

поддерживать тех людей, которые недавно столкнулись с проблемой инвалидности.

Третий случай: Иван, 21 год, диагноз тот же – ДЦП. В отличие от Ольги он способен самостоятельно передвигаться на костылях, достаточно точно управляет руками, может держать ложку, карандаш, речь внятная. Однако, несмотря на физический потенциал для успешного обучения и самореализации, он полностью зависит от родителей. Имеет игровую приставку и воспринимает компьютер, как развлекательную возможность для игры. Только на пятом занятии удалось услышать ответ на вопрос «Что тебе нравится, кроме игр?». Оказалось, что Ивану хотелось бы ремонтировать технику, дома уже есть приборы, которые он починил.

Социальный педагог поставил перед собой задачу – подобрать для Ивана учебные программы, позволяющие совершенствовать школьный курс физики, а также учебные и справочные материалы в области электротехники.

Таким образом, наши исследования и наблюдения за учениками показали, что существуют серьезные проблемы дефицита общения и информационного вакуума у людей с ограниченными возможностями здоровья и компьютерные технологии раскрывают огромные возможности для их рассмотрения. Однако эти проблемы сопряжены с еще более сложными проблемами психолого-педагогического плана, для решения которых компьютер является лишь уникальным средством. Последовательно и результативно их может решать только специалист, обладающий знаниями педагогики и методики, знающий психологию данной категории людей, владеющий коммуникативной культурой и способный обучать работе на компьютере других.

#### *Цитируемая литература*

1. Гладышев В.И. Компенсаторное общение: социально-философский анализ. Екатеринбург, 1999.
2. Фомин Н.А. Психофизиология здоровья. Челябинск, 1998.

Устюжанина Н.С., Чудиновских А.В., Виноградова И.Ю.

*Муниципальное образовательное учреждение Лицей № 110 (МОУ Лицей № 110), г. Екатеринбург*

*Уральский государственный технический университет – Уральский политехнический институт (УГТУ-УПИ), г. Екатеринбург*

#### **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АКТИВИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ РЕСУРСОВ ЛИЦЕЯ**

Физическое воспитание рассматривается нами как средство, помогающее уравновесить группы потребностей: в хорошем телесном

самочувствии, учебном или профессиональном успехе, в общении. Удовлетворение этих потребностей будет возвышать человека на пути к достоинству лишь в том случае, если оно будет базироваться на формировании духовно-нравственного стержня. К сожалению, этой основе не уделяется должного внимания в организации физкультурно-оздоровительной деятельности (ФСД) в образовательном процессе. Так, для фиксирования результатов соревнований в лучшем случае выбираются количественные показатели числа участников и уровня результатов. Между тем сама спортивная деятельность чревата возникновением ситуаций, способных разрушить представления учащихся о справедливости и совести. ФСД в таких условиях перестает быть здоровьесберегающей, так как разрушает равновесие потребностей личности. Обилие соревнований, обязательных для участия школьников в календарях районов и городов затрудняет их организацию на высоком психолого-педагогическом уровне.

В лицее разработана программа активизации здоровьесберегающих ресурсов «Лицей – территория здоровья». Потребность в двигательной активности на положительном эмоциональном фоне формируется, начиная с первой степени обучения. Наш лицей одно из немногих учреждений образования, где физкультминутки в середине уроков проводятся в среднем и старшем звене. На первых уроках они содержат упражнения на активизацию, к концу учебного дня – на релаксацию и саморегуляцию психического состояния. С 2007-2008 учебного года введена 10-минутная утренняя зарядка до начала первого урока.

Потребность в знаниях о влиянии физических упражнений на здоровье формируется на минилекциях и экспресс-тестировании о процессах, происходящих в организме под влиянием упражнений различной направленности в начале уроков физической культуры. Потребность в эмоциональном комфорте – удовлетворяется в обучении саморегуляции психического состояния во время заключительной части уроков с включением элементов психогимнастики по методике М.И. Чистяковой. Эта гимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Потребность в радости успешного движения формируется в процессе индивидуализированного обучения двигательным действиям. На кафедре применяются технологии индивидуализированного обучения основам спортивных игр. Они позволяют осуществить переход от взаимодействия учителя и ученика на основе выявления и исправления ошибок к сотрудничеству на основе стремления к усвоению большего числа правил техники и правил выполнения оздоровительных упражнений. Индивидуализированный подход позволяет реализовать идеи педагогики сотрудничества: учение без принуждения, движение к трудной цели,

свободный выбор сложности и содержания заданий, усвоение знаний крупными блоками, самоанализ выполнения упражнений.

Потребность в общении удовлетворяется в сложившейся системе внеклассных занятий по видам спорта. Благодаря развитию потребности в активном жизненном стиле удалось достичь широкого охвата учащихся внеклассными занятиями физической культурой и спортом – 59% (795 человек).

Указанные потребности, могут быть развиты только при условии создания атмосферы духовности, которая определяется вечными категориями: веры, любви, совести. Поэтому при планировании и организации занятий кафедра стремится получить прежде всего педагогический эффект, то есть веру в то, что физическая культура позволяет развить важные личностные качества, повышающие достоинство человека, его способности, определяющие успех в условиях рыночной экономики.

В октябре-ноябре 2004 г. и в апреле-мае 2005 г. Обследовано 614 и 548 школьников 5-11 классов соответственно, из них дважды обследовано 535 человек. Одновременно с анализом вариабельности сердечного ритма измерялись антропометрические показатели: рост и масса тела, измерялось артериальное давление в положениях лежи и стоя. Основное назначение полученных материалов - изучение индивидуальных особенностей вегетативной регуляции с целью выявления детей, нуждающихся в коррекции физического состояния, в том числе, с применением физкультурно-оздоровительных технологий. С каждым обследованным сразу после регистрации сердечного ритма проводилась краткая беседа, в ходе которой сообщались результаты (балл адаптации), в случае низкого уровня адаптации рассматривались возможные причины.

Анализ полученных данных показал, что у старшеклассников лицея, не занимающихся ни одним из видов физкультурно-спортивной деятельности средние величины индекса напряжения (SI) и амплитуды моды (AMo) имеют выраженную тенденцию к повышению, а величины среднеквадратического отклонения (SDNN) и мощности волн второго порядка (VLF) - к снижению по сравнению с данными у школьников. У лицейсток 13-14 лет, из числа незанимающихся VLF достоверно ниже ( $P < 0,002$ ), чем у сверстниц из школы, отнесенных к этой категории. Более высокая степень напряжения регуляторных механизмов у лицейстов, не привлеченных к дополнительным занятиям физической культурой, подтверждается увеличением относительного числа отнесенных ко второй группе по классификации Н.И.Шлык (1991). Учащиеся этой группы находятся в донологическом состоянии, для них характерен автономный тип вегетативной регуляции с преобладанием влияния симпатического отдела вегетативной нервной системы. Такое состояние выявлено у 46% не занимающихся лицейсток 13-14 лет. Среди них большинство учится в гуманитарных классах.

Соотношение числа отнесенных к третьей группе с преобладанием

центральных механизмов и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы у школьниц данного возраста в лицее и школе противоположно - 17% против 38% соответственно. Эта группа характеризуется зрелостью регуляторных механизмов, высокой степенью адаптации к условиям среды. У девушек-лицеисток 15-16 лет, оставшихся не вовлеченными в физкультурно-спортивную деятельность, значительно больше, чем в школе, относительное число отнесенных к первой группе вегетативной регуляции с высокой активностью симпатического отдела вегетативной нервной системы и механизмов центральной регуляции. При опросе такие обследованные часто жаловались на недостаточный сон, повышенную утомляемость, трудности в учебе. Среди обследованных этой категории лицеисток лишь 16% отнесены к четвертой группе, для которой характерна высокая активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и низкая активность механизмов центральной регуляции (в школе 23%). Подобная картина, но с меньшей выраженностью различий в соотношении числа отнесенных к указанным группам и типам регуляции наблюдается и у юношей. Описанные особенности вегетативной регуляции у лицеисток указывают на высокую "цену адаптации" к учебной нагрузке, напряжение механизмов которой наиболее часто встречается у тех, кто по разным причинам не участвует в спортивной или физкультурно-оздоровительной деятельности помимо уроков.

Сравнительный анализ данных, полученных у детей, проходивших обследование дважды (535 человек) выявил существенные различия динамики состояния от начала к концу учебного года (осень-весна). Определенный интерес представляют данные о количестве обследованных дважды, состояние которых существенно улучшилось, ухудшилось или не изменилось. В качестве критерия динамики состояния адаптации положен факт перехода ребенка из состояния неудовлетворительной адаптации (1-2 балла, 2-я группа) в состояние напряжения адаптации (3-5 баллов), или из состояния напряжения в состояние удовлетворительной адаптации (6-10 баллов). Изменение балла внутри одной группы адаптации во внимание не принималось, например: осенью было 4 балла, а весной - 5.

Количество тех, у кого состояние адаптации от начала к концу учебного года улучшилось, в 2-3 раза превышает случаи ухудшения. Весьма показательным, что это подтверждается выходом из предболезненного состояния. Исключение составляют учащиеся 7 и 9 классов, у которых эти показатели равны. Более, чем у половины всех обследованных отмечено стабильное состояние, из них от 27 до 57% находятся в стабильно хорошем состоянии адаптации (7 и более баллов). В 10 и 11 классах стабильность состояния отмечается чаще - 69 и 64% соответственно. 50 и 57% лицеистов этих классов находятся в стабильно хорошем состоянии, лишь 15 и 14% из них весной отнесены ко 2-й группе регуляции, т.е. находятся в околоболезненном состоянии.

Описанная динамика вегетативной регуляции от начала к концу учебного года может быть расценена как весьма благоприятная и является, по-видимому, результатом довольно широкого охвата регулярными занятиями спортивно-физкультурной деятельностью.

Изучение вегетативной регуляции по данным математического анализа сердечного ритма у детей с различными двигательными режимами позволило определить «группы риска» с одной стороны, а с другой - выявить наиболее предпочтительные из этих режимов, позволяющие совмещать учебные и физкультурно-спортивные занятия в целях укрепления здоровья. С практической точки зрения наиболее важным представляется возможность обеспечения высокой степени адаптации организма средствами оздоровительной физической культуры в самостоятельных формах организации занятий.

Регулярные обследования с использованием математического анализа сердечного ритма позволят объективно оценить уровень адаптации организма каждого ученика к повышенной учебной и физическим нагрузкам, дать рекомендации по разработке индивидуализированных методик физического воспитания, активизации здоровьесберегающих ресурсов лица.

Франц А.С.

*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург*

## УСТАНОВКА НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Закон РФ «Об образовании» 1992 г. (и его версия 1996г.) выдвинули в качестве одного из новых принципов организации образования **принцип децентрализации образования**. В свою очередь, децентрализация образования в совокупности с нарастанием конкуренции между образовательными учреждениями в вопросах привлечения к ним обучающихся обострили потребность в формировании корпоративной культуры каждого образовательного учреждения.

Вопрос ознакомления российской общественности с корпоративной культурой каждого университета актуален как для самих университетов, так и для обучающихся и их родителей. Неизбежно в этом случае решение образовательным учреждением вопроса об избрании основных направлений своей корпоративной культуры.

В процессе отбора определяющих направлений корпоративной культуры университета необходимо предусмотреть вопросы сохранения и обогащения здоровья как обучающихся, так и профессорско-преподавательского состава