

**ПРИНЦИП САМОРЕГУЛЯЦІЙНОСТІ (ПРИНЦИП М. ГРИНЬОВОЇ) ПРИ ФОРМУВАННІ
БАЗОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

*Новописьменний С.А.
Полтава, Україна*

Принцип саморегуляційності (принцип М. Гриньової) при формуванні БК МУОЗ полягає в оволодінні засобами виконання навчальних операцій таким чином, що будь-яка зміна умов завдання, зустріч з ускладненням спричиняла включення таких механізмів мислення, які призводять до самостійного розв'язку завдання чи проблеми [1]. Саморегуляція, як стверджує М. Гриньова, є вищим ступенем діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюється на навички і послідовність їх здійснюється автоматично.

Саморегуляція професійно-педагогічної діяльності МУОЗ є шляхом вирішення науково-практичного завдання з оптимізації дій педагога в педагогічних ситуаціях, пов'язаних із необхідністю розв'язання нових, незвичних проблем, які не мають однозначних рішень, коли існують різні можливі варіанти дій вчителя, серед яких необхідно вибрати найбільш ефективні, педагогічно доцільні. Саморегуляція дає можливість уникнути імпульсивності дій у складних ситуаціях емоційної і фізичної напруги, коли необхідно приймати рішення щодо дій в умовах обмеженого часу на роздуми і на очах колег, учнів чи інших людей.

Формуванню саморегуляції навчальних дій МУОЗ сприяє досвід виділення трьох груп умінь:

- предметні (або фахові) умінь, які формуються при вивченні професійно орієнтованих і спеціальних дисциплін;
- навчально-організаційні, які передбачають саморегуляцію в опануванні навчальними дисциплінами і формування самоуправління власною навчальною діяльністю;
- організаційно-педагогічні, що визначають сформованість саморегуляції професійно-педагогічної діяльності МУОЗ в умовах загальноосвітньої школи.

Принцип саморегуляційності – це орієнтація МУОЗ на те, щоб вони налаштували себе на здоров'я та успіх, оскільки саме ці фактори є, на нашу думку, найважливішими при формуванні БК МУОЗ. Саморегуляція у майбутньому уможливить уникнути синдрому емоційного вигорання вчителя, а значить, збереже його здоров'я (фізичне, психічне, духовне).

Реалізується цей принцип методиками саморегуляції:

- усвідомити можливості власного організму;
- намагатися розраховувати і свідомо розподіляти свої навантаження;
- навчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;
- помірковано сприймати життєві та виробничі конфлікти;
- не намагатися завжди бути кращим від усіх;
- навчитися керувати собою, застосовуючи аутогенні тренування – систему прийомів свідомої психологічної саморегуляції людини [1].

Приклади аутотренінгів, що сприяють саморегуляції, які розроблені М. Гриньовою, доцільно використовувати при вивченні професійно орієнтованих дисциплін «Вступ до спеціальності», «Загальна теорія здоров'я (Загальна та педагогічна валеологія)», «Основи здорового способу життя та культура здоров'я»:

- моє зцілення вже відбувається;
- я довіряю своїй внутрішній мудрості;
- я готова прощати;
- у мене ідеальний життєвий простір;
- я можу звільнитися від минулого і пробачити всіх;
- я хочу змінитися, звільнитися від старих негативних переживань;
- кожна моя думка створює моє майбутнє;
- ніяких нарікань;
- я відчуваю себе спокійно у всесвіті, життя любить і підтримує мене.

Формуванню здоров'язбережувальних БК МУОЗ, до яких відноситься і здатність до саморегуляції, сприятиме усвідомлення МУОЗ того, що:

- відсутність любові до власного тіла здатна зруйнувати його і стати причиною багатьох хвороб;
- наші думки спричиняють величезний вплив на здоров'я нашого організму;
- наше мислення – це лише чийсь думки, які ми сприйняли і втілили в свою власну систему віри;
- на жаль, ми рідко ставимо під сумнів наші стереотипи: наприклад, задайте собі запитання

"Чому я впевнений, що я не зможу гарно навчатися?" (не зможу отримати гарну роботу тощо), "Чому я вірю тому, що колись сказала мені вчителька ще в школі?" Слід зупинитися і відкинути такий шкідливий стереотип;

– впевненість і світлі думки прокладають шлях до успіху.

Література

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. / Марина Вікторівна Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2008. – 268 с.

УПРАВЛІННЯ ПРОЕКТАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНІЧНИХ РЕГЛАМЕНТІВ І СТАНДАРТІВ

Овсянкін А.М., Шпильовий В.Д.
Київ, Україна

Актуальність задач переходу підприємств, компаній, галузей на нові стандарти (зовнішні, внутрішні) пов'язана з підвищенням рівня вимог і бажань споживачів продукції та вирішенням питань їх задоволення. Процес переходу може здійснюватися двома шляхами: перший – забезпечення підвищення характеристик продукції в рамках діючого зовнішнього стандарту з наступною розробкою внутрішнього (найбільш жорсткого у порівнянні з фактичним) стандарту; другий – впровадження нового зовнішнього (міжнародного, державного, галузевого) стандарту, що пов'язано з забезпеченням визначених стандартом підвищених характеристик продукції. Перший шлях переходу можна розглядати як підготовчий етап впровадження нового зовнішнього стандарту з проведенням серії послідовних кроків вдосконалень, що відповідає методології «Kaizen». Другий шлях переходу потребує одночасних масштабних змін в рамках обмеженого числа кроків і може бути пов'язаний з використанням великих ресурсів і капиталовкладень, що відповідає методології «Kaigo»[1].

Взагалі задоволення вимог або будь-якого стандарту може бути представлено функцією нормального розподілу кількості одиниць продукції та її характеристик в межах допуску стандарту.

Для першого варіанту (підвищення характеристик продукції в межах діючого зовнішнього стандарту) функція може бути представлена декількома кривими розподілу, що відповідають визначеним послідовним крокам поліпшень. (рис.1).

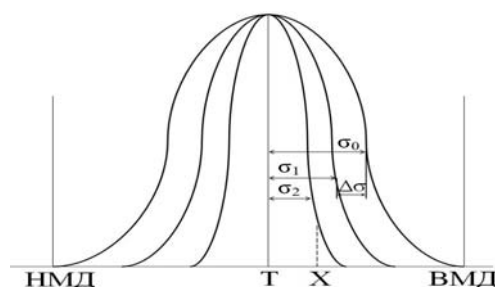


Рис. 1. Покрокове підвищення характеристики продукції в межах діючого стандарту.

ВМД – верхня межа допуску стандарту; НМД – нижня межа допуску стандарту;

$\Delta\sigma$ - зміна середньоквадратичного відхилення за один крок.

Статистична характеристика σ визначає середньоквадратичне відхилення характеристики продукції/процесу при нормальному розподілу кількості одиниць продукції/вимірювань:

$$\sigma = [\sum(X-T)^2]^{1/2}/(n-1),$$

де X – вимірюване значення характеристики, T – номінальне значення характеристики, n – число вимірювань.

Для другого варіанту (забезпечення характеристик продукції згідно нового стандарту) зміна функції нормального розподілу може бути представлена одною кривою (додатково до вихідної), що відповідає переходу на новий стандартний рівень (рис. 2).