

тельный, музыкальный и литературный материал к каждой теме. Этот материал, разумеется, апробирован в практике учителей-экспериментаторов неоднократно, но от того, как он будет использоваться учителем, зависит многое в уроке. Здесь нет и не может быть какого-то одного рецепта. Каждый учитель индивидуален. А при подготовке к уроку необходимо учитывать особенности каждого данного класса, коллектива в целом и его отдельных учащихся. В одном классе в начале урока учащиеся лучше сосредоточиваются благодаря слову учителя, в другом – благодаря рассказам о домашнем задании, в третьем – начать с обсуждения выставки детских работ, в четвертом – организовать восприятие учеников поможет привлечение на уроке другого вида искусства – музыки или поэзии.

Часто большое влияние на общий тонус урока оказывает стиль работы учителя, иногда подбор в классе учеников с теми или иными психологическими особенностями. Так или иначе, но учитель обязан не только принимать во внимание эти особенности, но и уметь их использовать в своей работе.

Урок изобразительного искусства в школе должен строиться по законам восприятия самого искусства. Отсюда и русло урока приобретает форму театрального действия, где учитель, как режиссёр-постановщик, умело руководит уроком и в то же время, как актёр, является непосредственным соучастником этого действия. Поэтому структура урока, его сценарий учитель должен тщательно продумывать.

Творческий сценарий учителю необходимо направлять на создание эмоциональной атмосферы урока. Он должен увлечь детей, взволновать и заставить задуматься.

Как в любом спектакле, в уроке нужно вычленив основные опорные пункты, такие, как завязка, постановка проблемы, совместное её решение, кульминационный момент, последствие.

Завязка – организующая часть урока, в которой учитель ставит перед учениками проблему, увлекает её, умело и ненавязчиво подводит к теме урока.

Совместное решение проблемы – важная часть урока, которая должна способствовать усвоению темы. Ответ на этот вопрос, решение этой проблемы должны дать сами школьники. Вокруг этих двух сторон концентрирует внимание, творческий подход учителя на уроке.

Кульминационный момент – это вершина урока, которая должна оказать на ребенка наиболее сильное впечатление, оставить глубокий след в его сердце. Кульминация нужно тщательно продумать. Так, например, показывая зрительный ряд, учитель вычислить для себя произведения искусства, которое по силе эмоционального воздействия, по выразительности и ярким образам окажет на учеников наибольшее впечатление.

Эту пиковую точку ученик может пережить в любой части урока не только в процессе восприятия, но и непосредственно в процессе практической творческой деятельности, когда ученик получает удовлетворение от созидательного процесса. Она может сместиться и на конец урока, это бывает при коллективных видах деятельности, когда завершается работа и дети видят итоговую композицию, её цельный образ. Итог – обсуждение детских работ в момент организации выставки.

Последствие – итоговая часть урока, при которой пережитая ситуация должна ещё и осмыслиться. Формы её осуществления также различны. Это может быть краткий анализ деятельности учеников на уроке, сделанный учителем. И организация выставки, её обсуждение как учениками, так и учителем. Эта часть урока может быть просто созерцательным, когда на фоне выставки звучат звуки музыки.

Нередко заранее запланированный ход урока необходимо перестраивать в зависимости от тех или иных сложившихся, часто неожиданных, обстоятельств. Например, дети пришли на урок после сложной контрольной работы усталые. Здесь необходимо такое начало, которое бы их встряхнуло, подбодрило.

Немалую роль играет и то, каким по счёту урок является. Первые и последние более трудные. Они требуют часто совершенно отличные друг от друга построения.

Почти каждый урок содержит в своей структуре два взаимосвязанных, важнейших элемента, организующих *созерцательную* и *созидательную* деятельность детей. Недооценка одного из них может привести к формальному подходу в решении основных задач урока, не будет способствовать успешной их реализации.

Рамки урока не безграничны. Сорок минут урочного времени не такой уж большой срок, а сказать, увидеть и сделать нужно так много. Ограничение во времени откладывает свой отпечаток на ход урока, требует бережного отношения к каждой его части. Неслучайно начальная фаза урока получила название «золотые 15 минут». За это время учитель должен, привлекая различные формы и методы обучения, поставить перед детьми проблему, организовать деятельность детей на совместное её решение, обыграть кульминационный момент. В этот маленький промежуток времени учитель должен таким образом организовать процесс восприятия произведений изобразительного искусства, наглядных пособий, чтобы у учеников выросла потребность к творческому, образному выражению своих мыслей и чувств в практической работе.

Почти каждый урок изобразительного искусства завершается практической деятельностью. Завершенность работ для каждого ученика очень важна. Он желает видеть результат своего рисунка именно на этом уроке. Иногда увлекаясь беседой и затягивая первую часть урока, что нередко приводит к тому, что ученики не успевают закончить начатую работу. Попытки учителей предоставить возможность завершить рисунок на следующий урок вызывают у детей чувство неудовлетворенности.

Эти примеры лишней раз обращают внимание на необходимость тщательного продумывания всей драматургии урока – его ход и структуры, на умение учителя выделить главное в уроке, настроить весь ход урока на реализацию его ведущей цели. Достижение этой цели даёт возможность учителю видеть конечный результат своей работы.

Работа представлена на заочную научную электронную конференцию «Духовное и культурное возрождение России 15-20 декабря 2008 года». Поступила в редакцию 17.12.08.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Сетяева Н.Н.

*Сургутский государственный педагогический
университет, г. Сургут*

Подготовка современного специалиста по физической реабилитации тесно связана с высокой степенью овладения профессиональными навыками и совершенствованием психической саморегуляции, так как данное направление деятельности в современных условиях требует от специалиста проявления как физических, так и психических возможностей. Методическая направленность учебного

процесса студентов на совершенствование навыков психической саморегуляции способствует более успешной подготовке будущего специалиста в области реабилитации и адаптивной физической культуры.

При умении легко и уверенно учиться психической саморегуляции, при спокойном отношении к риску (непременному элементу любого обучения), специалист – реабилитолог и пациент сравнительно быстро овладевают способами релаксации. Достигается это умение сосредоточением внимания на дыхании, на мышечном ощущении и полном освобождении от всяких мыслей, мешающих сосредоточению на легко усвояемом дыхательном упражнении (вдох – задержка дыхания – выдох, повторяемые 3-5 раз) и мышечном расслаблении.

Процесс протекания болезни, либо период восстановления после заболевания в современной действительности характеризуется предельными, а часто и запредельными психическими нагрузками, поэтому проблема психорегуляции в физической реабилитации представляется экстраординарной. При этом специфика физической реабилитации предъявляет к психорегуляции свои требования для решения специфических задач, таких как повышение и восстановление психической и физической работоспособности, регуляция психических состояний в их полиморфном проявлении, повышение, мобилизация психофизиологических и функциональных резервных возможностей организма, коррекция индивидуально-психологических особенностей личности и др.

В современных условиях реабилитации широкое распространение получили разнообразные средства и методы воздействия на организм человека, стимулирующие его работоспособность и оказывающие положительное влияние на восстановление (биологические препараты, медикаменты, массаж, электростимуляция, гидротерапия, условия гипоксии и т.д.). Среди психорегулирующих средств воздействия широко применяются психотонические и психомышечные тренинги (аутотренинг, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка). Это указывает на необходимость обучения студентов, специализирующихся в области физической реабилитации, навыкам психорегуляции.

Существует множество мнений, что массаж необходимо проводить в сочетании с элементами внушения. Ведь чтобы добиться положительного эффекта от массажа, необходимо, прежде всего, создать благоприятные предпосылки в отделах центральной нервной системы, регулирующих деятельность того или иного органа или системы. В этом плане необходимо отметить немалую значимость психологического фактора воздействия массажа, умелое использование которое значительно улучшает эффект массажа, а порой и целиком определяет его результат. Так, при различных неврозах, проведение успокаивающего массажа при чрезмерном возбуждении вряд ли будет эффективным без учета и умения психологического воздействия на массируемого.

Психологическое состояние пациента зависит как от состояния его организма и центральной нервной системы, так и от влияния тех людей, специалистов, которые его окружают и обязаны помогать ему во всем. Специалистам по реабилитации важно учитывать не только специальное влияние на самочувствие пациента применяемых ими средств и методов, но и то, как они влияют на психику с помощью слова. В процессе реабилитации полное расслабление тех или иных групп мышц и состояние релаксации всего тела достигаются с большей глубиной, если, наряду с другими средствами реабилитации, применяются и соответствующие приемы психорегуляции. Комплекс приемов может быть индивидуализирован у каждого пациен-

та в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей, уровня нервно психического напряжения, характера заболевания или повреждения и многих других факторов.

Следует отметить, что в процессе физической реабилитации большое значение имеет правильное использование средств и методов психической саморегуляции, а этому необходимо обучать студентов в ходе занятий, чтобы они могли преломить свои знания и умения на практике. На этом основании представляется весьма актуальным обоснование методики обучения навыкам психической саморегуляции студентов, специализирующихся в области физической реабилитации. Которая должна включать в себя основы:

- физической реабилитации при всех основных формах патологии, различных заболеваниях, особенностей реабилитации инвалидов;
- лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии и естественных факторов среды, которые преследуют цель восстановления, сохранения и укрепления здоровья человека;
- психической саморегуляции, способствующей повышению качества работы современного специалиста в области реабилитации и эффективности процесса восстановления состояния пациентов после заболевания или травм.

Формирование и эффективность использования внутренних средств деятельности по регуляции собственным состоянием выступает в качестве центрального момента психологического и педагогического исследований. В прикладных работах, направленных на оптимизацию состояния человека (в труде, обучении, спорте), проблема саморегуляции рассматривается в связи с использованием специальных средств и методов психической саморегуляции. Однако практика показывает, что применение предлагаемых средств и методов недостаточно эффективно и требуется более современный подход к обучению психической саморегуляции. На наш взгляд наиболее целесообразным является включение в процесс обучения рефлексивного подхода.

В психологическом словаре под редакцией Ю.Л. Неймера отмечается, что «понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании. Р. Декарт отождествлял рефлексии со способностью индивида сосредоточиться на содержании своих мыслей, абстрагируясь от всего внешнего, телесного. Дж. Локк разделил ощущение и рефлексии, трактуя ее как особый источник знания - внутренний опыт, в отличие от внешнего, основанного на свидетельствах органов чувств. Эта трактовка рефлексии стала главной аксиомой психологии интроспективной. В таких представлениях преломилась реальная способность человека к самоотчету об испытываемых им фактах сознания, самоанализу собственных психических состояний».

Таким образом, весьма актуальными являются вопросы, связанные с применением психической саморегуляции в процессе обучения специалистов по физической реабилитации. Эффективность обучения психорегуляции посредством использования психолого-педагогических средств на фоне функциональных эффектов массажа будет сводиться и к применению рефлексивного подхода, а этому необходимо обучать студентов в ходе занятий, чтобы они могли преломить свои знания и умения на практике. На этом основании представляется весьма актуальной разработка и обоснование методики обучения навыкам психорегуляции

студентов, специализирующихся в области физической реабилитации.

Работа представлена на научную международную конференцию «Внедрение новых образовательных технологий и принципов организации учебного процесса», Индонезия (о.Бали), 9-16 декабря 2008г. Поступила в редакцию 03.03.2009г.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

Синявский Н.И., Китайкина Н.А.

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут, Россия

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях и способностях учащейся молодежи.

Основой этой прогрессивной технологии может стать единая система физического воспитания учащихся. Система включает в себя регулярную диагностику физической подготовленности учащихся на основе Тест программы Мэра Москвы [А.Н. Тяпин и др.](мониторинг физической подготовленности) с констатацией факторов влияющих на физическое здоровье детей, объективную оценку ситуации и принятие конкретных конструктивных мер, обеспечивающих коррекцию здоровья ученика.

Проведенная аналитическая компьютерная обработка данных по единой стандартизированной методике Тест–программы мэра Москвы « Физкультурный паспорт», где обобщены данные 532 учащихся с 2-11 класс МОУ СОШ № 4 г. Сургута. Для анализа состояния физической подготовленности школьников использовали батарею тестов: бег на 1000м, челночный бег 10 раз по 5 метров, подтягивание на перекладине (мальчики), вис(девочки), наклон вперед сидя, подъем туловища за 30 сек. Результаты оценивали по 3-уровневой шкале: «высокий» (результат 100% от должного (гигиенически оптимального) возрастного-полового норматива и выше), « средний» (50-99 % от должного) и «низкий»(ниже 50 % должного норматива). Также анализировалась динамика распределения состояния здоровья учащихся посредством процентного распределения их на медицинские группы в начальных классах (2-3 классы), младших (4-6 классы), средних (7-9классы) и старших (10-11).

Анализ распределения учащихся общеобразовательной школы показал на достаточно отчетливую и статистически достоверную тенденцию к снижению показателей здоровья учащихся. Это выражается, прежде всего, в том, что в процессе обучения в школе увеличивается процент учащихся, относимых по состоянию здоровья к 3-й (группы ЛФК) и 4-й медицинской группе (дети, полностью освобожденные от уроков физической культуры). При этом соответственно снижается удельный вес учащихся 1-й и 2-1 (основной и подготовительной) медицинских групп.

Анализ физической подготовленности школьников по так называемому « Индексу физической подготовленности» как интегральному показателю, обобщающему состояние отдельных качеств, составил среднее значение

по учреждению 73%. Такое состояние школьников хотя и находится в границах диапазона уровня «средний», но имеет явно выраженную тенденцию к «низкому» и квалифицируется оценкой «удовлетворительно». При этом суммарный дефицит развития ведущих физических качеств по отношению к 100 % -му, гигиенические необходимые возрастному уровню, вне зависимости от пола составляет более 27 % .

Для получения более точного представления о состоянии развития физических качеств учащихся нами проанализирована динамика индекса физической подготовленности на различных этапах школьного обучения от начальной школы к старшей.

В начальных классах (2-3 классы) индекс физической подготовленности у мальчиков составил 59%, у девочек соответственно 65 %, в младшей группе(4-6 классы) у мальчиков 64,6 %, у девочек 87,3%, в средней группе (7-9 классы) у мальчиков 69,6 %, и девочек 83 %; в старшей группе (10-11 классы) у юношей 87 %, и девушек соответственно 78%.

Необходимо отметить, что на всех ступенях обучения учащиеся обладают недостаточным уровнем развития физических качеств, 70-% рубеж, обозначенный как «нижняя» граница гигиенической нормы» хотя и имел лучшую тенденцию для девочек.

При изучении структуры распределения учащихся по уровням физической подготовленности в ходе тестовых испытаний наибольший интерес представляет количественная характеристика учащихся, обладающих низким уровнем развития двигательных качеств. По имеющимся научным данным именно этот контингент лиц составляет « группу риска», наиболее подвержен заболеваниям и обладает неполноценным физическим здоровьем.

По результатам тестирования общей выносливости в беге на дистанцию 1000м., большее отставание отмечается у мальчиков младшей группы (4-6 классы), у девочек средней группы (7-9 классы). Это значит, что в среднем каждый 5-й мальчик и 6-я девочка находятся в «группе риска», обладая резко сниженным функциональным резервом кардио-респираторной системы.

Результаты качества скоростной выносливости и быстроты(челночный бег 10 раз по 5 м) во всех группах находятся на среднем и высоком уровне, что значит мышечная система функционирует на должном уровне.

Наибольшее отставание качества силовой выносливости отмечается у мальчиков начальных классов (11% и 32%), в младшей группе (21% и 42%) и в средней группе (15-60%), в старшей группе (45% и 51%), так и у девочек статистической выносливости в начальной группе(46%), в младшей группе (40-61%), в средней группе (33%) , в старшей группе (34% и 51%). Это значит, что в среднем каждый 3-й мальчик и каждая 4-я девочка находятся в « группе риска», обладая резко сниженным функциональными резервами кардио - респираторной и мышечной системы.

Показатели теста на скоростно-силовую выносливость (подъем туловища за 30 сек.) свидетельствует о том, что в данном нормативе учащиеся всех групп показывают высокий уровень.

Полученные данные свидетельствуют о том, что наибольшее отставание качества гибкости отмечается у мальчиков начальной группы(39% и 41%), в младшей группе (15% и 54%) в средней группе (11% и 47%), в старшей группе (40%), у девочек в начальной группе (36%), в младшей группе (46%), в старшей группе