

часто используются в работе над проектами. Для получения положительного результата детской исследовательской работы учителю необходимо дать позитивный настрой и показать перспективу (стимулировать) учащимся. Учитель должен чутко и умело руководить исследовательской деятельностью своих учеников.

Проблемно-ориентированное обучение – это еще один конструктивистский подход к обучению. Эта стратегия используется для привлечения учащихся к решению реальных, практических задач. Учитель представляет определенную сложную задачу, и учащиеся, используя исследовательский метод, разрабатывают решение. Несмотря на то, что проблемно-ориентированное обучение и метод проектов похожи, проблемно-ориентированное обучение может включать не все компоненты проектов.

Биоадекватная методика позволяет создать ситуацию моделирования самим учеником учебных знаний. Такой урок дает детям желание учиться, ощущение психологического комфорта, творческого поиска, вдохновения и созидания. На уроках ребята не устают, а время пролетает незаметно. Это способствует превращению учебы в приятный и интересный процесс. Опыт внедрения в практику биоадекватных уроков позволяет сделать вывод о том, что эти уроки способствуют повышению мотивации учеников и развитию интереса к учёбе. Создание благоприятного климата на каждом уроке позволяет сохранить здоровье ребёнка. Таким образом, данная методика способна решить вопрос экологизации учебно-воспитательного пространства.

Самодуров С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Важнейшей особенностью физической культуры и спорта является их влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворенности, оптимистического, жизнерадостного настроения.

Физические упражнения укрепляют нервную систему, что связано с лучшим кровоснабжением головного мозга. По данным Г. Ф. Ланга, кровоснабжение головного мозга во время физической работы повышается с 0,3 до 0,4 л в минуту, т.е. на одну треть. Благодаря этому нервные клетки получают в достаточном количестве необходимые питательные вещества и кислород, и, следовательно, лучше выполняют свои сложные функции.

Систематическая физическая работа, высокий уровень физической активности снижают опасность отрицательного влияния эмоциональных стрессов на сердечно-сосудистую систему.

Длительное ограничение двигательной активности (гипокинезия) изменяет регуляцию кровообращения, состояние мышцы сердца и сосудов, кровотока в сосудах и повышает риск возникновения стойкого возрастания артериального давления и нарушений сердечной деятельности во время стрессов. Внимание исследователей в наше время привлекают эмоциональные стрессы и их влияние на кровообращение в организме, что, очевидно связано с возросшим в последнее время числом сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярные физические занятия связаны со снижением состояния тревоги и депрессии. В большинстве исследований, в которых изучали взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим благополучием, использовали нагрузки аэробной

направленности. Было установлено, что только нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности могут привести к положительным психологическим эффектам.

Мы предложили группе студентов первого курса дополнительные занятия спортивными танцами. Занятия проводились два раза в неделю по 1,5 часа. Суммарный объем нагрузки составил 6 часов в неделю. Во время сессии в группе было проведено анкетирование студентов, основанное на методике Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, которая измеряет уровень тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностную тревожность (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность – это состояние человека, которое характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в специфических ситуациях. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами. Нас интересовало главным образом состояние тревоги как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности.

Студенты, занимающиеся спортивными танцами, более спокойно реагировали на стрессовую ситуацию во время сдачи экзаменов, в то время как студенты, не посещавшие дополнительных занятий, проявляли высокую психическую напряженность, нервозность и беспокойство.

Можно сделать вывод, что размеренная нагрузка и дополнительные занятия могут привести не только к укреплению здоровья, но и к повышению стрессоустойчивости.

Селитреникова Т.А.

Второй Тамбовский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Тамбов, Россия

СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Одной из тенденций развития современных систем управления стало применение тех из них, которые доказали свою состоятельность на практике. Их использование предполагает эмпирическое подтверждение эффективности управленческой деятельности. В сфере образования она может выражаться в повышении качества обучения здоровых школьников и учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также их успешной интеграции в современное социальное пространство.

Немаловажную роль в современных условиях играет системный анализ деятельности учреждения. Он представляет собой определение сильных и слабых сторон организации, а также возможностей и угроз, исходящих из внешней среды. В первую очередь он применим для целевого управления, которое характеризуется наличием четких направлений развития предприятия в процессе его функционирования до намеченного состояния. Применительно к сфере образовательных услуг методы и приемы стратегического управления развитием объекта используются непосредственно в функционировании самого учебного заведения.

При использовании демократической системы управления необходимо больше внимания уделять сотрудникам исполнительского склада. Целесообразно постепенно