

РАЗДЕЛ 2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ КАК КОРРЕКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Татьяна Александровна Беспалова

кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ
физического воспитания, институт физической культуры и спорта СГУ

имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

e-mail: tatyanaesp64@mail.ru

В ходе настоящего исследования была оценена динамика психического состояния учащихся в ходе уроков физической культуры. Были использованы 2 формы уроков физической культуры: урок «повторение» и урок «объяснение». В ходе урока физической культуры уровень внимания школьников повысился. Это возможно за счет активного участия школьников в уроке, повышения их заинтересованности к изучаемому материалу. В конце урока физической культуры «повторения» уровень внимания школьников повысился в большей степени, чем после урока «объяснения». Повышение мотивации школьников к активному участию в уроке способствует гармонизации их психического состояния и повышению их умственной работоспособности.

Ключевые слова: динамика психического состояния учащихся, память, внимание, урок физической культуры, здоровьесберегающие технологии

PSYCHOLOGICAL STATE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS AS A CORRECTOR OF THE EFFECTIVENESS OF USING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

T.A. Bespalova

Candidate of medical sciences, associate Professor, head of the Department of theoretical
foundations of physical education, Institute of physical culture and sports,

Saratov State University

e-mail: tatyanaesp64@mail.ru

Abstract. In the course of this study, the dynamics of the mental state of students during physical education lessons was evaluated. 2 forms of physical education lessons were used: the lesson "repetition" and the lesson "explanation". During the lesson of physical culture, the level of attention of students increased. This is possible due to the active participation of students in the lesson, increasing their interest in the material being studied. At the end of the physical education lesson "repetition", the level of attention of students increased to a greater extent than after the lesson "explanation". Increasing the motivation of students to actively participate in the lesson helps to harmonize their mental state and improve their mental performance.

Key words: dynamics of students ' mental state, memory, attention, physical education lesson, health-saving technologies

Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий, учитывающих индивидуальные особенности личности учащегося, проявляющиеся в его интересах, способностях, его деятельности, отношении к

окружающим людям, активности, позволит сохранить и укрепить здоровье ребенка [Павленкович 2016: 20; Беспалова 2018: 194].

В ходе настоящего исследования была оценена динамика психического состояния учащихся 5 класса в ходе уроков физической культуры.

Психическое состояние школьника является подвижным элементом его психологии. Умелая психодиагностика психического состояния школьника может многое сказать о состоянии его эмоциональной сферы, прогнозировать его поведение в школе и дома, внести коррективы образовательный процесс. Грамотно организованный процесс обучения поможет укрепить и восстановить здоровье ребенка, улучшить его психоэмоциональное состояние [Беспалова 2015: 23].

Для составления представления о психологическом состоянии школьника на уроках физической культуры необходимо оценить его психоэмоциональное состояние и оценить динамику уровня внимания школьников на уроках физической культуры, проведенных в различных формах.

В ходе выполнения исследования были использованы несколько основных методов: педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование.

Воспитание и обучение человека всегда было очень сложной задачей. Даже при нормальных, стабильных стадиях развития общества возникают различные проблемы в воспитании и обучении.

В связи с тем, что в настоящее время интенсивно развиваются школьные педагогические технологии и появилось много различных направлений, возникает необходимость их дифференцированного применения в зависимости от уровня развития психических процессов и функций ребенка.

Одной из базовых задач школы является формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, сохранению своего физического и психического здоровья. Здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление физического здоровья детей, применяются на протяжении всего пребывания ребенка в школе с 1 по 11 классы: режим дня, режим питания, график прогулок [Павленкович 2017: 306; Царева 2016: 96].

Особое внимание в связи с этим нужно уделять технологиям, направленным на сохранение и стабилизацию психического здоровья детей. Ни для кого не секрет, что у детей, обучающихся в общеобразовательных школах, при переходе из начальной школы в среднее звено резко падает успеваемость.

К *причинам, приводящим к резкому падению уровня учебной мотивации*, и соответственно к снижению уровня успеваемости, выделяются следующие:

Самая главная – *эмоциональный дискомфорт*, который связан с повышенными требованиями (зачастую разными – у каждого педагога свои требования), рвется тесная связь учеников с учителями, у детей пятых классов проявляется острая потребность в покровительстве, сочетается со стремлением демонстрировать независимое демонстративное поведение.

Вступление ребенка в подростковый возраст, в котором отмечается беспокойство, связанное с половым созреванием, компенсировать его подростки пытаются через желание и стремление к доминированию. Это беспокойство связано с осознанием проблем в физическом здоровье, что влияет на снижение самооценки.

Усложнение речевого материала и низкий уровень развития коммуникативных навыков. Поэтому, когда говорят о здоровьесберегающих технологиях, применяемых при обучении детей при переходе из младшей школы в среднее звено, нужно говорить, прежде всего, о технологиях, направленных на создание эмоционального благополучия.

Отсюда вытекает основная цель деятельности педагога, который в процессе реализации здоровьесберегающих технологий должен обеспечить эмоциональное благополучие подростка. Основными задачами здоровьесберегающих технологий является:

- обеспечение благоприятной психологической атмосферы в классе, создание условий для удовлетворения потребностей ребенка в безопасности;
- развитие у школьников способности к самопониманию, формированию положительного образа "Я" и навыков конструктивного выражения эмоций, снятия состояния эмоционального дискомфорта, т.е. обучение подростка приемам и методам овладения своим волнением;
- расширение функциональных и операционных возможностей подростка, формирование у него необходимых знаний и навыков, ведущих к повышению результативности деятельности чувству уверенности в своих силах;
- совершенствование способов взаимодействия с окружающим миром и людьми, в преодолении барьеров в общении, достижении взаимопонимания.

Разработка комплекса мер по снятию перегрузки, сохранению и укреплению здоровья обучающихся в настоящее время является чрезвычайно актуальной задачей. Современную школу необходимо рассматривать как пространство заботы о здоровье учащихся и педагогов.

Школа, содействующая сохранению и укреплению здоровья учащихся:

- создаёт условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- стремится повысить академическую успеваемость учащихся;
- придерживается концепции социальной справедливости и социального равенства;
- создаёт безопасную и предрасполагающую к обучению школьную обстановку;
- вовлекает школьников в активную деятельность по укреплению здоровья, делая их полноправными партнёрами в деле реализации программ школьного здравоохранения;
- рассматривает проблемы здоровья и образования как взаимосвязанные, обеспечивая целостный подход к их решению;
- заботится о здоровье и благополучии всех сотрудников школы;

- налаживает активное сотрудничество с родителями и местным сообществом;
- организует и проводит мероприятия по укреплению здоровья, как неотъемлемого компонента школьной жизни.

Кардинальные изменения в системе образования выдвигают на первый план вопросы бережного отношения к личности обучающихся, их здоровью ребенка, в том числе и психического. Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

В школах области проводится работа по укреплению и сохранению здоровья школьников. Сложилась своя система оздоровления учащихся, разработаны и используются различные здоровьесберегающие технологии, сформировался коллектив единомышленников в этом направлении.

Работа педагогического коллектива школы ориентирована на выполнения образовательных стандартов, а значит, в ее основе лежит требование полноценного и гармоничного развития ребенка в соответствии с его физическими и психическими возможностями. Активно ведется работа по обучению учащихся здоровому образу жизни, по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. Изучаются и прорабатываются такие вопросы здоровья, как увеличение количества абсолютно здоровых учащихся, снижение числа хронических заболеваний, диагностика, оздоровительные физиотерапевтические мероприятия и другие.

При проведении обучения сельской школе Саратовской области детей, переходящих из начальной школы в среднее звено, широко используются рекомендуемые в литературных источниках здоровьесберегающие технологии для детей такого возраста: технология Эльконина-Давыдова, технология наглядного моделирования, технология психогимнастики (автор Чистякова), обучение приемам экотерапии, а также нетрадиционные технологии (кинезиология, арттерапия, сказкотерапия, амплификация). Вышеуказанные технологии положительно влияют на активность коры головного мозга.

Для создания у детей этого возраста положительного отношения к познавательной деятельности, направленной на развитие мыслительных процессов, рекомендовано применять стратегию успеха. При организации учебных занятий следует использовать содержательную оценку, то есть в развернутой форме показывать, что ребенок может, что умеет, к чему может приобщиться. Указание на наметившийся прогресс, успех является обязательным компонентом такой оценки. Отсюда вытекает, что здоровьесберегающей эффективной технологией для детей при переходе в среднюю школу является и технология педагогической поддержки. Эффективность применения вышеперечисленных технологий зависит от реализации ряда принципов, которые должны определять характер взаимоотношений педагога и детей: принцип партнерского общения, принцип

гуманного отношения к детям; принцип творчества и спонтанности – все дети обладают природной способностью к творчеству.

Здесь необходимо отметить, что должна соблюдаться преемственность в работе по применению технологии между учителями-предметниками, воспитателями и руководителями кружков школы.

Урок физической культуры, имеющий низкий уровень сложности по оценкам гигиенистов, призван не только совершенствовать физическую подготовленность учащихся, формировать у школьников ориентации на здоровый образ жизни, но и гармонизировать процесс обучения школьников в целом.

Эффективность применения здоровьесберегающих технологий напрямую зависит от личностной и методической грамотности педагога. Так же эффективность применения здоровьесберегающих технологий при работе с детьми напрямую зависит от здоровья самого педагога. Данные исследований показали, что уровень невротических реакций у педагогов постоянно повышается и зависит напрямую от стажа и преподаваемого предмета. Среди факторов, провоцирующих невротические реакции педагогов: стиль общения педагогов, технология опросов, педагогическая нагрузка, особенности питания.

При позитивном стиле общения педагог выслушивает учеников, меньше их перебивает, возражения принимает спокойно и приглашает других учеников к обсуждению этих вопросов, в его речи больше положительных прилагательных (хорошо, отлично, прекрасно), лицо выражает радость, удовлетворение. У педагогов с таким стилем общения уровень невротических реакций ниже. У них преобладают позитивные реакции, меньше категорических оценок действий детей, наблюдаются разнообразные виды опросов, дети более активны и свободны. Учащиеся больше участвуют в управлении учебной деятельностью на уроке. Анализ психического здоровья педагогов показывает, что для формирования здоровья детей необходимо создать условия педагогам, чтобы они не только своими знаниями, но и собственным примером показывали ученикам путь к здоровью. Следует отметить, что работу по устранению психической деформации личности педагога следует начинать с основ теории, то есть с убеждения самого педагога, что он нуждается в этих мероприятиях. Педагогам следует строить работу с детьми с применением тех форм и методов, которые учитывают природные мотивационные установки и на этой основе формировать позитивное поведение, направленное на самоусовершенствование своего тела, на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление своего здоровья.

Настоящее исследование было проведено в сельской школе Саратовской области. В ходе исследования было определено психическое состояние 12 учащихся 5 класса. У учащихся 5 класса в сетке школьного расписания урок физической культуры находился в четверг 4 и 5 часами. Согласно данным литературных источников умственная работоспособность в конце недели и на последних уроках снижена, следовательно, после проведения урока физической культуры следовало ожидать повышения умственной работоспособности

учащихся. Справедливо предположить, что повышение мотивации для активного участия в уроке школьников будет способствовать гармонизации их психического состояния и повышению их умственной работоспособности.

Перед уроком физической культуры и после него мы оценили психическое состояние учащихся.

В настоящем исследовании были использованы 2 формы уроков физической культуры: урок «повторение» и урок «объяснение».

Память играет огромную роль в нашей жизни. Благодаря памяти расширяются познавательные особенности человека, обеспечивается целостное развитие личности. Память лежит в основе обучения. Педагогическая деятельность учителя физической культуры неразрывно связана с совершенствованием различных видов своей памяти у школьников. При определении типов памяти (зрительной, слуховой, моторно-слуховой и комбинированной) использовалась специальная методика (Приложение 2).

При изучении объемных характеристик зрительной памяти у школьников установлено, что объем на воспроизведение составил $64,4 \pm 2,2\%$. Объем слуховой памяти у школьников составил $60,0 \pm 2,1\%$. Этот показатель был только на 6% ниже, чем объем зрительной памяти. Этот факт указывает на то, что значение зрительной и слуховой памяти велико у школьников 5 класса.

Объем моторно-слуховой памяти у школьников составил $79,0 \pm 2,8\%$.

При изучении объемов комбинированного восприятия материала (с помощью зрительной, слуховой и двигательной сенсорных систем) установлено, что такой вид у школьников составил $85,2 \pm 2,2\%$.

В дальнейшем мы определили объем словесно-логической памяти у школьников. Оказалось, что объем словесно-логической памяти составил у школьников $93,8 \pm 1,3\%$.

Таким образом, значимость словесно-логической памяти у школьников выше, чем других видов памяти, объемы комбинированного и слухового видов памяти чуть больше, чем зрительного и моторного видов памяти. Следовательно, при проведении преподавания в 5 классе сельской школы Саратовской области учитель, в том числе и физической культуры, должен воздействовать на рецепторные окончания именно этих сенсорных систем для улучшения качества восприятия учениками нового материала и его закрепления.

Устойчивость внимания школьников оценивалось непосредственно перед уроком и в конце уроков при помощи теста "Перепутанные линии". Непосредственно перед исследованием был проведен инструктаж школьников. Для проведения исследования им были розданы стандартные бланки с перепутанными линиями.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что у учащихся 5 класса устойчивость внимания в начале урока составляла $80,3 \pm 1,6$, а в конце урока повторения – $93 \pm 2,1\%$, что было достоверно выше ($p \leq 0,05$) и свидетельствовало о повышении уровня внимания в конце урока физической культуры. В конце урока объяснения устойчивость внимания составляла $86,3 \pm$

3,1% ($p \geq 0,05$).

На основании величины внимания, обследуемые нами школьники, были разделены на три группы:

- 1 – с высоким уровнем внимания (80-100%),
- 2 – со средним уровнем внимания (50-70%),
- 3 – с низким уровнем внимания (до 40%).

В начале урока физической культуры высокий уровень внимания присутствовал у 18% учащихся, средний уровень – у 61%, а низкий – у 21%.

В конце урока физической культуры «повторения» средний уровень внимания был выявлен у 81% учащихся, в то время как высокий уровень внимания был у 19%.

В конце урока физической культуры «объяснения» средний уровень внимания был выявлен у 75% учащихся, в то время как высокий уровень внимания был у 19%, низкий уровень – у 6%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что в ходе урока физической культуры «объяснения» и «повторения» уровень внимания школьников повысился. Это возможно за счет активного участия школьников в уроке, повышение их заинтересованности в уроке. Однако в конце урока физической культуры «повторения» уровень внимания школьников повысился в большей степени, чем после урока «объяснения». Полученные данные дают возможность использовать различные формы урока физической культуры для повышения работоспособности школьников и оптимизации их психического состояния.

Значимость словесно-логической памяти у школьников выше, чем других видов памяти. Объемы комбинированной и слуховой памяти чуть больше, чем зрительной и моторной памяти. Использование во время урока физической культуры методов и приемов, способствующих активации различных видов памяти, позволит улучшить восприятие учебного материала школьниками.

В ходе урока физической культуры уровень внимания школьников повысился. Это возможно за счет активного участия школьников в уроке, повышение их заинтересованности к изучаемому материалу. В конце урока физической культуры «повторения» уровень внимания школьников повысился в большей степени, чем после урока «объяснения».

Библиографический список

Беспалова Т.А. Двигательная активность школьников младших классов как компонент здорового образа жизни // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 194-198.

Беспалова Т.А. Формирование физической культуры как средства коррекции психологического статуса школьников // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Елабуга. 2015. С. 22-26.

Павленкович С.С. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни подростков в условиях школьного образовательного пространства // Проблемы теории и

практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Махачкала. ДГПУ. 2016. С. 20-23.

Павленкович С.С. Сохранение и укрепление здоровья школьников как психолого-педагогическая проблема // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: мат. Всероссийской научно-практической конференции. Саратов: Саратовский источник. 2017. С. 306-312.

Царева Н.М., Царева Ю.А. Комплекс системы ГТО как один из факторов развития здоровьесберегающей компетентности различных групп населения // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. 2016. Махачкала: ДГПУ. 2016. С. 96-99.