

Благодаря оздоровительному бегу у человека повышается самооценка, появляется уверенность в себе и своих силах, он становится более общительным и доброжелательным, повышается умственная активность, раскрываются творческие возможности.

Оздоровительный бег является достаточно полезным, простым в исполнении и доступным для студентов, поэтому мы рекомендуем его использование не только на учебных занятиях, но и для самоподготовки.

ПРАЦІ ЯНА АМОСА КОМЕНСЬКОГО ПРО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Гриньова В.С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка,
Україна*

Ян Амос Коменський — видатний чеський вчений педагог, основоположник сучасної педагогіки у своїх наукових працях «Велика дидактика» та «Материнська школа» звертає увагу на необхідність піклування про здоров'я дітей.

Так, у главі V «Материнської школи», яка називається «Яким чином необхідно розвивати у дітей здоров'я та силу», автор надає батькам поради, як необхідно виховувати здорових дітей. Перше з чого видатний педагог починає — це поради вагітним жінкам щодо ставлення до свого здоров'я, оскільки від цього залежить здоров'я майбутньої дитини: «Далі, жінки повинні дбати про себе, щоб як-небудь не пошкодити своїй дитині. Тому вони повинні дотримуватися стриманості і помірності, щоб ненажерством та сп'янінням або несвоєчасним постом, очищеннями, кровопусканнями, застудами та іншим не виснажувати себе і не підривати своїх сил, або, щоб не губити і не послаблювати своєї дитини» [1, с.213].

Після народження дитини Я. Коменський відзначає користь для дитини материнського молока і шкідливість безпричинного прийому ліків: «А як тільки їх можна буде відняти від грудей, їх потрібно годувати такою самою їжею, готуючи її, однак, в помірній кількості, а саме — хлібом, маслом, кашами, якими-небудь овочами, водою і легкими фруктовими напоями; так вони будуть рости, як травичка у текучої води; потрібно лише доставляти їм помірний сон, часті ігри, легкі рухи і в благочестивих молитвах (що особливо потрібно дотримуватися) доручати їх благополуччя і здоров'я Богу» [1, с.218].

У IX розділі «Материнської школи» учений, звертаючись до батьків, наголошував на необхідності розуміння природних потреб організму дитини: «Перше місце повинні займати помірність і стриманість, так як це основа здоров'я і життя і мати всіх інших чеснот. До цього діти звикнуть, якщо їм будуть давати стільки їжі, пиття і дозволять стільки спати, скільки вимагає природа», а також важливість привчати дітей до гігієни з раннього віку: «Основи гігієни можна буде закладати негайно на першому ж році життя, доглядаючи за дитиною з можливою великою охайністю» [1, с. 232].

Слід підкреслити той момент, що автор вважав важливим для повноцінного розвитку здорової дитини створення батьками позитивної атмосфери і гарного настрою: «Нарешті, так як за народним прислів'ям: веселий настрій – половина здоров'я; мало того, за Сірахом, веселість серця є саме життя людини, всі батьки повинні прагнути до того, щоб у

дітей не було недоліку в розвагах» [1, с. 219].

У контексті нашого дослідження доцільним є звернутися до розділу XV «Основи для продовження життя» («Велика дидактика»), в якому Я. Коменський виокремлює три основні, необхідні для здоров'я умови:

- 1) помірне і просте харчування: «Для збереження тілесної сили потрібна не тільки помірна, але і проста їжа»;
- 2) часті випаровування: «Точно так людському тілу необхідні взагалі сильні рухи, діяльність і серйозні вправи або ігри»;
- 3) змінний відпочинок: «Отже, навіть, посеред денних трудів необхідно давати собі відомий відпочинок у вигляді бесід, ігор, жартів, музики і тому подібних розваг, які відновлюють сили зовнішніх і внутрішніх почуттів» [1].

Я. Коменський радить цілеспрямовано використовувати час свого життя, оскільки це суттєво впливає на його якість: «все залежить від того, наскільки ми не хтуємо мистецтвом правильно його (життя) організувати».

Література

1. Коменський Я. А. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. Т. 1 / Я. А. Коменський. — М.: Педагогіка, 1982. — 656 с.

ТРЕНІНГ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дудка І.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Проблема формування активної життєвої позиції студентської молоді у вищому навчальному закладі вимагає високого рівня компетентності, формування якого можливо за умови використання сучасних тренінгових технологій навчання і виховання.

Тренінг як інтерактивна форма навчання та формування активної життєвої позиції студента, надає специфічні знання та допомагає оволодіти навичками громадської діяльності.

Існує велика кількість модифікацій форм тренінгів, які суттєво відрізняються між собою за цілим рядом ознак: тренінг як своєрідна форма дресури, при якій за допомогою жорстких маніпулятивних прийомів при позитивному підкріпленні формуються зміни в поведінці, а при негативному підкріпленні „стираються“ шкідливі, не потрібні, на думку ведучого; тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування та відпрацювання вмінь та навичок ефективної поведінки; тренінг як форма інтерактивного навчання, метою якого є перш за все передача знань, а також розвиток певних вмінь та навичок; тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників та пошуку способів вирішення власних психологічних проблем [1, с. 164]. Тренінг можна розуміти і як „групу, яка допомагає стати кожному її учаснику більш компетентним; процес, під час якого учасники вступають у взаємодію; процес, у центрі якого є проблема та її розуміння учасниками групи, а не компетентність ведучого щодо зазначеної проблеми; навчання, під час якого активність учасників вища, ніж активність ведучого; навчання, яке доставляє учасникам задо-