

УДК 613.65

Гончаренко М.С., Камнева Т.П., Дождева Е.А., Седина С.И.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Стан здоров'я сучасних школярів в Україні викликає тривогу медиків, педагогів і батьків. У багатьох школярів спостерігається погіршення стану здоров'я у період навчання в школі. Тому актуальними є пошуки здоров'язберезувальних технологій навчання підростаючого покоління. У статті приводяться результати дослідження стану енергоінформаційної складової здоров'я школярів і визначення впливу фізкультхвилинок як валеорозвантаження в учбовому процесі у школі сприяння здоров'ю.

Ключові слова: здоров'язбереження, енергоінформаційна складова здоров'я (аура), енергетичні центри (чакри).

Постановка проблеми обусловлена тем, что состояние здоровья современных школьников в Украине вызывает тревогу медиков, педагогов и родителей. За время обучения в школе у многих школьников наблюдается ухудшение состояния здоровья. Поэтому поиск здоровьесберегающих технологий обучения подрастающего поколения является **практическим заданием** для медиков, педагогов, валеологов.

В Украине создана "сеть школ содействия здоровью" и в этих школах применяются методы преподавания, способствующие сохранению и укреплению здоровья школьников. Среди таких учебных заведений общеобразовательная средняя школа № 41 г. Харькова.

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что состояние здоровья современных школьников ухудшается. Так в работе [7] отмечено зафиксированное медиками в последние годы увеличение количества детей с нарушениями осанки в школе № 41. Большое количество работ посвящено анализу влияния учебной нагрузки на здоровье школьников и разработке методов здоровьесберегающих методов обучения [6, 7, 8].

Согласно современным научным исследованиям состояние здоровья человека определяется гармоническим взаимодействием физического, энергоинформационного и духовного состояния человека. Общеизвестно, что вначале происходит искажение энергоинформационной составляющей здоровья (ауры), что с течением времени может привести к заболеваниям на психофизиологическом плане [2, 3]. Интегральными показателями состояния здоровья, которые объединяют физическую и тонкополевою (энергоинформационную) составляющую, могут выявить предрасположенность организма к определенным нарушениям, позволяют оценить уровень энергетических ресурсов организма, являются показатели, полученные при исследовании энергетической составляющей методом аурографии [1, 2, 4, 5]. На данный момент это единственный метод, который дает возможность оценить состояние энергетических возможностей организма, определить состояние щитовидной и паращитовидной желез и энергетическое состояние позвоночника, а также влияние окружающей среды на энергетический обмен организма.

Согласно литературным данным [1-3] вокруг каждого человека существует тонкополевая оболочка или аура, которая задается и поддерживается системой энергетических центров или чакр, которые размещены вдоль линии позвоночника человека и регулируют энергетические процессы организма.

С целью определения состояния здоровья учеников, их энергообмена и для оценки влияния учебной нагрузки кафедрой валеологии Харьковского национального университета им. В. Н. Каразина проведен мониторинг состояния здоровья на уровне энергетической составляющей по методу аурографии с последующей математической обработкой результатов измерений потенциала в биологически активных точках рук учеников 2, 6 и 10 классов школы № 41. Метод аурографии [1, 2, 4, 5] позволяет оценить уровень энергетических ресурсов организма, распределение энергии по энергетическим центрам и энергетическое состояние позвоночника.

Основной материал исследования. Общеобразовательная школа № 41 включена в "мережу шкіл сприяння здоров'ю", она находится на окраине города, потому экологическая нагрузка на школьников минимальна. Некоторые учителя при проведении уроков используют в качестве валеоразгрузки физкультминутки. Дети с удовольствием выполняют упражнения, стоя в проходах между партами, в сопровождении речёвок или стишков. Физкультминутка может занимать от 1 до 5 минут в течение урока. Учитель выбирает момент, когда по его наблюдениям работоспособность учеников падает, внимание рассеивается. После валеоразгрузки настроение детей улучшается, повышается способность к обучению

и желание работать. В младших классах потребность детей в двигательной активности достаточно высока, им трудно высиживать неподвижно в течение урока, поэтому выполнение движений, массажей с похлопыванием, упражнений для глаз способствует устранению застойных явлений, восстановлению кровообращения и энергетических параметров организма, что способствует возобновлению активности и внимания детей во время урока. И как показали наши исследования способствуют укреплению здоровья школьников.

Анализ состояния энергетических ресурсов школьников в исходном состоянии показывает, что параметры, характеризующие распределение энергии по энергетическим центрам, свидетельствуют о нарушении гармоничного состояния организма в виде энергодефицита некоторых энергетических центров и зон позвоночника. Наличие энергодефицита на энергетических центрах или перекаса энергии в определенной зоне свидетельствует о склонности организма к определенным нарушениям или о протекании негармонических процессов, которые могут привести к патологическому состоянию организма, а также может свидетельствовать об уже существующем наличии патологий.

Было обнаружено, что наиболее проблемным для школьников всех возрастных групп является пятый – горловой центр, наличие энергодефицита которого характеризует предрасположенность организма к заболеваниям дыхательной системы, щитовидной и паращитовидной желез, а также к эмоциональной нестабильности (рис. 1).

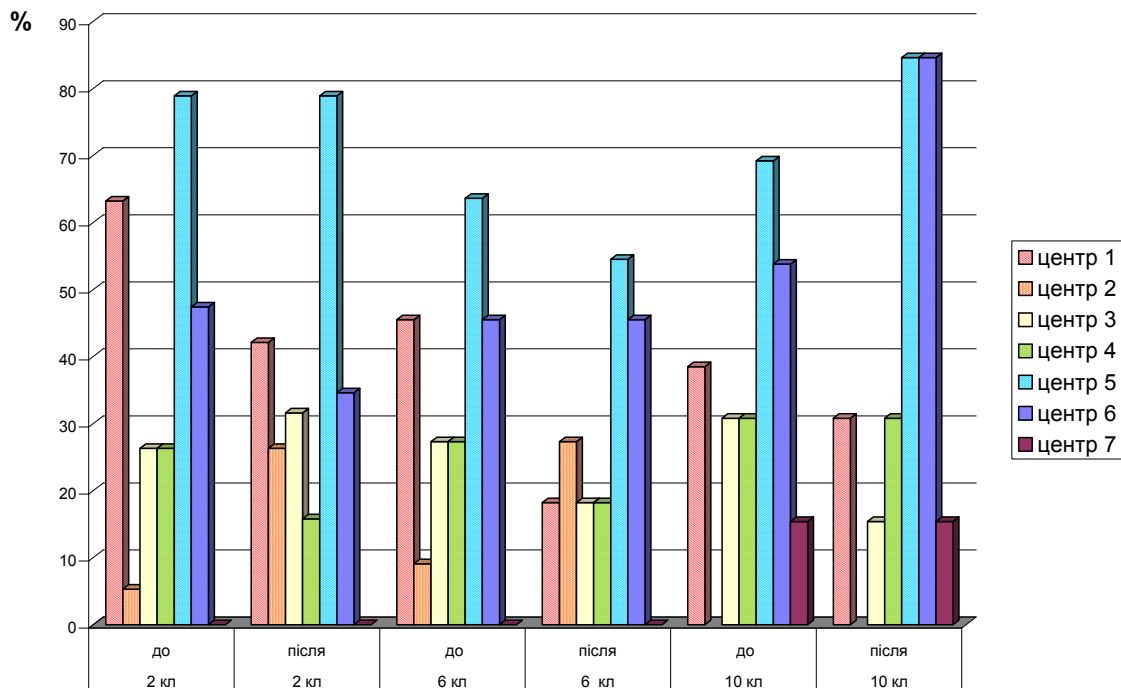


Рис. 1. Влияние уроков на наличие энергодефицитных состояний энергетических центров школьников.

Кроме этого большим процентом наличия энергодефицита характеризуется и первый – нижний центр. Первый энергетический центр - копчиковая чakra отвечает за функции выживания, за энергию, которая используется в процессах строительства организма, за стойкость человека, а также за состояние опорно-двигательного аппарата.

Анализ количества энергодефицитных состояний указывает на их увеличенное количество на пятом и первом энергетических центрах во втором классе по сравнению со старшими классами, что может служить прогнозом ухудшения здоровья младших школьников в дальнейшем.

Во втором классе на уроках применяется валеоразгрузка – проведение физкультминуток с самомассажем или двигательной активностью. Под влиянием этого, как показывают результаты нашего исследования, проявляется тенденция к гармонизации состояния энергетических центров и симметрии ауры с восстановлением состояния позвоночника детей. До урока состояние энергодефицита первого – копчикового центра было у 12 из 19 учеников, а после урока – только у 8 учеников, а средние значения параметра наполненности первого центра, определенные по критерию Вилкоксона, достоверно достигают нормы. Также проявляется тенденция уменьшения энергодефицита горлового центра. Это позволяет сделать вывод о позитивном влиянии физкультминуток, проводимых в течение урока, на состояние энергообмена организма, на уменьшение предрасположенности организма к заболеваниям

дыхательной системы, щитовидной и паращитовидной желез, а об улучшении эмоционального состояния.

Необходимо подчеркнуть важность этого результата именно для школьников младшего возраста, учитывая их негармоничное состояние до уроков.

В шестом классе после урока проявляется тенденция снижения количества энергодефицитных состояний первого и пятого энергетических центров.

После проведенного без валеоразгрузки урока в 10 классе количество энергодефицитных состояний пятого и шестого энергетических центров значительно увеличивается (рис. 1).

Шестой – лобный энергетический центр отвечает за состояние слуховых, зрительных анализаторов, состояние мозга, нервной и эндокринной систем и относится к управляющим системам организма. Также состояние лобного центра связано с интеллектуальными способностями человека. Если шестой и седьмой (высшие) энергетические центры считать центрами, которые отвечают за умственные способности, объем памяти и способность к обучению, то у учеников 10 класса наблюдается перенапряжение этих систем, так как состояние энергодефицита шестого (лобного) центра достоверно увеличивается, а на седьмом (макушечном) происходит снижение уровня энергии после урока, что указывает на чрезмерную интеллектуальную нагрузку в этом возрасте.

Состояние высших энергетических центров, работа которых связана также и с управлением внутриорганизменными процессами, очень важно, ведь от этого зависит не только психофизиологическое состояние организма, а и умственная активность, познавательные способности, память.

На рис. 1 приведено количество энергодефицитных состояний энергетических центров школьников 2, 6, 10 классов до и после урока. Центр 1 – нижний, копчиковый; пятый – горловой, шестой – лобный и т. д.

В работе [7] отмечено зафиксированное медиками в последние годы увеличение количества детей с нарушениями осанки в этой школе.

Наши исследования 2014 г. показывают, что основные искажения симметрии ауры проявляются наличием дефицита энергии со стороны позвоночника. Данное исследование показывает, что в исходном состоянии во 2 классе состояние энергодефицита позвоночника было у 78,9% детей, в 6 классе – у 72,7% детей, а в 10 классе – количество состояний энергодефицита позвоночника наблюдается у 92,3% старшеклассников.

Это тревожный симптом, который свидетельствует о склонности к патологиям опорно-двигательного аппарата детей и об ослаблении их здоровья. Характерно, что у старшеклассников наибольшее количество состояний энергодефицита позвоночника. Проведенные в школьном возрасте мероприятия по коррекции и укреплению опорно-двигательного аппарата могут помочь детям в укреплении здоровья.

Необходимо отметить, что разгрузочные валеоминутки во время урока, проведенные в классе младшего школьного возраста, способствуют улучшению состояния горлового центра, позвоночника и опорно-двигательного аппарата детей, то есть, гармонизации состояния организма и укреплению здоровья.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Проведенные исследования состояния энергообмена школьников всех возрастных групп показывают наличие состояний энергодефицита некоторых зон энергоинформационной составляющей здоровья, что свидетельствует об ухудшении уровня здоровья и предрасположенности к определенным нарушениям состояния здоровья школьников.

Установлено, что энергоинформационные возможности организма после уроков, проведенных по обычной технологии, ухудшаются, что свидетельствует о негативном влиянии гипокинезии на здоровье детей. Особенно это отражается на старших школьниках, что проявляется наличием энергозатратного влияния урока без валеоразгрузки на усугубление энергодефицитных состояний верхних энергетических центров, функционирование которых связано с управлением психофизиологическими процессами организма и интеллектуальными способностями детей.

Согласно с программой оздоровления детей в "школі сприяння здоров'ю" в младших классах в течение урока проводится валеоразгрузка с двигательной активностью в виде физкультминуток или самомассажей. Установлено наличие положительного влияния валеоразгрузки в течение урока на энергообмен учеников, на распределение энергии по энергетическим центрам, о чем свидетельствует уменьшение количества энергодефицита на горловом энергетическом центре и на нижнем энергетическом центре (достоверно), улучшение симметрии ауры с уменьшением количества состояний энергодефицита позвоночника, что способствует гармонизации состояния организма и укреплению здоровья.

Таким образом, проведенные исследования показывают, что состояние здоровья школьников вызывает тревогу, ведь состояние энергетических составляющих здоровья обследованных учеников свидетельствует о наличии или склонности к определенным отклонениям в состоянии здоровья, которые с возрастом усугубляются, поэтому внедрение здоровьесберегающих методик преподавания является чрезвычайно актуальным и перспективным для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Использованные источники

1. Влахов А. Программа графического изображения ауры. Методическое руководство / А. Влахов, О. Влахова. Болгария – София, 2000.
2. Влахов А. Л. Скрининговая энергоинформационная адаптометрия голографической матрицы человека / А.Л. Влахов, О.П. Влахова // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: 2 Міжнар. наук.-практ. конф. т.ІІІ. – Харків, 2004. – С. 26-33.
3. Гербер Р. Многомерная анатомия человека. Вибрационная медицина / Р. Гербер. –М.: КОР, 1997.
4. Гончаренко М. С., Камнева Т. П., Носов К. В., Спосіб визначення енергетичного поля організму людини. Патент № 23282, Опубл. 25.05.2007р. в бюл. №7.
5. Гончаренко М. С. Метод математической обработки параметров энергоинформационной составляющей здоровья человека / Гончаренко М. С., Камнева Т. П., Носов К. В. // Матеріали 3 Міжнародної наук.-практ. конф. "Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку", т.1, част. 2. – Харків, 2005. – С. 41-45.
6. Гончаренко М.С. Оздоровлення за допомогою фітокоректорів як компонент роботи навчального закладу сприяння здоров'ю / Гончаренко М.С., Камнева Т.П., Гончаренко О.В., Фоменко А.Г. // Матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. "Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку", т. IV. – Харків, 2007. – С. 153
7. Шахненко В.І. Організація валеологічної служби у Харківській ззагальноосвітній школі І-ІІІ ступеня № 41 / Шахненко В.І., Котенко І.В., Фурман Н.В. // Матеріали X Міжнародної наук.-практ. конф. "Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку". – Харків, 2012. – С. 138.
8. Гончаренко М. С. Розробка методів моніторингу, валеологічного супроводу та корекції стану здоров'я людини / Гончаренко М.С., Камнева Т.П., Корженко І.О., Миргород І.М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Шевченка. Вип. 118, т. 3, – Чернігів, 2014. – С. 88-90.

Goncharenko M., Kamnyeva T., Dozhdova O., Sedina S.

APPLICATION THE HEALTHKEEPING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS

The paper deals with the pupils' status of health. It should be noted that today the health status of pupils in Ukraine is worrying health professionals, teachers and parents because many students has worsened the health status for the period of study at the school. It is shown that the actual way of solving the problem is searching for health-tech training of the younger generation. Much attention is given to presents the results of research on the state of energy-component of pupils' health and to determine the effect of physical jerks as valeological discharge in the learning process.

It is reported that current search technologies will be introduced the younger generation due to the fact that the health of schoolchildren in Ukraine today is worrying health professionals, teachers and parents. It is specially noted that during studying at the school for many students is deteriorating health. Ukraine has established a "network of schools promoting health" and in these schools apply teaching methods that promote conservation and improve the health of schoolchildren. In order to determine the health of students and evaluate the impact of training load monitored the health of pupils of school number 41 in Kharkiv by aurografical method. It is described in short that investigation shows that the state of health of the energy components of the surveyed students indicates the presence or inclination to certain variations in health status that are exacerbated with age. It was found that the energy-capacity of the organism worse after lessons conducted by conventional techniques, indicating that the negative impact on children's health hypokinesia. This is especially reflected in the senior school students.

Attention is drawn to the presence of the positive impact of the use of health-teaching methods by physical jerks during a lesson for energy balance and health of primary school students, which is an extremely urgent and necessary to preserve the health of the younger generation.

Key words: *healthcare, energy component of health (aura), the energy centers (chakras).*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2015 р.