

воспитания, как важнейшего элемента здорового образа жизни и о наличии вредных привычек у студентов подтвердились.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что эти данные могут быть использованы в планировании занятий по спортивным дисциплинам преподавателями кафедры физического воспитания.

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. При эффективном использовании средств физической культуры в учебном процессе у студентов длительное время сохраняется высокая работоспособность; появляется эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

Результаты проведенной нами работы свидетельствуют о том, что студенты не могут в полной мере оценить значимость знаний и навыков по адаптивной физической культуре не только для своей специальности, но и для себя в частности. Многие из них довольны своим уровнем двигательной активности и считают, что он соответствует установленной норме, что далеко не всегда соответствует действительности.

Во многом этому способствует тот факт, что дисциплина «Физическая культура» начинается с практических занятий и лишь на четвертом курсе подкрепляется теоретической базой. На наш взгляд, данная методика не вполне оправдана, так как лишает студентов возможности более раннего осознания практической значимости дисциплины для своей профессиональной деятельности.

Адаптивная физическая культура не является отдельной самостоятельной дисциплиной и лишь поверхностно рассматривается на лекционных занятиях по физической культуре. Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что для будущих специалистов в области социальной работы введение курса по адаптивной физической культуре и проведение практических занятий параллельно с теоретическими даст возможность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

**Семёнова Г. И.**

Тобольская государственная социально-педагогическая академия им. Д.И. Менделеева,  
Тобольск, Россия

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ, ОСНОВАННЫХ НА СРЕДСТВАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация.* Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в ходе образовательного процесса является важной и своевременной. С целью решения данной проблемы используются различные здоровьесберегающие технологии. Для оценки эффективности применения здоровьесберегающих технологий необходима диагностика состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, физическая культура, физическая подготовленность, индекс здоровья.

**Semenova G. I.**

Tobolsk State Social and Pedagogical Academy named after D.I.Mendeleev,  
Tobolsk, Russia

## **ASSESSMENT OF EFFICIENCY OF APPLICATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION BASED ON MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

*Annotation.* The problem of preservation and strengthening of pupils' health during educational process is important and modern. The health saving technologies are used for the purpose of the solution of this problem various. Diagnostics of a state of health and physical readiness of the being trained is necessary for an assessment efficiency of application of health saving technologies.

*Keywords:* health saving technologies, physical culture, physical readiness, health index.

Последние годы стали периодом активного внедрения здоровьесберегающих технологий, разработки авторских программ по разным аспектам формирования здорового образа жизни, оснащения школ новейшим медицинским оборудованием, создания при школах оздоровительных центров. И это не случайно. Здоровье нации предопределяется здоровьем подрастающего поколения. Состояние здоровья детей школьного возраста имеет особое значение, так как в этот период формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой и оборонный потенциал страны. Забота о сохранении и укреплении здоровья школьников рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной политики в области охраны здоровья нации. Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Концепция модернизации российского образования, Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» и ряд других документов выделяют в числе приоритетных задач сохранение здоровья подрастающего поколения и создание условий для формирования ценности здоровья и здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Однако важно не просто внедрять те или другие здоровьесберегающие технологии, но и отслеживать эффективность их использования. Отсутствие или недостаточная разработанность системы комплексного контроля и психолого-педагогического сопровождения процесса внедрения оздоровительных инноваций существенно затрудняет решение задачи сохранения и укрепления здоровья школьников.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в ходе образовательного процесса раскрыта в трудах отечественных и зарубежных ученых [1, 2, 7, 9, 10]. При этом авторы предлагают различные подходы использования средств физической культуры и спорта для целей здоровьесбережения. Встречаются работы, в которых авторы обращают внимание на популярные в последние годы боевые искусства Востока. Например, А.В. Гаськов (2001) видит большие возможности ушу для улучшения показателей соматического здоровья детей 7-14 лет [3; 49-50]. Возможности повышения эффективности уроков физической культуры в начальной школе Т.Е. Виленская (2006) видит в систематическом использовании различных нагрузок, направленных на развитие выносливости. Это позволит обеспечить, с ее точки зрения, повышение функциональных возможностей современных детей [1; 15-16]. Возможности профилактического применения статических упражнений в условиях реализации инновационных технологий обучения (в частности, технологии Л.В. Занкова) в начальной школе исследовал Н.П. Горбунов (2001) [4; 46-48]. Значительное место в оздоровительных технологиях занимает закаливание (Е.В. Давиденко, 2003; Б.Б. Егоров, 2000; И.К. Конев, 2005) [5; 203-204, 6; 28, 8; 48-49].

Обновление школы возможно только через научно обоснованное совершенствование педагогических технологий, которое стало одной из важнейших проблем педагогиче-

ской науки и практики. Несколько лет назад в школе № 17 г. Тобольска была разработана программа «Здоровье». И ее реализация является одним из основных направлений внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. Проведение большинства уроков на свежем воздухе, применение в структуре уроков нетрадиционных неспецифических оздоровительных средств, таких как самомассаж, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, дает большой оздоровительный эффект.

Для оценки эффективности применения здоровьесберегающих технологий в образовании на протяжении ряда лет осуществляется диагностика состояния здоровья и двигательной подготовленности обучающихся в данной школе. Данные медицинских осмотров свидетельствует об уменьшении большинства заболеваний: понижения слуха, зрения, нарушений осанки, дефекта речи, заболеваний легких, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, мочевыводящих путей, хирургических заболеваний, лор-заболеваний, задержки в физическом и половом развитии, ожирения, психоневрологических заболеваний.

Динамика состояния здоровья и физической подготовленности учащихся 7-х классов (36 человек) изучалась за 5 лет (с 3 по 7 класс). Было выявлено, что благоприятный режим учебно-воспитательного процесса в классе «А» способствовал повышению уровня физической подготовленности учащихся. Положительная динамика наблюдалась по всем показателям (в тестах на быстроту, силу, выносливость и др.). Об этом же свидетельствует и более высокий «Индекс здоровья». Данные исследования, кроме того, показывают стабильное увеличение числа детей, имеющих высокие результаты на уроках физической культуры. Дети стали быстрее и эффективнее осваивать двигательные действия, предусмотренные школьной программой по предмету «Физическая культура».

Таким образом, диагностика состояния здоровья и показателей физической подготовленности, оценка динамики исследуемых показателей за 5 лет внедрения программы «Здоровье» свидетельствуют об эффективности данной здоровьесберегающей технологии.

#### *Литература*

1. *Виленская, Т. Е.* Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Т. Е. Виленская. – Краснодар, 2006. – 48 с.
2. *Вишневский, В. А.* Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
3. *Гаськов, А. В.* Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7–14 лет средствами ушу / А. В. Гаськов, И. В. Марковец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. №4. – С. 49–50.
4. *Горбунов, Н. П.* Возможности профилактического применения статических упражнений в условиях реализации инновационных технологий обучения в начальной школе / Н. П. Горбунов, И. В. Батенкова, Р. А. Шабунин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. №3. – С. 46–48.
5. *Давиденко, Е. В.* Закаливание как фактор здорового образа жизни школьников / Е. В. Давиденко, Б. П. Семенов // Спорт и здоровье: Материалы первого международного научного конгресса, Т. 1. – Санкт-Петербург: Олимп-СПб, 2003. – С. 203–204.
6. *Егоров, Б. Б.* Система эффективного закаливания / Б. Б. Егоров, Ю. Ф. Змановский // Начальная школа: плюс – минус. 2000. № 7. – С. 28.
7. *Ковалько, В. И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – Москва: «ВАКО», 2004. – 296 с.
8. *Конев, И. К.* Возможности закаливания и аутотренинга в улучшении показателей соматического здоровья детей / И. К. Конев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. №2. – С. 48–49.

9. Семенова, Г. И. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера: учебное пособие / Г. И. Семенова. – Tobolsk: TSPU, 2009. – 115 c.

10. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – Москва: Илекса, Народное образование, 2004. – 400 с.

**Семеновых Е. А.**

Средняя общеобразовательная школа № 64,

Нижний Тагил, Россия

### **СОВРЕМЕННЫЙ ПЕРВОКЛАССНИК: ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются основные особенности современного первоклассника и анализируются психолого-социальные проблемы, которые могут возникнуть у учащихся при обучении в начальной школе, называются техники и приемы работы с гиперактивными детьми.

*Ключевые слова:* проблемы в обучении, современный первоклассник, агрессивность, гиперактивность, тревожность.

**Semenovych E. A.**

Secondary school No. 64,

Nizhny Tagil, Russia

### **MODERN FIRST-GRADER. PSYCHO-SOCIAL PROBLEMS IN THE TRAINING**

*Abstract.* The article deals with the main features of modern first-grader and examines the psychological and social problems, which students of elementary school may come across. Various techniques and methods of work with hyperactive children are listed here.

*Keywords:* problems in education, modern first-grader, aggression, hyperactivity and anxiety.

В последнее время появляется все больше детей, которые уже в начальной школе не справляются с программой обучения. Эти дети требуют к себе особого внимания и педагога, и психолога, так как отставание в начальной школе отрицательно сказывается на дальнейшем интеллектуальном и личностном развитии ребенка.

За годы обучения в начальных классах от 7 до 11 лет происходит становление человека. Конечно, этот процесс не заканчивается до окончания начальных классов, но как раз на эти годы приходится наиболее интенсивный отрезок человеческой жизни. Ученик должен научиться не только трудиться, но и жить богатой духовной жизнью. Это период нравственного, физического и эстетического развития, период становления нервной системы.

Приход ребенка в школу связан с определенными трудностями привыкания к школьной жизни, одной из причин которых являются психологические особенности ребенка 6-7 лет. К ним относятся: несформированность произвольной деятельности, отсутствие навыков учебного труда и сотрудничества, недостаточно развитая саморегуляция поведения, большая эмоциональность в общении и др. Для того чтобы оказывать эффективную помощь и поддержку ребенку, педагогу необходимо знать особенности современных первоклассников и владеть приемами и техниками работы с проблемными детьми.

Безусловно, современный ребенок не тот, который был несколько лет, тем более несколько десятилетий тому назад. Современный первоклассник имеет следующие особенности: