

ВПЛИВ ВІКОВИХ КРИТИЧНИХ ПЕРІОДІВ ТА ЖИТТЄВИХ КРИЗ НА ОНТОГЕНЕЗ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті аналізуються дія окремих факторів на людину у віковій критичні періоди та їх наслідки, особливості життєвих криз та подолання їх засобами фізичної культури.

Ключові слова. Вікові критичні періоди, життєві кризи, фахівець фізичного виховання.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми вікових критичних періодів і життєвих кризових ситуацій не тільки в тому, що доквілля все більш негативно впливає на людину і їй слід знати, як зберегти власне здоров'я, а і в тому, що зазначені періоди і ситуації переживає кожна людина індивідуально, наслідки ж "пожинаються" не лише нею, а й її найближчим оточенням та людьми, з якими вона контактує в різних соціальних колективах. Неоціненну консультативну та практичну допомогу в фізіологічно доцільному протіканні вікових критичних періодів та успішному подоланні життєвих криз може надати спортивний реабілітолог за умови наявності у нього належного когнітивного потенціалу, здобутого при опануванні спортивних реабілітації, фізіології, психології, знань прикладів успішної реабілітації і впливу критичних періодів на онтогенез людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з даної проблеми. Вивченням критичних періодів займалися відомі зарубіжні та вітчизняні з позицій особливостей розвитку, дії факторів в ці періоди, впливу критичних періодів на подальший онтогенез тощо [1; 2; 5; 6].

Аналіз наукових праць свідчить про те, що сьогодні надзвичайно важливим є питання теоретико-методологічних аспектів дослідження життєвих криз, психологічної сутності та особливостей сприймання, переживання та подолання їх особистістю, надання психологічної допомоги людині (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, О.Ф. Бондаренко, І.В. Бринза, Л.Ф. Бурлачук, Є.О. Варбан, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю. Волянюк, О.О. Зайва, Т.Л. Крюков, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, та ін.).

Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, узагальнене бачення суспільного досвіду впливу критичних періодів та подолання життєвих криз проблема потребує подальшого вивчення.

Тому метою статті є здійснення теоретичного огляду та аналізу наукового доробку з фізіолого-психологічного впливу вікових критичних періодів та життєвих криз на онтогенез людини в контексті підготовки спеціаліста з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Критичними (сенситивними) є відносно короткі періоди онтогенезу, в які підвищується чутливість до певних впливів та знижується резистентність щодо них; відбувається включення і виключення генів, що детермінує розвиток нових біологічних, соціальних, психічних якостей і перехід організму на більш високий рівень розвитку завдяки формуванню нових системних зв'язків в організмі, які визначають його подальший онтогенез. Якщо в сенситивний період не відбудеться формування певних якостей в силу відсутності дії необхідних для цього факторів, то розвиток особистості в майбутньому може значною мірою відхилитися від норми.

Фізіологи виділяють такі критичні періоди онтогенезу людини:

- зачаття (злиття сперматозоїда та яйцеклітини і утворення);
- перші 2 місяці ембріогенезу, коли закладаються зачатки тканин, органів;
- третій місяць ембріогенезу – період формування плаценти;
- народження;

– перші 6 років життя, коли дитина освоює прямоходіння, відбувається формування мови, фізіологічних регуляторних процесів та закладаються особливості психічного відображення світу, соціалізація;

- пубертатний період, коли формуються вторинні статеві ознаки;

– клімакс – період згортання статевої функції і, відповідно, набуття організмом нового фізіологічного статусу.

П.Г. Светлов у розвитку людини надає великого значення таким критичним періодам: імплантація (6–7 доба після зачаття), плацентація (кінець другого місяця вагітності) і перинатального (пологи). У критичні періоди різко змінюється діяльності всіх систем організму матері (характер кровообігу, газообміну, живлення тощо). Крім того, є критичні періоди розвитку окремих органів, тканин на різних етапах розвитку зародка (плоду) людини [5].

У віковій психології критичними вважають 3, 5, 7, 12-13 років. Однак на сьогодні єдності у класифікації критичних періодів психологами немає.

Як психологічний феномен життєва криза розглядається 1) як соціально психологічна ситуація; 2) емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію; 3) особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики; 4) процес переживання. На думку одних дослідників, поняття "криза" в житті людини одночасно означає як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на більш високий рівень буття.

Вчені розрізняють життєві кризи за різними критеріями:

- віком (кризи розвитку): криза підліткового періоду; криза 30-ти років; криза "середини" життя тощо;

- за тривалістю: мікрокриза – кілька хвилин; короткочасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1-го року;
- за результативністю: конструктивні; деструктивні;
- за діяльністю: криза операціональної сторони життєдіяльності: "не знаю, як жити далі"; криза мотиваційно цільової сторони життєдіяльності: "не знаю, для чого жити далі"; криза смислової сторони життєдіяльності: "не знаю, навіщо взагалі жити далі";
- за детермінованістю: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- за складністю: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- за передбачуваністю: передбачувані (нормативні); "ситуаційні" (імовірнісні); проміжні.

В теорії криз вивчаються типи ставлення людини до кризових ситуацій, стадії протікання кризи та можливості контролю людиною кризи, техніки життя людини в період кризи, криза як рольовий конфлікт тощо.

Багатий арсенал наукових досліджень критичних періодів ембріологів, гістологів, фізіологів, психологів. Вчені-неонатологи довели, що стан яйцеклітини і сперматозоїда, обумовлює як норму, так і генетичні аномалії розвитку людини [1; 2]. І.А. Аршавський [1], досліджуючи особливості онтогенезу, експериментально довів, що в перші місяці ембріогенезу дія негативних факторів може викликати тяжкі анатомічні та фізіологічні вади у дитини, які раніше вважали генетично детермінованими аномаліями, – відсутність чи недорозвинутість пальців, кінцівок, однієї чи обох півкуль мозку, очей, обмінні порушення тощо. Однак зараз близько 92% жінок вживають медикаменти на різних термінах вагітності. Причинами цього є досить низький рівень здоров'я сучасного населення, некомпетентність лікарів, доступність практично будь-якого лікарського препарату і патологічна схильність деяких людей до самолікування. Будь-який з медикаментів, потрапляючи в організм, змінює біохімічний стан клітин різних органів і систем. До того ж майже усі ліки мають побічні ефекти. Якщо дія ліків на дорослого може бути мінімальною, то плід, що формується, не завжди здатний впоратися із змінами свого біохімічного балансу внаслідок потрапляння в кров ліків. А це може призвести до патології і вад ембріонального та післяпологового розвитку, передчасних пологів, викиднів або смерті новонародженого. Особливо плід сприйнятливий до дії лікарських засобів в перші три місяці вагітності. Прийом сильнодіючих медикаментів незадовго до зачаття так само здатний змінити генетичний апарат і інші структури яйцеклітини, знизити швидкість її руху по матковій трубці, що може викликати деградацію розвитку зародка. Ліки можуть бути небезпечні і для майбутнього батька, збільшуючи число патологічних сперматозоїдів, але не знижуючи їх рухливості. Таким чином, зростає небезпека зачаття неповноцінної дитини. Свідченням дії негативних факторів у критичні періоди є народження у Німеччині в 20 ст. великої кількості дітей із тяжкими патологіями (діти із недорозвиненими верхніми кінцівками тощо) від мам, які на початкових етапах вагітності вживали для полегшення власного стану лікарський препарат талідомід.

Використання Ігорем Чарковським – тренером з плавання вродженого плавального рефлексу започаткувало новий напрямок в педіатрії та у вихованні дітей – плавання немовляти як фактора, що позитивно впливає на фізичний, психічний розвиток дитини (недоношеної і доношеної) [6].

Наукові здобутки у вивченні проблеми критичних періодів та поступове впровадження їх в життя батьками, соціальними інституціями сприяють оптимізації розвитку малечі. Так покладання дитини на живіт матері, прикладання маляти до груді одразу після народження сприяє лактації та утворенню невидимих гармонізуючих енергетичних зв'язків між матір'ю і дитиною. Використання плавання в грудному віці і на основі цього оптимізація фізичного, психічного розвитку базується на відкритті безумовного плавального рефлексу, з яким народжується немовля [6]. Раннє оволодіння мовами базується на тому, що критичним для знання мов є перші 3 роки життя дитини. Тому спілкування з дитиною ще з грудного віку декількома мовами сприяє природному їх засвоєнню. Навчання та виховання дошкільнят за методикою Мотесорі сприяють природо доцільному гармонійному творчому розвитку дитини, закладанню основ її креативного потенціалу, який вона буде природно розвивати все життя.

Яскравим прикладом впливу критичних періодів на життя людини є творчість В. А. Моцарта, витоки якої слід шукати ще в ембріогенезі, грудному віці, в яких на плід, немовля постійно діяла музика. Адже його батько був придворним музикантом. І в домі постійно звучала музика. Це стало чинником того, що ще в грудному віці хлопчик переставав плакати, чуючи клавесин, а навчившись повзати, а потім і ходити прямував в музичну кімнату, бо дуже хотів грати на клавесині. Цілеспрямоване навчання батьком малого Вольфгана музиці сприяло тому, що вже в 5 р. хлопчик почав створювати музику, а в 6 р. виступати разом із сестрою, граючи на клавесині, на сценах Відня, а потому і багатьох міст різних країн Європи.

Знання про вплив музики на дитину детермінувало створення гармонізуючого музичного середовища для сина українським музикотерапевтом, диригентом С Недерицею. Його синок, розвиваючись ще в ембріогенезі, а далі в грудному віці, ранньому дитинстві постійно чув чудову класичну музику. Це стало причиною того, що дитина уже в 7 р. стала творити музику, приймати участь у різних музичних конкурсах.

Всесвітньо відомі футболісти Андрій Шевченко (залужений майстер спорту України, кращий бомбардир Європи 2004 р., володар європейського приза "Золотий м'яч"), аргентинець Пеле з самого маля грали весь вільний час у футбол. Їх великий потяг до гри можна пояснити виникненням у них в певний момент дитинства надзвичайного захоплення футболом.

Яскравим прикладом цілеспрямованого впливу на організм підлітка є життєвий досвід Рустама Ахметова – відомого стрибуну у висоту, семикратного чемпіона України, двократного переможця першості СРСР та Європи, чемпіона V Спартакіади народів СРСР (1972 р.), який із 14 років почав цілеспрямовано діяти на свій організм системою специфічних фізичних вправ для того, щоб вирости і займатися тим видом

спорту, який йому подобався. Хлопчина давав собі щоденне специфічне фізичне навантаження (300 стрибків, спортивні ігри, розтягуванням тіла в певні періоди часу вдень і вночі), вітамінізоване харчування. Це дозволило йому вирости за три роки на 22 см. Таке інтенсивне витягування сталося завдяки дії системи природних і соціальних факторів у критичний підлітковий вік, коли відбувається інтенсивний ріст організму на тлі відсутності генетичних передумов високого зросту (попередники низькорослі).

Успіхи знаменитого Івана Піддубного, якого в 1905 – 1909р.р. визнали кращим у світі борцем класичного стилю, "чемпіоном чемпіонів", символом непереможної сили, блискучої майстерності і техніки у світі протягом 25 років, пристрасним пропагандистом чесності у спорті, були генетично і соціально детерміновані. Адже його батько, дід, брати і сестри відрізнялися неабиякою силою. Спочатку батько уміло і цілеспрямовано стимулював розвиток фізичних якостей Івана, а потому і сам хлопець. В подальшому сприяли його спортивним успіхам заняття під керівництвом тренерів і цілеспрямована щоденна робота над собою у розвитку сили, підтриманні загартованості (парна, щоденний крижаний душ), відсутність паління і алкоголю.

Цікавим є досвід сім'ї Л. і Б. Нікітиних, які виростили 7 дітей і так зорганізувати сімейний спосіб життя так, що усі діти не хворіли завдяки постійному загартовуванню, задоволенню потреби у руховій активності [3].

Засоби фізичної культури допомогли багатьом людям подолати життєві кризи. Так Надія та Іван Сивакі завдяки заняттям бальними танцями на візках при нерухомості нижніх кінцівок, отриманої в результаті травм, змогли стати тричі Чемпіонами Світу з даного виду спорту, ствердити себе соціально, створити сім'ю, мати дитину, стати відомими світу.

Валентин Дикуль після тяжкої травми хребта зумів стати на ноги, досягти успіхів в важкій атлетиці, створити реабілітаційний центр хвороб опорно-рухового апарату, допомогти реабілітуватися багатьом хворим.

Олександр Сухан – інвалід на колясці із Мукачево приймав неодноразово участь у супермарафонах, єдиний чоловік з інвалідністю, який піднявся на найвищу гору України Говерлу, а також здійснив стрибок з парашутом. Він є кавалером трьох орденів "За мужність перед Україною".

Загалом багато сильних духом людей змогли себе відновити у новій якості після травм завдяки тривалій фізичній реабілітації.

Висновки. Збагачення теоретичних знань відомостями про особливості дії певних факторів в критичні періоди та успішне подолання життєвих криз сприятиме оптимізації фахової реалізації майбутніх спеціалістів з фізичної культури.

Використані джерела

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы индивидуального развития / И.А. Аршавский – М.: Наука, 1982. – 270 с.
2. Козлова С.И. Наследственные синдромы и медико-генетическое консультирование / С.И. Козлова, Е. Семанова, Н.С. Демикова, О.Е. Блинникова. – Л.: Медицина, 1996. – 410с.
3. Никитины Л., Б. Мы и наши дети / Л., Б. Никитины – М.: Молодая гвардия, 1979. – 206 с.
4. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко.- Київ, Агрпромовідав України, 1998. – 348 с.
5. Светлов П.Г. Теория критических периодов развития для понимания принципов действия среды на онтогенез / П.Г. Светлов // Вопросы цитологии и общей физиологии. – М.: Изд-во АН СССР, 1966. – С. 263-274.
6. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить / З.П. Фирсов. – М.: Фис, М.: Фис, 1980. – 143 с.

Evseeva O.V.

INFLUENCE OF CRITICAL AGE PERIODS AND LIFE-CRISIS SITUATIONS IN PERSON'S ONTOGENY IN THE CONTEXT OF TRAINING PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS

This article analyzes the effect of separate factors on a person at his/her critical age periods and their consequences, the peculiarities of life crises and person's solutions of such problems by means of physical education

Key words: *Age-critical periods, life crises, training physical education specialists.*

Стаття надійшла до редакції 27.08.2013 р.

