

рой присущи стремление к интеллектуальной сообразительности, эрудиции, повышению профессионального мастерства;

- наделение студенческих коллективов и отдельных студентов конкретными правами и признанием их мнения и предложений, передача ряда управленческих функций и полномочий студенческому коллективу, повышающая их социальную ответственность, придающая их деятельности самостоятельность;
- дифференцированный подход к различным микрогруппам студентов, отдельным студентам, учет при организации работы в коллективе индивидуальных интересов и склонностей, способностей, теоретической и практической подготовленности;
- контроль и оценка деятельности, имеющие большое психологическое значение для студенческой молодежи.

Новый подход к вопросам воспитания в вузе, выдвинутый на первый план объективными условиями, предполагает такую систему воздействия на личность студента, которая способствовала бы развитию качеств, обусловленных потребностями современного общества и перспективными целями, поставленными перед страной в целом.

УДК 572

Белая С.С., Скриган Г.В.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ВАЛЕОДИАГНОСТИКЕ

*Белорусский национальный технический университет
Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка
Минск, Беларусь*

Здоровье – способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации (Брехман И.И. 1987). Здоровье является необходимым условием активной и нормальной жизнедеятельности человека. Состояние здоровья подрастающего поколения это важнейший показатель благополучия общества и государства, который отражает не только настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее.

Ядром системы «здоровья» является степень стабильности гомеостаза, как в состоянии покоя, так и в различных экстремальных ситуациях. Устойчивость гомеостаза достигается в процессе эволюции на уровне индивидуума и популяции на основе таких фундаментальных биологических качеств, как адаптация и саморегуляция [1]. Способность к адаптации – одно из свойств и условий развития здоровья человека. Адаптивность и саморегуляция позволяют удерживать существенные параметры организма в физиологических пределах, обеспечивают стабильность системы.

Не всегда требования, предъявляемые к организму человека, являются для него адекватными. В результате возникает состояние повышенной напряженности в различных системах организма, а показатели адаптивных реакций могут отклоняться от среднего уровня. Возникает состояние промежуточное между здоровьем и болезнью (по И.И. Брехману – третье состояние), которое может сохраняться годы и в конечном итоге привести к болезни. Валеодиагностика позволяет своевременно выявить нарушения в показателях адаптивных реакций систем организма, для проведения дальнейшей коррекционной работы.

Исходя из того, что организм человека – это сложная система, здоровье которого обеспечивается на трех уровнях: биологическом, психическом и социальном, нами была разработана валеодиагностическая карта обследования, включающая следующие блоки:

1. Диагностика социальных факторов условий жизни.

2. Оценка физического развития.
3. Оценка функционального состояния организма.
4. Оценка психической адаптации.
5. Самооценка здоровья.

К социально-экономическим факторам, определяющим здоровье, относят характер взаимоотношения между сверстниками, семейные отношения, характер ежедневных занятий, жилищно-бытовые условия, условия учебы (труда), отдыха, питания и др.

Физическое развитие является неотъемлемым компонентом физического здоровья. Оценка физического развития необходимо проводить не только по трем основным показателям – рост, вес, обхват грудной клетки, но и по степени развития жировой ткани, мышечной массы. Для более полной характеристики используются индексы (индекс Кетле, Эрисмана, Ливии и др). Оценка физического развития должна проводиться с учетом конституционального типа организма [7].

Функциональное состояние организма оценивается по показателям ЧСС, А\Д, спирометрии, динамометрии и т.д., а так же по результатам проб на физическую нагрузку.

Психическое здоровье – это состояние душевного благополучия как следствия отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни (Психологический словарь, 1990). Другими словами психическое здоровье – это состояние человека, которое является следствием баланса или гармоничности внешней формы и внутреннего содержания, и зависит от личностных характеристик человека. Диагностику проводят по тестам, определяющим эмоциональную устойчивость личности, тревожность [3], адаптивность [4], стрессоустойчивость и т.д.

Самооценка здоровья осуществляется по опроснику В.П.Войтенко [2], аутоаналитическому опроснику здоровой личности [5] и др.

Проведя обследование более 800 школьников подросткового возраста, были получены данные, на основе которых нами разрабатывается комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся включающая следующие модули:

- 1 обучение детей и подростков здоровьесберегающему стилю поведения;
- 2 практические руководства по физической активности;
- 3 практические руководства повышения психологической адаптации школьников;
- 4 валеологические услуги в школе;
- 5 повышение валеологической компетентности работников школ;
- 6 здоровьесберегающее обеспечение учебного процесса;
- 7 работа с родителями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – М. 1987. 2. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоровья, 1991. – 248 с. 3. Диагностика состояний тревоги и личностной тревожности у детей и подростков. / Сост. Ханнины Ю.Л. и др. – Вильнюс 1988. – 16 с. 4. Карпухина, А.М., Розов, В.И. Экспресс-оценка адаптивности подростков в экстремальных условиях (методические рекомендации). Киев. 1993. – 18 с. 5. Немов, Р.С. Психология. Т.3: Психодиагностика. – М., 1998. – 632 с. 6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. 7. Саливон, И.И., Полина, Н.И. Количественный подход к определению типов телосложения у школьников. – Мн, 2003. – 40 с. 8. Щедрина, А.Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии. – Новосибирск, 1996. – 48 с.