спортсменами от их отношений; влияние на общение уровня технико-тактической и физической подготовленности взаимодействующих спортсменов и соответствие подготовленности одного партнера относительно другого [3].

Итак, для организации успешной совместной групповой деятельности (например, в спортивных играх, командных соревнованиях) решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер и спортсмен должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций.

Библиографический список

1. Ерохина, Н. А. Социальные коммуникации в физической культуре и спорте / Н. А. Ерохина. – Саратов: Саратовский социально-экономический институт, 2018. – 142 с.
2. Каримов, Н. М. Организация коммуникаций в спорте / Н. М. Каримов. – Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2018. – 136 с.
3. Лукашук, В. И. Социология спорта: учебное пособие / В. И. Лукашук. – Курск: Курская академия государственной и муниципальной службы, 2019. – 341 с.
4. Москвина, Н. В. Индивидуальные особенности процессов коммуникации в спорте / Н. В. Москвина. – М.: РГГУ, 2014. – 386 с.
5. Терентьев, И. С. Межнациональная коммуникация в условиях командного спорта / И. С. Терентьев. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2014. – 132 с.

Сухих А.С, Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности структуры процесса обучения в условиях здоровьесберегающих технологий в современных реалиях и на основании современных образовательных стандартов, проблемы и особенности контроля деятельности учащихся в рамках учебной деятельности.

Ключевые слова: Обучение, здоровьесберегающая педагогика, процесс обучения.

Обучение – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнений учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу компетенций, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от не здорового [1].

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьника необходимые компетенции по здоровому образу жизни, научить реализовывать их в повседневной жизни [2].

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения,

Основные задачи:

1) Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2) Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3) Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4) Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

2. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1) Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2) Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

3) Формировать практически необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углубленно познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии;

б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;

в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1) Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2) Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

3) Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях [3].

В целях углубления компетенций по здоровьесбережению используют различные методы и приемы:

- практический метод,
- познавательная игра,
- ситуационный метод,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- активные методы обучения,
- воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Средства педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть:

- элементарные движения во время занятия;
- физические упражнения;
- физкультминутки и подвижные перемены;
- «минутки покоя»;
- различные виды гимнастики (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура;
- подвижные игры;
- специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);
- массаж;
- тренинги,
- элементы фитотерапии, ароматерапии, витаминотерапия (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год - в декабре и весной с целью укрепления памяти школьников),
- массовые оздоровительные мероприятия,
- спортивно-оздоровительные праздники,
- тематические праздники здоровья др. [4].

Библиографический список

1. Голобородько Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании/ Н.В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. Уфа: Лето, 2013. С. 82-85.
2. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / ред. З.М. Казина. Кемерово: КузбРИПКПРО, 2011. 355 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно-методический комплекс Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. 235

4. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А. М. Митяева. Москва: Академия, 2010. 192 с.

Тимофеева А.И., Бараковских К.Н.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описана диагностическая методика «Самочувствие, активность, настроение». Представлены результаты исследования влияния умственной и физической нагрузки на функциональное состояние центральной нервной системы студентов.

Ключевые слова: центральная нервная система, студенты, физическая и умственная нагрузки, методика САН.

Важной задачей каждого преподавателя является не только учебно-воспитательная работа, но и контроль за психологическим и психическим состоянием обучающихся, так как эти элементы являются составляющими процесса гармоничного развития личности и полноценного процесса обучения [1]. За проявление данных состояний отвечает центральная нервная система, работу которой можно оценить различными методиками, например, воспользоваться методикой САН [2].

Методика САН – это методика оценки текущего психического состояния испытуемого. САН расшифровывается как «Самочувствие, активность, настроение» [3]. Данная методика была разработана физиологом, гигиенистом и доктором медицинских наук Доскиным В.А. в 1973 году, который использовалась в исследовательской деятельности с участием школьников и студентов не младше 14-15 лет [3].

Используемый нами методика, а именно ее бланк содержит 30 пар антагонистических характеристик, которые в ходе исследования выступают критериями оценки собственного состояния испытуемого путем выбора цифры, соответствующей уровню того или иного положения.

При выборе самого негативного полюса пары, его оценивают в 1 балл, а последний показатель позитивного полюса - в 7 баллов. Необходимо отметить, что полюса шкал всегда меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы,