

Были также протестированы показатели быстроты и выносливости у студентов первого курса. Результаты оказались таковыми:

Быстрота (бег на 30 метров):

Низкий уровень: 0%;

Уровень ниже среднего: 13% - 4 человека;

Средний уровень: 7% - 2 человека;

Уровень выше среднего: 10% - 3 человека;

Высокий уровень: 70% - 21 человек.

Быстрота (бег на 100 метров):

Низкий уровень: 17% - 5 человек;

Уровень ниже среднего: 27% - 8 человек;

Средний уровень: 43% - 13 человек;

Уровень выше среднего: 7% - 2 человека;

Высокий уровень: 7% - 2 человека.

Выносливость (бег на 1000 метров):

Низкий уровень: 35,5% - 11 человек;

Уровень ниже среднего: 29% - 9 человек;

Средний уровень: 26% - 8 человек;

Уровень выше среднего: 3% - 1 человек;

Высокий уровень: 6,5% - 2 человека.

Выносливость (бег на 2000 метров у девушек, на 3000 метров у юношей):

Низкий уровень: 29% - 5 человек;

Уровень ниже среднего: 53% - 9 человек;

Средний уровень: 12% - 2 человека;

Уровень выше среднего: 6% - 1 человек;

Высокий уровень: 0%

Из этого можно сделать вывод, что большинство студентов данного первого курса скорее «взрывные» - у них больше развита быстрота, что проявляется в беге на короткие дистанции, нежели выносливость. Лишь немногие смогли показать средний, либо высокий уровень в беге на 1000 метров, либо 2000 метров у девушек и 3000 метров у юношей.

Тазтдинова О.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №64 г.
Нижний Тагил, Свердловская область, Россия

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. Главными задачами современной школы являются:

воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенка; использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Ключевые слова: учащиеся, здоровье, «психологическое здоровье».

Понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов. Смысл этого слова перекликается с представлением о силе, об устойчивости человека, о его способности приспособиться к самым разнообразным условиям жизни и ситуациям.

Школа - это особый мир детства, та психолого-педагогическая реальность, в которой ребёнок (позднее - подросток) проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но общается, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому-либо или чему-либо. Устройство образовательной среды школы, ее направленность, микроклимат во многом определяют психическое здоровье всех ее участников.

Для здоровья ребенка важно не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и социальные потребности в общении, психологические потребности в уважении к своему человеческому достоинству, к его чувствам и переживаниям, интересам и способностям. Психическое здоровье ребенка является предпосылкой не только его эмоционального благополучия и физического здоровья, но и хорошей школьной успеваемости, а также последующей успешной социализации, решения вопроса о выборе жизненного пути.

Основными направлениями работы МБОУ СОШ №64 города Нижний Тагил по формированию «психологического здоровья» школьников являются:

1) *Психодиагностика.* В начале каждого учебного года в школе проводится мониторинг психического здоровья учащихся, включающий комплекс исследовательских процедур и мероприятий по выявлению тенденций состояния ведущих психологических параметров здоровья: психоэмоциональное состояние учащихся, определения «проблемных» зон в развитии личности детей, адаптация учеников к школьным условиям, характер межличностных отношений в подростковой среде, уровень тревожности, мотивация к учению, особенности взаимоотношений учащихся и педагогов. На основе полученных данных определяются основные направления в работе педагога-психолога, планируется комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий формирования здорового образа жизни учащихся.

С целью создания условий успешной адаптации первоклассников и

пятиклассников проводятся педагогические советы для учителей, по результатам которых формируется банк детей «группы риска» и разрабатываются эффективные рекомендации по работе с данной группой детей.

2) *Развивающая и психокоррекционная работа* направлена на создание условий для целостного развития школьников, их психологического здоровья, решение конкретных проблем обучения, поведения или психического самочувствия.

Педагогом-психологом используется программы «Жизненные навыки» С.В. Кривцовой, «Хочу быть успешным» О. В. Хухлаевой. Для подростков проводятся уроки психологии – «Я – подросток» А.В. Микляевой и другие. Программа сопровождения учащихся выпускных классов «Я выпускник». Комплекс подобных занятий позволяет формировать у детей положительное самоотношение и принятие других людей, обучить рефлексии своего эмоционального состояния, развивать у школьников потребность в саморазвитии.

3) *Консультирование и просвещение*. Школьник за последние годы очень изменился. Любому педагогу приходится сталкиваться в своей практике с трудными, неординарными детьми, успеваемость и поведение которых не укладываются в общепринятые рамки. А для того чтобы оказывать эффективную помощь и поддержку ребенку, педагогу необходимо знать особенности современных первоклассников и владеть приемами и техниками работы с проблемными детьми.

В школе проводятся систематические индивидуальные консультации по результатам обследования учащихся, по запросу учителей, классных руководителей, родителей. Просветительская работа представлена такими формами работы как: организация лекториев, родительских собраний, «Дней открытых дверей», проводятся педагогические советы, семинары, круглые столы. Педагог-психолог даёт советы и рекомендации учащимся через сайт школы, разработку памяток и буклетов.

Понятие «здоровье человека» - многоаспектная категория. Это производное от здорового общества, здоровых социальных условий, здоровой экологии, здоровых взаимоотношений, здоровой школы. Именно школа должна помочь осознать детям и молодежи идеи здоровой и мирной жизни на базе единства духовного и материального, личного и общественного, национального и общечеловеческого.

Библиографический список:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.
2. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).