

статических упражнений как на уроках физкультуры, так и при занятиях в спортивных секциях, а также включение в уроки физкультуры упражнений, развивающих общую выносливость.

Влияние нетрадиционных средств физической рекреации на психическое состояние сельских учителей

Н.М. Савостин

Сахалинский государственный университет,
г. Южно-Сахалинск

Модернизация системы образования предполагает улучшение качества педагогической деятельности и повышение статуса учителя, что сопряжено с увеличением учебно-производственной нагрузки и степени интеллектуального и нервно-эмоционального напряжения, связанной с «человеческим» фактором, сокращением свободного времени, значительными энергозатратами, что определенно может привести к ухудшению профессионального здоровья учителей. Нейтрализация ряда отрицательных факторов профессиональной деятельности лежит в основе физической рекреации, общая цель которой – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Мини-волейбол по-японски как нетрадиционное средство физической рекреации характеризуется доступностью технического потенциала, возможностью заниматься всем независимо от возраста, пола, физической подготовленности и специальных знаний.

Для изучения влияния физической рекреации с использованием мини-волейбола на психическое состояние сельских учителей Сахалинской области, мы использовали методику диагностики самооценки психических состояний Г.Айзенка. Определялись тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность как имеющие место особые психические состояния учителей, возникающие в процессе педагогической деятельности.

Тревожность – особое эмоциональное состояние психической напряженности человека, возникающее в результате предчувствия или осознания неопределенной, иногда неосознанной, неотвратимо приближающейся опасности. Тревожность может возникать в процессе педагогической деятельности и активно влиять на поведение учителя. Это эмоциональная реакция тревожного ожидания открытых мероприятий, многочисленных проверок, инновационных процессов при высокой степени ответственности за уровень их исполнения, реакция на возможную неудачу

или воображаемую угрозу. Отрицательная роль состояния тревожности заключается в появлении состояния беспокойства, беспомощности, неуверенности в своих силах, что приводит к дезорганизации педагогического процесса, снижению активности учителя, появлению неврозов.

Фрустрация – специфическое эмоциональное состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению проблем, что проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, отчаянии, что существенно снижает эффективность деятельности.

У сельских педагогов фрустрационные состояния могут возникать каждый раз, когда социальное, физическое или другое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели либо прерывает его. Это ряд факторов на уровне личной жизни (нестабильность личной жизни, материальное положение семьи, уровень жилищно-бытовых условий, отсутствие возможности проведения досуга), трудности, связанные с выездом в отпуск, повышением уровня профессиональной квалификации, отсутствие стимулирующих факторов в педагогической деятельности и другие.

Агрессивность – как ярко выраженное свойство личности представляет собой враждебное отношение индивида к окружающим с намерением причинить вред. В педагогической среде часто присутствует мотивационная агрессия как форма проявления присущих личности учителя деструктивных тенденций. Агрессивное поведение учителя можно соотнести с присутствием двух мотивационных тенденций: тенденции к агрессии и ее торможение, которые возникают на фоне межличностных отношений «учитель – ученик», «учитель – учитель», «учитель – администрация школы», «учитель – родители ученика».

Ригидность – неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями. В системе общего образования в условиях модернизации высокий уровень ригидности способствует низкой профессиональной мобильности, неумению приспособиться к новым условиям труда, личностному и профессиональному консерватизму, нежеланию участвовать в реформах, не пониманию их смысла и роли. Это приводит к тому, что учитель часто не способен адекватно реагировать на инновационные процессы в системе образования и активно участвовать в инновационной деятельности.

Сравнительный анализ исходного уровня психического состояния сельских учителей экспериментальной и контрольной групп показал, что степень выраженности вышеперечисленных характеристик до эксперимента соответствовала среднему уровню. Различия изучаемых показателей между участвующими в эксперименте группами не являлись статистически достоверными ($P > 0,05$).

В конце эксперимента степень выраженности показателей психического состояния учителей контрольной группы осталась на среднем уровне. Показатель тревожности снизился на 2,2%, показатель фрустрации увеличился на 4,8%, показатель агрессивности увеличился на 3,3%, показатель ригидности снизился на 2,0% ($P > 0,05$).

У педагогов экспериментальной группы степень выраженности показателей психического состояния в конце эксперимента стала соответствовать низкому уровню. Достоверно снизились показатели тревожности на 26,7%, фрустрации на 19,8%, агрессивности на 29,5%, ригидности на 25,2% ($P < 0,05$).

Результаты эксперимента показали, что подобное улучшение показателей психического состояния сельских учителей экспериментальной группы связано, по нашему мнению, с тем, что игра в мини-волейбол сопровождается тренировкой эмоционально-психической сферы человека. Таким образом, использование нетрадиционных средств физической рекреации в системе общего образования в условиях модернизации положительно влияет на профессиональное здоровье учителя.

Динамика умственной работоспособности школьников начальных классов, обучающихся по различным образовательным программам

Д.З. Шибкова, О.А. Макунина

Челябинский государственный педагогический университет,
г. Челябинск

Актуальность. Исследованию умственной работоспособности учащихся, обучающихся по различным образовательным системам, посвящено достаточно большое количество работ (М.В.Антропова, 1998; Р.Г.Мустафина, 2005; Н.Н.Хасанова, 2000; М.В.Шамардина, 2000).

Н.Н.Хасанова, наблюдая обучающихся по системе Д.Б.Эльконина - В.В.Давыдова и Л.В.Занкова, пришла к выводу, что обучение по этим системам вызывает снижение работоспособности, ухудшение здоровья школьников на начальных этапах обучения. (Н.Н.Хасанова, 2000).