

вушек и юношей. Девушки за годы обучения в большей степени задумываются о состоянии собственного здоровья, чем юноши. Для юношей наиболее важным является формирование фигуры, наращивание мышечной массы, формирование имиджа.

Библиографический список:

1. Корневский С.А., Мотивационная обусловленность занятий массовой физической культурой среди учащейся молодежи. Выпускная квалификационная работа по направлению 032100.62 «Физическая культура». Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2010.

2. N. Linkova-Daniels. The problem of the students depression and Methods of its study. // Инновационный транспорт № 1(11), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – С. 62

Смирнова М.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кременкульская средняя общеобразовательная школа
Челябинская область, Сосновский район, п. Кременкуль

ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Основная задача Центра содействия укреплению здоровья является содействие всем участникам образовательного процесса в образовательной организации в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

По статистике Министерства здравоохранения за последние 15 лет можно проследить общее ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста по всей России. Данные по Уральскому региону также не утешительны. Можно описать множество причин, влияющих на данную ситуацию. Это и загрязнение окружающей среды, и неправильное питание, и нарушение режима дня, и гигиены жизни в целом. Ко всему этому нужно добавить влияние «школьного фактора», который включает в себя такие пункты: чрезмерная умственная нагрузка, нарушение режима питания, несоответствие школьных помещений нормам СанПиНа и некоторые другие показатели.

Для исправления данной ситуации приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2000 г. № 1418 утверждено примерное положение о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся. На ос-

новании данного приказа в ряде школ Российской Федерации стали открываться такие центры. Основной целью работы такого центра является, прежде всего, помощь учителям и администрации школ в создании условий, которые обеспечали бы обучающимся охрану и укрепление здоровья на разных уровнях, а также сформировали устойчивую мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Разработана структура ЦСУЗ. Она состоит из: руководителя, педагога-психолога, социального педагога, логопеда, учителя физической культуры, инструктора ЛФК, медицинской сестры.

Данный центр предполагает работу с учителями-предметниками, классными руководителями, администрацией и с родителями. Важной задачей центра является проведение ежегодной диагностики адаптации школьников с первого по пятый классы. Именно этот период может стать переломным в процессе обучения, как с точки зрения интереса к учебной деятельности, так и к школе в целом.

Именно в эти периоды ребенок испытывает огромные стрессовые нагрузки, связанные с изменением привычного уклада жизни. И задача ЦСУЗ смягчить эти моменты.

Для этого психологом центра дважды проводится диагностика всей параллели данных классов. Первый раз в начале учебного года, второй раз в конце первой четверти. Повторная диагностика позволяет проследить динамику адаптации и выявить наиболее проблемные моменты.

В первых классах наиболее эффективной оказалась рисуночная методика. Первоклассников просили нарисовать рисунок «Что мне нравится в школе». Дополнительных инструкций не было, но детей предупредили, что их умение рисовать оценивать не будут. Такие рисунки позволили определить уровень сформированности учебной мотивации, уровень общей тревожности и эмоционального настроения на учебный процесс.

Для пятых классов были использованы методика определения мотивации учебной деятельности и опросник И.К. Шаца – диагностика уровня астении.

Данные методики позволяют сделать анализ и выявить уровень адаптации каждого из школьников. На основе результатов диагностики психолог, медик и социальный педагог составляют рекомендации для классного руководителя. Классный руководитель выстраивает индивидуальную работу с каждым учащимся. При обнаружении серьезных отклонений, составляется план работы с родителями ребенка.

Для учителей-предметников составляются рекомендации по ведению учебного процесса, с учетом индивидуальных особенностей как класса в целом, так и конкретных учащихся.

Сотрудники Центра, во время выступлений на педсоветах, демонстрируют использованные ими методики, которые помогают провести релаксацию, или наоборот активизировать работоспособность учащихся

на уроках.

В работу центра активно включена логопедическая работа. Она необходима не только для коррекции конкретных проблем нарушения речи, но и для более успешной социальной адаптации школьников. Дети с некоторыми отклонениями в развитии часто испытывают на себе негативное внимание своих одноклассников. Чтобы исключить подобное, проводится рефлексия.

Библиографический список:

1. Валеева, Г.В. Центр содействия укреплению здоровья / Г.В. Валеева, И.Л. Орехова, В.С. Мишарина. – Челябинск: ЧГПУ, 2006. – 76 с.
2. Дмитриева, П.В. Диагностика социальной адаптации пятиклассников к изменившимся условиям обучения / П.В. Дмитриева // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 784–786.
3. Короткова, Е.С. Тьюторское сопровождение учащихся с ограниченными возможностями здоровья: сб. материалов Всеросс. научно-практ. конф. с международным участием, посвященной 20-летию факультета психологии КГУ им. К.Э. Циолковского / Е.С. Короткова. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 261 с.
4. Приказ Министерства образования РФ от 15.05.2000 г. № 1418 Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения.

Сморозина Е.А., Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

КОМПЕНСАТОРНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛОГИСТА

Аннотация. В статье представлены причины возникновения физического и умственного утомления работников профессии «Логист», способы повышения умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Ключевые слова. Условия труда логиста, утомление, работоспособность, комплекс специальных физических упражнений.

Профессия «Логист» основана на умственной деятельности. К профессионально значимому качеству представителей этой профессии относится умение быстро воспринимать, запоминать, обрабатывать, ана-