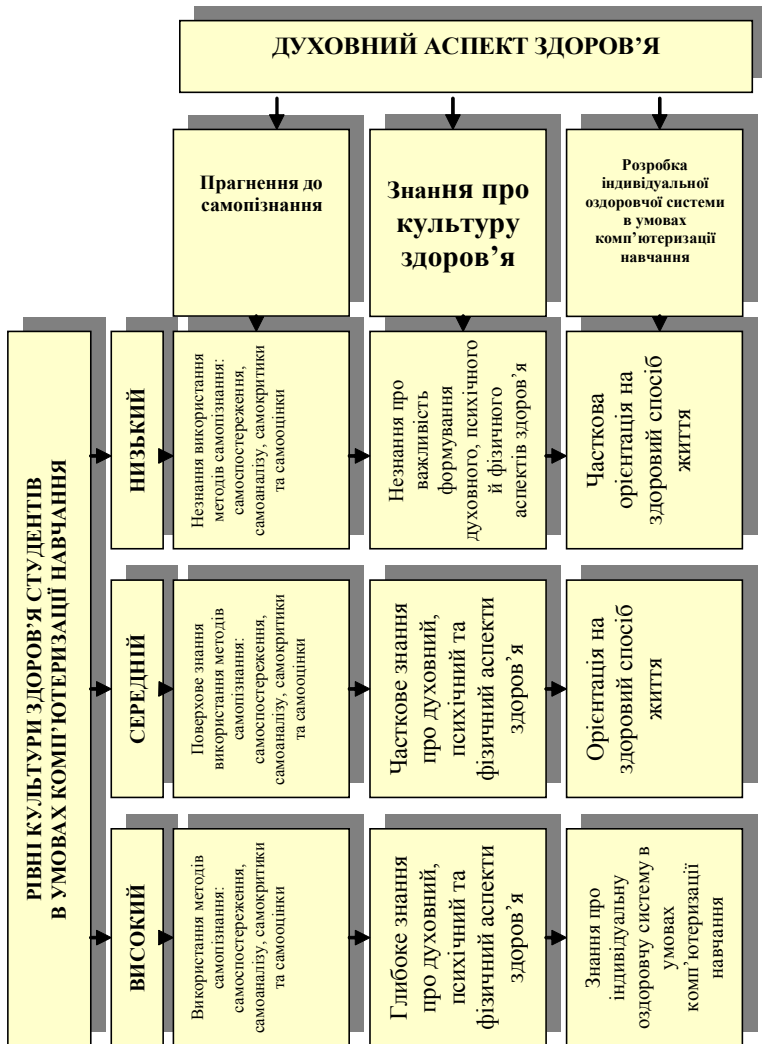


Рис. 1.3. Рівні культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання за духовним аспектом здоров'я (критерієм) та його показниками

Поданий критерій „Духовний аспект здоров'я”, відповідні три показники й три рівні до нього ми визначали, спираючись на те, що формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання повинно починатися з найголовнішого аспекту індивідуального здоров'я особистості.

У **першому** показнику „Прагнення до самопізнання” до високого рівня ми віднесли використання студентами методів самопізнання: самопостереження, самоаналізу, самокритики та самооцінки, акцентуючи увагу на тому, що самопостереження студентів під час роботи на комп'ютері є підґрунтям до свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як до цінності, де самоаналіз студентів в умовах комп'ютеризації навчання призведе до активної діяльності в питаннях самооздоровлення, а самокритика й самооцінка – до правильного бачення тієї чи іншої ситуації взаємодії з комп'ютером; до середнього рівня ми віднесли поверхове знання студентами використання методів самопізнання, виходячи з того, що студенти під час роботи на комп'ютері несвідомо ставляться до свого здоров'я, тому активна діяльність студентів у питаннях самооздоровлення носить опосередкований характер, а самокритика й самооцінка студентів не часто призводять до розуміння негативного впливу комп'ютера на здоров'я; до низького рівня ми віднесли незнання студентами використання методів самопізнання, тому що придбання таких знань повинно призводити до активної діяльності студентів у питаннях самооздоровлення під час роботи на комп'ютері.

До **другого** показника „Знання про культуру здоров'я” ми віднесли три рівні й визначили, що до високого рівня слід віднести глибоке знання студентами про духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я, виходячи з того, що сучасний студент повинний мати знання не тільки про те, що треба займа-

тися свідомо своїм здоров'ям під час і після роботи на комп'ютері, не тільки, як уникнути виникнення різних хвороб та їх профілактику, а й знання про цілісний погляд на здоров'я; до середнього рівня – часткове знання студентів про духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я, тому що в кожного студента є свій обсяг знань з того чи іншого джерела інформації стосовно оздоровлення свого організму взагалі; до низького рівня – незнання студентами важливості формування духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я, оскільки в наш час це є актуальною проблемою, де здоров'я розглядається через призму фізичного аспекту здоров'я.

До **третього** показника „Розробка індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання” ми віднесли три рівні (високий, середній й низький) і до високого рівня – знання студентами індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання, виходячи з того, що такі знання майже у всіх студентів відсутні, але їх необхідно мати, тому, що у сучасних умовах життя комп'ютеризація зайняла основне місце; до середнього рівня ми віднесли орієнтацію студентів на здоровий спосіб життя, розуміючи, що здоровий спосіб життя – це активна діяльність особистості щодо формування, збереження й зміцнення свого здоров'я на духовному, психічному й фізичному рівнях; до низького рівня ми віднесли часткову орієнтацію студентів на здоровий спосіб життя, оскільки студенти вже проінформовані стосовно цього питання в загальноосвітній школі та в процесі самоосвіти.

Далі подамо рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання за психічним аспектом здоров'я (критерій) та відповідними показниками до нього на рис. 1.4 (див. рис. 1.4).

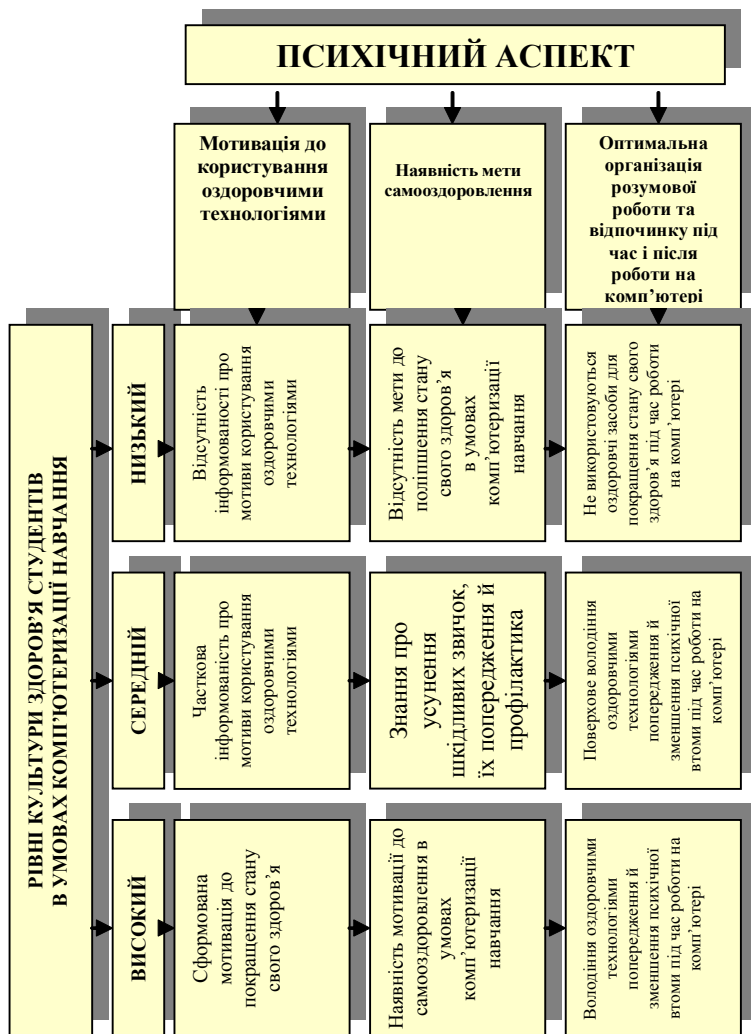


Рис. 1.4. Рівні культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання за психічним аспектом здоров'я (критерієм) та його показниками

Поданий критерій „Психічний аспект здоров'я”, відповідні три показники й три рівні до нього (високий, середній та низький) ми визначали, спираючись на те, що формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання повинно продовжуватися з другого аспекту індивідуального здоров'я особистості, який більше відповідає за мотивацію до придбання здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

До **першого** показника „Мотивація до користування оздоровчими технологіями” ми віднесли три рівні, зокрема до високого рівня – сформованість мотивації студентів до покращення стану свого здоров'я, спираючись на те, що свідоме покращення стану здоров'я студентів повинно мати позитивний результат, який може бути метою до такого поліпшення; до середнього рівня – часткову інформованість студентів про мотиви користування оздоровчими технологіями, тому що інформацію про мотиви користування оздоровчими технологіями студенти отримують з різних джерел, а саме: радіо, телебачення, преса тощо; до низького рівня – відсутність інформованості студентів про мотиви користування оздоровчими технологіями, спираючись на те, що не всі студенти зацікавлені в придбанні такої інформації, тому що не звертають увагу на хвороби, які можуть виникати при неправильній взаємодії з комп'ютером. У **другому** показнику „Наявність мети самооздоровлення” до високого рівня ми віднесли наявність мотивації студентів до самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання, тому що навчальний процес у ВНЗ скрізь пронизаний використанням комп'ютера на різних дисциплінах, і це повинно спонукати студентів до самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання; до середнього рівня ми віднесли знання про усунення шкідливих звичок студентів, їх попередження

й профілактику, виходячи з того, що студенти не усвідомлюють важливість попередження та профілактику шкідливих звичок, які можуть стати причиною виникнення різних хвороб; до низького рівня ми віднесли відсутність мети студентів до поліпшення стану свого здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, спостерігаючи за деякими студентами в навчальному процесі, де використовувався комп'ютер.

У **третьому** показнику „Оптимальна організація розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері” до високого рівня ми віднесли володіння студентами оздоровчими технологіями попередження й зменшення психічної втоми під час роботи на комп'ютері, тому що це є, у перспективі, запорукою придбання високого рівня культури здоров'я; до середнього рівня ми віднесли поверхове володіння студентами оздоровчими технологіями попередження й зменшення психічної втоми під час роботи на комп'ютері, спираючись на те, що кожен студент має деякі вміння попередження й зменшення психічної втоми під час роботи на комп'ютері, які вони придбали підсвідомо чи самостійно з якого-небудь джерела інформації; до низького рівня ми віднесли невикористання студентами оздоровчих засобів до поліпшення стану свого здоров'я під час роботи на комп'ютері, оскільки проводячи бесіди зі студентами стосовно: а) покращення стану свого здоров'я, працюючи на комп'ютері, б) підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання тощо, ми встановили, що студенти майже не використовують зовсім оздоровчі засоби для поліпшення стану свого здоров'я під час роботи на комп'ютері.

Далі подамо рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання за фізичним аспектом здоров'я (критерій) та відповідними показниками до нього на рис. 1.5 (див. рис. 1.5).

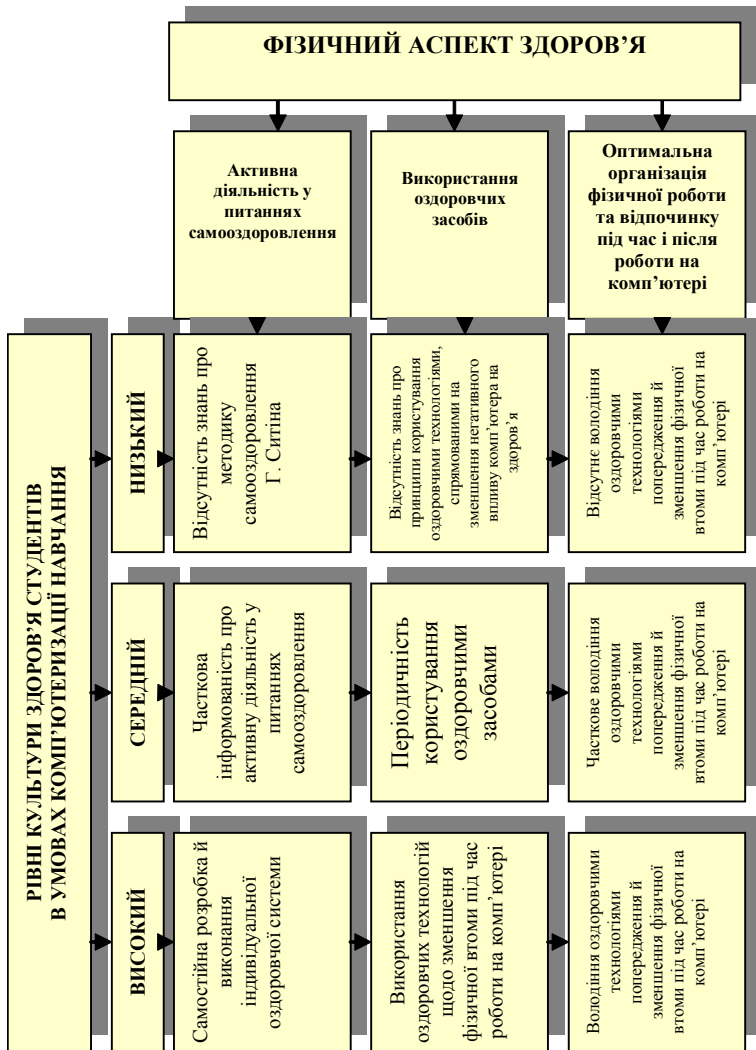


Рис. 1.5. Рівні культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання за фізичним аспектом здоров'я (критерієм) та його показниками

Поданий критерій „Фізичний аспект здоров'я”, відповідні три показники й три рівні до нього (високий, середній та низький) ми визначали, спираючись на те, що формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання продовжується з третього аспекту індивідуального здоров'я особистості, який більше відповідає за активну діяльність щодо придбання фізичного здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

У **першому** показнику „Активна діяльність у питаннях самооздоровлення” до високого рівня ми віднесли самостійну розробку й виконання студентами індивідуальної оздоровчої системи, тому що, спостерігаючи за студентами на заняттях, де використовується комп'ютер, ми встановили, що деякі студенти в змозі провести самостійну розробку індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання; до середнього рівня ми віднесли часткову інформованість студентів про активну діяльність у питаннях самооздоровлення, акцентуючи увагу на тому, що кожен студент має вже деяку інформацію стосовно активної діяльності у питаннях самооздоровлення; до низького рівня ми віднесли відсутність знань про методику самооздоровлення Г. Ситіна, оскільки запропонована вченим методика має позитивні результати від її використання в багатьох користувачів, які ведуть здоровий спосіб життя.

У **другому** показнику „Використання оздоровчих засобів” до високого рівня ми віднесли використання оздоровчих технологій студентами щодо зменшення фізичної втоми під час роботи на комп'ютері, виходячи з того, що вміння користуватися оздоровчими технологіями стосовно зменшення фізичної втоми під час роботи на комп'ютері є передумовою придбання високого рівня культури здоров'я; до середнього рівня ми

віднесли періодичність користування студентами оздоровчими засобами, тому що відсутність системи самооздоровлення, суворе її притримування призводить до систематичного застосування оздоровчих засобів, а несистемне – до періодичності застосування оздоровчих засобів; до низького рівня ми віднесли відсутність знань про принципи користування студентами оздоровчими технологіями, спрямованими на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, акцентуючи увагу на тому, що знання принципів користування оздоровчими технологіями є головною умовою правильного самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання.

У **третьому** показнику „Оптимальна організація фізичної роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері” до високого рівня ми віднесли володіння студентами оздоровчими технологіями попередження й зменшення фізичної втоми під час роботи на комп'ютері, тому що вміння попереджати й зменшувати фізичну втому під час роботи на комп'ютері визначає певний рівень сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; до середнього рівня ми віднесли часткове володіння студентами оздоровчими технологіями попередження й зменшення фізичної втоми під час роботи на комп'ютері, виходячи з того, що не всі студенти мають спеціальні знання стосовно володіння попередження й зменшення фізичної втоми під час роботи на комп'ютері, користуючись правильно оздоровчими технологіями; до низького рівня ми віднесли відсутність володіння оздоровчими технологіями попередження й зменшення фізичної втоми під час роботи на комп'ютері, наголошуючи на тому, що володіння оздоровчими технологіями попередження й зменшення фізичної втоми під час роботи на комп'ютері повинно стати невід'ємною частиною праці з ком-

п'ютером як у процесі навчання у ВНЗ, так і в процесі само-
стійної роботи в мережі Інтернет та вдома.

Визначення критеріїв та показників культури здоров'я дозволило нам створити рівні за бальною системою, за допомогою яких відзначалося сформованість аспектів у блоках культури здоров'я студентів контрольних та експериментальних груп Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного факультету, Ровеньківського та Старобільського факультетів та оцінити ступінь розвитку того чи іншого критерію, отже, це: високий – від 68 до 100%, середній – від 34 до 67%, низький – від 0 до 33%.

Далі нами було проведено аналіз навчального навантаження студентів під час роботи на комп'ютері на навчальний рік у контрольних і експериментальних групах в Інституті економіки та бізнесу, на факультеті української філології, факультеті іноземних мов, природничо-географічному, Старобільському та Ровеньківському факультетах на підставі розпорядження № 58 Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка від 29.03.2002 року „Про зміни в організації навчального процесу у Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка в 2002-2003 році” та Рішення колегії МОН України від 20.12.2001 року № 13/7-18 „Про стан комп'ютерної підготовки майбутніх вчителів та рівень забезпечення комп'ютерною технікою ВНЗ I–IV рівнів акредитації”. Виходячи з цього ми визначили, що кількість годин роботи на комп'ютері для студентів призводить до наслідків переважно як розумової, так і психічної на навчальних заняттях де використовується комп'ютер. Дані наведено в таблицях 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6.

Таблиця 1.1

Навчальне навантаження студентів Інституту економіки та бізнесу під час роботи на комп'ютері за 1–2 семестри 2004–2005 навчального року за окремими дисциплінами

№	Дисципліна	Семестр	Години
1	Техніка обчислень та основи алгоритмізації	1–2	135
2	Операційні системи персональних комп'ютерів	1–2	324
3	Нові інформаційні технології	1–2	54
4	Вступ до спеціальності	1–2	81
Усього:			594

Таблиця 1.2

Навчальне навантаження студентів факультету української філології під час роботи на комп'ютері за 1–2 семестри 2004–2005 навчального року за окремими дисциплінами

№	Дисципліна	Семестр	Години
1	Інформатика теоретична	1–2	216
2	Сучасні інформаційні мережі	1–2	108
3	Математичні основи інформаційної діяльності	1–2	135
4	Інформаційні технології	1–2	135
Усього:			594

Таблиця 1.3

**Навчальне навантаження студентів
природничо-географічного факультету
під час роботи на комп'ютері на 1–2 семестри
2004–2005 навчального року за окремими дисциплінами**

№	Дисципліна	Семестр	Години
1	Інформатика і комп'ютерна техніка	1–2	135
2	Комп'ютерна практика	1–2	54
3	Інформатика і комп'ютерна техніка	1–2	135
Усього:			324

Таблиця 1.4

**Навчальне навантаження студентів
факультету іноземних мов під час роботи на комп'ютері
за 1–2 семестри 2004–2005 навчального року
за окремими дисциплінами**

№	Дисципліна	Семестр	Години
1	Інформатика та комп'ютерна техніка	1–2	324
Усього:			324

Таблиця 1.5

**Навчальне навантаження студентів
Ровеньківського факультету під час роботи на комп'ютері
за 1–2 семестри 2004–2005 навчального року
за окремими дисциплінами**

№	Дисципліна	Семестр	Години
1	Техніка обчислень та основи алгоритмізації	1-2	135
2	Операційні системи персональних комп'ютерів	1-2	324
3	Нові інформаційні технології	1-2	54
4	Вступ до спеціальності	1-2	81
Усього:			594

Таблиця 1.6

**Навчальне навантаження студентів
Старобільського факультету під час роботи на комп'ютері
за 1–2 семестри 2004-2005 навчального року
за окремими дисциплінами**

№	Дисципліна	Семестр	Години
1	Інформатика та комп'ютерна техніка	1–2	324
Усього:			324

Це віддзеркалюється на успішності студентів протягом навчального року в межах різноманітних дисциплін. Це й мотивувало нас до розробки оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера. Залежно від навчального навантаження під час роботи на комп'ютері з окремих дисциплін студентів за рік були створені групи з метою розподілу теоретичного й практичного матеріалу стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера в початковому процесі та в процесі самостійної роботи для студентів експериментальних груп. Дані наведено в таблиці 1.7.

Таблиця 1.7

**Розподіл груп з урахуванням навчального навантаження
під час роботи на комп'ютері студентів
на 2004–2005 навчальний рік**

Група	Години	Факультет, інститут
I	594	Інститут економіки та бізнесу Факультет української філології Ровеньківський факультет
II	324	Природничо-географічний факультет Факультет іноземних мов Старобільський факультет

Після проведення анкетування (див. додаток А) та тестування (див. додаток Б) було встановлено, що більшість студентів Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного факультету, Ровеньківського та Старобільського факультетів не мають знань щодо зменшення негативного впливу під час роботи на комп'ютері в

усіх трьох аспектах культури здоров'я (духовному, психічному, фізичному). Анкета була поділена на три аспекти (духовний, психічний, фізичний) а в кожному з аспектів – на три показники. За кожним показником відповідних аспектів можливо було отримати від 0 до 4 відповідей „Так”, що вказує на сформованість культури здоров'я кожного респондента за цим показником від 0% до 100% відповідно. Для статистичного аналізу даних анкетування використовували метод групування статистичних даних, при цьому обиралися три інтервали групування: 0–33 (високий рівень), 34–67 (середній рівень), 68–100 (низький рівень).

Було підраховано кількість респондентів контрольної та експериментальних груп, для яких сформованість культури здоров'я за показниками відповідала інтервалам групування (у відсотках відносно кількості респондентів груп). За кожним аспектом було знайдено в середньому сформованість культури здоров'я респондентів у відсотках за рівнями для контрольної та експериментальних груп. Також було знайдено рівень сформованості культури здоров'я кожного респондента за всіма критеріями разом та середній рівень культури здоров'я респондентів контрольної та експериментальних груп у відсотках в Інституті економіки та бізнесу, на факультеті української філології, іноземних мов, природничо-географічному, Рівеньківському та Старобільському факультетах.

Аналізуючи результати дослідження треба сказати, що стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології та факультету іноземних мов за показниками знаходиться на середньому рівні, за критеріями – трохи більше низького рівня. В експериментальній групі за показниками і за критеріями стан сформованості культури здоров'я знаходиться також на середньому рівні. Це свідчить про те, що студенти Інституту економіки і бізнесу, фа-

культету української філології та факультету іноземних мов у цілому мають певний рівень культури здоров'я, але процес формування такого рівня був стихійним і некерованим.

Виходячи з отриманих експериментальних даних, зазначимо, що стан сформованості культури здоров'я студентів контрольної групи природничо-географічного, Ровеньківського та Старобільського факультетів за показниками й за критеріями знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про те, що студенти цих факультетів у цілому не знайомі з культурою здоров'я, але їх рівень у відсотках указує на присутність часткових знань та вмінь щодо самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання.

Далі наведемо результати обробки даних зі стану сформованості культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів у контрольних та експериментальних групах. Результати подано в табл. 1.8.

Таблиця 1.8

Стан сформованості культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів у контрольних та експериментальних групах (констатувальний етап експерименту)

Критерій	Група (кількість студентів)	Сформованість культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, %		
		<i>Високий рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Низький рівень</i>
Духовний аспект здоров'я	КГ (164)	5,1	56,5	38,4
	ЕГ (161)	4,1	55,9	40,0
Психічний аспект здоров'я	КГ (164)	4,3	58,5	37,2
	ЕГ (161)	1,2	59,0	39,8
Фізичний аспект здоров'я	КГ (164)	11,6	69,3	19,1
	ЕГ (161)	16,6	70,4	13,0

З таблиці 1.8 видно, що стан сформованості культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів у контрольних та експериментальних групах знаходиться на середньому рівні, але присутні й як високий так й низький рівні сформованості у відповідних відсотках. Це свідчить про те, що студенти Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного, Ровеньківського та Старобільського факультетів у цілому мають певний рівень культури здоров'я, який вони придбали, застосовуючи різні джерела інформації як свідомо так і несвідомо. Далі наведемо результати обробки даних зі стану сформованості культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів. Результати подано у табл. 1.9.

Таблиця 1.9

**Стан сформованості культури здоров'я
в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів
(констатувальний етап експерименту)**

Критерій	Сформованість культури здоров'я, %		
	<i>Високий рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Низький рівень</i>
Духовний аспект здоров'я	4,6	56,2	39,2
Психічний аспект здоров'я	2,8	58,8	38,5
Фізичний аспект здоров'я	14,1	69,8	16,1

З таблиці 1.9 видно, що стан сформованості культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів знаходиться на середньому рівні й має в духовному аспекті здоров'я 56,2%, у психічному аспекті – 58,8% та у фізичному аспекті здоров'я – 69,8%. За отриманими даними можна зробити висновок, що всі респонденти, які брали участь у констатувальному етапі дослідження, мають за всіма аспектами середній рівень сформованості культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання завдяки тому, що діяльність у питаннях самооздоровлення під час роботи на комп'ютері вони вели як свідому, так і несвідому, це й підтверджують отримані дані. Але, на нашу думку, необхідно підвищити рівень культури здоров'я кожного студента до високого чи наблизити до нього.

Під час констатувального етапу експерименту на кожного учасника експерименту Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного, Рівеньківського та Старобільського факультетів була заведена карта самоспостереження (див. додаток Д) під час роботи на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання. За допомогою показників у духовному, психічному та фізичному аспектах цієї карти студенти орієнтувалися стосовно своєї самостійної діяльності, урахувуючи вплив комп'ютера на здоров'я в навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності. Дані, які були одержані методом самоспостереження, фіксувалися в щоденнику „Культура здоров'я, я і комп'ютер” (див. додаток Ж). Під час проведення індивідуальних бесід було з'ясовано, що більшість студентів не має знань стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний й фізичний аспекти здоров'я. Проаналізувавши результати

індивідуальних бесід було виявлено, що більше 60% студентів не мають уявлення про культуру здоров'я, не мають мотивації стосовно підвищення рівня власного здоров'я та не знайомі з оздоровчими технологіями щодо зменшення психічної й фізичної втоми під час роботи на комп'ютері.

Отже, констатувальний етап експерименту дозволив виявити недостатній рівень знань студентів з культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, слабку мотивацію до користування оздоровчими технологіями й придбання мети до самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання, відсутність мети до покращення психічного й фізичного стану після роботи на комп'ютері, незнання й невміння розробляти індивідуальну оздоровчу систему чи програму самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання.

РОЗДІЛ 2

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТА В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА КОМП'ЮТЕРІ

2.1. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

У сучасному суспільстві велику допомогу активному налагодженню всіх сфер життя сьогодні надає комп'ютеризація, без якої не може ефективно функціонувати жодна галузь країни. Сучасна педагогіка ВНЗ є тією галуззю наукових знань, що покликана дати конкретні відповіді на питання освіти, навчання, виховання студентської молоді, формування в студентів необхідних професійних якостей, умінь і навичок, використання окремих форм, методів і засобів впливу на свідомість особистості студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Матеріали пошукового експерименту дозволили нам визначити такі педагогічні умови, які забезпечують ефективність формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: а) створення позитивної мотивації студентів до розуміння здоров'я як цінності; б) застосування оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи; в) спрямування змісту оздоровчих технологій на розвиток усіх аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання; г) організація навчального процесу з урахуванням сукупності компонентів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання подано на рис. 2.1 (див. рис. 2.1).

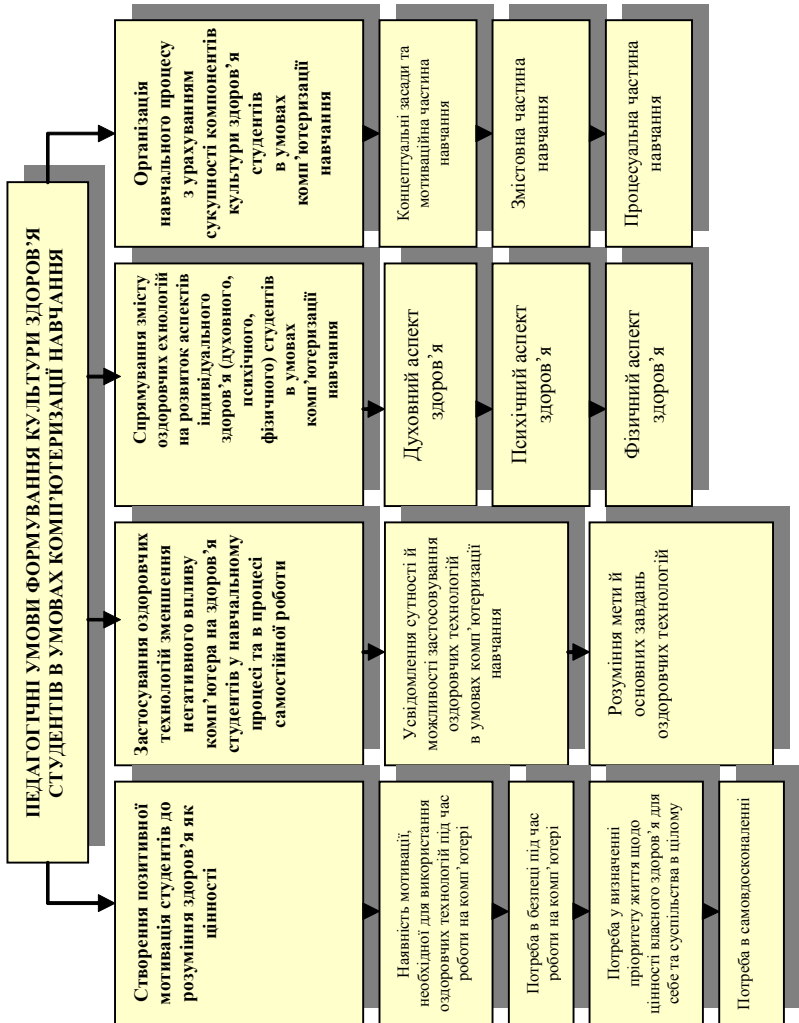


Рис. 2.1. Педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

Створення позитивної мотивація студентів до розуміння здоров'я як цінності визначена нами як одна з головних педагогічних умов успішного вирішення зазначеної проблеми. Виділення цієї умови зумовлено тим, що розуміння здоров'я як цінності є одним з найважливіших чинників формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання здійснюється за наявності мотивації, необхідної для використання оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері.

Визначення позитивної мотивації студентів є підґрунтям усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій для підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Формування позитивної мотивації в студентів до розуміння здоров'я як цінності вимагає: а) знань психофізіологічних вікових особливостей, б) знань з проблем психологічних опорів культурі здоров'я; в) використання принципів педагогіки співробітництва; г) створення психологічного комфорту на заняттях та у процесі самостійної роботи для утвердження власної позиції з питань культури здоров'я в умовах масової комп'ютеризації; г) уведення в навчальний процес інтерактивних методів навчання, що активізують пізнавальну діяльність студентів з питань самооздоровлення.

Нами пропонувалося розглядати позитивну мотивацію до розуміння здоров'я як цінності студентів за ієрархію з трьох рівнів: потреба в безпеці під час роботи на комп'ютері, потреба у визначенні пріоритету життя щодо цінності власного здоров'я для себе та суспільства в цілому й потреба в самовдосконаленні шляхом самооздоровлення.

Потреба в безпеці під час роботи на комп'ютері визначається прагненням студентів до духовного, психічного та фізичного комфорту в навчальному процесі, де використовується комп'ютер. Під комфортом у цьому випадку нами розуміється захищеність студентів від усіляких зовнішніх та внутрішніх негараздів.

Потреба у визначенні пріоритету життя щодо цінності власного здоров'я для себе та суспільства в цілому розуміється нами як спрямованість особистості студентів до розуміння єдності всіх людей, де кожна людина має вплив на іншу. Таким чином, усвідомлення цієї єдності повинно призводити до дбайливого ставлення студентів до власного здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Потреба в самовдосконаленні шляхом самооздоровлення визначається нами як придбання високого рівня культури здоров'я студентами використовуючи оздоровчі технології в навчальній діяльності, де застосовується комп'ютер та під час самостійної роботи на ньому.

Як засвідчують дані констатувального етапу дослідження, значна частина студентів не мала достатньо чітких знань про сутність культури здоров'я та важливість використання оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері. Звідси виникає необхідність усвідомлення студентами застосування оздоровчих технологій.

У нашій роботі оздоровчі технології ми розглядали як метод впливу на особистість студентів з метою підвищення ефективності оздоровчих заходів, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів у духовному, психічному та фізичному аспектах.

Студентам, які працюють на комп'ютері, необхідно усвідомити, що використання оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи буде сприяти підвищенню рівня культури здоров'я взагалі, який пов'язаний з організацією пізнавальної діяльності студентів, формуванням у них системи цінностей (світоглядних, моральних, естетичних, професійних), освоєнням необхідного оздоровчого досвіду.

Усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи є функціонально важливим і необхідним. Воно охоплює в собі такі складові, як усвідомлення сутності й можливості застосування оздоровчих технологій в умовах комп'ютеризації навчання та розуміння мети й основних завдань оздоровчих технологій.

Зазначимо, що усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера на їх здоров'я в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи набуває оптимального й повноцінного характеру, якщо спиратися на поняття, знання та вміння культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Воно має охоплювати в собі найважливіші параметри особистості, які спонукають її до певних дій, визначають напрямок діяльності щодо самооздоровлення та дозволяють самостійно досягати конкретних результатів.

Чинником, який може спонукати студентів застосувати оздоровчі технології стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи, є інтерес. Виявленню інтересу у студентів до застосування оздоровчих технологій у навчальному процесі

та в процесі самостійної роботи будуть сприяти інформаційні чинники, участь у дослідницьких програмах та відповідальне ставлення до їх використання.

Суттєвим показником усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій є наявність мотивації, необхідної для використання оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері. Під час застосування оздоровчих технологій у навчальному процесі студентам важливо враховувати ту ситуацію, яка характеризує стан і рівень їх інформованості з того чи іншого питання до мотивації самооздоровлення. Деякі знання до використання оздоровчих технологій у своєму житті студенти отримують на дисциплінах з основ валеології, безпеки життєдіяльності, основ охорони праці, фізичного виховання тощо. Вагому роль у процесі отримання знань студентами для використання оздоровчих технологій відіграє самоосвіта. Це, у свою чергу, робота у мережі Інтернет та особисті надбання.

Важливим показником усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій є усвідомлення сутності й можливості застосовування оздоровчих технологій в умовах комп'ютеризації навчання. Роль цього параметра полягає в тому, що концентрує увагу на виділенні головного й принципово важливого, що можуть дати навчальному процесу оздоровчі технології. Як засвідчують дані констатувального етапу експерименту, значна частина студентів не має достатньо чіткого уявлення про сутність оздоровчих технологій різного спрямування на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я. Це, у свою чергу, не сприяє позитивному вирішенню цього питання. Разом з тим, виникає необхідність усвідомлення сутності оздоровчих технологій, які використовуються в навчальному процесі та в процесі само-

стійної діяльності студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Розуміння мети й основних завдань оздоровчих технологій є одним з важливих показників усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій. Цей показник повинен бути визначений і мати чітке розуміння з боку студентів.

Здійснений нами науковий пошук переконує в тому, що як мета, так і основні завдання оздоровчих технологій, які використовуються в навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності студентів, можуть бути визначені залежно від того, які питання студенти визначають пріоритетними у своїй навчальній діяльності: навчальні, виховні, оздоровчі, професійні тощо.

Із зазначеного матеріалу (див. рис. 2.2) видно, що мета й завдання оздоровчих технологій, які використовуються у навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності студентів під час роботи на комп'ютері спрямовані на формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Проте найбільш визначальним чинником, з такого погляду, є використання оздоровчих технологій з метою зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів.

Мета та основні завдання використання оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності студентів під час роботи на комп'ютері визначаються придбанням високого рівня культури здоров'я студентів, підвищенням мотивації, навчально-пізнавальної діяльності студентів, якості навчального процесу та якості процесу професійної підготовки.

*Розділ 2. Підвищення рівня культури здоров'я студентів
у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері*



Рис 2.2. Мета та основні завдання використання оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності студентів під час роботи на комп'ютері

До мети використання оздоровчих технологій нами було віднесено:

1. Підвищення мотивації та навчально-пізнавальної діяльності студентів характеризувалися визначенням пріоритету життєвих позицій, де головну роль посідало індивідуальне та суспільне здоров'я в умовах масової комп'ютеризації.

2. Підвищення якості навчального процесу студентів визначало використання новітніх методів навчання, до яких ми віднесли інтерактивні методи навчання.

3. Підвищення рівня культури здоров'я студентів було однією з найважливіших цілей формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. За рахунок використання студентами оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи повинно було відбуватися підвищення рівня культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

4. Підвищення якості процесу професійної підготовки студентів визначало їх життєву позицію щодо придбання обраної професії з урахуванням упровадження інформаційних технологій в освіту та виробництво, що в підсумку потребувало використання оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері на виробництві та під час збору необхідної інформації в мережі Інтернет.

До завдань використання оздоровчих технологій ми віднесли:

1. Свідоме засвоєння знань та вмій із самооздоровлення й активного застосувати їх у практичній діяльності характеризувалося світоглядними позиціями студентів щодо поняття „здоров'я”, яке повинно було стати найважливішою цінністю. Самостійне придбання знань та вмій при використуванні оздоровчих технологій спрямовувало студентів свідомо та ди-

ференційовано підходити до використання їх у своїй навчальній та професійній діяльності.

2. Свідоме позитивне ставлення до самоосвіти й самовиховання визначалося як шляхи самовдоскалення студентів через свідому активну діяльність у питаннях самоосвіти та самовиховання, що характеризувалося самостійним придбанням знань, умінь і навичок.

3. Засвоєння найважливіших цінностей людини, до яких було віднесено здоров'я, добробут, любов, родину тощо, спрямовували оздоровчу діяльність студентів на пропаганду здорового способу життя як складової частини культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

4. Засвоєння найважливіших компонентів професійного досвіду, що характеризувалися плідною працею на благо держави, високою моральністю, духовною порядністю, толерантністю та усвідомленням власного здоров'я суспільним здоров'ям узагалі, що в підсумку формує міцну Україну.

Спрямування змісту оздоровчих технологій на розвиток аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання визначено нами як педагогічну умову ефективного розв'язання вказаної проблеми. Виділення цієї умови пов'язане з тим, що практика використання оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності студентів в умовах комп'ютеризації навчання у ВНЗ відсутня. Тому, щоб застосовувати оздоровчі технології у ВНЗ, необхідно визначитися із змістом оздоровчих технологій, спрямованих на розвиток аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

У наш час виникла ситуація, коли відсутність практики використання оздоровчих технологій на дисциплінах, де зас-

тосовується комп'ютер, виявила свою спроможність забезпечувати розв'язання комплексу найбільш гострих і актуальних завдань оздоровлення студентів у ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання.

Спрямування змісту оздоровчих технологій на розвиток аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання подано на рис. 2.3 (див. рис. 2.3). Це дозволяє зосередити увагу на найважливіших компонентах змісту оздоровчих технологій.

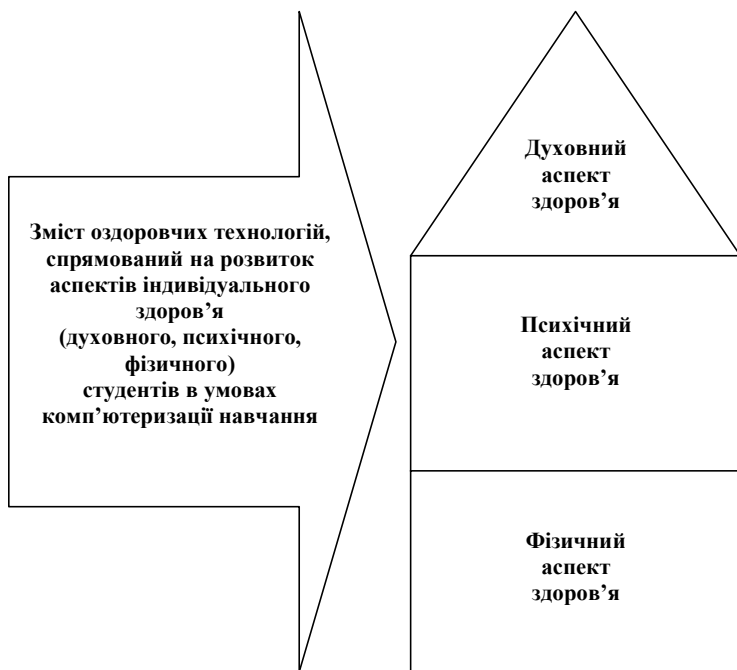


Рис. 2.3. Спрямування змісту оздоровчих технологій на розвиток аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання

Таке спрямування змісту оздоровчих технологій є цілком виправданим. На сучасному етапі розвитку вищої школи особистісний чинник набув якісно інших функцій. Він став центром майже всіх педагогічних дій, тому й зміст оздоровчих технологій повинен бути спрямований на розвиток особистості студентів та підвищення рівня культури здоров'я в цілому.

Спрямування змісту оздоровчих технологій передбачає, передусім, розвиток духовного аспекту здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Під час визначення змісту оздоровчих технологій було важливо проаналізувати зі студентами такі питання, як:

- світоглядні позиції та орієнтації сучасної студентської молоді;
- ставлення до системи духовних цінностей студентів у процесі навчання у ВНЗ;
- роль ідеалу здорової людини в суспільстві та студентському житті.

Духовний аспект здоров'я студентів ми розглядали не тільки як усвідомлення студентами себе як цілісної особистості, у якій сформовані гуманістичні ціннісні орієнтації, а й розуміння ними цінностей життя й усвідомлення його сенсу в умовах масової комп'ютеризації. Показниками духовного аспекту здоров'я студентів ми визначили: а) прагнення до самопізнання; б) знання про культуру здоров'я; в) розробка індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання.

На матеріалі змісту оздоровчих технологій відкрилася можливість підкреслити роль духовного чинника студентської молоді в умовах комп'ютеризації навчання, її вмінь і навичок, пов'язаних з моральним і етичним ставленням до себе, навколишнього середовища та загальнолюдських цінностей тощо.

Зміст оздоровчих технологій спрямований на розвиток психічного аспекту здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. На змісті оздоровчих технологій виявилось можливим зосередити увагу студентів щодо ролі в навчальному процесі й у процесі самостійної роботи таких психологічних якостей: увага, пам'ять, мислення та ін. Зазначені психологічні якості мали стати предметом самоспостереження студентів під час роботи на комп'ютері. На основі змісту оздоровчих технологій було включено до обговорення такі питання, як: культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, роль здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи тощо.

До психічного аспекту здоров'я студентів ми віднесли: індивідуальні особливості психічних процесів і здібностей студентів під час роботи на комп'ютері, наприклад, збудливість, емоційність, чуттєвість. Психічне життя студентів, на нашу думку, складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, відчуттів тощо. Психічний аспект здоров'я ми розглядаємо як важливий аспект здоров'я, який розкривається через збалансований розвиток психіки студентів та її основних функцій.

До показників психічного аспекту здоров'я ми віднесли: а) мотивація до користування оздоровчими технологіями; б) наявність мети самооздоровлення; в) оптимальна організація розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері.

У вищих навчальних закладах питання фізичного аспекту здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання вирішується частково. Зазначимо, що зміст оздоровчих технологій є одним з дієвих чинників оздоровлення студентів ВНЗ. Застосування фізичних вправ, самомасажу

тощо, на дисциплінах де застосовується комп'ютер, сприяє не тільки підвищенню рівня культури здоров'я студентів, а й підвищенню рівня фізичної підготовки в системі підготовки майбутнього вчителя. На матеріалі оздоровчих технологій викладачі можуть обговорювати зі студентами такі питання, як розвиток загальнофізичних якостей, особливості психофізіологічних процесів, які відбуваються під час занять спортом, що є запорукою вдалого самооздоровлення після занять на комп'ютері, становлення позитивної мотивації до ведення здорового способу життя, завдяки підвищенню рівня культури здоров'я.

Під фізичним аспектом здоров'я студентів ми розуміли те, як функціонує їх організм та в чому відображається здоров'я у всіх його біологічних аспектах. До показників фізичного аспекту здоров'я студентів нами було віднесено: а) активна діяльність у питаннях самооздоровлення; б) використання оздоровчих засобів; в) оптимальна організація фізичної роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері. Організацію навчального процесу з урахуванням компонентів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання визначено нами як головну педагогічну умову ефективного розв'язання зазначеної проблеми. Виділення цієї умови пов'язане з тим, що використання оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності студентів в умовах комп'ютеризації навчання можливе через системне впровадження теоретичного й практичного матеріалу, спрямованого на підвищення рівня культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Основними компонентами культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання було визначено: а) концептуальні засади та мотиваційну частину навчання;

б) змістовну частину навчання; в) процесуальну частину навчання. Визначення компонентів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання було спрямовано на реалізацію поставленої мети й завдань нашого дослідження. Указані компоненти подано на рис. 2.4 (див. рис. 2.4).

Першим компонентом культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання ми визначили концептуальні засади та мотиваційну частину навчання, до якого було включено, як базовий показник, концепцію неперервної валеологічної освіти в Україні.

У концепції головним стрижнем виступає розробка й послідовне запровадження принципово нових підходів до змісту і структурування освітніх знань. Обов'язковим компонентом нової системи національної освіти мають бути знання з формування, збереження й зміцнення здоров'я та гігієнічного виховання населення. Це, на нашу думку, є підґрунтям для формування культури здоров'я студентської молоді в умовах комп'ютеризації навчання.

Концепція формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання увійшла до концептуальних засад та мотиваційної частини навчання й була одним з головних показників у нашому дослідженні. До концепції нашого дослідження було віднесено: а) в умовах масової комп'ютеризації, розвитку інформаційних технологій в Україні зростає необхідність формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання на основі загальнолюдських цінностей; філософсько-культурологічних знань про культуру здоров'я особистості, знань з формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх аспектах індивідуального здоров'я: духовному, психічному й фізичному; знань основ розробки індивідуальної оздоровчої системи; б) філософсько-культурологічні знання про

Розділ 2. Підвищення рівня культури здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері

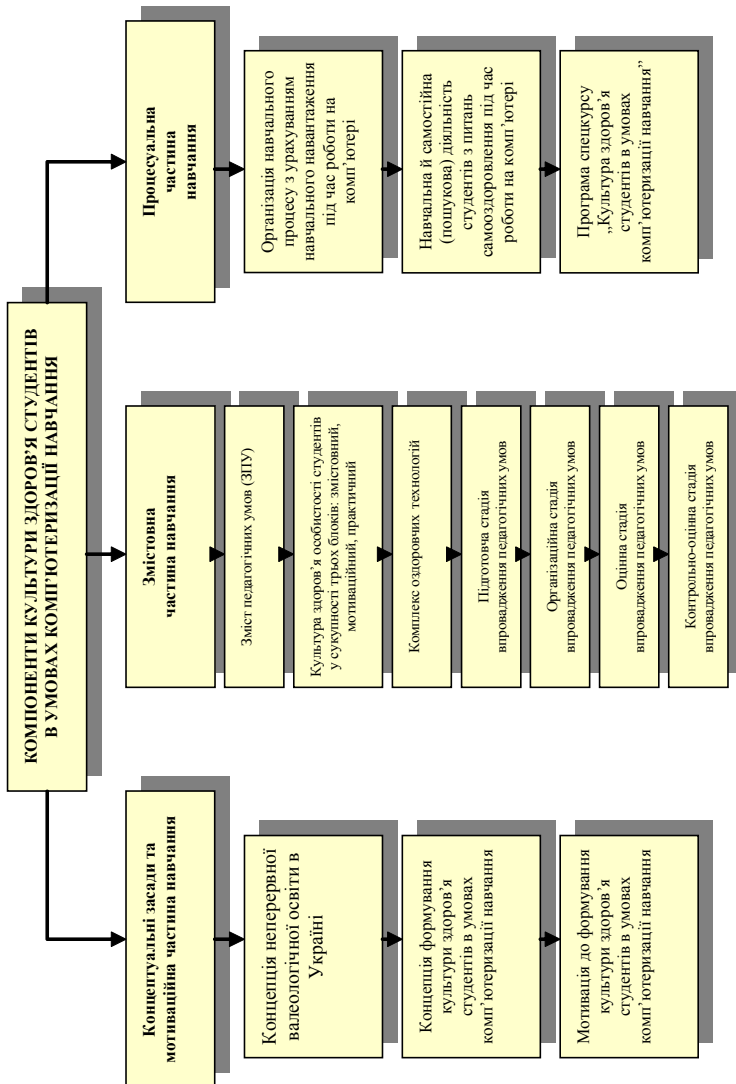


Рис. 2.4. Компоненти культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

культуру здоров'я особистості, холістичний, аксіологічний та особисто орієнтовний підходи повинні стати якостями свідомості й поведінки особистості, тобто тими знаннями, що пережиті людиною на духовному рівні та сприйняті як особисто значуще для неї; в) саме культура здоров'я найбільшою мірою впливає на світовідчуття та розвиває ті якості, що повинні бути властиві кожній особистості сучасного суспільства в умовах масової комп'ютеризації та комп'ютеризації навчання; г) оптимізація взаємодії людини з комп'ютером є запорукою підвищення рівня культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; ґ) процес формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання проходить успішно, якщо він здійснюється на основі спеціально розробленої програми спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”, який заснований на культурологічних та оздоровчих засадах; д) процес формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації буде більш ефективним за умов застосування розроблених нами педагогічних умов з використанням оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Мотивація до формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання була представлена як один з найголовніших показників дисертаційного дослідження. До мотивації формування культури здоров'я ми віднесли гуманістичні ціннісні орієнтації особистості студентів. Ціннісні орієнтації визначають життєву позицію особистості студентів. В умовах комп'ютеризації навчання ми розглянемо їх через компоненти: а) самовизначення студентів як усвідомлення сенсу власного життя й готовність реалізувати її в умовах масової комп'ютеризації; б) активність студентів як інтенсивність цілес-

прямованості особистості на оздоровчі види діяльності в умовах комп'ютеризації навчання; в) відповідальність студентів як властивість особисто приймати рішення за власне здоров'я.

Самовизначення студентів як усвідомлення сенсу власного життя й готовність реалізувати її в умовах масової комп'ютеризації характеризується тим, що студенти, які працюють на комп'ютері у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи, у вільний від навчальних занять час повинні самовизначитися, з позиції користі для суспільства, свого навчання та своєї діяльності. Активність студентів як інтенсивність цілеспрямованості особистості на оздоровчі види діяльності в умовах комп'ютеризації навчання визначається використанням студентами оздоровчих знань та вмінь, які вони отримали під час навчання у ВНЗ та в процесі самостійної роботи на комп'ютері, цілеспрямовано на інші види трудової діяльності, а не лише в межах своєї професійної діяльності. Відповідальність студентів, як властивість особисто приймати рішення за власне здоров'я характеризується роботою на комп'ютері в тій чи іншій галузі виробництва, де студенти (майбутні фахівці) повинні бути відповідальними за ті рішення, які вони приймають, відповідальні за ту чи іншу проведену роботу на комп'ютері. Це, на нашу думку, буде сприяти підвищенню рівня культури здоров'я особистості кожного студента.

Визначення мотивації студентів до самовдосконалення та самооздоровлення під час роботи на комп'ютері в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи є підґрунтям усвідомлення студентами важливості застосування оздоровчих технологій для підвищення культури здоров'я.

Другим важливим компонентом культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання була змістовна частина навчання, у якій показником було визначено зміст педа-

гогічних умов (ЗПУ), до якого входило: а) культура здоров'я особистості студентів до якої належало три компонентних блоки: змістовний, мотиваційний та практичний, у кожному з яких були аспекти індивідуального здоров'я: духовний, психічний, фізичний; б) комплекс оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів і підвищення рівня культури здоров'я студентів в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи; в) стадії впровадження змісту педагогічних умов, до яких увійшли: підготовча, організаційна, оцінна, контрольно-оцінна стадії.

До змісту педагогічних умов (ЗПУ) увійшло: а) розуміння студентами корисного впливу оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері на навчальних заняттях і після їх завершення, що, у свою чергу, мало на меті призводити до розуміння використовувати оздоровчі технології у своєму житті в умовах масової комп'ютеризації; б) створення належних умов для вироблення у студентів потреби в проведенні розроблених заходів із самооздоровлення організму; в) самостійна розробка й виконання індивідуальної оздоровчої системи; г) використання оздоровчих технологій у навчальній та самостійній діяльності; г) збір і користування певною літературою про здоровий спосіб життя та негативний вплив комп'ютера на здоров'я людини; д) упровадження інтерактивних методів навчання (групові дискусії та кейс-метод) та активних методів навчання (інтерактивні лекції, карта думок, парний вербальний потік та зворотній мозковий штурм); е) упровадження в духовний аспект здоров'я – методику самопізнання, у психічний аспект здоров'я – оздоровчу методику словесно-образного, емоційно-вольового управління станом людини (СОЕВУС) за Г. Ситіним, релаксацію та аутогенне тренування, у фізичний аспект здоров'я – оздоровчі вправи під час та після занять на дисцип-

*Розділ 2. Підвищення рівня культури здоров'я студентів
у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері*

лінах, де використовується комп'ютер, для м'язів шиї, очей, пліч, рук, тулуба, ніг, самомасаж і загартовування; ж) усвідомлення студентами важливості підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Культура здоров'я особистості студентів в умовах комп'ютеризації навчання визначалася сукупністю трьох блоків: змістовного, мотиваційного, практичного.

Змістовний блок формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації включав сучасну систему знань у галузі формування, збереження й зміцнення здоров'я студентів у всіх його аспектах: духовному, психічному й фізичному навчання з сучасного погляду на здоров'я за пірамідальним принципом побудови. Цей блок характеризувався здатністю студентів грамотно розробити й постійно вдосконалювати власну індивідуальну оздоровчу систему як в умовах комп'ютеризації навчання, так і під час самостійної роботи на комп'ютері. Змістовний блок включав у себе: а) філософсько-культурологічні знання про культуру здоров'я особистості студентів; б) знання про духовний, психічний і фізичний аспекти здоров'я під час роботи на комп'ютері; в) знання з формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх аспектах: духовному, психічному й фізичному в умовах комп'ютеризації навчання; г) знання основ розробки індивідуальної оздоровчої системи під час роботи на комп'ютері та загальної системи оздоровлення.

Мотиваційний блок характеризував світоглядний зміст культури здоров'я особистості студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Цей блок визначав високий ступінь духовності гуманістичних ціннісних орієнтації студентів у їхній цілісності, виявляв розуміння ними сенсу власного життя й усвідомлення її цінності як для себе, так і суспільства в цілому. До складу мотиваційного блоку належало: а) світогляд сту-

дентів, заснований на гуманістичних ціннісних орієнтаціях; б) мета, сенс власного життя та усвідомлення його цінності; в) визначення ідеалу особистості студентів; г) усвідомлення себе як цілісної духовно-фізичної системи; г) оптимістичне світовідчуття й високий рівень соціокультурної толерантності студентів. Мотиваційний блок включав у себе сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій студентів як систему особистісних настанов студентів зі ставленням до наявних у цьому соціумі цінностей індивідуального та суспільного характеру з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері. Вони були не тільки сумою знань, а такою системою відносин і уяв (понять, ідей, ідеалів), які поєднані логікою життєвих цінностей, що студент приймав як особисті внутрішні орієнтації. Ціннісні орієнтації визначали життєву позицію особистості студентів, які проявлялися через компоненти: а) самовизначення студентів як усвідомлення сенсу власного життя й готовність реалізувати її в діяльності як у цілому, так і під час роботи на комп'ютері; б) активність студентів як інтенсивність цілеспрямованості на оздоровчі види діяльності; в) відповідальність студентів як властивість особисто приймати рішення в умовах масової комп'ютеризації.

Практичний блок характеризувався результатом оволодіння студентами, з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей, необхідним обсягом умінь і навичок виконання оздоровчих технологій для підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, що орієнтував особистісну практичну спрямованість студентів на активну, плідну, довгу життєдіяльність. Зміст практичного блоку передбачав: а) володіння оздоровчими технологіями, спрямованими на підвищення культури здоров'я студентів в усіх аспектах індивідуального здоров'я: духовному, психічному та фізичному; б) боротьбу зі

шкідливими звичками під час роботи на комп'ютері; в) уміння розробляти й удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему в умовах комп'ютеризації навчання; г) ведення здорового способу життя з урахуванням віку, статі та індивідуальних особливостей студентів.

Комплекс оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів і підвищення рівня культури здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи було визначено з урахуванням навчального навантаження студентів під час роботи на комп'ютері. До складу цього комплексу увійшло: а) зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний аспект здоров'я шляхом самовиховання, самоосвіти, самопізнання тощо; б) зменшення негативного впливу комп'ютера на психічний аспект здоров'я такими засобами: аутогенне тренування, релаксація, оздоровчі настрої Г. Ситіна; в) зменшення негативного впливу комп'ютера на фізичний аспект здоров'я завдяки вправам для очей, шиї, плечей, рук, тулуба, ніг, самомасажу, загартовуванню тощо. Упровадження педагогічних умов у навчальний процес передбачало чотири основних стадії: а) підготовча – закладання студентам розуміння здоров'я як цінності та корисного впливу оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері на навчальних заняттях та після їх завершення; б) організаційна – визначення планування поступового, планомірного педагогічного впливу на студентів шляхом уведення в навчальний процес педагогічних умов формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання; в) оцінна – перевірка сформованості критеріїв, показників та рівній культури здоров'я студентів після введення в навчальний процес оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на духовне, психічне та фізич-

не здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; г) контрольно-оцінна – перевірка сформованості критеріїв, показників та рівнів культури здоров'я студентів після введення в навчальний процес педагогічних умов формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Під час впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання ми виходили з того, що досліджуваний процес буде ефективнішим, якщо студенти будуть використовувати оздоровчі технології, спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я під час та після роботи на ньому у навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності, а також самостійно виконувати навчальні завдання, спрямовані на підвищення рівня культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Третім компонентом культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання була процесуальна частина навчання, до якої ввійшло три показники.

Першим показником ми визначили організацію навчального процесу з урахуванням навчального навантаження під час роботи на комп'ютері. Сучасні ВНЗ в умовах масової комп'ютеризації покликані оптимізувати навчальний процес студентської молоді при впровадженні комп'ютерної техніки в навчання. Навчальне навантаження під час роботи на комп'ютері повинно бути, на нашу думку, диференційованим та індивідуалізованим. Це пов'язано з тим, що культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання знаходяться на достатньо низькому рівні. Духовні, психологічні і фізичні особливості студентів, студентський спосіб життя, стан здоров'я повинні враховуватися при розробці навчального навантаження для дисциплін де застосовується комп'ютер. Це, у свою чергу, буде запорукою гуманістичного ставлення до студентської молоді,

тому що здоров'я підростаючого покоління є пріоритетом сучасної України.

Другим показником була навчальна й пошукова діяльність студентів з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері. Під час навчального процесу у ВНЗ на дисциплінах, де застосовується комп'ютер, студенти повинні були орієнтуватися за своїм самопочуттям з метою самоспостереження за власним здоров'ям під час роботи на комп'ютері. У навчальній діяльності студентам варто звертати увагу на своїх друзів, тому що вплив навчального навантаження призводить до поганого самопочуття, фізичного стомлення (завдяки статичній позі та недостатній руховій активності), психічного стомлення (завдяки постійній увазі при виконанні навчальних завдань та ін.). Тому одним з найважливіших чинників самооздоровлення є самостійна пошукова діяльність, яка спрямована на придбання необхідної інформації щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів під час навчального процесу та в процесі самостійної роботи на комп'ютері у вільний від занять час.

Третім показником було визначено знання, уміння і навички студентів, які здобуваються в процесі викладання спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”. Метою запропонованого спецкурсу було забезпечення студентів методологічними та теоретичними основами культури здоров'я, основними положеннями, виявлення можливостей з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. До завдань спецкурсу входило: а) формування в студентів гуманістичних ціннісних орієнтацій; б) розвиток розуміння в систематичному зміцненні здоров'я; в) формування високого рівня культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Зазначені вище педагогічні умови охоплюють найсуттєвіші чинники, які впливають на формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Готовність студентів ВНЗ до використання оздоровчих технологій у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи, спрямування змісту оздоровчих технологій, поетапне їх використання покликані сприяти ефективному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сучасної вищої школи України.

Розроблена структура впровадження педагогічних умов у навчальний процес та в процес самостійної роботи студентів з комп'ютером надавала можливість цілеспрямовано керувати процесом формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

2.2. Впровадження педагогічних умов у навчальний процес та в процес самостійної роботи студентів під час роботи на комп'ютері

Вивчення теоретичних засад формування культури здоров'я студентів дозволяє обґрунтувати основні напрямки, шляхи й етапи цієї діяльності, визначити програму дослідно-експериментальної роботи й приступити до її реалізації в умовах комп'ютеризації навчання. Дослідно-експериментальна робота проводилася за кількома напрямками: а) перевірка запропонованих педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; б) визначення етапів формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання з урахуванням навчального навантаження під час роботи на комп'ютері; в) здійснення диференційованого підходу до формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; г) визначення динаміки рівня сфор-

мованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання після формувального етапу експерименту. Для визначення рівнів сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання ми спиралися на концептуальну модель формування культури здоров'я особистості за В. Горашуком, але нами було створено інші блоки щодо нашого дослідження: змістовний, мотиваційний та практичний, до яких входили аспекти індивідуального здоров'я: духовний, психічний, фізичний за пірамідальним принципом побудови, а також визначеними критеріями, показниками та рівнями. У ході дослідно-експериментальної роботи висунута нами гіпотеза перевірялася в реальних умовах навчальної діяльності студентів з урахуванням навчального навантаження під час роботи на комп'ютері за окремими дисциплінами на навчальний рік. Підготовку проведення формувального етапу експерименту ми поділили на дев'ять етапів, на кожному з яких ми передбачали вирішення певних завдань. Це, на нашу думку, надавало можливість керувати процесом проведення експерименту.

На першому етапі ми передбачали створення необхідних педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Другий етап характеризувався визначенням змісту матеріалу та його впровадження в навчальний процес формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Третій етап був спрямований на перевірку навчального навантаження під час роботи на комп'ютері та розрахунок необхідного часу на впровадження оздоровчих технологій у навчальний процес.

Четвертий етап мав на меті вибір організаційних форм до яких увійшов спецкурс та самостійна робота студентів.

На п'ятому етапі була проведена підготовка експериментальних матеріалів до здійснення мотиваційного компонента дидактичного процесу з окремих тем для студентів Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології й Ровеньківського факультету, віднесених до першої групи, та студентів факультету іноземних мов, природничо-географічного та Старобільського факультетів, віднесених до другої групи впливу навчального навантаження під час роботи на комп'ютері на навчальний рік.

Шостий етап було охарактеризовано розробкою оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера у навчальному процесі, що у перспективі мало бути включено в методичні рекомендації щодо підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Сьомий етап мав на меті розробку контролю за якістю засвоєння теоретичного й практичного матеріалу оздоровчих технологій.

На восьмому етапі була здійснена розробка програми самостійної роботи студентів щодо зменшення негативного впливу комп'ютера в навчальному процесі, яка була спрямована на ефективне вирішення педагогічних умов.

На дев'ятому етапі планувалася апробація педагогічних умов на практиці в навчальному процесі та перевірка процесу формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Основними завданнями формувального етапу експерименту стали: а) підвищення рівня культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; б) підвищення рівня знань стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів під час навчальних занять з урахуванням на-

вчального навантаження під час роботи на комп'ютері на навчальний рік; в) розробка методичних рекомендацій щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я під час роботи на комп'ютері.

Головна увага в нашому дослідженні зосереджувалася на таких напрямках: а) перевірка педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; б) розробка і впровадження програми спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” (див. додаток З); в) розробка програми самостійної роботи студентів щодо підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання (див. додаток К).

Таким чином, основною метою отримання знань про культуру здоров'я і зміцнення здоров'я студентів під час навчальних занять є виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, реалізації духовного, психічного й фізичного потенціалу їх особистості. На нашу думку, реалізація цього завдання передбачає залучення широкого арсеналу оздоровчих технологій, використання авторитету і впливу ВНЗ, педагогів та студентів, які самостійно займаються підвищенням рівня власного здоров'я.

На основі проведеного в ході дослідно-експериментальної роботи аналізу ми зробили висновок про те, що включення в навчальний процес педагогічних умов підвищення рівня культури здоров'я повинно здійснюватися кількома шляхами: а) у процесі викладання дисципліни „Фізичне виховання”; б) на дисциплінах, де використовується комп'ютер; в) упровадженням програми спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”; г) самостійної роботи студентів щодо підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Структуру впровадження в навчальний процес та в процес самостійної роботи педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання подано на рис. 2.5 (див. рис. 2.5).

Упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання починається в навчальному процесі та в процесі самостійної роботи студентів. У навчальному процесі впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання реалізується через дисципліну „Фізичне виховання”, у якій подаються лише часткові знання стосовно підвищення рівня фізичної працездатності після роботи на комп'ютері; дисципліни, де застосовується комп'ютер, на яких планується виконувати вправи щодо зменшення розумової та фізичної втоми під час роботи на комп'ютері та через програму спецкурсу „Культура здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання”, де будуть подані конкретні знання про духовний, психічний і фізичний аспекти індивідуального здоров'я. Під час самостійної роботи впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання реалізується через програму самостійної роботи студентів щодо підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, до складу якої входять теоретичні та практичні знання з питань культури здоров'я й перетворення їх на складову частину світогляду, та самостійної діяльності студентів з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері, де студенти отримують теоретичні знання й практичні вміння щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я.

Далі більш детально розглянемо впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання в навчальному процесі (див. рис. 2.6).

*Розділ 2. Підвищення рівня культури здоров'я студентів
у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері*

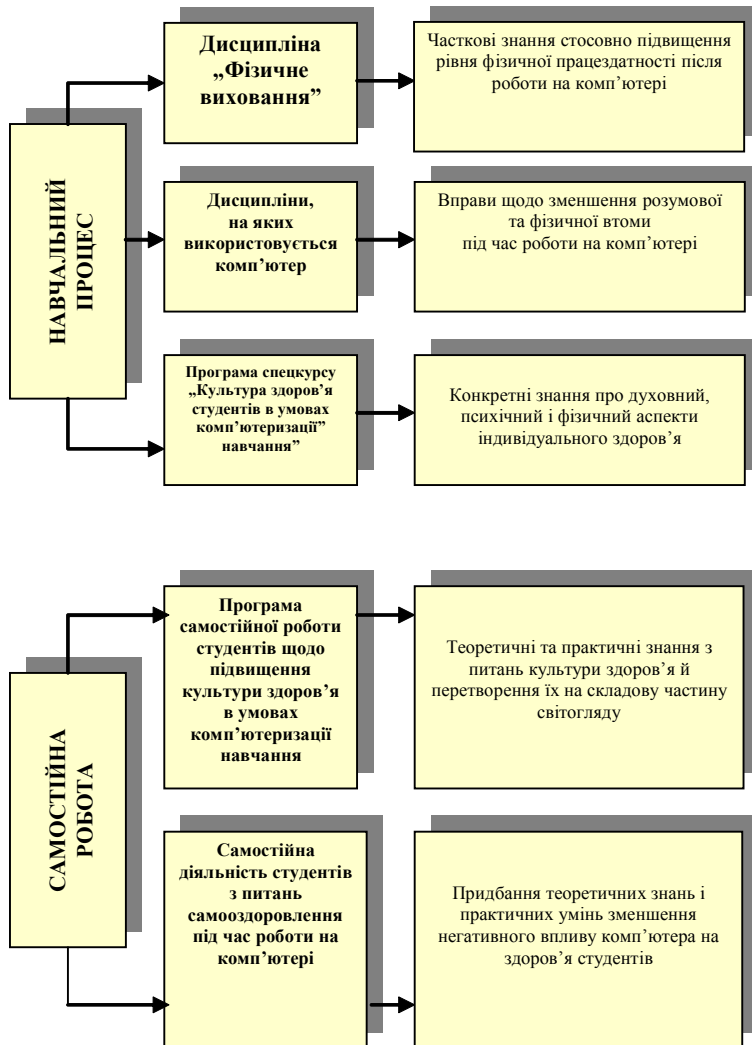


Рис. 2.5. Структура впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання

Впровадження педагогічних умов у навчальний процес та в процес самостійної роботи студентів під час роботи на комп'ютері

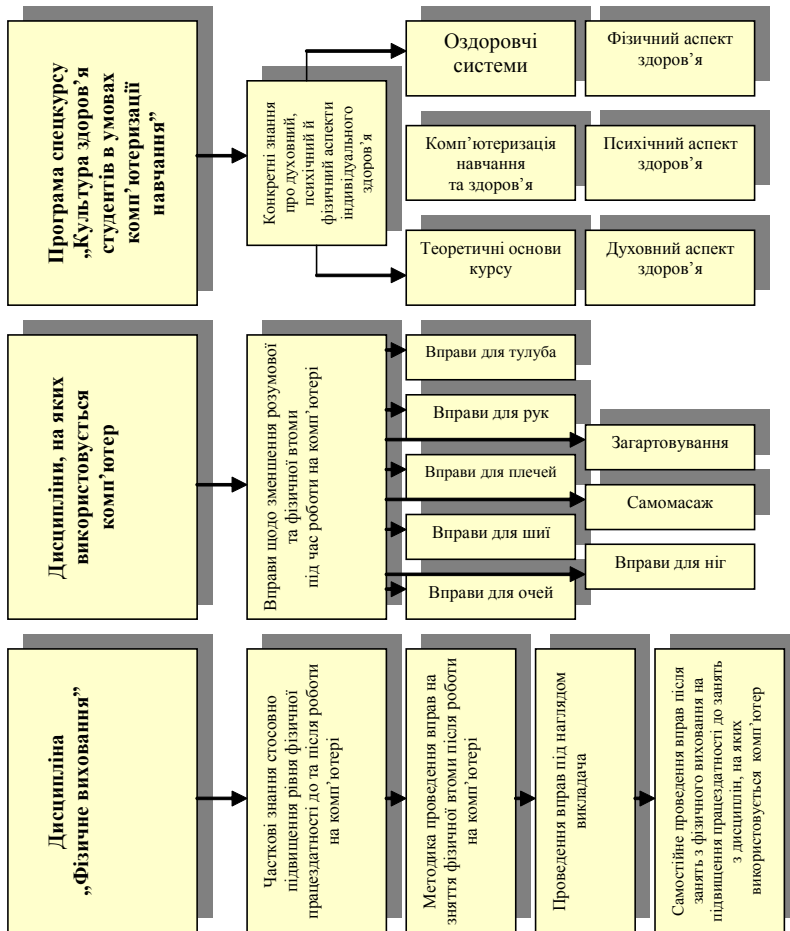


Рис. 2.6. Упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання на дисципліні „Фізичне виховання”, на дисциплінах, де використовується комп'ютер, та в процесі викладання спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”

Упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання на дисципліні „Фізичне виховання”, на дисциплінах, на яких використовується комп'ютер та у процесі викладання спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” є, на нашу думку, правильно обраним шляхом підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. У процесі викладання дисципліни „Фізичне виховання” ми вирішили подавати лише часткові знання стосовно підвищення рівня фізичної працездатності після роботи на комп'ютері, до яких входить методика проведення вправ на зняття фізичної втоми після роботи на комп'ютері, проведення вправ під наглядом викладача та самостійне проведення вправ після занять з фізичного виховання на підвищення працездатності до занять з дисциплін, на яких використовується комп'ютер, тому що студентів ми більш орієнтували на застосовування оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері на дисциплінах, де застосовується комп'ютер. У навчальному процесі на дисциплінах, де застосовується комп'ютер, ми планували, щоб студенти виконували вправи щодо зменшення розумової та фізичної втоми під час роботи на комп'ютері, а саме: вправи для очей, шиї, плечей, рук, тулуба, ніг, виконували самомасаж та загартовувалися тощо. Це було одним з головних чинників з підвищення фізичного аспекту здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. У процесі викладання програми спецкурсу „Культура здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання” (див. додаток 3) ми вирішили подавати конкретні знання про духовний, психічний і фізичний аспекти індивідуального здоров'я, тому що вплив на свідомість студентів з питань підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання повинен бути комплексним.

Далі розглянемо впровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання в процес самостійної роботи (див. рис. 2.7).

Упровадження педагогічних умов у процес самостійної роботи студентів стосовно підвищення культури здоров'я та в процес самостійної діяльності з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері було допоміжним чинником під час формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Програма самостійної роботи студентів щодо підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання (див. додаток К) включала в себе такі теми: комп'ютеризація навчання та здоров'я, вплив комп'ютера на духовний аспект здоров'я, вплив комп'ютера на психічний аспект здоров'я, вплив комп'ютера на фізичний аспект здоров'я, пропагандистська робота з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері. Обрані теми, на нашу думку, конкретно визначали проблему взаємодії комп'ютера й людини та змушували студентів до поглибленого вивчення наслідків негативного впливу комп'ютера на здоров'я.

Самостійна діяльність студентів з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері визначалася під час роботи на комп'ютері в Інтернет-клубах, розробкою оздоровчих комплексів зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, під час ігор у комп'ютерні ігри в ігрових салонах та вдома (для тих, хто грає), роботою з методичними рекомендаціями „Оздоровчі технології підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” та пропагандистською діяльністю студентів з самооздоровлення в умовах масової комп'ютеризації. Ми виходили з того, що ця діяльність допоможе студентам більше усвідомити важливість застосування оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Розділ 2. Підвищення рівня культури здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері

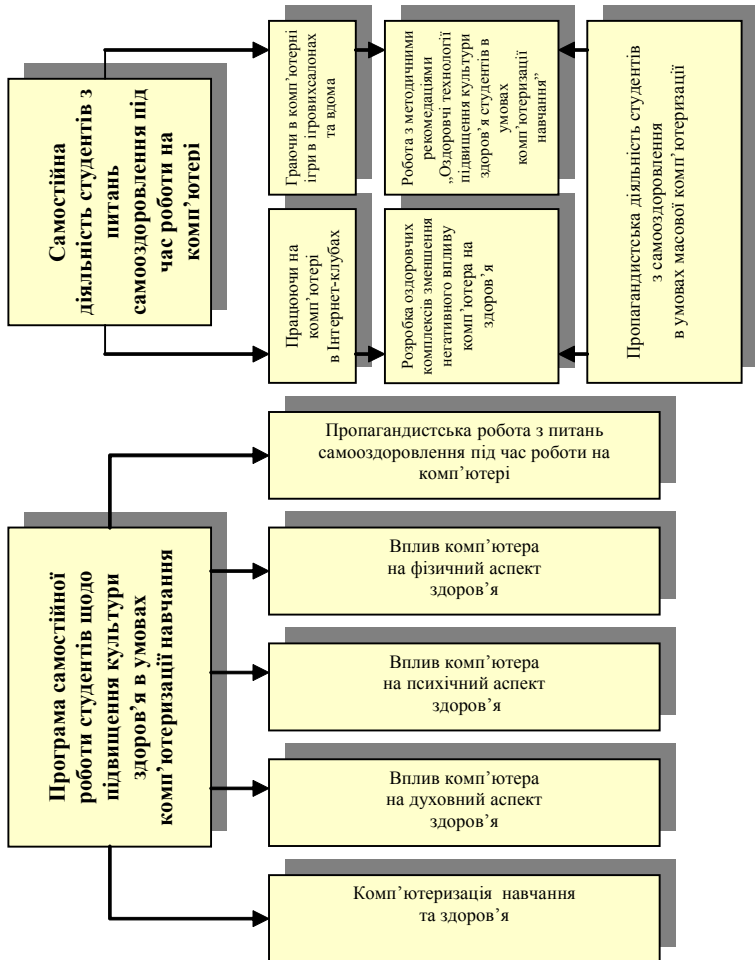


Рис. 2.7. Упровадження педагогічних умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання в процесі самостійної роботи студентів щодо підвищення культури здоров'я та у процесі самостійної діяльності з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері

Це стало провідним етапом експериментальної частини нашого дослідження, де було впроваджено практичний матеріал з підвищення рівня культури здоров'я студентів через: а) дисципліни, де застосовується комп'ютер, з урахуванням навчального навантаження під час роботи на комп'ютері з наданням оздоровчих вправ для студентів на кожному занятті в експериментальних групах щодо зменшення фізичної та розумової втоми; б) дисципліну „Фізичне виховання”, де надавалися часткові вправи для поліпшення стану здоров'я після роботи на комп'ютері з методикою їх проведення на зняття фізичної втоми після роботи на комп'ютері, проведення вправ під наглядом викладача та самостійне проведення вправ після занять з фізичного виховання на підвищення працездатності до заняття з дисциплін, де використовується комп'ютер; в) програму спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”, який був розрахований на отримання конкретних знань про культуру здоров'я та оздоровчі технології; г) програму самостійної роботи студентів, де було впроваджено програму самостійної роботи студентів щодо підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання та використовувалася самостійна діяльність студентів з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері.

Розробка та впровадження спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” та програми самостійної роботи стала спробою створення якісно нової предметно-дисциплінарної системи освіти студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Новизна такого підходу до структурування знань про культуру здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, що повинні увійти до системи освіти, розглядається як превентивний чинник. Метою формувального етапу експерименту було визначено перевірку впроваджених педагогіч-

них умов формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, впровадження яких був розподілено на чотири етапи стосовно зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи для експериментальних груп на 2004–2005 навчальний рік. Формувальний етап експерименту було поділено на чотири етапи: I – ознайомчий, II – підготовчий, III – основний, IV – заключний. Для більш зручного сприйняття співвідношення стадій упровадження педагогічних умов з етапами експерименту стадії та етапи представлені в табл. 2.1.

Під час вибору форм і методів формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання було важливим використання педагогічних та культурологічних ресурсів на підґрунті розвитку пізнавальних інтересів студентів. Під формами формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання ми розуміли різновидність організації навчальної діяльності та способи зовнішнього вираження навчальної роботи. Нами було взято три форми навчальної діяльності: парну (робота студента з викладачем чи з однокурсником один на один), фронтальну (викладач навчає одночасно групу студентів) та групову (всі студенти активно навчають один одного). Під методами формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання нами розумілося сукупність дій викладача та студентів, у процесі яких відбувається засвоєння студентами знань, умінь і навичок підвищення культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання та використання нових методик (вітчизняних і зарубіжних). Домінуючими у формуванні культури здоров'я студентів ми вважали інтерактивні та активні методи навчання. До інтерактивних методів навчання нами було віднесено ті методи

Таблиця 2.1

Співвідношення стадій упровадження педагогічних умов з етапами формувального етапу експерименту

СТАДІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ	ЕТАПИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕТАПУ ЕКСПЕРИМЕНТУ
Підготовча – закладання студентам розуміння здоров'я як цінності та корисного впливу оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері на навчальних заняттях та після їх завершення	I етап „Ознайомчий”
Організаційна – визначення планування поступового, планомірного педагогічного впливу на студентів шляхом уведення в навчальний процес педагогічних умов формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання	II етап „Підготовчий”
Оцінна – перевірка сформованості критеріїв, показників та рівнів культури здоров'я студентів після введення в навчальний процес оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання	III етап „Основний”
Контрольно-оцінна – перевірка сформованості критеріїв, показників та рівнів культури здоров'я студентів після введення в навчальний процес педагогічних умов формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання	IV етап „Заклучний”

навчання, які організовували процес навчальної взаємодії, на основі якого у студентів виникало „нове” знання, що народжувалося безпосередньо в ході визначеного процесу навчання. До інтерактивних методів навчання ми віднесли групові дискусії та кейс-метод. Групові дискусії мали на меті сформувати в студентів індивідуальне мислення з урахування іншої думки. Після визначення теми дискусії студентам пропонувалося подати через деякий час готове рішення з тієї чи іншої проблеми, пов'язаної з роботою на комп'ютері в умовах масової комп'ютеризації. Лекції, семінари допомагали здійснювати в основному комунікативну та перцептивну функції в навчальному процесі в роботі зі студентами, тоді як у процесі практичних занять та тренінгів пріоритетну роль відігравала інтерактивна функція. Кейс-метод ми охарактеризували як обговорення зі студентами конкретних ситуацій, які впливали на стан здоров'я під час роботи на комп'ютері, побудованих, як правило, на реальних подіях, що вимагають від студентів проведення аналізу й прийняття адекватних рішень. Мета кейс-методу була спрямована на те, щоб поставити студентів у таку ситуацію, у якій їм необхідно буде прийняти рішення. Студенти мали визначити істотні й другорядні чинники впливу комп'ютера на здоров'я, вибрати основні проблеми й виробити стратегії та рекомендації щодо подальших дій вирішення означеної проблеми. Акцент у цьому методі ми робили на самостійному навчанні студентів на основі колективних зусиль.

З кількох типів кейсів нами було обрано кейс-випадок і кейс-вправу. У кейс-випадку розповідалося про окремий випадок під час роботи на комп'ютері. Ми використовуємо його під час лекцій для того, щоб проілюструвати певну ідею або підняти питання для обговорення. Цей кейс можна прочита-

ти дуже швидко, і тому студентам не треба було готуватися вдома. У кейс-вправі надавалася студентам можливість застосувати на практиці здобуті навички щодо використання оздоровчих технологій.

Під інтерактивністю в нашому випадку ми розуміли не просто процес взаємного впливу студентів один на одного, а спеціальну організовану пізнавальну діяльність, яка несла виражену оздоровчу спрямованість в умовах комп'ютеризації навчання. До активних методів навчання ми віднесли інтерактивні лекції, карту думок, парний вербальний потік та зворотній мозковий штурм. За допомогою інтерактивних лекцій студенти змогли проявити різні види активності, підключити до засвоєння інформації різні аналізатори, не тільки слухові, а й зорові та рухові. Пізнавальна інформація була викладена не тільки викладачем, а й самими студентами. Ця пізнавальна інформація була генерована самими студентами, прочитана та переказана ними з підручників та статей. Ми погоджуємося з думкою Н. Софій та В. Кузьменко, які вважають, що методи активного навчання – це „такі способи навчальної взаємодії, що активізують самостійність думок тих, хто вчиться, залучають їх до процесу вироблення інформації, формують систему ставлень, створюють атмосферу порозуміння та співпереживання...” [271, с. 8].

„Карта думок” використовувалася з метою активізації попередніх знань або повторення нових. Студенти записували в центрі паперу ключове слово. Потім писали навколо цього слова інші слова, пов'язані з ним. Ключовими словами були: здоров'я, комп'ютер, оздоровча система, масова комп'ютеризація, комп'ютеризація навчання тощо.

„Парний вербальний потік” використовувався з метою активізації мислення на запропоновану тему. Студенти були роз-

поділені на пари, у яких було визначено „партнер № 1” та „партнер № 2”. Партнери говорили по черзі та уважно слухали один одного на запропоновану тему. Тема для обговорення обиралася як студентами, так і пропонувалася, наприклад: „Вплив комп'ютера на здоров'я”, „Хвороби та їх уникнення під час роботи на комп'ютері”, „Оздоровчі технології зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний та фізичний аспекти індивідуального здоров'я людини” тощо.

При використанні методу „Зворотній мозковий штурм” створювалася невелика розповідь, у якій відображалися наслідки тривалої роботи на комп'ютері, але проблема цих наслідків була вже заздалегідь вирішена. Студенти окремо один від одного писали свої ідеї стосовно вирішення цієї проблеми, а потім розповідали. Це було одним зі способів активізації групи та розуміння того, як вони володіють матеріалом з теми.

Такі інтерактивні та активні методи навчання допомагали у формуванні активної, творчої особистості, здатної до самостійної регуляції власної життєдіяльності в умовах масової комп'ютеризації, а також у вирішенні таких важливих для студентів проблем як оволодіння ефективними навичками зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я під час роботи на ньому, прийняття відповідальних рішень, відпрацювання адекватної самооцінки, уникнення непотрібного ризику при роботі на комп'ютері та навчання регуляції емоцій тощо.

Упровадження педагогічних умов було розподілено на чотири етапи. Загальна відсотковість становила 100%.

I етап 0% – „Ознайомчий”, II етап 0–33,3% – „Підготовчий”, III етап 33,3%–66,6% – „Основний” та IV етап 66,6%–100% – „Заключний”.

I етап було охарактеризовано як „Ознайомчий”.

Ознайомлення студентів з оздоровчими технологіями зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я відбувалося у вересні. Завданнями цього етапу було: а) створення оптимальних умов для одержання студентами найбільш повного уявлення про вплив оздоровчих технологій на здоров'я під час їх виконання та після їх завершення; б) закладання студентам розуміння здоров'я як цінності та корисного впливу оздоровчих технологій під час роботи на комп'ютері на навчальних заняттях та після їх завершення.

Цей етап характеризувався тим, що були розроблені методики щодо проведення вправ до заняття, під час і після його закінчення, які були спрямовані на підвищення рівня культури здоров'я студентів. Студенти знайомились з вправами та випробували їх на заняттях, де використовувався комп'ютер під наглядом викладача.

Також вправи на збереження й зміцнення власного здоров'я студентів було запропоновано на заняттях з дисципліни „Фізичне виховання”, де студенти під керівництвом викладача знайомилися й самостійно пробували виконувати оздоровчі вправи щодо поліпшення стану здоров'я після роботи на комп'ютері. Студентам було запропоновано використовувати самостереження за власним здоров'ям та релаксацію після роботи на комп'ютері.

II етап було зазначено як „Підготовчий”.

Рівень подання педагогічних умов на цьому етапі становив від 0–33,3% та впроваджувалися з жовтня по січень.

Завданнями цього етапу було: а) створення оптимальних умов для набуття студентами знань санітарно-гігієнічних норм стосовно безпечного спілкування з комп'ютером; б) пошук і використання найбільш ефективних засобів стосовно зняття

втоми й профілактики здоров'я під час роботи на комп'ютері; в) упровадження оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення рівня культури здоров'я студентів на духовному, психічному та фізичному аспектах.

На другому етапі процесу формування культури здоров'я було впроваджено оздоровчі технології в дисципліни експериментальних груп де використовувався комп'ютер, спрямованих на покращення стану здоров'я: а) у духовному аспекті було застосовано самоспостереження та самооцінка; б) у психічному аспекті застосовувалася релаксація та аутогенне тренування, потім перевірялася самооцінка; в) у фізичному аспекті були застосовані оздоровчі вправи до, під час та після занять на дисциплінах, де використовується комп'ютер.

Також студенти, під керівництвом викладача, виконували вправи на заняттях з дисципліни „Фізичне виховання” на збереження й зміцнення власного здоров'я після роботи на комп'ютері. Після проводилося анкетування з метою одержання результатів упровадження матеріалу педагогічних умов.

III етап „Основний”. Рівень подання педагогічних умов на цьому етапі був 33,3%–66,6% та впроваджувалися з січня по квітень.

Завданнями цього етапу було: а) створення потрібних умов для вироблення в студентів потреби в проведенні розроблених заходів із самооздоровлення організму, самостійна розробка й виконання індивідуальної оздоровчої системи; б) використання оздоровчих технологій, збір і користування певною літературою про здоровий спосіб життя та негативний вплив комп'ютера на здоров'я людини; г) виявлення динаміки зростання сформованості показників духовно-

го, психічного, фізичного аспектів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; г) самостійне використання оздоровчих технологій у навчальному процесі під час роботи на комп'ютері та у вільний час вдома чи в Інтернет-клубах.

На третьому етапі процесу формування культури здоров'я було впроваджено такі інтерактивні методи навчання, як групові дискусії та кейс-метод та активні методи навчання – інтерактивні лекції, карта думок, парний вербальний потік та зворотній мозковий штурм, оздоровчі технології, які мали на меті здійснити комплексний вплив на здоров'я студентів на дисциплінах, де використовувався комп'ютер. Щодо формування духовного аспекту здоров'я було використано методику самопізнання (за В. Горащуком); психічного аспекту здоров'я – оздоровчу методику словесно-образного, емоційно-вольового управління станом людини (СОЕВУС за Г. Ситіним), релаксацію та аутогенне тренування; фізичного аспекту здоров'я – оздоровчі вправи під час та після занять на дисциплінах, де використовується комп'ютер, для м'язів шиї, очей, пліч, рук, тулуба, ніг, самомасаж і загартовування. Також на цьому етапі студенти отримували більш детальну практичну та теоретичну інформацію щодо поліпшення стану розумової й фізичної працездатності та під керівництвом викладача продовжували виконання вправ на заняттях з дисципліни „Фізичне виховання” на збереження й зміцнення власного здоров'я після роботи на комп'ютері. Наприкінці етапу нами було проведено анкетування з метою одержання результатів упровадження матеріалу педагогічних умов та впливу оздоровчих технологій на сформованість аспектів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

IV етап „Заключний”. Рівень подання педагогічних умов на цьому етапі був 66,6%–100% та впроваджувалися з травня по червень.

Завданнями цього етапу було: а) упровадження в навчальний процес програми спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”; б) упровадження програми самостійної діяльності студентів підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; в) виявлення динаміки зростання сформованості показників духовного, психічного, фізичного аспектів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

На цьому етапі студентам додатково викладався спецкурс „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” (див. додаток 3).

Метою спецкурсу було забезпечити студентів методологічними та теоретичними основами культури здоров'я, основними положеннями, виявлення можливостей з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання на основі інтеграції знань з дисциплін: безпеки життєдіяльності, основ валеології, основ охорони праці, фізичного виховання, упровадження інтерактивних методів навчання (групові дискусії, кейс-метод), активних методів навчання (інтерактивні лекції, карта думок, парний вербальний потік та зворотній мозковий штурм). Завданнями спецкурсу було: а) формування в студентів гуманістичних ціннісних орієнтацій; б) підвищення фізичного аспекту здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; в) розвиток розуміння в систематичному зміцненні здоров'я; г) формування високого рівня культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

На вивчення цього спецкурсу було відведено 22 години. Зміст спецкурсу було розроблено так, щоб студенти

з змогли інтегрувати знання, які були отримані на дисциплінах з основ валеології, основ охорони праці, безпеки життєдіяльності, фізичного виховання, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я та отримати нові, спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної діяльності. Також на цьому етапі студентам було запропоноване загартовування.

На кожному етапі були використані допоміжні тести оцінки рівня духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я студентів, які було проведено на початку та наприкінці конкретного етапу. Для духовного аспекту здоров'я студентів було використано тест „Ціннісні орієнтації” (за методикою М. Рокіча), для психічного аспекту здоров'я студентів було використано тест „Самооцінка психічних станів” (за Айзенком) та тест САН (самопочуття, активність, настрої), для фізичного аспекту здоров'я студентів було використано державні тести з фізичного виховання для студентів ВНЗ та орієнтовний тижневий руховий режим студентів.

За допомогою запропонованих тестів (див. додаток Б) було зручно стежити за впливом оздоровчих технологій на студентів під час навчального процесу в умовах комп'ютеризації навчання по етапах формуального етапу експерименту. З метою одержання результатів впровадження повного матеріалу педагогічних умов нами було проведено заключне анкетування та тестування.

Також студентам була запропоновано проводити самостійну роботу з питань зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я. Студенти мали отримати теоретичну інформацію щодо поліпшення стану розумової та фізичної працездатності. Самостійна робота переважно була спрямована

на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів, які були розподілені на різні групи з урахуванням навчального навантаження під час роботи на комп'ютері за навчальний рік.

Для студентів першої групи Інституту економіки та бізнесу, Ровеньківського факультету та факультету української філології завданнями самостійної роботи з навчальним навантаженням під час роботи на комп'ютері 594 години на навчальний рік було:

а) отримання теоретичних і практичних знань з питань культури здоров'я та оволодіння необхідною інформацією щодо самопізнання, користування самоаналізом, самокритикою та самооцінкою;

б) отримання необхідних знань щодо самостійного створення індивідуальної системи чи програми самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання та вивчити основні принципи з виконання вправ щодо зміцнення стану свого здоров'я під час роботи на комп'ютері;

в) самостійно розробляти оптимальний режим розумової, фізичної роботи та відпочинку під час та після роботи на комп'ютері, а також користуватися необхідними оздоровчими технологіями та методиками щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я під час навчальних занять.

Для студентів першої групи Інституту економіки та бізнесу, Ровеньківського факультету та факультету української філології з навчальним навантаженням під час роботи на комп'ютері 594 години на навчальний рік було запропоновано програму самостійної роботи (див. додаток К).

Завданнями самостійної роботи для другої групи студентів факультету іноземних мов, Старобільського факуль-

тету та природничо-географічного з навчальним навантаженням під час роботи на комп'ютері 324 години на навчальний рік було:

а) отримання студентами теоретичних та практичних знань з питань культури здоров'я й перетворення їх на складову частину світогляду;

б) сприяння розвитку розуміння й потреб у систематичному зміцненні власного здоров'я під час роботи на комп'ютері;

в) самостійно навчитися виконувати оздоровчі вправи та використовувати технології щодо зменшення втоми при тривалій роботі на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання.

При викладенні матеріалу особливу увагу ми приділяли спрямованості його прикладної значущості. Самостійна робота студентів мала на меті забезпечення осмислення ставлення студентів до свого здоров'я як до цінності, усвідомлення його значення для себе й оточуючих. Виховання в студентів звички вести здоровий спосіб життя дозволить успішно засвоювати засади оздоровчих технологій, спрямованих не тільки на зменшення негативного впливу комп'ютера під час навчальних занять, але й узагалі.

Для студентів другої групи факультету іноземних мов, Старабільського факультету та природничо-географічного з навчальним навантаженням під час роботи на комп'ютері 324 години на навчальний рік була запропонована програма самостійної роботи (див. додаток К).

Протягом усього формувального етапу експерименту студенти заповнювали карту самоспостереження (див. додаток Д) та вели щоденник культури здоров'я (див. додаток Ж), де фіксувався вплив умов комп'ютеризації навчання та оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу

ву комп'ютера на здоров'я під час навчальних занять на дисциплінах, де застосовується комп'ютер.

Це, у свою чергу, робило процес упровадження педагогічних умов у навчальний процес контрольованим та усвідомленим. У щоденнику було наведено основні вимоги до студента, при виконанні яких забезпечувалося збереження зміцнення власного здоров'я. Щоденник було поділено на два періоди: під час занять з комп'ютером та після занять.

У них студенти фіксували вплив умов комп'ютеризації навчання на духовний, психічний та фізичний аспекти здоров'я та які оздоровчі технології вони використовували щодо зменшення негативного впливу комп'ютера під час навчальних занять. Це відбувалося за допомогою карти самоспостереження, яка надавала змогу студентам орієнтуватися, за якими критеріями фіксувати вплив комп'ютера на здоров'я.

Після кожного дня, тижня, місяця та за навчальний рік студенти робили висновки про стан здоров'я, що давало можливість об'єктивно оцінювати підвищення чи зниження сформованості рівня культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Наявність у карті самоспостереження певних показників надавало можливість цілеспрямовано керувати процесом формування культури здоров'я студентів. В основі карти були три аспекти індивідуального здоров'я, за яким студенти визначали власне здоров'я: духовний, психічний та фізичний.

Об'єктивно й критично оцінюючи розроблену карту, необхідно відзначити, що в ній неможливо детально перерахувати повний перелік вимог, за якими студент мав би можливість спостерігати за власним здоров'ям. Ми розробили основні орієнтири, які в кінцевому рахунку вирішували поставлені завдання впровадження педагогічних умов форму-

вання культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Розроблена структура впровадження педагогічних умов у навчальний процес та в процес самостійної роботи студентів з комп'ютером надавала можливість цілеспрямовано керувати процесом формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

2.3. Оздоровчі технології, спрямовані на підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання [83]

У процесі дослідження оздоровчі технології нами розглядалися як метод впливу на особистість студентів з метою підвищення ефективності оздоровчих заходів, спрямованих на усунення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів у духовному, психічному та фізичному аспектах.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен та для зручності вивчення методології досліджень цього феномена диференціює поняття духовного, психічного й фізичного здоров'я [301]. Ці складові є невід'ємними одна від одної та тісно взаємопов'язані. Насамперед їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини взагалі, та здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання зокрема. Розглянемо духовний аспект здоров'я.

Поняття духовного аспекту здоров'я має чимало визначень. У процесі дослідження ми спиралися на поняття духовного аспекту здоров'я, визначеного В. Горашуком, як – усвідомлення себе як цілісної особистості, сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій, розуміння цінностей життя й усвідомлення його сенсу, домінування оптимістичного світовід-

чуття [65]. Нами було розглянуто лише методику самопізнання, яка дозволяла студентам познайомитися з самими собою та пізнати себе у процесі роботи на комп'ютері.

Самопізнання розглядали як пізнання своєї сутності, виявлення в собі як негативних, так і позитивних рис, а також можливостей, що можуть слугувати правильному, всебічному та гармонійному розвитку особистості [66].

Подана методика самопізнання допомогла студентам розібратися в самих себе та домогтися успіхів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи на комп'ютері, спілкуванні, особистому житті тощо.

Самопізнання студентів під час роботи на комп'ютері здійснювалося через:

- самоспостереження;
- самокритику;
- самоаналіз;
- самооцінку.

Самоспостереження – це спостереження за психічним станом, процесами та діями студентів за собою. Самоспостереження студенти починали з перегляду того, що було за день. Записувати в щоденник факти, обставини тощо. Спочатку студенти рухалися в самоспостереженні від простого до складного. Спостерігали за своїм навчанням під час роботи на комп'ютері (але не відразу за всіма моментами), за своїми рухами, емоціями, бажаннями, діями тощо. Спочатку нагадували собі обставини, дії, але нагадували точно, для того, щоб було пригадано враження.

Працюючи на комп'ютері, вони спостерігали за своєю робочою позою, за тими підсвідомими діями, що робилися під час розвантаження психічного та фізичного стомлення, сліdkували за своїми свідомими вчинками, думками тощо.

Це допомогало студентам свідомо керувати своїми діями стосовно збереження й зміцнення власного здоров'я, використовувати різноманітні оздоровчі технології під час роботи на комп'ютері.

Самокритика – здатність бачити себе не тільки з боку, об'єктивно оцінювати свої здібності й можливості, бачити, засуджувати та виправляти свої негативні вчинки, неправильну думку та неправильну поведінку [66]. В основі самокритики полягає критичність розуму, тобто здатність бачити позитивне та негативне в навколишній дійсності. Студентам необхідно розвивати свою пам'ять, мислення, учитися аналізувати та синтезувати, порівнювати та узагальнювати, виділяти головне тощо.

Коли студентами виконувалася та чи інша робота, працюючи на комп'ютері, вони ставилися до себе критично. Наприклад:

- сиджу в неправильній робочій позі;
- гну спину;
- очі дуже близько до монітора;
- не використовую оздоровчі технології, які спрямовані на підвищення моєї психічної та фізичної працездатності;
- не роблю перерви під час роботи на комп'ютері.

Також студенти аналізували свої дії працюючи на комп'ютері.

Самоаналіз – це усвідомлення та аналіз своїх дій і вчинків. Студентам аналізували себе, насамперед, поведінку та результати своєї діяльності під час роботи на комп'ютері. Аналізуючи свої вчинки вони дивилися на себе збоку своїх друзів [66]. Самоаналіз дозволяв передбачати помилки стосовно збереження власного здоров'я, не повторювати їх у майбутньому та розібратися в причинах, що призводили до них.

До і після роботи на комп'ютері студенти аналізували свої дії, вчинки стосовно самого себе та інших (як впливав на здоров'я комп'ютер, як впливали оздоровчі технології на здоров'я з метою зменшення негативного впливу комп'ютера тощо). Наприклад:

- під час роботи на комп'ютері втомилися очі, і я виконував вправи для очей, використовував формули аутогенного тренування для усунення втоми очей;
- під час роботи на комп'ютері в мене втомилися плечі, і я виконував вправи для плечей, використовував формули аутогенного тренування для усунення втоми плечей;
- під час роботи на комп'ютері втомилася шия, і я виконував вправи для шиї, використовував формули аутогенного тренування для усунення втоми шиї;
- оздоровчі технології впливали на мою працездатність дуже добре;
- оздоровчі технології підвищували мою працездатність;
- до самого себе ставився з повагою, наслідком цього було використання вправ на збереження психічного та фізичного здоров'я, постійне слідкування за своїм самопочуттям та ін.;
- під час роботи на комп'ютері я виставив 150% розміру тексту в документі, і це сприяло меншій втомі очей.

Але важливим елементом самопізнання є самооцінка.

Самооцінку ми розглядали як важливий елемент самопізнання, уміння оцінити самого себе, своє місце в житті та серед інших людей, свої здібності, можливості, нахили, поведінку [66].

Самооцінка сприяла розвитку різних боків особистості студентів. Вона розумілася ними як завищена або принижена. Самооцінку студенти проводили під час роботи на комп'ютері, аналізуючі результати своєї діяльності.

Самооцінку використовували як до, під час та після роботи на комп'ютері. Студенти оцінювали себе правдиво, не додаючи та не однімаючи нічого як позитивного, так і негативного, порівнювали себе з іншими студентами та минулими своїми вчинками. Наприклад:

- під час тривалої роботи в Інтернеті я не використовував ніяких оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення моєї психічної та фізичної працездатності, тому в мене болять очі та шия, болять плечі та спина;

- під час занять на комп'ютері у ВНЗ я використав вправи на зняття фізичної втоми очей, плечей, тулуба, і це мені допомогло не відчувати себе дискомфортно;

- мої друзі не використовують оздоровчі технології, які спрямовані на підвищення психічної та фізичної працездатності, тому в них деякі проблеми зі здоров'ям, але я надав поради щодо використання оздоровчих технологій, і це допомогло їм почувати себе добре.

В. Горащук подає рекомендації з самопізнання та стверджує, що успішне самопізнання може бути ефективним за умов дотримання наступного:

- пам'ятайте, що позитивні якості особистості виявляються за будь-яких життєвих ситуацій;

- негативними якостями особистості є лише ті, котрі, виявляючись у поведінці, постійно викликають критику оточення, його нетерпимість, обурення;

- обліковуйте добрі справи, помилки й навмисні негативні діяння (добрі справи – ваші позитивні якості; аморальні, негативні вчинки – результат ваших негативних якостей);

- оцінюючи своє «Я», порівнюйте себе з іншими (проте не з тими, хто гірше, а з тими, хто краще вас. Хочете стати краще – порівнюйте себе з ідеалом);

· випробуйте себе в труднощах, переборюйте їх. Саме в боротьбі з життєвими негараздами виявляються наші недоліки та розкриваються позитивні якості [66, с. 108].

Працюючи на комп'ютері не лише в навчальному процесі, а й у Інтернет-клубах і на виробництві, студенти усвідомили дослухатися до цих рекомендацій. Дотримуючись їх вони мають можливість зарекомендувати себе як добропорядну людину, відмінного фахівця, товариша, друга тощо. Це сприятиме кар'єрному росту за умови шанобливого ставлення до оточуючих, керівництва тощо.

Розглянемо зменшення негативного впливу комп'ютера на психічний аспект здоров'я.

Для того, щоб використовувати оздоровчі технології, спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на психічний аспект здоров'я, ми спиралися на поняття психічного аспекту здоров'я, яке розглядалося через збалансований розвиток психіки та її основних функцій.

Психічний аспект здоров'я виявлявся в умінні студентів підтримувати позитивні емоції в колективі, у прояві доброзичливості, щирості, співчуття або, навпаки, у духовному безсиллі і бідності емоційного світу особистості студентів [65].

Багато в чому психічне здоров'я студентів залежало від того, які словесні установки вони давали самі собі.

Для правильного налаштування на той або інший вид діяльності нами було використано метод словесно-образного, емоційно-вольового керування станом, який був розроблений Г.Ситінін [279]. Цей метод дозволяв просто і ефективно домогтися бажаного результату. Словесно-образне, емоційно-вольове керування станом людини (СОЄВКС) – **це комплексний метод, що полягає в мовному керуванні її психічним і фізичним станом.** Сутність методу полягає

в тому, що психофізичний стан людини управляється комплексним впливом промови, окремих слів, уявлень людини про себе, інших, предмети або явища, своїх емоцій, вольових зусиль і т.п.

При використуванні методу СОЄВКС ми враховували те, що студентам більше всього подобається. Їм рекомендувалося прослухувати, проговорювати або прочитувати велике число разів, а слова або фрагменти, що їм не подобаються – виключати з настроїв.

Для більш успішного засвоєння настроїв студенти підключати сферу почуттів і докладали вольові зусилля.

При засвоєнні настроїв рекомендувалося, щоб тон проговорювання був дуже переконливим, твердим, діловим, що відбиває дійсний факт. Використовувався емоційно-виразний бік промов, значеннєві паузи, наголоси тощо.

Студенти намагалися спеціально виділити 5–10 хвилин на день для психокорекції свого стану цим методом.

Отже, Г. Ситін наводить такі оздоровчі настрої: на усталеність у житті, на здоровий спосіб життя, на сміливе поведіння й високу працездатність [279, с. 105–108, 108–110, 362–367].

Оздоровчий настрої на усталеність у житті

Я настроююся на веселе, енергійне, молоде життя і зараз, і через тридцять років, і через сто років. Я настроююся на щоденну, енергійну, найцікавішу роботу і зараз, і через тридцять років, і через сто років. Я настроююся на постійний безупинний розвиток усіх своїх спроможностей і зараз, і через тридцять років, і через сто років. Усе довголітнє, веселе енергійне молоде життя в мене попереду. Людина, окрилена ідеєю довголіття, перевершує своєю міццю всі стихії, всесильну долю і дійсно може щодня збільшувати тривалість свого майбутнього

життя засвоєнням настрою на довголітнє, молоде життя і жити веселим, енергійним, молодим життям крізь народження багатьох поколінь своїх дітей... І через тридцять років, і через сто років я буду молодий, веселий, незламно здоровий. Я чітко почувую, як у мою психіку, у всі мої нерви вливається здорова сталева міцність, сталева міцність вливається в психіку, в усі мої нерви. Кожний прожитий день збільшує тривалість мого майбутнього життя. Я постійно підтримую повну бойову готовність до подолання всіх шкідливих впливів, що руйнують настрої на веселе довголітнє молоде життя. Я постійно придушую усі впливи, що протидіють моєму моральному поведженню і здоровому способу життя. Я постійно створюю собі потужний захист від усіх шкідливих впливів. Я постійно упорною уявою засвоюю настрої на довголітнє, веселе, енергійне, молоде життя, на сміливе поведження, і тим самим створюю собі потужну підтримку. Я – людина смілива, твердо упевнена у собі, я усе можу і нічого не боюся. Я твердо знаю, що обрушаться на мене зненацька, їм усе рівно не розтрощити моєї могутньої волі. І тому я дивлюся світу в обличчя, нічого не боючись... Переді мною відкрилися всі шляхи, усі дороги в довголітнє, енергійне, веселе, молоде життя... Я весь наповнений сонячною радістю життя, у мені завжди цвіте, цвіте весна, негасимий веселий вогник завжди горить у моїх очах, на моєму обличчі завжди світла весела, весняна посмішка. В усьому тілі величезна сила б'є ключем, усі внутрішні органи працюють енергійно, весело.... Я зараз народився довголітнім юнаком(дівчиною). Я настроююся на розвиток усіх моїх спроможностей і зараз, і через тридцять років, і через сто років. Моє мислення стає все більш енергійним. Народжується енергійне-енергійне, швидке, як блискавка, мислення, народжується яскрава, міцна, молода па-

м'ять. Усі мої можливості енергійно розвиваються. Безтурботна, безхмарна юність світиться в моїх очах, негасимий, веселий вогник завжди горить у моїх очах.

Оздоровчий настрій на здоровий спосіб життя

У мою психіку, у всі мої нерви вливається сталева міцність, сталева міцність, сталева міцність вливається в психіку, у всі мої нерви. У мою особистість уливається міцна сталева сила. У мене вливається незламна духовна сила. Я – людина нескоримої сталевий волі. Нескорима сталева воля світиться в моїх очах, її відчують у мені всі люди, що приходять зі мною в зіткнення. Я – людина смілива, твердо впевнена в собі, я все можу й нічого не боюся. Серед усіх життєвих ураганів і бур я непохитно стою, як скеля, про яку усе журиться. Я твердо знаю, що якщо на мене зненацька обрушаться всі труднощі відразу, їм усе рівно не розтрити моєї могутньої волі. І тому я дивлюся світу в обличчя, нічого не боючись, і серед усіх протидіючих сил непохитно стою за здоровий спосіб життя. Я щодня завзято засвоюю настрій на здоровий спосіб життя, я постійно переборюю всі протидіючі сили, що намагаються порушити мій здоровий спосіб життя, я створюю потужну підтримку своєму здоровому способу життя, я створюю потужний захист своєму здоровому способу життя. Я постійно підтримую повну бойову готовність до подолання всіх шкідливих впливів, що намагаються зіпхнути мене в безодню... Я настраююся на енергійне здорове молоде життя і зараз, і через десять років, і через тридцять років, і через п'ятдесят років. Я настраююся на постійне нарощування вольових зусиль у боротьбі за здоровий спосіб життя і тим самим постійно збільшую запас надійності... Я стаю сильніше всіх протидіючих сил, що руйнують мій настрій... Я відчуваю, як міцнію, і це наповнює всю мою істоту

радістю життя. У мене переддовголітнє, радісне молоде життя, і це наповнює мене тріумфуючою силою молодості. Невгасимий веселий вогник завжди горить у моїх очах, сонячна радість життя світиться в моїх очах. В усім величезна енергія б'є ключем, усі внутрішні органи працюють енергійно, весело, із молодецькою хвацькістю працюють усі внутрішні органи. Моя хода весела, весела, швидка. Усупереч усім трудностям я непохитно зберігаю прекрасне самопочуття й веселий життєрадісний настрій. З кожним днем я стаю веселішим... На моєму обличчі завжди весела посмішка, у мене завжди цвіте, цвіте весна і сонячна радість життя наповняє душу і тіло. У моїх очах завжди горить неугасимий веселий вогник. Нескорима сталева воля світиться в моїх очах. Я – людина смілива, твердо упевнена у собі, я усе можу і нічого не боюся. Я можу вести здоровий спосіб життя всупереч усім протидіючим силам. Я почуваю себе незмірно сильнішим за всі шкідливі впливи. Усе моє життя наповняється радістю постійних перемог над усіма перешкодами. Я з кожним днем стаю веселішим...

Оздоровчий настрій на сміливе поводження і високу працездатність

Я людина смілива, твердо упевнена у собі. Я усе можу й нічого не боюся... Я з безмежною відвагою вірю у свої безмежні можливості... Я твердо знаю, що якщо всі труднощі обрушаться на мене відразу зненацька, їм усе рівно не розтрусити моєї могутньої волі. І тому я дивлюся світу в обличчя, нічого не боючись, і серед усіх життєвих ураганів і бур непохитно стою, як скеля, про яку усе руйнується. З кожним днем я стаю людиною усе більш упевненою в собі, усе більш і більш сміливою. Я постійно зберігаю повну бойову готовність до подолання всіх труднощів і перешкод, я постійно, безупинно

зберігаю повну бойову готовність до подолання всіх протидіючих сил життя. Я постійно, безупинно підтримую повну бойову готовність до подолання всіх протидіючих сил життя. Весь мій організм постійно, безупинно підтримує повну бойову готовність до подолання всіх шкідливих впливів зовнішнього середовища, до подолання усіх негативних впливів зовнішнього середовища. Крізь будь-яку непогожу погоду, крізь будь-які перепади атмосферного тиску організм продовжує працювати енергійно, радісно. Усе тіло продовжуватиме жити енергійним, радісним життям. І я непохитно продовжую зберігати прекрасне самопочуття. Я систематично вчуся почувати себе в десять разів сильніше всіх протидіючих сил життя. Я уявою вчуся яскраво почувати, що протидіючі сили проти мене абсолютно неспроможні. Я спроможний переборювати всі труднощі й перешкоди, що зустрічаються в ході виконання роботи. Я твердо знаю, що якщо виникнуть непередбачені великі труднощі, їм усе рівно не розтрити моєї могутньої волі. Моя внутрішня усталеність, сила моєї волі в десять разів сильніша, у сто разів сильніша усіх труднощів. Моя внутрішня усталеність, сила моєї волі в десять разів сильніша, у сто разів сильніша усіх труднощів і перешкод, що мені можуть зустрітися в процесі роботи. Я з кожним днем стаю людиною все більш і більш сміливою, усе більш упевненою в собі. З кожним днем все більш сильнішою стає моя воля. Міцніють мої духовні сили та мої нерви. Я стаю усе більш здоровою, більш міцною людиною. Весь мій організм постійно, безупинно підтримує повну бойову готовність до подолання всіх шкідливих впливів зовнішнього середовища. І тому я постійно начисто придушую всі шкідливі впливи розмов людей про хвороби... З кожним днем я стаю людиною з усе більш і більш твердим характером, з усе більш і більш

сильною волею. Усе більш стійким стає мій життєрадісний настрій, усе більш стійким стає моє прекрасне самопочуття. Я весь наповняюся радісним, переможним торжеством молоді сили. Я продовжую міцніти крізь усі труднощі, крізь усі негоди життя, крізь усі шкідливі впливи зовнішнього середовища. Я постійно, систематично тренуюсь у подоланні труднощів, що мені зустрічаються в житті. І намагаюся не відкладати того, що можна зробити зараз. Я постійно одержую перемоги над усіма труднощами й перешкодами, і тому я постійно наповнений радістю перемог над усіма протидіючими силами життя. Я весь живу радісним, повнокровним життям. Я продовжую міцніти крізь усі шкідливі впливи зовнішнього середовища. Систематична вправа в подоланні всіх перешкод, що безупинно зустрічаються в побуті й у ВНЗ, швидко розвиває мою волю. Я стаю людиною непохитної волі. Я відчуваю себе людиною-гігантом, людиною величезного калібру, спроможною переборювати всі труднощі й перешкоди, спроможною переборювати всі протидіючі сили життя. Я все яскравіше відчуваю, що всі протидіючі сили життя проти мене абсолютно неспроможні. Міцніють мої духовні сили й мої нерви, я стаю усе більш міцною, усе більш здоровою людиною. Усе скоріше розвиваються мої розумові можливості, моє мислення стає все більш швидким, усе більш активним. Пам'ять стає все більш яскравою й твердою. Увага стає все більш сильною, усе більш стійкою стає моя увага. І я постійно, безупинно контролюю кожний свій учинок, кожне своє прямування. Я управляю своїм поведінням і всією діяльністю організму. Весь мій організм мобілізує свої сили, усі свої безмежні резерви для швидкої реалізації всього того, що я говорю про себе. Під час навчальної діяльності весь організм відновлює свої сили. Усі нервові клітини головного

мозку під час самої роботи накопичують молоду енергію, збільшують свої енергетичні ресурси. Весь головний мозок під час навчання збільшує свої енергетичні запаси. І тому під час самого навчання продовжують розвиватися мої розумові здібності. І моя працездатність стає практично безмежною. Усе моє тіло, усі мої внутрішні органи під час навчання продовжують накопичувати молоду енергію. І до кінця навчального дня я почуваю себе свіжим, повним сил і енергії, начебто б я відпочивав та накопичував сили. Після закінчення занять у ВНЗ, я почуваю себе таким же свіжим, повним сил і енергії, як ранком при пробудженні, начебто я і не займався зовсім. Міцніють мої духовні сили і мої нерви, усе більш сильною стає моя воля і безупинно збільшуються мої можливості. Те, що раніше для мене було непосильним, недосяжним, стає нижче моїх реальних можливостей. Ті труднощі й перешкоди, що здавалися мені раніше непереборними, я тепер долаю сміливо, упевнено й одержую над ними одну перемогу за іншою. Я стаю людиною усе більш сильною і сміливою, усе більш стійким стає моє прекрасне самопочуття і життєрадісний настрій. Крізь усі негоди, крізь усі хвороби, які мене оточують, я продовжую міцніти. Я стаю фізично усе більш і більш сильною, усе більш витривалою людиною, міцніють мої духовні сили й мої нерви. Я з безмежною відвагою вірю в те, що я усе можу. Для мене немає нічого неможливого. Наприкінці навчального дня я почуваю себе повним сил і енергій, навчаюся з натхненням, з ентузіазмом, на рівні кращих своїх можливостей, увесь мій організм під час навчання накопичує молоду енергію.

Треба наголосити, що такі настрої студенти використовували під час занять на комп'ютері та після закінчення роботи на ньому.

Також для зниження негативного впливу на психіку студентам пропонувалося використовувати під час роботи на комп'ютері аутогенне тренування. Це тренування сприяло підвищенню культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Аутогенне тренування, створене півсторіччя потому (1932 р.) лікарем-психіатром Іоганом Генріхом Шульцем, сьогодні має актуальне значення для використання його в різноманітних сферах життєдіяльності людини, у тому числі й у навчальному процесі студентів у процесі роботи на комп'ютері.

Сутність системи І. Щульца полягає в послідовному навчанні вправ, які він назвав „тепло”, „важкість”, „серце”, „дихання”, „черев”, „чело” (під час виконання першої вправи пацієнт повинен був упродовж 30–60 секунд зосереджувати свою увагу на окремій частині тіла (рука, нога та ін.), наприклад, „права рука тепла, ліва рука тепла... та ін.”. Це приносило позитивні результати в лікуванні серця та органів дихання тощо).

Н. Цзен, Ю. Пахомов вважають, що зараз є дуже багато модифікацій методу І. Щульца. Крім того, більш дійовим для багатьох людей, на думку вчених, став перехід з мови словесних формул аутотренінгу на мову образів та метафор [305]. У різноманітних варіантах аутогенного тренування використовується глибоке розслаблення конкретних м'язів. У релаксійному стані (розслаблення) саме й виникають основні ефекти аутогенного тренування: зняття емоційного збудження, відновлення сил, зникнення болю та ін.

В. Леві стверджує, що „самонавіювання діє, коли питання постає „або – або”. Дія його повинна бути превентивною: встигнути вкоренитися в підсвідомості, розвинути ланцюгову реакцію...” [173, с. 39].

Важливу роль в аутогенному тренуванні має увага. Не потрібно думати одночасно про різноманітні речі. Необхідно, щоб увага була зосереджена на чомусь одному: орган, частина тіла, образ та ін. Отже, за допомогою лише однієї уваги можна зупинити негативні речі: переживання, негативні емоції, біль тощо.

Але, на думку М. Цзен і Ю. Пахомова, головні ефекти аутогенного тренування ґрунтуються на зниженні рівня неспання [305]. На думку учених, чим нижчий рівень неспання, тим м'якший організм, тим більше він піддається самонавіюванню. Головним стрижнем аутогенного тренування є навичка розслаблення м'язів.

Наведемо варіанти вправ з формулами на розслаблення м'язів (для окремих частин тіла), які студенти використовували під час роботи на комп'ютері.

Варіант 1. Формули на розслаблення м'язів очей

Я відпочиваю. Мої очі розслаблені. Я відпочиваю. Мої очі розслаблені. Мої очі відпочивають. Мої очі розслаблені. У моїх очах відсутня напруга. Я почувуюсь добре. У моїх очах відсутня напруга. Мої очі розслаблені. Я відпочиваю, і разом зі мною відпочивають мої очі. Мої очі розслаблені. Я відпочиваю. Я розплющую свої очі, і в них відсутня напруга. Мої очі розслаблені. Мої очі відпочили. Я відпочив. Мої очі готові до роботи на комп'ютері. Я відпочив і готовий до роботи на комп'ютері.

Варіант 2. Формули на розслаблення м'язів шиї

Я відпочиваю. Моя шия відпочиває. Моя шия розслаблена. Моя шия відпочиває. Моя шия розслаблена. У моїй шиї відсутня напруга. Я почувуюсь добре. У моїй шиї відсутня напруга. Моя шия розслаблена. Я відпочиваю, і разом зі мною відпочиває моя шия. Я роблю кругові рухи головою, і

моя шия розслаблена. Моя шия розслаблена. У моїй шії відсутня напруга. Моя шия розслаблена. Моя шия відпочила. У моїй шії відсутня напруга. Я відпочив. Моя шия готова до роботи на комп'ютері. Я відпочив і готовий до роботи на комп'ютері.

Варіант 3. Формули на розслаблення м'язів рук

Я відпочиваю. У моїх м'язах рук відсутня напруга. Мої м'язи рук розслаблені. У моїх м'язах рук відсутня напруга. Мої м'язи рук розслаблені. Мої м'язи рук відпочивають. Мої м'язи рук розслаблені. У моїх м'язах рук відсутня напруга. Я почувуюсь добре. Мої м'язи рук розслаблені. Я відпочиваю, і разом зі мною відпочивають мої м'язи рук. Мої м'язи рук розслаблені. У моїх м'язах рук відсутня напруга. Я піднімаю праву та ліву руки і в м'язах рук відсутня напруга. Мої м'язи рук відпочили. У моїх м'язах рук відсутня напруга. Мої м'язи рук розслаблені. Мої м'язи рук готові до роботи на комп'ютері. Я відпочив і готовий до роботи на комп'ютері.

Варіант 4. Формули на розслаблення м'язів тулуба

Я відпочиваю. У моїх м'язах тулуба відсутня напруга. Мої м'язи тулуба розслаблені. У моїх м'язах тулуба відсутня напруга. Мої м'язи тулуба розслаблені. Мої м'язи тулуба відпочивають. Мої м'язи тулуба розслаблені. Я почувуюсь добре. У моїх м'язах тулуба відсутня напруга. Мої м'язи тулуба розслаблені. Я відпочиваю, і разом зі мною відпочивають мої м'язи тулуба. Мої м'язи тулуба розслаблені. Я роблю нахили тулуба в правий та лівий бік, і в м'язах тулуба немає напруги. Я роблю нахили тулуба уперед та назад, і в м'язах тулуба відсутня напруга. Мої м'язи тулуба відпочили. У моїх м'язах тулуба відсутня напруга. Мої м'язи тулуба розслаблені. Мої м'язи тулуба готові до роботи на комп'ютері. Я відпочив і готовий до роботи на комп'ютері.

Варіант 5. Формули на розслаблення м'язів ніг

Я відпочиваю. У моїх м'язах ніг відсутня напруга. Мої м'язи ніг розслаблені. У моїх м'язах ніг відсутня напруга. Мої м'язи ніг розслаблені. Мої м'язи ніг відпочивають. Мої м'язи ніг розслаблені. У моїх м'язах ніг відсутня напруга. Я почувуюся добре. У мене відсутня напруга в м'язах ніг. Мої м'язи ніг розслаблені. Я відпочиваю, і разом зі мною відпочивають мої м'язи ніг. Мої м'язи ніг розслаблені. У моїх м'язах ніг відсутня напруга. Я піднімаю праву та ліву ноги, і в м'язах ніг відсутня напруга. Мої м'язи ніг відпочили. У моїх м'язах ніг відсутня напруга. Мої м'язи ніг розслаблені. Мої м'язи ніг готові до роботи на комп'ютері. Я відпочив і готовий до роботи на комп'ютері.

Варіант 6. Формули на використання правильної робочої пози під час роботи на комп'ютері

Я почувуюся добре. Я відчуваю в себе дуже багато сил. Моя робоча поза під час роботи на комп'ютері правильна. Я тримаю спину прямо. Я дуже гарно почувуюсь. Я сиджу з прямою спиною. У мене відмінний настрій. У моїх очах відсутня напруга, тому що я свідомо стежу за відстанню від очей до монітора не менше 60 см. У моїх руках відсутня напруга, тому що я займаю правильну робочу позу під час роботи на комп'ютері. У моєму тілі відсутня напруга, тому що я використовую правильну робочу позу під час роботи на комп'ютері. Я дуже гарно почувуюсь. Я відчуваю в себе дуже багато сил. Моя робоча поза під час роботи на комп'ютері правильна. Я дуже гарно почувуюсь. У мене відмінний настрій.

Релаксаційні вправи для студентів, на нашу думку, були дуже корисними. При засвоєнні релаксаційних вправ у першу чергу студенти навчилися тонко відчувати своє тіло. Усі наведені варіанти релаксації були пов'язані з мобілізацією м'язово-

го самовідчуття та спрямовані на розвиток уваги на окремих частинах тіла.

Вправи рекомендувалося виконувати не менше 2–3 рази підряд. Використовувати паузи в тих місцях, які найбільш підходять до того чи іншого випадку. За бажанням студенти повторювали фрагменти вправ. Промовляння формул робилося в різних темпах (високий, середній, низький) у зв'язку з окремою ситуацією.

Але комп'ютеризація навчання має вплив не лише на психічний стан студентів, але й на фізичний.

Далі наведемо зменшення негативного впливу комп'ютера на фізичний аспект здоров'я.

Комп'ютер уже встиг зайняти значне місце в більшості галузей життєдіяльності людини. З появою Інтернету він став найлегшим засобом пошуку потрібної інформації. Але, ураховуючи плюси, які приніс комп'ютер, він має вплив на здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

Н. Мохнач стверджує, що „...комп'ютер – джерело багатьох захворювань, пов'язаних з хребтом, з органами дихання, зору та багатьох інших розладів організму” [205].

Постійне навантаження на м'язи студентів призводило до відчуття болю. Працюючи на комп'ютері, студенти в основному сиділи не в зручному положенні, а в тому, що диктувало робоче місце та робоча поза.

Нами було запропоновано вправи для зняття фізичної втоми студентів під час роботи на комп'ютері, які сприяли профілактиці багатьох захворювань хребта та інших частин тіла.

Вправи для очей

Вправа 1

Основне положення – сидячи, погляд уперед.

1. Підняти очі вгору.
2. Основне положення.
3. Опустити вниз.
4. Основне положення.

10–12 разів. При нерухомій голові.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, погляд уперед.

1. Повернути очі в правий бік.
2. Основне положення
3. Повернути очі в лівий бік.
4. Основне положення.

10–12 разів. При нерухомій голові.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, погляд уперед.

1. Перевести погляд на велику відстань.
2. Основне положення.
3. Перевести погляд на малу відстань.
4. Вихідне положення.

10–12 разів. Не напружуватися.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, погляд уперед.

1. Кругові рухи в правий бік (10 разів).
2. Основне положення.
3. Кругові рухи в лівий бік (10 разів)
4. Основне положення.

8–10 разів. Голова в нерухомому стані.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, пальці рук на очах.

1. Надавити на очі та затримати на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Відкрити очі на 5 секунд.
4. Основне положення.

8–10 разів. Надавлювати треба несильно.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, погляд уперед.

1. Максимально відвести очі вліво та переглянути предмети.
2. Основне положення.
3. Максимально відвести очі вправо та переглянути предмети.
4. Основне положення.

8–10 разів. Без повороту голови.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, очі закриті.

1. Зажмурити на 5 секунд.
2. Відкрити очі.
3. Закрити очі на 15 секунд.
4. Відкрити очі.

8–10 разів. Зажмурювати очі треба не сильно.

Вправи для шії

Вправа 1

Основне положення – сидячи.

1. Нахилити голову в правий бік.
2. Основне положення.
3. Нахилити голову в лівий бік.
4. Основне положення.

10–12 разів. Спина пряма

Вправа 2

Основне положення – сидячи.

1. Нахилити голову назад.
2. Основне положення.
3. Нахилити голову вперед.
4. Основне положення.

10–12 разів. Спина пряма

Вправа 3

Основне положення – сидячи.

1. Перевести погляд на велику відстань.
2. Основне положення.
3. Перевести погляд на малу відстань.
4. Основне положення.

10–12 разів. Не напружуватися.

Вправа 4

Основне положення – сидячи.

1. Кругові рухи в правий бік (10 разів).
2. Основне положення.
3. Кругові рухи в лівий бік (10 разів).
4. Основне положення.

10–12 разів. Виконувати повільно.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки за головою в замок.

1. Нахилити голову вниз, звести лікті.
2. Основне положення.
3. Нахилити голову назад, розвести лікті.
4. Основне положення.

10–12 разів. 1–вдих, 2– видих, 3 – вдих, 4 – видих.

Вправа 6

Основне положення – сидячи.

1. Максимально повернути голову вліво.
2. Основне положення.
3. Максимально повернути голову вправо.
4. Основне положення.

6 – 8 разів.

Виконувати до стопору.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки за головою в замок.

1. Нахилити голову вниз, звести лікті та затриматися на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Нахилити голову вниз, звести лікті та затриматися на 5 секунд.
4. Основне положення.

10–12 разів. 1–вдих,

2– видих, 3 – вдих, 4 – видих.

Вправи для плечей

Вправа 1

Основне положення – сидячи, руки внизу.

1. Підняти руки вперед.
2. Опустити руки.
3. Підняти руки вгору.
4. Опустити руки.

10–12 разів. Спина пряма.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, руки внизу.

1. Підняти руки вбік.
2. Опустити руки.
3. Підняти руки вгору.
4. Опустити руки.

10–12 разів. Спина пряма.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Кругові рухи плечима вперед (10 разів).
2. Руки опустити.
3. Кругові рухи плечима назад (10 разів).
4. Руки опустити.

8–10 разів. Виконувати повільно.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Праве плече подати вперед, ліве назад.
2. Основне положення.
3. Ліве плече подати вперед, праве назад.
4. Основне положення.

6–8 разів. Спина пряма.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Підняти праве плече вгору.
2. Основне положення.
3. Підняти ліве плече вгору.
4. Основне положення.

6–8 разів. Спина пряма, тягнутися до вуха.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Підняти плечі вгору та затримати їх на 5 секунд.
2. Опустити плечі на 5 секунд.
3. Підняти плечі вгору та затримати їх на 15 секунд.
4. Опустити плечі.

6–8 разів. Спина пряма.
Виконувати без напруги.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Підняти по 1 разу праве і ліве плече вгору, по чергово.
 2. Підняти по 2 рази праве і ліве плече вгору, по чергово.
 3. Підняти по 3 рази праве і ліве плече вгору, по чергово.
 4. Підняти по 4 рази праве і ліве плече вгору, по чергово.
- Основне положення.

6–8 разів. Спина пряма.
Виконувати без напруги.

Вправи для рук

Лікті:

Вправа 1

Основне положення – сидячи, руки вперед, долоні вгору.

1. Підняти праве передпліччя вгору.
2. Основне положення.
3. Підняти ліве передпліччя вгору.
4. Основне положення.

8–10 разів. Спина пряма.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, руки уперед, долоні вгору.

1. Підняти праве передпліччя вгору та покласти його на ліве плече.
2. Основне положення.
3. Підняти ліве передпліччя вгору та покласти його на праве плече.
4. Основне положення.

6–8 разів. Спина пряма.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, руки в замок на грудях, долоні вперед.

1. Розігнути руки вперед.
2. Основне положення.
3. Розігнути руки вгору.
4. Основне положення.

10–12 разів. Подих повільний.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, руки в замок на грудях, долоні вперед.

1. Розігнути руки вперед та затримати їх на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Розігнути руки уверх та затримати їх на 5 секунд.
4. Основне положення.

6–8 разів. Розгинати з напругою.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки уперед, долоні вгору.

1. Пронація передпліччя.
2. Основне положення.
3. Супінація передпліччя.
4. Основне положення.

8–10 разів. Темп повільний.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, руки вперед, долоні вгору.

1. Підняти по 1 разу праве і ліве передпліччя вгору почергово.
2. Підняти по 2 рази праве і ліве передпліччя вгору почергово.
3. Підняти по 3 рази праве і ліве передпліччя вгору почергово.
4. Підняти по 4 рази праве і ліве передпліччя вгору почергово. Основне положення.

6–8 разів. Зосередити увагу на ліктьовому суглобі.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки вперед, долоні вгору.

1. Кругові рухи передпліччями вперед (10 разів).
2. Основне положення.
3. Кругові рухи передпліччями назад (10 разів).
4. Основне положення.

4–6 разів. Темп повільний.

Кисті:

Вправа 1

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, долоні разом.

1. Нахилити кисті в правий бік.
2. Основне положення.
3. Нахилити кисті в лівий бік.
4. Основне положення.

10–12 разів. Спина пряма.
Не напружуватися.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, долоні разом.

1. Опустити кисті вниз.
2. Основне положення.
3. Підняти кисті на себе.
4. Основне положення.

6–8 разів. Піднімати та опускати з напругою, потім розслабляти.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, долоні разом.

1. Опустити праву кисть униз, ліву підняти на себе.
2. Основне положення.
3. Опустити ліву кисть униз, праву підняти на себе.
4. Основне положення.

14–16 разів. Спина пряма.
Робити повільно.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, долоні разом.

1. Нахилити кисті в правий бік та затримати їх на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Нахилити кисті в лівий бік та затримати їх на 5 секунд.
4. Основне положення.

12–14 разів.
Робити з напругою.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки на столі в замок, передпліччя вгору.

1. Кругові рухи кистями вперед (10 разів).
2. Основне положення.
3. Кругові рухи кистями назад (10 разів).
4. Основне положення.

6–8 разів.

Робити повільно без напружування.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, руки на столі в замок, передпліччя вгору.

1. Підняти праве передпліччя вгору на 10 см.
2. Основне положення.
3. Підняти ліве передпліччя вгору на 10 см.
4. Основне положення.

16–18 разів.

Зосередити увагу на кистях.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, долоні разом.

1. Опустити кисті вниз та затримати їх на 10 секунд.
2. Основне положення.
3. Підняти кисті на себе та затримати їх на 10 секунд.
4. Основне положення.

4–6 разів.

Зосередити увагу на кистях.

Пальці:

Вправа 1

Основне положення – сидячи, руки на столі, пальці розтиснуті.

1. Стиснути пальці.
2. Основне положення.
3. Стиснути пальці та затримати їх на 5 секунд.
4. Основне положення.

6–8 разів.

Зосередити увагу на пальцях.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, пальці розтиснуті.

1. Перебирати пальцями від мізинця до великого.
2. Основне положення.
3. Перебирати пальцями від великого до мізинця.
4. Основне положення.

10–12 разів.

Темп повільний.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, долоні разом.

1. Нахилити пальці у правий бік.
2. Основне положення.
3. Нахилити пальці в лівий бік.
4. Основне положення.

10–12 разів. Робити з напругою.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, долоні разом.

1. Схрестити й стиснути пальці та затримати їх на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Схрестити й стиснути пальці та затримати їх на 10 секунд.
4. Основне положення.

10–12 разів. Зжати несильно.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору. Надавити пальцями однієї руки на пальці іншої руки.

1. Надавити пальцями на пальці та затриматися на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Надавити пальцями на пальці та затриматися на 10 секунд.
4. Основне положення.

10–12 разів. Надавлювати несильно.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, руки на столі, передпліччя вгору, ребра долонь разом.

1. Стиснути пальці правої руки.
2. Основне положення.
3. Стиснути пальці лівої руки.
4. Основне положення.

10–12 разів. Робити з напругою.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки на столі долоні вниз.

1. Піднімати пальці від мізинця до великого з правої руки до мізинця лівої руки.
2. Основне положення.
3. Піднімати пальці від великого до мізинця з лівої руки до мізинця правої руки.
4. Основне положення.

8–10 разів. Робити без помилок. Темп повільний.

Вправи для тулуба

Вправа 1

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Нахилити тулуб у правий бік.
2. Основне положення.
3. Нахилити тулуб у лівий бік.
4. Основне положення.

6–8 разів. Спиною пряма.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Нахилити тулуб уперед.
2. Основне положення.
3. Нахилити тулуб назад.
4. Основне положення.

4–6 разів. Спиною пряма.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Повернути тулуб у правий бік.
2. Основне положення.
3. Повернути тулуб у лівий бік.
4. Основне положення.

6–8 разів. Уперед не нахилитися.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Нахилити тулуб у правий бік та затримати його на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Нахилити тулуб у лівий бік та затримати його на 5 секунд.
4. Основне положення.

4–6 разів. Спина пряма.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Нахилити тулуб уперед та затримати його на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Нахилити тулуб назад та затримати його на 5 секунд.
4. Основне положення.

6–8 разів. Плечі подати назад.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Повернути тулуб у правий бік та затримати його на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Повернути тулуб у лівий бік та затримати його на 5 секунд.
4. Основне положення.

6–8 разів. Плечі подати назад.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки на поясі.

1. Нахилити тулуб уперед–вправо.
2. Основне положення.
3. Нахилити тулуб назад уперед–вліво.
4. Основне положення.
5. Нахилити тулуб назад–вправо.
6. Основне положення.
7. Нахилити тулуб назад назад–вліво.
8. Основне положення.

6–8 разів. Голову й плечі подати назад.

Вправи для ніг

Коліна:

Вправа 1

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Розігнути праву ногу в колінному суглобі та підняти її вгору.
2. Основне положення.
3. Розігнути ліву ногу в колінному суглобі та підняти її вгору.
4. Основне положення.

6–8 разів. Робити повільно.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Розігнути праву ногу в колінному суглобі, підняти її вгору та затримати на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Розігнути ліву ногу в колінному суглобі, підняти її вгору та затримати на 5 секунд.
4. Основне положення.

6–8 разів. Робити повільно.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Зігнути праву ногу в колінному суглобі.
2. Основне положення.
3. Зігнути ліву ногу в колінному суглобі.
4. Основне положення.

8–10 разів.

Зосередити увагу на коліні.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Зігнути праву ногу в колінному суглобі та затримати на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Зігнути ліву ногу в колінному суглобі та затримати на 5 секунд.
4. Основне положення.

8–10 разів.

Зосередити увагу на коліні.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Кругові рухи ногами всередину (10 разів).
2. Основне положення.
3. Кругові рухи ногами назовні (10 разів).
4. Основне положення.

8–10 разів.

Зосередити увагу на колінному суглобі.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Розігнути праву й ліву ноги в колінному суглобі та підняти їх угору.
2. Основне положення.
3. Зігнути праву й ліву ноги в колінному суглобі та опустити їх вниз.
4. Основне положення.

12–14 разів. Зосередити увагу на коліні.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Розігнути праву й ліву ноги в колінному суглобі, підняти їх уверх та затримати на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Зігнути праву й ліву ноги в колінному суглобі та затримати їх на 5 секунд.
4. Основне положення.

8–10 разів. Зосередити увагу на коліні.

Стопи:

Вправа 1

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Підняти праву ногу на носок.
2. Основне положення.
3. Підняти ліву ногу на носок.
4. Основне положення.

8–10 разів. Робити повільно.

Вправа 2

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі.

1. Підняти праву ногу на носок та затримати її на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Підняти ліву ногу на носок та затримати її на 5 секунд.
4. Основне положення.

8–10 разів. Робити повільно.

Вправа 3

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги зігнуті на 90° і стоять на підлозі на носках.

1. Кругові рухи ногами всередину (10 разів).
2. Основне положення.
3. Кругові рухи ногами назовні (10 разів).
4. Основне положення.

4–6 разів. Робити повільно.

Вправа 4

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги прямі, лежать на підлозі.

1. Підняти праву стопу.
2. Основне положення.
3. Підняти ліву стопу.
4. Основне положення.

12–16 разів. Робити повільно.

Вправа 5

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги прямі, лежать на підлозі.

1. Підняти праву стопу та затримати її на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Підняти ліву стопу та затримати її на 5 секунд.
4. Основне положення.

4–6 разів. Напружувати м'язи несильно.

Вправа 6

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги прями, лежать на підлозі.

1. Кругові рухи стопами всередину (10 разів).
2. Основне положення.
3. Кругові рухи стопами назовні (10 разів).
4. Основне положення.

4–6 разів. Робити повільно.

Вправа 7

Основне положення – сидячи, руки на столі, ноги прями, лежать на підлозі.

1. Підняти праву і ліву стопи та затримати її на 5 секунд.
2. Основне положення.
3. Опустити праву і ліву стопи та затримати її на 5 секунд.
4. Основне положення.

4–6 разів.

Напружувати м'язи несильно.

Під час роботи на комп'ютері в студентів робоча поза була статичною. А при статичній позі дуже напружуються м'язи та іноді буває відчуття болю в шиї, плечах, руках, спині та ін. Для зменшення напруження та відчуття болю студентам рекомендувався самомасаж за І. Даценком, Р. Габовичем, М. Йондою. За його допомогою буде відновлена та збільшена працездатність студентів під час та після роботи на комп'ютері.

І. Даценко, Р. Габович, М. Йонда наголошують, що „в основу точкового масажу цього виду покладена дія на так звані „життєві точки” кінчиком пальця. Їх теорія базується на тисячолітньому досвіді східної медицини. „Життєві точки” характеризуються підвищеним електричним потенціалом” [74].

Учені припускають, що дія на них впливає на енергетику тканин і органів, практично це виражається в зниженні нервового й м'язового напруження, припиненні або значному зменшенні больового відчуття, покращанні кровопостачання тканин, обміну речовин та енергії в них. При легкому натисканні подушечкою середнього пальця в точках відчувають біль, розпирання або оніміння. Виникнення такого відчуття, на їх думку, служить критерієм правильності знаходження точки. Таким же чином знаходять симетричну точку.

Далі розглянемо масаж потилиці, вушних раковин, чола, волосяної частини шкіри голови, пальців за теоретичним доробком вчених І. Даценко, Р. Габович, М. Йонда [74].

Масаж потилиці

У волосяній частині потилиці на відстані 1–2 см від нижнього краю волосся є „життєві точки”. Натискаючи подушечкою кінця середнього пальця, знаходять больові точки. Натискаючи, злегка розтирають їх невеликими круговими рухами, поступово збільшуючи тиск, але не утворюючи ямки. Опрацьовують точки одну за одною, не більше одної хвилини кожну, максимум два рази на день.

Масаж вушних раковин

Згідно з ученням про акупунктуру, вушна раковина є місцем, де сконцентровані закінчення нервових й енергетичних шляхів організму. М'який і ніжний масаж знижує нервово-м'язове напруження. Вушну раковину масажують по частинах, згинаючи їх між пальцями. Згинають з такою силою, щоб не було неприємного відчуття. Можна робити масаж 1–2 хвилини й більше, до відчуття полегшення або покращання стану. Відмічено, що після напруженої розумової діяльності цей вид масажу знижує втому й допомагає розслабитись.

Масаж чола

Відомо, що в людей напруженої розумової праці часто з'являються складки на шкірі чола. Це свідчить про зв'язок шкіри чола з відповідними центрами ЦНС. Спостереження показали, що масаж шкіри чола при втомі діє „освіжаюче”. Стиснуті пальці кистей обох рук кладуть на скроневі частині чола і, легко натискаючи невеликими круговими рухами, масують шкіру, поступово просуваючись до центру чола. Завершивши вправу, її повторюють спочатку двічі-тричі на день.

Масаж волосяної частини шкіри голови

Цей вид процедури сприяє покращанню самопочуття (настрою) і сприяє загальному розслабленню організму. Подушечки дещо розставлених пальців обох кистей притискають до шкіри голови і зсувають шкіру невеликими обертами. У кожному місці роблять 5–8 обертів і переходять на інші місця. Роблять доти, поки це справляє приємність.

Масаж пальців

На подушечках пальців є закінчення багатьох нервових шляхів. Самомасаж роблять сидячи. Рука, яку масажують, повинна вільно лежати на столі. Спочатку масажують трьома пальцями однієї руки (великим, середнім і вказівним) кожний палець іншої руки (3–5 разів) у такій послідовності: бічні сторони, задня поверхня, долоня. Таку ж процедуру проводять з пальцями другої руки. Палець, який масажують, має бути розпрямленим. Опісля тими ж пальцями масують (обертковими прогладжуваннями) кисті й передпліччя (у напрямку до ліктьового суглобу, захоплюючи його) кожної руки по чергово 5–10 разів. Самомасаж у цілому триває 6–8 хв. Щоденні загальні фізичні вправи – у ранковий час або після праці – також сприяють попередженню захворювань кисті й зап'ястя.

Приведений І. Даценко, Р. Габовичем, М. Йондою масаж потилиці, вушних раковин, чола, волосяної частини шкіри голови, пальців сприяє покращенню працездатності під час роботи на комп'ютері.

В. Дубровський наголошує, що під час виконання самомасажу необхідно, щоб масажні рухи здійснювалися за ходом лімфатичних судин, лімфовузли не масажуються [93].

Прийоми самомасажу проводять за такою послідовністю:

1. Поглажування.
2. Розтирання.
3. Розминання.
4. Вібрація.

Тривалість самомасажу може бути від 5 до 20 хвилин. Але може як збільшуватися, так і зменшуватися.

Представимо основні правила самомасажу.

- При виконанні самомасажу не повинно бути сильних больових відчуттів, які можуть залишати синці.
- Самомасаж треба виконувати 3–25 хвилин.
- Самомасаж необхідно виконувати до почуття тепла.
- Не можна масажувати лімфатичні вузли.
- Не можна виконувати самомасаж, якщо є протипоказання лікаря.

Наведемо деякі вправи самомасажу окремих частин тіла для зняття втоми, які студенти виконували під час роботи на комп'ютері.

Самомасаж для очей

Варіант 1

Основне положення – пальці рук знаходяться на очах.

Погладжування. Кругові рухи в правий бік (10 разів).

Кругові рухи в лівий бік (10 разів).

Розтирання. Кругові рухи в правий бік (10 разів). Кругові рухи в лівий бік (10 разів).

Розминання. Кругові рухи в правий бік (10 разів). Кругові рухи в лівий бік (10 разів).

Вібрація. Виконувати з боку в бік.

2–4 разів. Очі закриті.

Натискувати на очі треба несильно.

Варіант 2

Основне положення – пальці рук знаходяться на очах.

Голову відвести назад.

1. Натиснути на очі та затриматися на 5 секунд.
2. Розслабитися.
3. Натиснути на очі та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

4–6 разів. Натискувати несильно.

Самомасаж для голови та шиї

Варіант 1

Основне положення – пальці рук знаходяться на голові.

Погладжування. Кругові рухи від лобу до потилиці.

Кругові рухи від висків до потилиці.

Граблеподібне розтирання. Кругові рухи від висків до потилиці. Кругові рухи від лоба до потилиці.

Розминання. Кругові рухи від висків до потилиці. Кругові рухи від лоба до потилиці.

Вібрація. Виконувати як від лоба, так і від висків до потилиці.
6–8 разів. Голову відвести назад. Голова знаходиться в нерухомому стані. Натискувати треба несильно.

Варіант 2

Основне положення – пальці рук знаходяться на голові зверху, долоні рук збоку.

1. Стиснути голову та затриматися на 5 секунд.
2. Розслабитися.
3. Стиснути голову та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

2–4 рази. Стискати голову треба несильно.

Варіант 3

Основне положення – пальці рук знаходяться на потилиці, долоні рук на вухах.

Погладжування. Виконувати від потилиці до ключиці.

Граблеподібне розтирання. Рухи виконувати від потилиці до спини.

Розминання. Рухи виконувати від потилиці до ключиці.

Покалачування. Виконувати від потилиці до ключиці.

6–8 разів. Голову нахилити вперед.
Голова знаходиться в нерухомому стані.

Виконувати повільно.

Варіант 4

Основне положення – пальці рук знаходяться на потилиці, долоні рук на вухах.

Погладжування. Виконувати від потилиці до вух.

Граблеподібне розтирання. Рухи виконувати від потилиці до вух.

Розминання. Рухи виконувати від потилиці до вух.

Покалачування. Виконувати від потилиці до вух подушками пальців.

6–8 разів. Голову нахилити вперед. Голова знаходиться в нерухомому стані. Виконувати повільно.

Варіант 5

Основне положення – пальці рук знаходяться на потилиці, долоні рук на вухах.

1. Стиснути потилицю та затриматися на 5 секунд.
2. Розслабитися.
3. Стиснути потилицю та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

2–4 рази. Стискати потилицю треба несильно.

Варіант 1

Основне положення – пальці та долоні рук знаходяться на шиї.

Погладжування. Виконувати від шиї до надпліччя.

Граблеподібне розтирання. Рухи виконувати від шиї до груди.

Розминання. Рухи виконувати від шиї до надпліччя.

Покалачування. Виконувати від шиї до надпліччя.

4–6 разів. Голову нахилити вперед. Виконувати повільно як подушками трьох пальців, так і ребрами долонь.

Варіант 2

Основне положення – пальці та долоні рук знаходяться на шиї.

1. Стиснути шию та затриматися на 5 секунд.

2. Розслабитися.
3. Стиснути шию та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

6–8 разів. Стискувати несильно.

Самомасаж для рук

Варіант 1

Основне положення – пальці та долоні руки знаходяться на (правому чи лівому) плечі.

Погладжування. Виконувати від плеча до кисті.

Розтирання. Рухи виконувати від плеча до кисті.

Розминання. Рухи виконувати від плеча до кисті.

Покалачування. Виконувати від плеча до кисті ребром долоні.

4–6 разів. Поза повинна бути зручною.

Виконувати повільно як подушками трьох пальців, так і ребрами долонь правою та лівою руками.

Варіант 2

Основне положення – пальці та долоні руки знаходяться на (правому чи лівому) плечі.

1. Кругові рухи за годинниковою стрілкою від плеча до кисті (10 разів).

2. Розслабитися на 5 секунд.

3. Кругові рухи проти годинникової стрілки від плеча до кисті (10 разів).

4. Розслабитися на 5 секунд.

6–8 разів. Виконувати повільно з напругою.

Виконувати як пальцями, так і долонями рук.

Варіант 3

Основне положення – пальці та долоні руки знаходяться на (правому чи лівому) плечі.

1. Стиснути плече та затриматися на 5 секунд.
2. Розслабитися.
3. Стиснути плече та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

8–10 разів. Стискувати плече треба несильно.

Варіант 4

Основне положення – пальці та долоні руки знаходяться на (правому чи лівому) передпліччі.

1. Стиснути передпліччя та затриматися на 5 секунд.
2. Розслабитися.
3. Стиснути передпліччя та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

8–10 разів. Стискувати передпліччя треба несильно.

Варіант 5

Основне положення – пальці та долоні руки знаходяться на (правій чи лівій) кисті.

1. Стиснути кисть та затриматися на 5 секунд.
2. Розслабитися.
3. Стиснути кисть та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

10–12 разів. Виконувати повільно.
Стискувати несильно.

Самомасаж для ніг

Варіант 1

Основне положення – пальці та долоні рук знаходяться на (правому чи лівому) стегні на боковій поверхні, біля колінного суглоба.

1. Кругові рухи за годинниковою стрілкою від колінного суглоба до паху.
2. Кругові рухи проти годинникової стрілки вгору від колінного суглоба до паху.

8–10 разів. Виконувати повільно. Надавлювати несильно.

Варіант 2

Основне положення – пальці та долоні рук знаходяться на (правому чи лівому) стегні на боковій поверхні, посередині.

1. Стиснути стегно та затриматися на 5 секунд.
2. Розслабитися.
3. Стиснути стегно та затриматися на 10 секунд.
4. Розслабитися.

10–12 разів. Виконувати повільно. Стискувати несильно.

Варіант 3

Основне положення – пальці та долоні рук знаходяться на (правому чи лівому) стегні на боковій поверхні, біля колінного суглоба.

Погладжування. Виконувати від колінного суглобу до паху.

Граблеподібне розтирання. Рухи виконувати від колінного суглоба до паху.

Розминання. Виконувати від колінного суглоба до паху.

Покалачування. Виконувати від колінного суглоба до паху на передній та боковій поверхні стегна.

Вібрація. Виконувати граблеподібні рухи від колінного суглоба до паху на передній та боковій поверхні стегна.

4–6 разів. Виконувати як подушками трьох пальців, кулаком, так й ребрами долонь.

Під час роботи на комп'ютері захисні сили організму зменшуються завдяки нерухомій статичній робочій позі. Тому необхідно використовувати заходи, які б сприяли підвищенню захисних сил.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

XXI століття висунуло нові вимоги до освіти, які пов'язані з упровадженням сучасних інформаційних технологій та комп'ютерної техніки в суспільство, що істотно розширили пізнавальні можливості студентської молоді у ВНЗ. Зараз здійснюється масовий перехід до нового рівня інформаційного суспільства, що передбачає модернізацію багатьох сфер життя та галузей життєдіяльності людини, а найбільш усього це стосується системи освіти.

Широке впровадження нових інформаційних технологій у всі галузі життєдіяльності сучасного суспільства визначається прискоренням інформаційної стадії розвитку цивілізації, наслідками якого стає все більш негативний вплив масової комп'ютеризації на стан здоров'я сучасного населення нашої держави.

Сучасний етап розвитку України має пріоритетом входу у світовий інформаційний простір, відповідно до сучасних політичних, економічних, технічних та культурологічних умов. Це ставить перед вищою освітою включення студентської молоді у процеси розбудови держави, формування загальносвітової культури, науки та розвиток виробничих відносин тощо. Забезпечення реалізації цього процесу вимагає здійснення комплексу заходів щодо комп'ютеризації навчальних закладів, розробки та поширення програмних засобів навчального призначення, створення й впровадження нових інформаційних технологій, підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників у галузі сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, спрямованих на подальший розвиток освіти.

Інформатизація вищих навчальних закладів України є невід'ємною складовою процесу реформування освіти. Вона суттєво впливає на зміст, організаційні форми й методи навчання, спричинює істотні зміни у навчальній діяльності учнівської молоді.

Ми з'ясували, що сьогодні є недостатньо вивченою проблема формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання. Це поставило перед нами вимоги теоретичного обґрунтування, осмислення та практичної розробки й упровадження шляхів зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів під час навчального процесу та процесу самостійної роботи.

Студентська молодь не завжди усвідомлює важливість безпечної взаємодії з комп'ютерами та проводить велику кількість часу біля монітора виконуючи ту чи іншу роботу, в тому числі в мережі Інтернет. Під час роботи на комп'ютері в студентів відбувається порушення роботи різних систем організму, а саме: скелетно-м'язової, центральної нервової, серцево-судинної; погіршується зір та виникають інші захворювання тощо.

Інтенсифікація комп'ютеризації освіти вже стала невід'ємним фактом і принесла з собою разом з користю чимало проблем. Практично безмежні можливості комп'ютерної техніки зробили її необхідною для ефективного використання в навчальному процесі в освіті. Проблема використання можливостей комп'ютера як ефективного засобу навчання, виховання й розвитку студентів, з урахуванням негативного впливу на здоров'я в навчальному процесі, стає все більш актуальною й важливою для студентської молоді. При цьому суттєвим є протиріччя між: суспільними вимогами щодо необхідності впровадження засобів інформаційних технологій у сис-

тему вищої освіти та недбайливим ставленням студентів до свого здоров'я з урахуванням негативного впливу комп'ютера; потенційними можливостями застосування оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів та відсутністю необхідного методичного забезпечення процесу формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; існуючою практикою епізодичного звернення студентів до оздоровчих технологій та необхідністю створення позитивної мотивації студентів до розуміння здоров'я як цінності.

Установлено, що формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання є актуальною проблемою сучасної теорії й методики професійної освіти. Аналіз філософської, культурологічної, педагогічної, валеологічної, медичної й психологічної літератури засвідчив, що вихідною позицією у визначенні методологічних засад дослідження було тлумачення поняття культура здоров'я особистості, подане В. Горашуком, яке визначалося як важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження й зміцнення здоров'я.

У процесі дослідження було визначено поняття „культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання”, що розумілося як прояв особистісної самореалізації, яка виявляється у свідомому ставленні студента до свого здоров'я як до цінності під час роботи на комп'ютері, де оздоровча спрямованість власного життя в умовах масової комп'ютеризації зумовлена прагненням до вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я й творчого пошуку засобів формування, збереження та його зміцнення.

Змістовною стороною культури здоров'я особистості студентів в умовах комп'ютеризації навчання були знання про культуру здоров'я; свідоме ставлення до свого здоров'я під час роботи на комп'ютері; володіння оздоровчими технологіями підвищення культури здоров'я під час роботи на комп'ютері; прагнення до самопізнання, спосіб власного життя в умовах масової комп'ютеризації; самостійне вдосконалення духовного, психічного, фізичного аспектів здоров'я під час роботи на комп'ютері; самостійна діяльність щодо зменшення негативного впливу комп'ютера на духовний, психічний, фізичний аспекти здоров'я; творчий пошук засобів збереження й зміцнення власного здоров'я під час роботи на комп'ютері. Усе це визначалося з урахуванням педагогічних положень про формування й розвиток особистості; основними ідеями гуманізації освіти; системним, особистісно орієнтованим, аксіологічним та культурологічним підходами до розуміння сутності культури здоров'я; концептуальними положеннями валеологічної науки щодо формування особистості в єдності духовного, психічного й фізичного аспектів здоров'я. До структури культури здоров'я особистості студентів було віднесено сукупність трьох компонентних блоків: змістовного, мотиваційного й практичного.

Аналіз стану культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання показав, що рівень культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання всіх респондентів у контрольних та експериментальних групах був ближче до середнього. Результати констатувального етапу експерименту засвідчили, що більшість студентів у сучасних умовах не має достатніх знань з формування, збереження й зміцнення здоров'я особистості, практичного застосування оздоровчих технологій, спрямованих на підвищення рівня культури здоров'я та оздо-

ровчих засобів зменшення розумової й фізичної втоми під час занять, де застосовується комп'ютер, та мотивації до розуміння власного здоров'я як цінності.

Під час дослідження було визначено критерії, показники та рівні культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. До критеріїв з відповідними показниками належало три аспекти індивідуального здоров'я: а) духовний аспект здоров'я (прагнення до самопізнання, знання про культуру здоров'я, розробка індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання); б) психічний аспект здоров'я (мотивація до користування оздоровчими технологіями, наявність мети самооздоровлення, оптимальна організація розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері); в) фізичний аспект здоров'я (активна діяльність у питаннях самооздоровлення, використання оздоровчих засобів, оптимальна організація фізичної роботи та відпочинку до під час і після роботи на комп'ютері). У процесі дослідження було визначено рівні сформованості культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: високий, середній та низький.

У процесі дослідження теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Вони передбачають створення позитивної мотивації студентів до розуміння здоров'я як цінності, застосування оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи, спрямування змісту оздоровчих технологій на розвиток аспектів індивідуального здоров'я (духовного, психічного, фізичного) студентів в умовах комп'ютеризації навчання, організацію навчального процесу з урахуванням сукупності компонентів культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання.

У дослідженні було використано різні форми навчання (парна, фронтальна, групова), активні методи навчання (інтерактивні лекції, карта думок, парний вербальний потік та зворотній мозковий штурм) й інтерактивні методи навчання (групові дискусії, кейс-метод), які сприяли формуванню активної, творчої особистості, здатної до самостійної регуляції стану здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Здійснене узагальнення результатів теоретичної й експериментальної роботи дозволило розробити методичні рекомендації „Оздоровчі технології підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” для самостійної роботи студентів ВНЗ у процесі роботи на комп'ютері, які можуть бути використані студентами та викладачами ВНЗ, у дослідній роботі науковців, практичній діяльності викладачів та вчителів.

Проведене дослідження не вичерпало всіх питань щодо проблеми, яка розглядається. Подальшого дослідження потребує: а) розробка індивідуальних та міжпредметних програм з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; б) підготовка майбутніх учителів до використання оздоровчих технологій у загальноосвітніх закладах; в) розробка науково-методичного забезпечення процесу формування культури здоров'я учнів в умовах комп'ютеризації навчання тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров А. С. О состоянии органов зрения у операторов, работающих с дисплеями / А. С. Александров, А. А. Абрамов, С. И. Глухова // Военный мед. журн. – 2002. – № 2. – С. 53 – 55.
2. Александрова М. С. Оздоровчий вплив вправ при роботі школярів на комп'ютерах / М. С. Александрова // Лікар. справа. – 1998. – №8. – С. 53 – 55.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи. Модульне навчання : посібник / А. М. Алексюк. – К. : ІСДО, 1993. – 286 с.
4. Амосов Н. М. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : ООО „Изд-во АМТ”, Донецк : Сталкер, 2003. – 219 с.
5. Ананьев В. А. Концептуальные основы учебной программы „Психология здоровья” / В. А. Ананьев // III Нац. конгр. по профилактике. медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 16 – 17.
6. Аніщенко В. Н. Навчальний процес і комп'ютер / В. Н. Аніщенко // Рід. шк. – 2000. – №38. – С. 62 – 64.
7. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини / Г. Л. Апанасенко. – К. ; СПб. : МГП „Петрополис”, 1992. – 123 с.
8. Апанасенко Г. Л. Превентивная медицина / Г. Л. Апанасенко. – Ч. I : Начала валеологии // Мед. всесвіт. – 2002. – №1-2. – Т. 2. – С. 114 – 123.
9. Апанасенко Г. Л. Сутність і механізми індивідуального здоров'я / Г. Л. Апанасенко // Укр. мед. альм. – 2002. – №4. – Т. 5. – С. 6 – 7.
10. Апанасенко Г. Л. Про оцінку стану здоров'я людини / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, М. В. Морозов // Врачебное дело. – 1988. – №5. – С. 112 – 114.

11. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (Вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.

12. Артемова А. Как выбрать самый здоровый компьютер / А. Артемова // Здоровье. – 2002. – №9. – С. 100 – 101.

13. Ахвердова О. А. К исследованию феномена „культуры здоровья” в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 5 – 7.

14. Багнетова Е. А. Формирование профессионально-педагогической культуры здоровья студентов педагогического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Багнетова Елена Александровна. – Сургут, 2004. – 208 с.

15. Багнетова Е. А. Формирование профессионально-педагогической культуры здоровья студентов педагогического вуза : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / Е. А. Багнетова. – Сургут, 2004. – 22 с.

16. Басте А. К. Формирование деятельностного компонента культуры здоровья младших школьников в классе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Басте Асиет Кирмизовна. – Майкоп, 2005. – 201 с.

17. Безопасность жизнедеятельности : программа пед. интов для студентов всех специальностей / сост. В. Г. Мазур. – Киев, 1991. – 20 с.

18. Бенедек А. ЭВМ в венгерской школе / А. Бенедек // Нар. образование. – 1985. – №6. – С. 87 – 88.

19. Берг А. И. Состояние и перспективы развития программированного обучения / А. И. Берг. – М. : Знание, 1966. – 214 с.

20. Бердяев Н. Человек и машина / Н. Бердяев // Вопр. философии. – 1989. – №2. – С. 143 – 162.

21. Беседіна А. А. Гігієнічні основи охорони здоров'я дітей і підлітків на сучасному етапі / А. А. Беседіна // Актуальні проблеми охорони здоров'я дітей шкільного віку і підлітків : матеріали наук.-практ. конф., присвяченої 75-річчю Укр. наук.-дослід. ін-ту здоров'я дітей і підлітків (Харків, 23 – 24 жовт. 1997 р.). – Х., 1997. – С. 197 – 198.
22. Беспалов П. В. Компьютерная компетентность в контексте личностного ориентированого обучения / П. В. Беспалов // Педагогика. – 2003. – №4. – С. 41 – 45.
23. Библер В. С. Культура. Диалог культур (Опыт определения) / В. С. Библер // Вопр. философии. – 1989. – №6. – С. 31 – 42.
24. Бобрицька В. І. Валеологія в запитаннях, тестах, задачах. Рецепти здорової їжі : навч.-практ. вид. / В. І. Бобрицька. – Полтава : Скайтек, 2000. – 44 с.
25. Богданов Г. П. Школьникам о здоровом образе жизни / Г. П. Богданов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
26. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
27. Боковнев О. А. ЭВМ в учебно-воспитательных учреждениях ГДР / О. А. Боковнев, М. Л. Левицкий, Г. Н. Литвиненко, Г. М. Нурмухамедов // Сов. педагогика. – 1986. – № 2. – С. 110 – 114.
28. Большая советская энциклопедия / гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М. : Сов. энцикл., 1979. – Т. 9. – 622 с.
29. Большая советская энциклопедия / под ред. В. В. Куйбышева, М. Н. Понровского, Н. И. Бутаринского и др. – Т. 26. – М. : ОГИЗ РСФСР, 1933. – 490 с.
30. Большой энциклопедический словарь / гл. ред. А. М. Прохоров. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Сов. энцикл., 1989. – 946 с.

31. Бондар В. І. Дидактика : ефективні технології навчання студентів / В. І. Бондар. – К. : Вересень, 1996. – 129 с.

32. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

33. Броуди Д. Компьютер и зрение / Д. Броуди // За рубежом. – 1996. – №36. – С. 13.

34. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

35. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер, 2001. – 528 с.

36. Бурова О. Г. Культура здоров'я – складовий компонент загальної культури особистості / О. Г. Бурова // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. / гол. ред. А. Г. Рибковський. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – С. 15 – 17.

37. Бутенко В. Г. Вплив естетичного фактора на формування духовних цінностей особистості / В. Г. Бутенко // Гуманітарна освіта. Серія : Психологія і педагогіка. – Вип. 1. – К., 2000. – С. 113 – 124.

38. Быстрова А. Н. Мир культуры (основы культурологии) : учеб. пособие / А. Н. Быстрова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд. Федора Конюхова ; Новосибирск : Изд-во. „ЮКЭА”, 2002. – 712 с.

39. Валах В. І. ІКТ в освіті в умовах інформаційного суспільства / В. І. Валах // Інформатика. – 2004. – серп. (31/32). – С. 34.

40. Валеометрия как составная часть науки об индивидуальном здоровье / Д. Н. Давыденко, В. Ю. Волков, П. В. По-

ловников, Л. М. Волкова // III Нац. конгр. по профилактик. медицине и валеологии. – СПб., 1996. – 243 с.

41. Васильев В. Наша концепция [компьютеризация обучения в вузе] / В. Васильев // Вестн. высш. шк. – 1990. – № 10. – С. 52 – 56.

42. Воздействие учебных занятий с применением компьютеров на работоспособность и самочувствие учащихся старших классов / Е. К. Глушникова, Н. К. Барсукова, З. И. Созанюк и др. // Гигиена и санитария. – 1990. – №4. – С. 50 – 53.

43. Войтенко В. П. Здоров'я здорових / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 248 с.

44. Воронов Ю. П. Компьютеризация: шаг в будущее / Ю. П. Воронов ; отв. ред. А. А. Берс. – Новосибирск : Наука. Сибир. отд-ние, 1990. – 35 с.

45. Воронцов И. М. К обоснованию некоторых методологических и частных подходов к формированию валеологических концепций в педиатрии и педологии / И. М. Воронцов // Методология и социология педиатрии. – СПб., 1991. – С. 8 – 27.

46. Вострокнутов И. Е. Почему устают глаза при работе на компьютере / И. Е. Вострокнутов // Информатика и образование. – 2002. – №1. – С. 67 – 70.

47. Вплив комп'ютеризації на здоров'я школярів / С. Д. Шентябіна, А. С. Пилипенко, І. В. Білоусова, О. Н. Коваль // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 1998. – №1. – С. 54 – 57.

48. Гафіяк А. Використання комп'ютерного посібника в навчальному процесі / А. Гафіяк // Рід. шк. – 2003. – №1. – С. 46 – 47.

49. Гегель Г. Эстетика : в 4 т. / Г. Гегель. – М. : Искусство, 1971. – Т.3. – 622 с.

50. Гельтищева Е. Гигиенические требования к организации рабочего места учащихся при работе с компьютером / Е. Гельтищева // Нар. образование. – 1998. – №9-10. – С. 10 – 12.

51. Герберт Р. Вибрационная медицина / Р. Герберт. – М. : София : Гелиос, 2001. – 592 с.

52. Гергей Т. Психолого-педагогические проблемы применения компьютера в учебном процессе / Т. Гергей, Е. Машбиц // Вопр. психологии. – 1985. – №3. – С. 41 – 48.

53. Гершунский Б. С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы / Б. С. Гершунский // Среднее спец. образование. – 1986. – №10. – С. 27 – 29.

54. Гершунский Б. С. Компьютеризация в сфере образования: проблемы и перспективы / Б. С. Гершунский. – М. : Педагогика, – 1987. – 263 с.

55. Гершунский Б. С. Прогностический подход к компьютеризации / Б. С. Гершунский // Сов. педагогика. – 1986. – №7. – С. 43 – 48.

56. Гиппократ. Избранные книги / под ред. проф. В. П. Карпова. – М. : Изд-во биол. и мед. лит., 1936. – 736 с.

57. Гиппократ. Сочинения / пер. с греч. В. И. Руднева ; ред. и примеч. В. П. Карпов. – М. : Медгиз, 1944. – 456 с.

58. Гігієнічна оцінка навчання у комп'ютерних лабораторіях вузів Харкова / Кратенко І. С. та ін. // Довкілля та здоров'я. – 2003. – №2. – С. 71 – 72.

59. Глаза и комп'ютер. – Режим доступу до статті : <http://vision.ochkam.net/>.

60. Гнурман В. Э. Руководство к решению задач по теории вероятностей и математической статистике : учеб. пособие для вузов / В. Э. Гнурман. – М. : Высш. шк., 1970. – 239 с.

61. Головкова А. Бережність...акваріум...комп'ютер / А. Головкова // Охрана труда и соц. страх. – 1996. – №4. – С. 30.
62. Гончаренко М. С. Освітнянські проблеми валеології / М. С. Гончаренко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 28 – 35.
63. Горащук В. П. Концептуальні основи формування культури здоров'я школярів / В. П. Горащук // Проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : четвертий Міжнар. наук. конгр. „Олімпійський спорт і спорт для всіх” : тез. доп. – К., 2000. – С. 527.
64. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 421 с.
65. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) : монографія / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
66. Горащук В. П. Валеологія : підруч. для 10 – 11-х класів середньої загальної школи / В. П. Горащук. – К. : Генеза, 1998. – 144 с.
67. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки” / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 40 с.
68. Горащук В. П. Основні поняття шкільного курсу „Валеологія” / В. П. Горащук // Фіз. виховання в шк. – 2000. – №4. – С. 47 – 49.
69. Горбушина С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горбушина Светлана Николаевна. – Уфа, 2005. – 396 с.

70. Гриньова М. В. Методика викладання валеології / М. В. Гриньова // Директор шк. – 2002. – №39 – 40. – С. 8 – 39.

71. Гришкина Л. И. Формирование культуры здоровья педагогов как инновационная деятельность школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Гришкина Людмила Ивановна. – СПб., 2004. – 188 с.

72. Гунько С. О. Формування системи знань про інформаційні технології у майбутніх вчителів початкових класів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Гунько Степан Олександрович. – Луцьк, 1998. – 207 с.

73. Гурьева Л. П. Психологические основы рационализации системы коллективного пользования ЭВМ / Л. П. Гурьева, С. Ю. Капральченко, М. Н. Киоса, О. К. Тихомиров // Вопр. психологии. – 1986. – №1. – С. 71 – 79.

74. Даценко І. І. Умови праці за комп'ютером і їх оптимізація / І. І. Даценко, Р. Д. Габович, М. Є. Йонда. – Л., 1998. – 43 с.

75. Демирчоглян Г. Г. Компьютер и глаза / Г. Г. Демирчоглян // Физ. культура и спорт. – 2000. – №4. – С. 10 – 11.

76. Демирчоглян Г. Г. Компьютер и здоровье / Г. Г. Демирчоглян. – М. : Сов. спорт, 1995. – 64 с.

77. Демирчоглян Г. Г. Компьютеры и здоровье / Г. Г. Демирчоглян. – М. : Лукоморье, 1997. – 254 с.

78. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ століття). – К. : Райдуга, 1994. – 64 с.

79. Драгнєв Ю. В. Вирішення негативного впливу комп'ютера на духовний аспект здоров'я студентів / Ю. В. Драгнєв // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. / гол. ред. Г. П. Шевченко. – Вип. 2. – Луганськ : Вид-во Східноукр. нац. ун-ту, 2006. – С. 67 – 70.

80. Драгнєв Ю. В. Вплив комп'ютера на здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання / Ю. В. Драгнєв // Олимпийский спорт и культура здоровья : материалы Всеукр. науч.-практ. конф. / под ред. д. п. н., проф. Максименко Г. Н., к. п. н. Булкиной Н. П. – Луганск : Альма-матер, 2004. – С. 51 – 54.

81. Драгнєв Ю. В. Зменшення негативного впливу комп'ютера на психічний аспект здоров'я студентів / Ю. В. Драгнєв // Культура здоров'я, реабілітація, фізичне виховання і спорт в сучасних умовах : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. П. Горащука. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – С. 45 – 50.

82. Драгнєв Ю. В. Історичні проблеми комп'ютеризації навчання / Ю. В. Драгнєв // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. / гол. ред. Г. П. Шевченко – Вип. 5. – Луганськ : Вид-во Східноукр. нац. ун-ту, 2004. – С. 51 – 55.

83. Драгнєв Ю. В. Оздоровчі технології підвищення культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : метод. рек. / Ю. В. Драгнєв. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 72 с.

84. Драгнєв Ю. В. Проблеми використання комп'ютерів у навчальному процесі / Ю. В. Драгнєв // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск, 2005. – С. 99 – 102.

85. Драгнєв Ю. В. Проблеми формування культури здоров'я студентів Інституту економіки і бізнесу / Ю. В. Драгнєв // Педагогіка, психологія та медико-психологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – Донецьк : ХДАМД (ХХП), 2004. – №1. – С. 161 – 165.

86. Драгнєв Ю. В. Рівень сформованості культури здоров'я студентів Інституту економіки і бізнесу в умовах комп'ютеризації навчання / Ю. В. Драгнєв // Олимпизм и молодая наука Украины : материалы IV регион. науч.-практ. конф. к 10-летию ЛОО НОК Украины / под ред. Н. П. Булкиной. – Луганск, 2006. – С. 88 – 91.

87. Драгнєв Ю. В. Феномен масової комп'ютеризації та її впровадження у сферу освіти / Ю. В. Драгнєв // Наукова молодь : зб. пр. молодих учених. – Т.2. – Луганськ : Альма-матер, 2004. – С. 37 – 42.

88. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання / Ю. В. Драгнєв // Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2005. – №10(90). – С. 73 – 79.

89. Драгнєв Ю. В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання / Ю. В. Драгнєв // Педагогіка, психологія та медико-психологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – Донецьк : ХДАМД (ХХП), 2007. – №1. – С. 161 – 165.

90. Драгнєв Ю. В. Результати формувального етапу експерименту з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання / Ю. В. Драгнєв // Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2007. – №3(120). – С. 51 – 57.

91. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Дубогай Александра Дмитриевна. – Киев, 1991. – 374 с.

92. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / А. Д. Дубогай. – Киев : Молодь, 1985. – 112 с.

93. Дубровский В. И. Массаж : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 419 с.
94. Дьяченко М. И. Психология высшей школы : учеб. пособие для вузов / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – 2-е изд., доп. и перераб. – Мн. : Изд-во БГУ, 1981. – 383 с.
95. Егоршин А. П. Дистанционное обучение в учебном заведении высшего образования / А. П. Егоршин // Школьные технологии. – 2001. – №6. – С. 178 – 179.
96. Ершов А. П. Алгоритмический язык в школьном курсе основ информатики и вычислительной техники / А. П. Ершов // Микропроцессорные средства и системы. – 1985. – №2. – С. 48 – 52.
97. Ершов А. П. Как учить программированию / А. П. Ершов // Микропроцессорные средства и системы. – 1986. – №1. – С. 91 – 93.
98. Ершов А. П. Методологические предпосылки продуктивного диалога с ЭВМ на естественном языке / А. П. Ершов // Вопр. философии. – 1981. – №8. – С. 109 – 119.
99. Ершов А. П. Научно-методические основы школьного курса информатики / А. П. Ершов // Вестн. АН СССР. – 1985. – №12. – С. 49 – 59.
100. Ершов А. П. О предмете информатике / А. П. Ершов // Вестн. АН СССР. – 1984. – №2. – С. 112 – 113.
101. Ершов А. П. Программирование – вторая грамотность / А. П. Ершов. – Новосибирск, 1981. – 18 с.
102. Ершов А. П. Реальность эпохи / А. П. Ершов // Учительская газ. – 1985. – 23 февр. – С. 34 – 46.
103. Ершов А. П. Становление информационной индустрии / А. П. Ершов // Знание – сила. – 1986. – №1. – С. 1.
104. Ершов А. П. Школьная информатика: второй звонок /

А. П. Ершов // Микропроцессорные средства и системы. – 1986. – №2. – С. 2.

105. Ефимова О. Компьютерная поддержка учебного процесса / О. Ефимова // Учитель. – 2000. – №6. – С. 68 – 71.

106. Жалдак М. Інформатизація школи : комп'ютер і здоров'я дитини / М. Жалдак // Директор шк., ліцею гімназії. – 2001. – №4. – С. 42 – 46.

107. Животовська Л. Кроки Міністерства освіти і науки України на шляху збереження і зміцнення здоров'я молоді / Л. Животовська // Освіта України. – 2006. – №34. – С. 4.

108. Житомирский В. Г. Вычислительная техника и учебный процесс / В. Г. Житомирский. – Свердловск, 1984. – 108 с.

109. Жидецький В. Ц. Охорона праці користувачів комп'ютерів / В. Ц. Жидецький. – Л. : Афіша, 2000 – 176 с.

110. Загвязинский В. Методология и методы психолого-педагогического исследования : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. Загвязинский, Р. Атаханов. – М. : Изд. центр „Академия”, 2002. – 208 с.

111. Закон України „Про вищу освіту” // Освіта України. – 2002. – 317(26 лют.). – С. 2 – 8.

112. Закон України „Про національну програму інформатизації” // Уряд. кур'єр. – 1998. – №48 – 49. – С. 9.

113. Законодавство України про охорону здоров'я / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К. : Парламент. вид-во, 1999. – 134 с.

114. Затула Н. В. Влияние учебных компьютерных технологий на состояние репродуктивной функции девушек-подростков / Н. В. Затула, Ю. С. Парашук // Врачебная практика. – 2001. – №5 – С. 84 – 86.

115. Звенигородский Г. А. Программная система „Школьница” и ее реализация на персональных ЭВМ / Г. А. Звениго-

родский, Н. Г. Глаголева, П. А. Земцов и др. // Микропроцессорные средства и системы. – 1984. – №1. – С. 50 – 56.

116. Звенигородский Г. А. Профориентационное обучение программированию в условиях школьного кабинета информатики (Из опыта работы) / Г. А. Звенигородский, Ю. А. Первин. – Новосибирск, 1986. – 22 с.

117. Здоров'я та освіта : проблеми та перспективи / гол. ред. А. Г. Рибаківський. – Донецьк : ДонДУ, 2000. – 416 с.

118. Зинченко В. П. Эргономика и информатика / В. П. Зинченко // Вопр. философии. – 1986. – № 7. – С. 53 – 64.

119. Зрительные функции у пользователей персональными компьютерами – офтальмо-эргономические аспекты /Р. Р. Ахмедов, М. Т. Азнабаев, В. К. Суркова, Н. М. Сагадатова // Вестн. офтальмологии. – 2001. – Т. 117. – №4. – С. 52 – 54.

120. Ибн-Сина. Канон врачебной науки : пер. с араб. / Абу Али Ибн-Сина (Авиценна). – 2-е изд. – Ташкент : ФАН, 1981. – 550 с.

121. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни / Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. – 1984. – №11. – С. 46 – 48.

122. Ильин В. Человек и комп'ютер : есть ли управа на агрессивные электромагнитные поля? / В. Ильин // Нар. образование. – 2003. – №6. – С. 128 – 129.

123. Интервью МК у старшего научного сотрудника Московского НИИ гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана, к. м. н. Е. А. Гельтищевой. Режим доступа до інтерв'ю : <http://medsoft1.narod.ru>.

124. История мировой культуры (мировых цивилизаций). – 2-е доп. и перераб. изд. – Ростов-н/Д. : Изд-во „Феникс”, 2002. – 342 с.

125. Кабинет вычислительной техники всех типов учебных заведений : метод. рек. / под ред. С. Г. Шаповаленко. – М., 1985. – 125 с.

126. Казначеев В. П. Космопланетарный феномен человека : проблемы комплексного изучения / В. П. Казначеев, Е. А. Спирин ; Акад. мед. наук СССР и др. ; отв. ред. Л. М. Непомнящая. – Новосибирск : Наука, 1991. – 304 с.

127. Как выбрать самый безопасный монитор // Здоровье. – 2002. – №9. – С. 100 – 101.

128. Кант И. Соч. : в 6 т. / И. Кант. – М. : Мысль, 1966. – Т. 5. – 564 с.

129. Каныгин Ю. М. ЭВМ: социально-экономические функции / Ю. М. Каныгин, В. Г. Гелеватый. – Киев, 1985. – 49 с.

130. Карпенко Л. И. ЭВМ в просвещении : учеб. пособие / Л. И. Карпенко. – М. : Б. И., 1981. – 95 с.

131. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навч. посіб. / С. Г. Карпенчук. – К. : Вища шк., 1997. – 304 с.

132. Касьянова Н. В. Психологічні аспекти комп'ютеризації навчання / Н. В. Касьянова // Вісн. Луган. держ. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 1999. – №1(11). – С. 36 – 39.

133. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кириленко Світлана Володимирівна. – К., 2004. – 241 с.

134. Кириленко С. В. Формування, збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти / С. В. Кириленко // Формування, збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 6 – 13.

135. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.

136. Ковалев А. И. Информатика и менеджмент: взаимодействие образовательных программ / А. И. Ковалев, Е. Д. Липкина // Информатика и образование. – 2003. – №7. – С. 118 – 119.

137. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии : школьник и компьютер : 1 – 4 классы / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.

138. Колесов М. С. Людина й культура: філософські міркування / М. С. Колесов. – К. : Вид-во „Знання” України, 1991. – 48 с.

139. Коменский Я. А. Избр. пед. соч. : в 2 т. / под ред. А. И. Пискунова и др. / Я. А. Коменский. – М. : Педагогика, 1982.

140. Комп'ютер і серце – Режим доступу до статті : <http://medsoft1.narod.ru/sthealth/cor.html>.

141. Комп'ютерно-інформаційні комунікаційні технології у навчальному процесі середньої та вищої школи : Міжнар. наук.-практ. конф. // Освіта. – 2003. – 23 – 30 лип. – №43. – С. 1.

142. Комплект учебной документации по курсу „Основы информатики и вычислительной техники” для подготовки квалифицированных рабочих в средних профессиональных технических училищах. – М., 1985. – 138 с.

143. Компьютер в обучении : психолого-педагогические проблемы (круглый стол) // Вопр. психологии. – 1987. – №1. – С. 60 – 84.

144. Компьютер в обучении : психолого-педагогические проблемы // Вопр. психологии. – 1986. – №5 – 6. – С. 75 – 80.

145. Компьютер и здоровье : азбука безопасности // АиФ в Украине. – 2003. – №42. – С. 22.

146. Компьютер и человек : интегральная модель взаимодействия. – Режим доступа до статті : <http://msk.nestor.minsk.by/kg/2003/18/kg31802.html>.

147. Компьютерная мышь вредит вашему здоровью. Длительное сидение за компьютером приводит к тромбозу вен // Валеология. – 2003. – №19, 20 (115, 116) окт. – С. 18 – 19.

148. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. – К. : Просвіта, 1996. – 80 с.

149. Концепція інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні / Т. П. Усатенко, М. П. Кононенко, В. П. Горашук та ін. // Освіта. – 1996. – №39. – 24 лип. – С. 1 – 3.

150. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Шкільний курс „Валеология” : зб. матеріалів / Т. Є. Бойченко, Н. В. Вадзюк, В. П. Горашук та ін. – К. : Освіта, 1994. – С. 5 – 19.

151. Концепція інформатизації загальноосвітніх навчальних закладів, комп'ютеризація сільських шкіл (проект) // Інформ. зб. М-ва освіти і науки України. – 2000. – №23. – С. 3 – 19.

152. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (Проект) / Т. Є. Бойченко, Н. В. Вадзюк, В. П. Горашук та ін. ; М-во освіти України ; М-во охорони здоров'я України. – К. , 1994. – 36 с.

153. Концепція освіти „рівний – рівному” щодо здорового способу життя серед молоді України // Пед. газ. – 2001. – січ. (№1). – С. 4 – 5.

154. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України – Режим доступу до концепції : <http://www.likar.info/>.

155. Кочетков Г. Б. Автоматизация конторского труда в США : Теория и практика „офиса будущего” / Г. Б. Кочетков. – М., 1985. – №5. – 224 с.

156. Кочетков Г. Б. Американцы и персональный компьютер // США: экономика, политика, идеология / Г. Б. Кочетков. – 1986. – №4. – С. 46 – 55.
157. Кравневич В. В. Социальные последствия автоматизации / В. В. Кравневич. – М., 1985. – №7. – 188 с.
158. Красильникова В. А. Информатизация образования: понятийный аппарат / В. А. Красильникова // Информатика и образование. – 2003. – №4. – С. 21 – 27.
159. Красножан Д. Безопасный монитор : пособие для родителей / Д. Красножан // Компьютер mouse. – 2000. – №11 – 12. – С. 18 – 19.
160. Кремень В. Г. Філософія освіти ХХІ століття / В. Г. Кремень // Педагогіка і психологія. – 2003. – №8. – С. 6 – 16.
161. Кривошеев В. Ф. Основы информатики – школьникам / В. Ф. Кривошеев, И. Н. Антипов, О. А. Боковнев // Сов. педагогика. – 1985. – № 3. – С. 12 – 16.
162. Кривошеева Г. Л. Система формування культури здоров'я студентів / Г. Л. Кривошеева / Рід. шк. – 2000. – №5. – С. 66 – 67.
163. Кривошеева Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеева Галина Леонідівна. – Донецьк, 2001. – 228 с.
164. Кузмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання – Прес, 2003. – 418 с.
165. Кулева С. Формирование культуры здоровья учащихся в воспитательной системе лицея / С. Кулева // Воспитательная работа в шк. – 2003. – №5. – С. 45 – 50.
166. Культура, образование и компьютеры [О компьютерных технологиях обучения в вузе] / В. Буторин, П. Мейтув, В. Шипилов // Вестн. высш. шк. – 1990. – №7. – С. 11 – 16.

167. Курило І. Проблеми здоров'я нації в сучасній Україні / І. Курило // Журн. практ. лікаря. – 2002. – №8. – С. 2 – 9.

168. Кушниренко А. Г. Что такое Интернет? / А. Г. Кушниренко // Информатика и образование. – 1998. – №6. – С. 113 – 121.

169. Лаврінець В. Комп'ютерні технології : впровадження в навчальний процес / В. Лаврінець // Освіта. – 2002. – 20-27 берез. (№18 – 19). – С. 10.

170. Лавров С. С. Проект программы по специальности „Информатика и системное программирование” / С. С. Лавров, А. О. Слисенко, Г. С. Цейтлин // Микропроцессорные средства и системы. – 1984. – №4. – С. 20 – 29.

171. Лактіонов О. Б. Мультимедіа – новий напрям комп'ютеризації освіти / О. Б. Лактіонов // Рід. шк. – 1993. – № 9. – С. 45.

172. Лебедченко С. Ю. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 / С. Ю. Лебедченко. – Волгоград, 2000. – 19 с.

173. Леви В. Л. Искусство быть собой : Индивидуальная психотехника / В. Л. Леви. – Изд. обновл. – М. : Знание, 1991. – 255 с.

174. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Лесгафт / сост. И. Н. Решетень. – М. : Педагогика, 1988. – 400 с.

175. Лисицын Ю. П. Союз медицины и искусства / Ю. П. Лисицын, Е. П. Жилыева. – М. : Медицина, 1985. – 192 с.

176. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. / Н. В. Ліфарєва. – К. : Центр навч. л-ри, 2003. – 240 с.

177. Логвинов И. И. Компьютерная грамотность в системе общего образования учащихся / И. И. Логвинов, Т. Л. Лог-

винова // Новые исследования в педагогических науках. – 1985. – №2. – С. 30 – 33.

178. Локк Дж. Соч. : в 3 т. / Локк Дж. ; пер. с англ. и лат. ; ред. и сост., авт. примеч. А. Л. Субботин. – М. : Мысль, 1988. – Т. 3. – 668 с.

179. Лысенко Е. Е. Компьютерная игра с точки зрения психолога / Е. Е. Лысенко // Микропроцессорные средства и системы. – 1985. – №3. – С. 15 – 16.

180. Ляудис В. Я. Психология и практика автоматизированного обучения / В. Я. Ляудис, О. К. Тихомиров // Вопр. психологии. – 1983. – №6. – С. 16 – 27.

181. Магин В. А. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Магин Владимир Алексеевич. – Ставрополь, 1999. – 155 с.

182. Макаренко А. С. Пед. соч. : в 8 т. / А. С. Макаренко ; сост. Л. Ю. Гордин, А. А. Фролов. – М. : Педагогика, 1983. – Т.1. – 386 с.

183. Максимова Н. Ю. Виховна робота з соціально дезадаптованими школярами : метод. рек. / Н. Ю. Максимова. – К. : ІЗМН, 1997. – 136 с.

184. Малахов Г. П. Основные заповеди здоровья / Г. П. Малахов. – Донецк : Сталкер : Генеша, 2003. – 219 с.

185. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Малімон Олександр Олександрович. – Луцьк, 1998. – 173 с.

186. Маринина М. Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Маринина Мария Георгиевна. – Волгоград, 2005. – 195 с.

187. Маркарян Э. С. Теория культуры и современная наука / Э. С. Маркарян. – М. : Мысль, 1983. – 284 с.

188. Мархель И. И. Компьютерная технология обучения / И. И. Мархель // Сов. педагогика. – 1990. – №5. – С. 87 – 91.

189. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. Гутман Т., Мухина Н. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.

190. Матросов В. Л. Информатизация образования и подготовка учительских кадров / В. Л. Матросов, М. М. Буняев // Сов. педагогика. – 1991. – №8. – С. 65 – 70.

191. Матрос Л. Г. Социальные аспекты проблемы здоровья / Л. Г. Матрос. – Новосибирск : Наука, 1992. – 156 с.

192. Машбиц Е. И. Компьютеризация обучения : проблемы и перспективы / Е. И. Машбиц. – М. : Педагогика, 1986. – 80 с.

193. Машбиц Е. И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения / Е. И. Машбиц. – М. : Педагогика, 1998. – 191 с.

194. Межуев В. М. Культура и история / В. М. Межуев. – М. : Политиздат, 1977. – 199 с.

195. Меличева М. В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Меличева Марина Владимировна. – СПб., 2006. – 265 с.

196. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога [Про проект концепції культури здоров'я для загальноосвітніх шкіл України] / Ю. Б. Мельник // Практ. психологія та соціальна робота. – 2003. – №2/3. – С. 126 – 132.

197. Методы педагогических исследований (Лекции для студентов пед. ин-тов). – М. : Просвещение, 1972. – 159 с.

198. Мозговая Т. Не бейте по мозгам дисплеями! [Компьютерные болячки] / Т. Мозговая // Сегодня. – 2001. – 18 мая (№108). – С. 6.
199. Монахов В. М. Компьютер в программе нового курса / В. М. Монахов // Учит. газ. – 1985. – 25 апр. – С. 23 – 25.
200. Монахов В. М. Психолого-педагогические проблемы обеспечения компьютерной грамотности учащихся / В. М. Монахов // Сов. педагогика. – 1984. – №3. – С. 21 – 28.
201. Монахов В. М. Обеспечить компьютерную грамотность школьников / В. М. Монахов, А. А. Кузнецов, С. И. Швацбурд // Сов. педагогика. – 1985. – №1. – С. 21 – 28.
202. Монахов В. М. Микропроцессорная техника в зарубежной школе / В. М. Монахов, А. А. Кузнецов, Д. О. Смекалин // Сов. педагогика. – 1984. – №1. – С. 21 – 28.
203. Моргунов Е. Б. Компьютер как органопроекция интеллекта [проблема компьютеризации учебного процесса высшей школы] / Е. Б. Моргунов // Вестн. высш. шк. – 1988. – №10. – С. 18 – 24.
204. Москаленко В. Ф. Підсумки законодавчої діяльності у галузі охорони здоров'я України / В. Ф. Москаленко // Укр. мед. часопис. – 2002. – №4/30. – С. 39 – 45.
205. Мохнач Н. Н. Валеология. Конспект лекцій / Н. Н. Мохнач. – Ростов – н/Д : Феникс, 2004. – 256 с.
206. Муравов И. В. Возможности организма человека / И. В. Муравов. – М. : Знание, 1988. – 96 с.
207. На часі принцип : „один студент – один комп'ютер”: підписано меморандум про співробітництво Міністерства освіти і науки України з корпорацією Microsoft // Освіта. – 2003. – №49(5066). – 29 жовт. – 5 листоп. – С. 1.
208. Навакатикян А. Я. Изменение взаимосвязей физиологических функций ЦНС у операторов ЭВМ под влиянием про-

фессіонального стресса / А. Я. Навакатикян, В. В. Кальниш // Журн. АМН України. – 1998. – Т.4. – №2. – С. 355 – 362.

209. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджено Указом Президента України від 17 квітня 2002 р. №347 // Освіта. – 2002. – №26. – С. 2 – 4.

210. Національна доповідь про розвиток освіти в Україні / В. Г. Кремень, М. Ф. Степко, К. М. Левківський, О. С. Сухоликий ; М-во освіти і науки України – К., 2001. – 75 с.

211. Нестеренко О. В. Інформаційне суспільство і масова інформаційна просвіта // Комп'ютер у шк. та сім'ї / О. В. Нестеренко. – 2004. – №4 – С. 3 – 5.

212. Нестеров В. Л. Определение количества компьютеров для занятий со студентами вузов / В. Л. Нестеров, В. И. Радченко, Г. К. Салтынская // Инф. образование. – 2003. – №12. – С. 119 – 120.

213. Неумывакин И. П. Эндоекология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – СПб. : ДИЛЯ, 2001. – 544 с.

214. Никина В. Н. Здоровье пользователей электронно-вычислительных комплексов (обзор литературы) / В. Н. Никина, М. П. Захарченко, Е. А. Вишнякова // Медицина труда и промышленная экология. – 2002. – №9. – С. 27 – 31.

215. Нове покоління незалежної України (1991 – 2001 роки) : Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2001 року). – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – 211 с.

216. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи) / Д. А. Новиков. – М. : МЗ-Пресс, 2004. – 67 с.

217. Новолодская Е. Г. Формирование культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе начальной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Новолодская Елена Геннадиевна. – Бийск, 2003. – 176 с.

218. Новые технологии воспитательного процесса / Н. Е. Щуркова, А. П. Савченко, Е. А. Осипова ; под ред. В. А. Караковского. – М. : Новая шк., 1993. – 111 с.

219. Обзор материалов круглого стола по психолого-педагогическим проблемам компьютеризации обучения // Вопр. психологии. – 1987. – №1. – С. 84 – 88.

220. Онтогенез и теория здоров'я : методол. аспекты / под ред. А. Г. Шадрина. – Новосибирск : Наука, Сибир. отд-ние, 1989. – 136 с.

221. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / кол. авт. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 3 – 7.

222. Основи валеології : навч. програма загальноосвітнього курсу для студентів всіх спеціальностей пед. ВНЗ / програму підготували : С. Страшко, Л. Животовська, М. Гриньова, В. Шахненко, В. Мовчанюк, Л. Морозова-Хмарська, А. Царенко, В. Горащук // Інформ. вісн. М-ва освіти і науки України. – К. : Вища освіта, 2001. – №6. – С. 43 – 47.

223. Особливості стану жінок, які працюють з персональними комп'ютерами (огляд літератури) / Ю. П. Вдовиченко, Д. Р. Шадлун, І. В. Іщенко та ін. // Журн. АМН України. – 1999. – Т. 5. – №4. – С. 714 – 723.

224. Офтальмологические аспекты визуального окружения современного человека / М. Л. Кочина, Л. В. Подригало, А. В. Яворский, Н. М. Маслова // Офтальмологический журн. – 2001. – №6. – С. 54 – 57.

225. П'ясецька Н. А. Формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти I – II рівнів акредитації : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П'ясецька Наталія Анатоліївна. – К., 2004. – 220 с.

226. Павленко А. Захист від ... комп'ютерів [негативний вплив торсіонного поля] / А. Павленко // Уряд. кур'єр. – 1998. – 22 верес. – С. 8.

227. Паніна Н. В. Технологія соціологічного дослідження : курс лекцій : навч. посіб. / Н. В. Паніна. – К. : Наук. думка, 1996. – 231 с.

228. Панюкова С. В. Содержание подготовки учителей к использованию информационных технологий в своей профессиональной деятельности / С. В. Панюкова // Информатика и образование. – 2003. – №10. – С. 88 – 91.

229. Париш Д. Обучение использованию вычислительной техники в ВНР / Д. Париш, А. Варга, Б. Моношторине // Применение микропроцессорной техники. – 1984. – Вып. 2. – С. 63 – 67.

230. Педагогика : учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – 4-е изд. – М. : Школьная пресса, 2002. – 512 с.

231. Первин Ю. А. Некоторые дидактические механизмы школьного курса программирования (Оперативно-информационный материал) / Ю. А. Первин. – Новосибирск, 1980. – 11 с.

232. Первин Ю.А. Информатика в школе / Ю. А. Первин // Математика в шк. – 1983. – №3. – С. 46 – 49.

233. Перечень технических средств, учебно-наглядных пособий и мебели для кабинетов вычислительной техники всех типов учебных заведений. – М., 1985. – 6 с.

234. Персональному компьютеру 20 лет // Информатика и образование. – 2001. – №6. – С. 58 – 59.

235. Песталоцци И. Г. Избр. пед. соч. : в 3 т. / И. Г. Песталоцци ; под ред. М. Ф. Шабаевой. – М. : З АПН РСФСР, 1961, 1963.
236. Петленко В. П. Интегративная медицина XXI века : Валеологические проблемы / В. П. Петленко // III Нац. конгр. по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 9 – 12.
237. Петров Б. Д. Гален Клавдий / Б. Д. Петров // БМЭ. – 3-е изд. – М., 1976. – Т. 4. – С. 552 – 553.
238. Пидкасистый П. И. План келлера [о формах программированного обучения студентов, разработанных американскими психологами] / П. И. Пидкасистый, А. Е. Пасекунов // Вестн. высш. шк. – 1988. – №6. – С. 88 – 89.
239. Підласий І. П. Як підготувати ефективний урок : кн. для вчителя / І. П. Підласий. – К. : Рад. шк., 1989. – 204 с.
240. Плеухова Л. Ф. Познавательная деятельность студентов в условиях компьютерного обучения / Л. Ф. Плеухова, Ю. К. Ситников // Педагогика. – 1999. – №7. – С. 34 – 38.
241. Полиповский Я. Болгарская школа : час компьютера / Я. Полиповский // Учит. газ. – 1984. – №20. – С. 34 – 40.
242. Полька І. Гігієнічні вимоги до роботи на комп'ютері / І. Полька // Почат. шк. – 2000. – №6. – С. 44 – 46.
243. Пометун О. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : метод. посіб. / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : „А.П.Н.”, 2002. – 136 с.
244. Права дитини : зб. док. – Л. : Оксарт, 1995. – 112 с.
245. Предтеченская Е. А. Медицина и компьютер / Е. А. Предтеченская // Проблемы медицины. – 2001. – №5-6. – С. 36 – 37.
246. Программа курса „Основы информатики и вычислительной техники” X–XI классы // Микропроцессорные средства и системы. – 1986. – №2. – С. 86 – 89.

247. Профилактика и освобождение от табакокурения детей и подростков : сб. авторских программ и практ. рек. для сред. учеб. заведений / О. В. Винда, О. В. Кабачная, Е. П. Ковальчук и др. – Харьков : Всеукр. фонд соц. исследований, 2000. – 154 с.

248. Психоанализ и культура : избр. тр. Хорни К. и Фромма Э. – М. : Юрист, 1995. – 623 с.

249. Психолого-педагогические и психолого-физиологические проблемы компьютерного обучения : сб. науч. тр. / ред. кол. А. А. Бодалев (отв. ред.), Е. Н. Соколов (отв. ред.) и др. – М., 1985. – 162 с.

250. Пукинская М. А. Профилактика заболеваний при работе с компьютером [Статья преподавателя Московского пед. колледжа-лицея №13] / М. А. Пукинская // Специалист. – 2000. – №4. – С. 23 – 24.

251. Радул В. В. Соціально-педагогічна зрілість. Спеціальний курс : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / В. В. Радул. – Кіровоград : ПВЦ ТОВ „Імекс ЛТД”, 2002. – 248 с.

252. Ракитов А. И. Философия компьютерной революции / А. И. Ракитов, Т. В. Андрианова // Вопр. философии. – 1986. – №9 – 11. – С. 11 – 15.

253. Риндина О. Компьютер против глаза [как снизить зрительную утомляемость при работе на компьютере] / О. Риндина // Химия и жизнь. – 1997. – №11. – С. 56 – 57.

254. Рогоман И. Синдром компьютерного стресса грозит тем, кто слишком много времени проводит перед монитором / И. Рогоман // Факты. – 2002. – 14 нояб. – С. 6.

255. Романовский К. М. Влияние средств вычислительной техники и условий труда на состояние здоровья работающих (обзор) / К. М. Романовский, М. В. Сидорова // Гигиена и санитария. – 1991. – №4. – С. 35 – 37.

256. Рубцов В. Ученик за комп'ютером : что можно, что нельзя: Практические рекомендации / В. Рубцов // Нар. образование. – 1989. – №6. – С. 99 – 101.
257. Савельев А. Я. Проблемы автоматизации обучения / А. Я. Савельев // Вопр. психологии. – 1986. – №2. – С. 11 – 20.
258. Савченко С. Я. Від людини освіченої – до людини культури. Ціннісні орієнтації загальноосвітньої підготовки учнів / С. Я. Савченко // Рід. шк. – 1996. – №5 – 6. – С. 2 – 4.
259. Сарнадская М. Что дает нам Интернет? / М. Сарнадская // Компьютер mouse. – 2000. – №7 – 8. – С. 26 – 27.
260. Сендов Б. Использование ЭВМ в школьном обучении : Опыт НРБ / Б. Сендов // Проблемы теории и практики управления. – 1985. – №4. – С. 57 – 60.
261. Симаков Ю. Г. Влияние электромагнитного поля, создаваемого монитором компьютера, на рост микроорганизмов в отсутствие и при наличии устройств „Vita” / Ю. Г. Симаков // Медицина труда и промышленная экология. – 2002. – №9. – С. 42 – 44.
262. Сковорода Г. С. Повне збір. тв. : в 2 т. / Г. С. Сковорода. – К. : Наук. думка, 1973. – Т.1. – 531 с.
263. Скоркин О. А. Парадигма компьютерного обучения / О. А. Скоркин, М. О. Скоркин // Человек. – 2002. – №2. – С. 118 – 128.
264. Скубашевська Т. Н. Мовні стратегії в контексті впровадження новітніх інформаційних технологій / Т. Н. Скубашевська // Вища освіта України. – 2004. – №4. – С. 82 – 88.
265. Скумин В. А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В. А. Скумин. – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
266. Смирнов Ф. Компьютер : друг или враг? [О том, как сказывается на здоровье работа за монитором] / Ф. Смирнов // Мед. газ. – 1997. – №5. – С. 5.

267. Смирнова І. М. Формування інформаційної культури майбутніх учителів початкових класів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Смирнова Ірина Михайлівна. – Ізмаїл, 2004. – 221 с.

268. Смолян Г. Л. Социально-философские проблемы развития вычислительной техники / Г. Л. Смолян // Вопр. философии. – 1984. – №11. – С. 69 – 78.

269. Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А. М. Прохоров ; редкол. : А. А. Гусев и др. – 4-е изд. – М. : Сов. энцикл., 1987. – 1600 с.

270. Сорокина И. А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Сорокина Ирина Алексеевна. – Рубцовск, 2004. – 187 с.

271. Софій Н. З. Про сто і один метод активного навчання / Н. З. Софій, В. У. Кузьменко. – К. : Крок за кроком, 2003. – 116 с.

272. Социальные и методологические проблемы информатики, вычислительной техники и средств автоматизации // Вопр. философии. – 1986. – №9. – С. 98 – 112.

273. СПИД: Региональная программа пропаганды здорового образа жизни „Культурная инициатива” (учеб. программа для школ) : пер. с англ. – Н. Новгород, 1994. – 48 с.

274. Степанова М. Как обеспечить безопасное общение с компьютером / М. Степанова // Нар. образование. – 2003. – №2. – С. 145 – 151.

275. Страшко С. В. Формування свідомої мотивації на здоровий спосіб життя в шкільному курсі „Біологія людини” / С. В. Страшко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 264 – 270.

276. Страшко С. В. Шляхи впровадження галузевого стандарту вищої освіти бакалавра за спеціальністю „Валеологія” /

С. В. Страшко, Л. А. Животовська // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / кол. авт. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип.49. – С. 3 – 8.

277. Сундуков А. Это ли язык НТР? / А. Сундуков // Учит. газ. – 1986. – 3 апр. – С. 5.

278. Сухомлинский В. А. Избр. произв. : в 5 т. / В. А. Сухомлинский / редкол. : Дзевеин А. Г. (пред) и др. – Киев : Рад. шк., 1980. – Т. III. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. – 719 с.

279. Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам / Г. Н. Сытин. – М. : Энергоатомиздат, 1990. – 416 с.

280. Талызина Н. Ф. Внедрение компьютеров в учебный процесс [школы] – научную основу / Н. Ф. Талызина // Сов. педагогика. – 1985. – №12. – С. 34 – 38.

281. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний / Н. Ф. Талызина. – М. : МГУ, 1984. – 248 с.

282. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития. – 2-е изд., перераб. и доп. / Л. Г. Татарникова. – СПб. : Изд-во „Петроградский и К^о”, 1997. – 416 с.

283. Теорія ймовірностей та математична статистика : навч.-метод. посіб. / укл. О. М. Іє, С. А. Сотникова. – Луганськ : „ООО Копиртехсервис”, 2005. – 92 с.

284. Тимчасові санітарно-гігієнічні норми і правила будови, обладнання, утримання режиму роботи на персональних електронно-обчислювальних машинах і відеодисплейних терміналах у кабінетах обчислювальної техніки і дисплейних класах усіх типів середніх навчальних закладів // Інф. зб. М-ва освіти і науки України. – 1990. – №19. – С. 3 – 27.

285. Тихомиров О. К. Информатика и новые проблемы психологической науки / О. К. Тихомиров // Вопр. философии. – 1986. – №7. – С. 39 – 52.

286. Тихомиров О. К. Стратегия и тактика компьютеризации [в высшей школе] / О. К. Тихомиров // Вестн. высш. шк. – 1998. – №3. – С. 25 – 30.

287. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Трещева Ольга Львовна. – Омск, 2003. – 466 с.

288. Указ Президента України. Про заходи щодо розвитку національної складової глобальної інформаційної мережі Інтернет та забезпечення широкого доступу до цієї мережі в Україні // Уряд. кур'єр. – 2000. – 8 серп.

289. Указ Президента України. Про концепцію розвитку охорони здоров'я населення України // Уряд. кур'єр. – 2000. – 20 груд.

290. Указ Президента України. Про національну доктрину розвитку освіти // Освіта України. – 2002. – 333 (23 квіт.) – С. 4 – 6.

291. Українська радянська енциклопедія. – Т. 4. – Вид. друге. – К. : Гол. ред. Укр. рад. енцикл., 1979. – 560 с.

292. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения : основные документы. – 39-е изд. ; пер. с англ. – М. : Медицина, 1995. – 208 с.

293. Ушинский К. Д. Избр. пед. соч. : в 2 т. / К. Д. Ушинский ; под ред. А. И. Пискунова. – М. : Педагогика, 1974.

294. Федотова Г. А. Электронно-вычислительная техника в общеобразовательной школе ГДР / Г. А. Федотова // Сов. педагогика. – 1985. – №12. – С. 116 – 120.

295. Фигурин В. А. Теория вероятностей и математическая статистика : учеб. пособие / В. А. Фигурин, В. В. Оболонкин. – Мн. : ООО „Новое знание”, 2000. – 208 с.

296. Философия : учеб. для высш. учеб. заведений. – Ростов-н/Д. : „Феникс”, 1995. – 576 с.
297. Философский словарь / под ред. И. Т. Фролова. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Политиздат, 1991. – 560 с.
298. Фізичне виховання : навч. прогр. для вищ. навч. закладів України III – IV рівнів акредитації. Наказ М-ва освіти і науки України від 14.11.2003 р. №757. Рекомендовано комісією з фізичного виховання і спорту Науково-методичної ради М-ва освіти і науки України від 12 травня 2003 р., протокол № 6. – К., 2003.
299. Філософія : підручник / І. А. Заїченко, В. М. Сагатовський, І. І. Кальний та ін. ; за ред. І. А. Заїченко та ін. – К. : Вища шк., 1995. – 455 с.
300. Філософія: світ людини : курс лекцій : навч. посіб. / В. І. Габачковський, М. О. Булатов, Н. В. Хамітов та ін. – К. : Либідь, 2004. – 432 с.
301. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців / О. Яременко, О. Вакуменко, Л. Жаліло та ін. – К., 2000. – 232 с.
302. Харламов И. Ф. Педагогика : учеб. пособие / И. Ф. Харламов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Гардарики, 1999. – 519 с.
303. Хоменко А. Очки от компьютера / А. Хоменко // Сегодня. – 2002. – 25 июля. – С. 18 – 19.
304. Царенко А. В. Роль і місце педагогічної валеології в системі української національної освіти / А. В. Царенко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 43 – 45.
305. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 268 с.

306. Шевченко Г. П. Эстетическое воспитание в школе / Г. П. Шевченко. – Киев : Рад. шк., 1985. – 144 с.

307. Шкитырь О. Н. Формирование культуры здоровья у будущих учителей в системе высшего педагогического образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Шкитырь Оксана Николаевна. – Брянск, 2003. – 155 с.

308. Шумилин В. Начнем с компьютера... / В. Шумилин // Охрана труда и соц. страх. – 1996. – №5. – С. 60 – 63.

309. Щетинин А. Н. Валеология как основной плацдарм борьбы за здоровье человека / А. Н. Щетинин // III Нац. конгр. по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 186.

310. Язловецький В. С. Педагогічна валеологія – наука про формування здоров'я / В. С. Язловецький // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки і перспективи. – Кіровоград. : КДПУ ім. В. Винниченка, 2003. – С. 3 – 12.

311. Якимович О. Уникайте комп'ютерних болячок [Поради для користувачів ПК] / О. Якимович, В. Мангер // Тиждень. – 1999. – 22 – 28 квіт. – С. 10.

312. Brekhman I. I. Investigation and extensive utilization of wild plants / I. I. Brekhman // Nutr. A. Health. – 1982. – Vol. 1, № 1. – P. 39 – 44.

313. Brekhman I. I. Man and biologically active substances. The effect of drugs, diet and pollution on health / I. I. Brekhman / Oxford : Pergamon Press. – 1980. – 89 p.

314. Brekhman I. I. Medicines and structural information / I. I. Brekhman // Trends Pharm. Sci. – 1981. – Vol. 2. – № 1. – P. 1 – 3.

315. Bulicz E. Wychowanie zdrowotne. Cz. 1. Teoretycznt podstawy waleologii / E. Bulicz, I. Murawow. – Radom : Wyd. PR, 1997. – 283 s.

316. Dolinsky, Georgij, Zakladni pojmy valeologicke psychologie / Georgij Dolinsky // Problematika vychovy deti a mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. – Brno, 1997. – С. 73 – 77.

317. Popova, Larisa, Holisticky pristyp ve formovani, ochrane a upevnovani zdravi ditete / Larisa Popova // Problematika vychovy deti a mladeze ke zdravemu zpu sobu zivota v evropskych ze mich. – Brno, 1997. – С. 104 – 105.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА (знання)

Шановні студенти! Вам пропонується відповісти на питання цієї анкети з метою участі в експерименті щодо формування культури здоров'я майбутніх учителів в умовах комп'ютеризації навчання.

АСПЕКТИ	ПОКАЗНИКИ	ПИТАННЯ		ТАК	НІ
ДУХОВНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я	<i>Прагнення до самопізнання</i>	Чи знаєте Ви про методи самопізнання: самопостереження, самоаналізу, самокритики та самооцінки?	Чи знаєте Ви методику застосування методів самопізнання: самопостереження, самоаналізу, самокритики та самооцінки?		
	<i>Знання про культуру здоров'я</i>	Чи знаєте Ви про духовне, психічне та фізичне здоров'я?	Чи знаєте Ви про важливість формування духовного здоров'я, психічного здоров'я та фізичного здоров'я?		
	<i>Розробка індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання</i>	Чи знаєте Ви про індивідуальну оздоровчу систему в умовах комп'ютеризації навчання?	Чи є у Вас орієнтація на здоровий спосіб життя?		
ПСИХІЧНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я	<i>Мотивація до користування оздоровчими технологіями</i>	Чи є у Вас мотивація до поліпшення стану свого здоров'я?	Чи знаєте Ви про мотиви щодо користування оздоровчими технологіями?		
	<i>Наявність мети самооздоровлення</i>	Що Ви знаєте про сутність самооздоровлення?	Чи є у вас мета до поліпшення стану свого здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.		
	<i>Оптимальна організація розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері</i>	Чи знаєте Ви про оптимальну організацію розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері?	Чи знаєте Ви про оздоровчі технології попередження й зменшення втоми під час роботи на комп'ютері?		

Додатки

ФІЗИЧНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я	<i>Активна діяльність у питаннях самооздоровлення</i>	Чи маєте Ви знання щодо активної діяльності в питаннях самооздоровлення?	Чи знаєте Ви про методику самооздоровлення Г. Ситіна та ін.?		
	<i>Використання оздоровлювальних засобів</i>	Чи знаєте Ви про оздоровчі засоби, які спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я?	Чи знаєте Ви про принципи користування оздоровчими засобами, які спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я?		
	<i>Оптимальна організація фізичної роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері</i>	Чи знаєте Ви про оптимальну організацію фізичної роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері?	Чи є у Вас знання щодо оптимальної організації фізичної роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері?		

АНКЕТА (уміння)

АСПЕКТИ	ПОКАЗНИКИ	ПИТАННЯ		ТАК	НІ
ДУХОВНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я	<i>Прагнення до самопізнання</i>	Чи вмієте Ви використовувати методи самопізнання: самопостереження, самоаналізу, самокритики та самооцінки?	Чи вмієте Ви застосовувати методику самопізнання: самопостереження, самоаналізу, самокритики та самооцінки?		
	<i>Знання про культуру здоров'я</i>	Чи вмієте Ви визначати сутність духовного, психічного та фізичного здоров'я?	Чи вмієте Ви формувати в себе духовне, психічне та фізичне здоров'я?		
	<i>Розробка індивідуальної оздоровчої системи в умовах комп'ютеризації навчання</i>	Чи вмієте Ви створювати індивідуальну оздоровчу систему в умовах комп'ютеризації навчання?	Чи вмієте Вас орієнтуватися на здоровий спосіб життя?		

Додатки

ПСИХІЧНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я	<i>Мотивація до користування оздоровчими технологіями</i>	Чи вмієте Ви використовувати власну мотивацію до поліпшення стану свого здоров'я?	Чи вмієте Ви визначати власні мотиви щодо користування оздоровчими технологіями?		
	<i>Наявність мети самооздоровлення</i>	Чи вмієте Ви визначати сутність самооздоровлення?	Чи вмієте Ви ставити мету до поліпшення стану свого здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання?		
	<i>Оптимальна організація розумової роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері</i>	Чи вмієте Ви організувати оптимальну розумову роботу та відпочинок після роботи на комп'ютері?	Чи вмієте Ви користуватися оздоровчими технологіями щодо попередження й зменшення втоми під час роботи на комп'ютері?		
ФІЗИЧНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я	<i>Активна діяльність у питаннях самооздоровлення</i>	Чи вмієте Ви вести активну діяльність у питаннях самооздоровлення?	Чи вмієте Ви користуватися методикою самооздоровлення Г. Ситіна та ін.?		
	<i>Використання оздоровлювальних засобів</i>	Чи вмієте Ви користуватися оздоровчими засобами, які спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я?	Чи вмієте Ви користуватися принципами оздоровчих засобів, які спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я?		
	<i>Оптимальна організація фізичної роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері</i>	Чи вмієте Ви оптимально організувати фізичну роботу та відпочинок під час і після роботи на комп'ютері?	Чи вмієте Ви використовувати знання щодо оптимальної організації фізичної роботи та відпочинку під час і після роботи на комп'ютері?		

Додаток Б
Духовний аспект здоров'я

Тест №1
„Ціннісні орієнтації” за методикою М. Рокіча
Список А (термінальні цінності)

- *активне життя* (повнота й емоційна насиченість життя);
- *життєва мудрість* (зрілість думок і здоровий глузд, що досягається життєвим досвідом);
- *здоров'я* (духовне, психічне, фізичне);
- *краса природи й мистецтва* (переживання прекрасного в природі й у мистецтві);
- *любов* (духовна й фізична близькість з улюбленою людиною);
- *наявність хороших і вірних друзів*;
- *суспільне визнання* (пошана тих, хто є, колективу, товаришів по роботі);
- *пізнання* (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- *розвиток* (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалення);
- *свобода* (самостійність, незалежність у думках і вчинках);
- *щастя інших* (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, усього народу, людства в цілому);
- *творчість* (можливість творчої діяльності);
- *упевненість у собі* (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів).

Нижче приведено загальну таблицю отримання даних тесту № 1 „Ціннісні орієнтації” за методикою М. Рокіча студентів Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного факультету ЛНПУ імені Тараса Шевченка та Ровеньківського й Старабільського факультетів.

Додатки

Список А (термінальні цінності)

Шкала	активне життя	Життєва мудрість	здоров'я	краса природи і мистецтва	любов	наявність добрих друзів	суспільне визнання	пізнання	розвиток	свобода	щастя інших	творчість	упевненість у собі
0													
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													

Список Б (інструментальні цінності):

- *акуратність* (охайність, уміння тримати у порядку речі, порядок у справах);
- *вихованість* (хороші манери);
- *високі запити* (високі вимоги до життя і високі домагання);
- *життєрадісність* (відчуття гумору);
- *старанність* (дисциплінованість);
- *незалежність* (здатність діяти самостійно, рішуче);
- *непримиренність до недоліків в собі і інших;*
- *освіченість* (широта знань, висока загальна культура);
- *відповідальність* (почуття обов'язку, уміння тримати слово);
- *раціоналізм* (уміння розсудливо і логічно мислити, ухвалювати обдумані, раціональні рішення);
- *самоконтроль* (стриманість, самодисципліна);
- *смівливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;*
- *тверда воля* (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);
- *терпимість* (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їх помилки і помилки);
- *широта поглядів* (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
- *чесність* (правдивість, щирість);
- *чуйність, дбайливість.*

Нижче приведено загальну таблицю отримання даних тесту № 1 „Ціннісні орієнтації” за методикою М. Рокіча студентів Інституту економіки та бізнесу, факультету української філології, факультету іноземних мов, природничо-географічного факультету ЛНПУ імені Тараса Шевченка та Ровеньківського й Старобільського факультетів.

Додатки

Список Б (інструментальні цінності)

Шкала	акуратність	високі запити	вихованість	життєрадісність	старанність	незалежність	непримиренність	освіченість	відповідальність	раціоналізм	самоконтроль	сміливість у відстоюванні своєї думки	тверда воля	терпимість	широга поглядів	чесність	чуйність, дбайливість
0																	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	

Психічний аспект здоров'я

Тест № 1

„Самооцінка психічних станів” за Айзенком

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо у Вас цей стан часто буває, ставиться 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, то ставиться 1 бал, якщо зовсім не підходить – 0 балів.

I.

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дурниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в смуток.
5. Турбуюся про тількиуявні ще неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу перенешу час очікування.

II.

11. Нерідко мені здаються безвихідними становища, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприязності мене сильно турбують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав винити себе.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У скрутні хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу щоб пошкодували.
20. Вважаю свого характеру непоправними.

III.

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співбесідника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Вважаю за краще керувати, чим підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

IV.

31. Мені важко міняти звички.
32. Нелегко перемикає увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думка, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуюся з людьми.
37. Мене турбують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. 1... 10 питань – тривожність;
- II. 11... 20 питань – фрустрація;
- III. 21...29 питань – агресивність;
- IV. 31 ...40 питань – ригідність.

Оцінка і інтерпретація балів:

I. Тривожність:

0 ... 7 – не тривожні.

8 ... 14 балів – тривожність середня, допустимого рівня.

5 ... 20 балів — дуже тривожні.

II. Фрустрація:

0 ... 7 балів – не має високої самооцінки, стійкі до невдач, не боїться труднощів;

8 ... 14 балів – середній рівень, фрустрація має місце;

15 ... 20 балів – у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїться невдач, фрустрийовані.

III. Агресивність:

0 ... 7 балів – ви спокійні, витримані;

8 ... 14 балів — середній рівень агресивності;

15 ... 20 балів — ви агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні й роботі з людьми.

IV. Ригідність:

0 ... 7 балів – ригідності немає,

8 ... 14 балів – середній рівень;

15 ... 20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життю. Вам протипоказані зміна роботи, зміни в сім'ї.

Тест №2
Типова карта методики САН

Прізвище _____
Ім'я _____
По батькові _____
Стать _____
Вік _____
Дата _____

1. Самопочуття добре	3210123	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним	3210123	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3210123	Активний
4. Малорухливий	3210123	Рухомий
5. Веселий	3210123	Сумний
6. Гарний настрої	3210123	Поганий настрої
7. Працездатний	3210123	Розбитий
8. Повний сил	3210123	Знесилений
9. Повільний	3210123	Швидкий
10. Бездіяльний	3210123	Діяльний
11. Щасливий	3210123	Нещасний
12. Життєрадісний	3210123	Похмурий
13. Напружений	3210123	Розслаблений
14. Здоровий	3210123	Хворий
15. Байдужий	3210123	Зосереджений
16. Байдужий	3210123	Схвилюваний
17. Захоплений	3210123	Смутний
18. Радісний	3210123	Сумний
19. Відпочивший	3210123	Утомлений
20. Свіжий	3210123	Виснажений
21. Сонливий	3210123	Збуджений
22. Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
23. Спокійний	3210123	Стурбований
24. Оптимістичний	3210123	Песимістичний
25. Витривалий	3210123	Стомлюючий
26. Бадьорий	3210123	Млявий
27. Міркувати важко	3210123	Міркувати легко
28. Розсіяний	3210123	Уважний
29. Повний надій	3210123	Розчарований
30. Задоволений	3210123	Незадоволений

Код опитувальника

Питання на самопочуття – 1,1,2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність – 3,4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27,28.

Питання на настрій – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23 24, 29, 30.

ОПИТУВАЛЬНИК „САН”

Цей бланковий тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (за першими буквами цих функціональних станів і названий опитувальник).

Суть оцінювання полягає в тому, що випробовуваних просять співвіднести свій стан за низкою ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала ця складається з індексів (3210123) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробовуваний повинен вибрати і відзначити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження. При обробці ці цифри перекодують таким чином: індекс 3, відповідний незадовільному самопочуттю, низькій активності й поганому настрою, береться за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно береться за 7 балів (врахуйте, що полюси шкали постійно міняються).

Отже, позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими „наведеними” балами і розраховується середнє арифметичне як у цілому, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм, наприклад, середні оцінки для вибірки рівні: самопочуття – 5,4; активність – 5,0; настрій – 5,1.

ФІЗИЧНИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВ'Я

Додаток 1

до навчальної програми „Фізичне виховання” для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів

№	Вправи	Обсяг
---	--------	-------

Юнаки

1	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	15–17 22–24
2	Підтягування на перекладині (разів)	70–85
3	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (разів)	120– 140
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачі на спині (разів)	140– 160
5	З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (разів)	100– 120

Дівчата

1	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	12–14 16–18
2	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (разів)	210– 220
3	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110–120 см (разів)	85–95
4	Стрибки з місця зі скакалкою (разів)	350– 600
5	Піднімання тулубу з положення лежачи на спині. Руки за головою, ноги закріплені (разів)	100– 120
6	З основної стійки нахили тулуба вперед з прямими ногами (разів)	100– 120
7	Прискорена ходьба (км)	21–35

Додаток 2
до навчальної програми „Фізичне виховання”
для вищих навчальних закладів України
III–IV рівнів акредитації

Тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості
студентів (з Державних тестів населення України)

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с. або 2000 м, хв, с.	Ч	12,0	13,05	14,30	15,40	16,30
	Ж	15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
	Ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
або плавання за 12 хв. м.	Ч	725	650	550	450	350
		650	550	450	350	300
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8
	Ж	3	2	1	1/2	-
або вис на зігнутих руках, с	Ч	60	47	35	23	10
	Ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
	Ж	210	196	184	172	160
або стрибок угору, см	Ч	56	52	45	39	35
	Ж	46	44	40	36	30
Швидкість						
Біг на 100 м, с	Ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність						
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	Ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички						
Плавання, м	Ч	100	75	50	25	-
	Ж	100	75	50	25	-

Додаток Д
Карта самопостереження

Аспекти	Показники
Духовний аспект здоров'я	<ul style="list-style-type: none">➤ Прагну до самопізнання.➤ Використовую методи самопізнання: самопостереження, самоаналіз, самокритику, самооцінку.➤ Розробляю індивідуальну оздоровчу систему самооздоровлення в умовах комп'ютеризації навчання.
Психічний аспект здоров'я	<ul style="list-style-type: none">➤ Присутня мотивація до користування оздоровчими технологіями стосовно зменшення негативних наслідків роботи на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання.➤ Володію оздоровчими технологіями щодо зняття розумової втоми під час роботи на комп'ютері.➤ Присутня мета самооздоровлення.➤ Оптимально організую розумову, фізичну роботи та відпочинок до, під час і після роботи на комп'ютері.
Фізичний аспект здоров'я	<ul style="list-style-type: none">➤ Використовую оздоровчі технології щодо зменшення фізичної втоми під час тривалої роботи на комп'ютері.➤ Виконую державні нормативи з фізичного виховання на „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”.➤ Використовую оздоровчі засоби.➤ Займаюсь пошуком і використання найбільш ефективних засобів стосовно зняття втоми й профілактики здоров'я під час роботи на комп'ютері.

Додаток Ж

ЩОДЕННИК
„Культура здоров'я, я і комп'ютер”

Схема №1

Прізвище _____

Ім'я _____

По _____

батькові _____

Інститут, _____ факультет,

курс _____

Число _____ місяць _____ рік 200 р.

Вплив умов комп'ютеризації навчання	Застосування оздоровчих технологій та їх вплив на стан здоров'я
Під час навчальних занять на комп'ютері	
Після навчальних занять на комп'ютері	

Висновок.

Додатки

Схема №2

Прізвище _____

Ім'я _____

По _____

батькові _____

Інститут, _____ факультет,

курс _____

Число _____ місяць _____ рік 200__ р.

№	Аспекти здоров'я	<i>Особиста діяльність (режим, оздоровчі заходи, використання оздоровчих технологій, вплив комп'ютера на здоров'я (психічне, фізичне), виконання оздоровчих технологій під час занять на комп'ютері, самостійна оцінка стану духовного, психічного, фізичного здоров'я, пошук і користування літературою, яка спрямована на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я, збереження й зміцнення свого здоров'я тощо</i>
I	Духовний	
II	Психічний	
III	Фізичний	

ЗВЕРНЕННЯ ДО СТУДЕНТА

Шановний студенте! Запам'ятай це звернення до тебе на все життя. Користуйся ним у ситуаціях, у яких буде необхідна допомога не тільки тобі самому, а й іншим.

Будь здоровим!

1. Здоров'я – головний стрижень щасливого життя та основа будь-якої справи майбутньої професійної діяльності.
2. Здоров'я треба розглядати за пірамідальним принципом побудови де найважливішим є духовний аспект, потім психічний аспект та фізичний аспекти індивідуального здоров'я.
3. Треба не тільки знати, а й уміти самостійно оцінити стан власного здоров'я та здоров'я оточуючих з метою корекції, якщо буде потрібно.
4. Самостійне оздоровлення не можливе без самоосвіти, самовиховання, самопізнання, самопостереження, самооцінки.
5. Громадянин України не може не мати високий рівень культури здоров'я, що є запорукою майбутнього держави.

Вимоги, яких необхідно дотримуватися:

1. Цінувати здоров'я як найголовнішу цінність для фахівця та громадянина України.
2. Організовувати здоровий спосіб життя (режим розумової та фізичної праці, рухова активність).
3. Користуватися оздоровчими технологіями, які спрямовані на підвищення рівня культури здоров'я на духовному, психічному, фізичному аспектах в умовах масової комп'ютеризації.
4. Мати позитивну настанову на здоров'я.

Додаток 3

Міністерство науки і освіти України
Луганський національний педагогічний університет
імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

**ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ
„Культура здоров'я студентів в умовах
комп'ютеризації навчання”**

Затверджено на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання
протокол № 6 від 25 січня 2005 року

Луганськ – 2005

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою спецкурсу „Культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання” є забезпечення студентів методологічними та теоретичними засадами культури здоров'я. Ознайомлення студентів з оздоровчими методиками сучасних фахівців з питань збереження та зміцнення здоров'я людини.

Основними завданнями спецкурсу є:

- формування в студентів гуманістичних ціннісних орієнтацій;
- розвиток розуміння в систематичному зміцненні здоров'я;
- необхідність формування високого рівня культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання.

Пропонована програма спецкурсу складається з 6 тем. До критеріїв відбору змісту спецкурсу належить:

- упровадження інформаційних технологій у навчальний процес без урахування навчального навантаження під час роботи на комп'ютері, що негативно впливає на стан здоров'я студентів;
- недостатнє усвідомлення важливості негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів під час занять з дисциплін, де використовується комп'ютер;
- потреби виробництва в здорових фахівцях;
- відсутність методик оздоровлення студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання;
- відсутність оздоровчих технологій, спрямованих на зменшення негативного впливу комп'ютера на духовне, психічне й фізичне здоров'я студентів ВНЗ у цілісному погляді на здоров'я за пірамідальним принципом побудови в умовах комп'ютеризації навчання.

Програма супроводжується списком рекомендованої літератури.

Додатки

Теми	Зміст	Го- ди- ни
Теоретичні основи курсу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Завдання спецкурсу. 2. Здоров'я – найвища цінність людини. 3. Культура здоров'я особистості. 	2
Комп'ютеризація навчання та здоров'я	<ol style="list-style-type: none"> 1. Історія комп'ютеризації. 2. Комп'ютеризація освіти та навчання. 3. Комп'ютер та здоров'я. 4. Зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я. 	6
Духовний аспект здоров'я	<ol style="list-style-type: none"> 1. Духовне здоров'я. Духовний аспект здоров'я. Критерії духовного здоров'я. 2. Здоров'я – компонент загальної культури особистості. 3. Духовне здоров'я з погляду цілісної системи здоров'я. 4. Духовне здоров'я – гармонія з навколишнім світом і самим собою. 	4
Психічний аспект здоров'я	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психічне здоров'я. Психічний аспект здоров'я. Критерії психічного здоров'я. 2. Оздоровча методика словесно-образного, емоційно-вольового керування станом людини (СОЕВКС) Г. Ситіна. 3. Аутогенне тренування. 4. Релаксація. 	4

Додатки

Фізичний аспект здоров'я	Загартовування 1. Значення сонця, повітря, води в житті людини. 2. Загальні правила загартовування: вплив правильної засмаги, свіжого повітря, води на здоров'я. 3. Користь ходіння без взуття. Масаж 1. Що таке масаж і самомасаж. 2. Основні правила проведення самомасажу. 3. Основні прийоми самомасажу. 4. Виконання самомасажу очей, голови, шиї, плечового поясу, рук, ніг. 5. Виконання загальнорозвивальних вправ.	4
Оздоровчі системи	1. Оздоровчі системи нетрадиційного оздоровлення. 2. Оздоровчі технології, спрямовані на зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я. 3. Розробка й виконання індивідуальної оздоровчої системи.	4
Усього		22

Додаток К

Луганський національний педагогічний університет
імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

**ПРОГРАМА
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**
з підвищення
культури здоров'я
в умовах комп'ютеризації навчання

Затверджено на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання
протокол № 6 від 25 січня 2005 року

Луганськ–2005

**Зміст програми самостійної роботи
першої групи студентів Інституту економіки та бізнесу,
Рівненського факультету та факультету української
філології з навчальним навантаженням під час роботи
на комп'ютері 594 години на навчальний рік**

Тема	Зміст	Години
Комп'ютеризація навчання та здоров'я	<ol style="list-style-type: none">1. Історія комп'ютеризації.2. Науково-технічна революція.3. Комп'ютеризація освіти та навчання.4. Комп'ютер та здоров'я.5. Зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я.	4
Вплив комп'ютера на духовний аспект здоров'я	<ol style="list-style-type: none">1. Позитивні й негативні звички людини та їх наслідки.2. Виховання позитивних звичок, правил поведінки та боротьба з негативними звичками.3. Як бути добрим, милосердним, справедливим?4. Що таке самопізнання?5. Як використовувати самоаналіз?6. Як користуватися самокритикою?7. Що таке самостереження?8. Для чого потрібна самооцінка і як користуватися нею?	4

Додатки

<p style="text-align: center;">Вплив комп'ютера на психічний аспект здоров'я</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Володіння й виконання психотренінгів, методик і технологій щодо зняття розумової втоми під час роботи на комп'ютері? 2. Виконання психотренінгів та методик стосовно зменшення негативних наслідків роботи на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання. 3. Виконання релаксації. 4. Розробка та виконання текстів-настроїв згідно з оздоровчою методикою СОЕВУС Г. Ситіна. 5. Для чого треба мати мету оволодіти високим рівнем культури здоров'я шляхом самооздоровлення? 	6
<p style="text-align: center;">Вплив комп'ютера на фізичний аспект здоров'я</p>	<p>I. Виконання оздоровчих вправ, використання методик і технологій щодо зменшення фізичної втоми під час тривалої роботи на комп'ютері?</p> <p>II. Визначення індивідуального стану здоров'я та розробка індивідуальної системи покращення стану здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання з урахуванням навчального навантаження під час роботи на комп'ютері.</p> <p>III. Загартування</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значення сонця, повітря, води в житті людини. 	6

Додатки

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальні правила загартовування: вплив правильної засмаги, свіжого повітря, води на здоров'я. 2. Користь ходіння без взуття. <p>IV. Масаж</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Що таке масаж і самомасаж. 2. Основні правила проведення самомасажу. 3. Основні прийоми самомасажу. 4. Виконання самомасажу очей, голови, шиї, плечового поясу, рук, ніг. 5. Виконання загальноорозвиваючих вправ. 	
<p>Пропагандийська робота з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пропаганда підвищення культури здоров'я під час роботи на комп'ютері в Інтернет-клубах. 2. Пропаганда підвищення культури здоров'я під час роботи на комп'ютері вдома. 3. Пропаганда підвищення культури здоров'я під час роботи під час навчальних занять на комп'ютері у ВНЗ. 	2
Усього		22

Зміст програми самостійної роботи другої групи студентів факультету іноземних мов та природничо-географічного з навчальним навантаженням під час роботи на комп'ютері 324 години на навчальний рік

Тема	Зміст	Години
<p>Комп'ютеризація навчання та здоров'я</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Історія комп'ютеризації. 2. Науково-технічна революція. 3. Комп'ютеризація освіти та навчання. 4. Комп'ютер та здоров'я. 5. Зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я. 	<p>4</p>
<p>Вплив комп'ютера на духовний аспект здоров'я</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Звички людини. 2. Виховання позитивних звичок та правил поведінки. Спілкування з однокурсниками. Доброта, милосердя, справедливість – риси духовно здорової людини. 	<p>4</p>
<p>Вплив комп'ютера на психічний аспект здоров'я</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для чого треба мати мету оволодіти високим рівнем культури здоров'я шляхом самооздоровлення? 2. Виконання психотренінгів та методик стосовно зменшення негативних наслідків роботи на комп'ютері в умовах комп'ютеризації навчання. 	<p>4</p>

	<ol style="list-style-type: none">3. Виконання релаксації.4. Розробка та виконання текстів-настроїв згідно з оздоровчою методикою СОЕВУС Г. Ситіна.	
<p style="text-align: center;">Вплив комп'ютера на фізичний аспект здоров'я</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Як готуватися до виконання державних нормативів з фізичного виховання належному рівні?2. Визначення індивідуального стану здоров'я та розробка індивідуальної системи покращення стану здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання з урахуванням навчального навантаження під час роботи на комп'ютері.3. Що треба для того, щоб частота респіраторних та інших захворювань за рік була зменшена? I. Масаж<ol style="list-style-type: none">1. Що таке масаж і самомасаж.2. Основні правила проведення самомасажу.3. Основні прийоми самомасажу.4. Виконання самомасажу очей, голови, шиї.	2

Додатки

Пропагандийська робота з питань самооздоровлення під час роботи на комп'ютері	<ol style="list-style-type: none">1. Пропаганда підвищення культури здоров'я під час роботи на комп'ютері в Інтернет-клубах.2. Пропаганда підвищення культури здоров'я під час роботи на комп'ютері вдома.3. Пропаганда підвищення культури здоров'я під час роботи під час навчальних занять з комп'ютером у ВНЗ.	2
Усього		16

Наукове видання

ДРАГНЄВ Юрій Володимирович

**ФОРМУВАННЯ
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЇ
НАВЧАННЯ**

Монографія

За редакцією автора
Комп'ютерний макет — Вакалюк Н. В.
Коректор — Ніколаєнко І. О.

Здано до склад. 24.03.2009 р. Підп. до друку 24.04.2009 р.
Формат 60x84 $\frac{1}{16}$. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 15,81. Наклад 500 прим. Зам. № 155.

Видавець

**Видавництво Державного закладу
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Т/ф: (0642) 58-03-20.
e-mail: alma-mater@list.ru

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.

Виготовлювач

ТОВ „Лугань-Поліграф”
вул. Рабочая, 24, м. Луганськ, 91002. Тел.: 34-76-13, 52-87-94
Свідоцтво про державну реєстрацію № 100154384