

знает как себя вести в той или иной ситуации, какие приемы и техники педагогического воздействия можно применить для снятия агрессивности, эмоциональных и мышечных зажимов, повышения уверенности, формирования адекватной самооценки у детей.

Библиографический список:

1. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников Текст.: учеб: пособие для студ. высш; пед. учеб. заведений* / Э.М. Александровская. М. : Изд. Центр «Академия», 2002. — 208 с.

Безруких, М. М. Трудности обучения в школе: комплексный подход Текст. / М.М. Безруких // Школьный психолог. 2006. - №3. - С. 5 - 8.

Тимофеева Е.С.

МБОУ гимназия №120

Г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ ШКОЛЬНИК

Аннотация. Проблемы с обучением у школьников родители и учителя чаще всего склонны объяснять ленью и недостатком прилагаемых усилий со стороны ребенка. Когда плохие оценки являются следствием серьезных проблем со здоровьем? Как определить, что ребенку нужна помощь, и правильно спланировать свою деятельность? Эти и многие другие вопросы здоровья, развития и адаптации детей рассматриваются в данной работе.

Ключевые слова: школьники, самочувствие, учебные нагрузки, режим, помощь.

Проблема «трудных» школьников – одна из центральных психолого-педагогических проблем. Чтобы хорошо учиться – ребенок должен, прежде всего, быть здоров. Рассмотрим подробнее основные группы детей, имеющих трудности с обучением и причины их неуспеваемости по предмету, предложим варианты работы для родителей и учителей.

1.Ослабленные дети. Дети часто болеют, пропускают много уроков, у них низкая работоспособность и концентрация внимания. Дело в том, что нервно-психическая система ребенка очень чувствительна к различным неблагоприятным воздействиям. Перенесенные заболевания, тем более повторные, психические переживания, непосильные эмоциональные и умственные нагрузки могут явиться причиной резкого ослабления функционального состояния нервной системы, привести к ухудшению психического здоровья, развитию так называемого астенического состояния. Фактически у такого ребенка нет сил для серьезной и напряженной учебной работы.

Помощь: организация щадящего режима, полноценного сна и отдыха на воздухе, снижение учебной нагрузки, рациональная организация домашних учебных занятий (15 минут работы-10 минут отдыха). Показано санаторное лечение в каникулы. Похвала и поощрение ребенка за успехи на своем уровне – обязательное условие его психологического восстановления. Своевременно принятые меры, как правило способствуют улучшению состояния ребенка.

2. Нервные дети. Это дети крайне замкнутые, часто у них отмечается заикание, подергивание век. В этой ситуации учитель имеет дело с невротическим расстройством. Нарушение нервно-психической сферы подобного характера может развиваться у детей по самым разным причинам. У большинства в основе лежат остаточные явления органического поражения центральной нервной системы по разным причинам: патология беременности и родов, частые болезни, ушибы головы и другие неблагоприятные воздействия в первые годы жизни ребенка. Некоторые испытали на себе психогенные факторы: психологическая травма, сильный испуг, психотравматическая ситуация (развод родителей, алкоголизм в семье, смерть близких, жестокое отношение со стороны взрослых и т.д.)

Помощь: чуткость и такт со стороны педагога (не акцентировать внимание на заикании), недопустимо ругать и наказывать таких детей, необходимо создание уравновешенной и спокойной обстановки дома и в школе, следить, чтобы в классе дети не смеялись над ребенком, тщательно соблюдать режим дня.

3. Дети с временной задержкой психического развития. Исследования причин отставания от учебной программы показали следующие результаты: 50% - задержка психического развития, 24% - нарушение поведения (синдром двигательной расторможенности) и только 4% - с умственной отсталостью. В остальных случаях отмечается общая ослабленность, нарушение слуха и зрения.

Группа детей, объединенных характеристикой «временная задержка психического развития» начинает испытывать сложности с началом учебы в школе (рост темпа и уровня нагрузок, необходимость логически мыслить и строить высказывание и др.). Причины могут быть такие же, как и у «нервных детей», однако, чаще всего, пагубное влияние на ребенка оказывает недостаток социальной среды: дефицит материнской ласки, человеческого внимания, недостаток ухода, недополучение информации – речь идет о детях, «брошенных» родителями.

Помощь: к таким детям рекомендован индивидуальный подход, дополнительные занятия дома, избегать педагогической запущенности, максимум терпения, внимания и настойчивости со стороны взрослых, поощрять за малейшие успехи, обязательная консультация у психоневролога для планирования педагогической коррекции.

В заключении хочется пожелать всем учителям: будьте вниматель-

ны к ученикам, отмечайте изменения в их поведении, любые отклонения от нормы. Ребенок не должен быть вялым и подавленным, беспокойным или агрессивным. Особенно важно вовремя заметить резкое изменение поведения. Эти изменения, особенно, «вдруг» возникшие, требуют пристального внимания, так как чаще всего, это вторичные признаки нарушения состояния здоровья.

Тимофеева О.А., Бабич О.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Образ жизни – индивидуальная система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, позволяющую ему реализовать или не реализовать свои духовные и физические качества в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) [1].

Физическое развитие – это процесс изменения морфофункциональных показателей: увеличение массы тела, окружности-объема грудной клетки, улучшение состояния осанки опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Развитие мышечной, костной и жировой ткани [2]. Так же в основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции отдельных частей тела и степень развития функциональных способностей организма (физическая подготовленность). Только при их совместном рассмотрении можно дать объективную оценку физического развития.

К показателям физической подготовленности относятся:

1. Аэробная выносливость – длительное выполнение работы средней мощности.
2. Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при длительных нагрузках силового характера.
3. Скоростно-силовая – способность выполнять длительное время силовые упражнения с максимальной скоростью.
4. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, за счет эластичности связок, мышц и сухожилий.
5. Быстрота – способность человека максимально быстро чередовать сокращения мышц и их расслабление.
6. Динамическая мышечная сила – способность к взрывному (максимально быстрому) проявлению усилий с собственным весом тела или