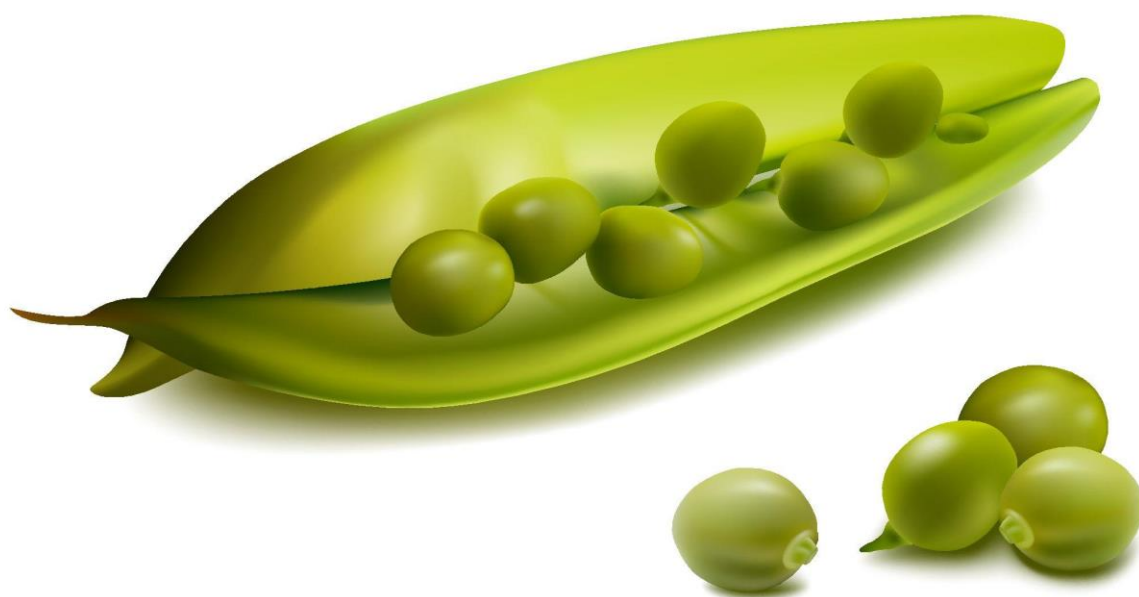


Министерство образования Московской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Формирование здорового образа жизни.
Передовой опыт социально-педагогической
работы с детьми и семьей



КОЛОМНА 2017

Министерство образования Московской области
*ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»*

Социально-психологический факультет
Кафедра социальной педагогики
Ассоциация социальных педагогов и педагогов-психологов
Подмосковья

**Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт
социально-педагогической работы с детьми и семьей**

Материалы областной межведомственной научно-практической
конференции - 25 октября 2017 года – Коломна - ГСГУ

Коломна

2017

УДК 376.56

ББК 51.1

Ф796

Рекомендовано к изданию

редакционно-издательским

советом ГОУ ВО МО «ГСГУ»

Рецензенты:

кмедн, доцент, проректор по воспитательной работе, доцент кафедры медико-биологических дисциплин ГОУ ВО МО «ГСГУ» Коптюбенко С. А.; профессор, дпедн, профессор общеинститутской кафедры теории и истории педагогики Института педагогики и психологии образования Московского городского педагогического университета Коджаспирова Г. М.

Ф796 Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: материалы областной межведомственной научно-практической конференции (25 октября 2017, Коломна) / под общ. ред. М. Н. Филиппова, М. А. Ерофеевой, Е. Н. Белоус. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2017. – 317с.

ISBN 978-5-98492-347-7

Мнение редакторов может не совпадать с мнением авторов. Автор публикации несет ответственность за достоверность фактов, цитат, собственных названий.

УДК 376.56

ББК 51.1

ISBN 978-5-98492-347-7

© ГОУ ВО МО «Государственный

социально-гуманитарный университет», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесбережения

Карина О.В. Проблема партициптивного взаимодействия социума в контексте инклюзивного пространства.....	10
Дорофеева И.А. Адаптация инновационных технологий в профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.....	13
Демцура С.С. Современные подходы к здоровьесбережению студентов университета.....	18
Дорошенко О.С. Правовые аспекты назначения принудительных работ иностранным гражданам.....	22
Железнякова М.Е., Орлова Л.В. Психология телесности: результаты и проблемы.....	24
Ерофеев М.М. На пути к интернационализму.....	28
Завражин С.А. Триггеры сексуальной аддикции несовершеннолетних в постмодернистской культуре.....	32
Белоус А.Ю. Отражение национального кода россиян в культуре современной молодежи.....	35
Кунова Н.П. Творчество как составляющая здорового образа жизни.....	36
Зуйкова А.А. Анализ существующих программ психологической реабилитации наркозависимых с позиций системно-структурного подхода.....	39
Лученкова М.А. Психологический анализ феномена «социальная стигма».....	43
Меркуль И.А. Сравнительный анализ некоторых личностных особенностей кандидатов в замещающие родители.....	46
Панкратова О.Н., Дорофеева И.А. Массовый спорт как условие формирования здорового образа жизни.....	54

Белоус Е.Ю. Здоровьесбережение как составляющая социального иммунитета: на примере сравнения китайских и российских бытовых привычек.....	58
Зеленкова И.В. Рекламный образ женщины в восприятии старшеклассниц как отражение ценностных аспектов здорового образа жизни.....	60
Шустова Н.Е. Взаимодействие личности и социума: реалии действительности.....	67
Савостьянов А.И. О вербальной коммуникативности журналиста в учебном процессе.....	71
Алиева Г.К. Взаимосвязь уровня нейротизма и выбора стратегий выхода из конфликтных ситуаций у молодых людей– прокрастинаторов.....	74
Зеленкова Т.В. Спортивная фотография как средство пропаганды здорового образа жизни.....	77
Вяликова Г.С. Духовное здоровье - основа профессионально компетентного учителя.....	82

Часть 2. Образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни

Хука В.Н. Единство качества воспитания образовательного учреждения и семьи.....	86
Алтунина Г.В., Деева Т.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.....	89
Шох О.В., Багизаева Р.Б. Танец как элемент организации ЗОЖ в школе.....	93
Баринская И.А. Педагогическая работа по формированию у подростков способности к самоорганизации здорового образа жизни....	97
Брянцев В.В. Отношения учащейся молодежи к физкультурному воспитанию в системе досуга.....	102

Карастелина Е.В. Патриотическое воспитание школьников как духовно-нравственная ценность современного образования.....	108
Крылова С. В. Формирование основ социальной безопасности у дошкольников.....	114
Крысанкин И.В. Развитие физического и психоэмоционального здоровья ребенка	118
Липский Е.В., Саламатова М.В. Дефицит двигательной активности у студентов железнодорожного Вуза.....	122
Липский Е.В., Саламатова М.В. Влияние плавания на укрепление здоровья и повышение работоспособности у студентов.....	125
Никищенко Т.В. Роль коллегиального органа в стратегическом планировании и эффективном управлении здоровьесбережением.....	129
Зеленкова И.В., Мазур Ю.Ю. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития.....	133
Панкратова О.Н. Современные проблемы духовного и физического оздоровления студентов.....	137
Мишина Е.В. Конспект физкультурного досуга «Мы со спортом дружим».....	143
Савкин А.Ю. Оценка физической работоспособности студентов в железнодорожном колледже.....	148
Севбянова Л.И. Использование в образовательном процессе ресурсов электронной информационно-образовательной среды.....	153
Семенова В.В. Духовное и физическое здоровье как основной компонент воспитательной деятельности в ОУ	158
Трушкина Д. В. Инвалид как социальная стигма в контексте жизненного выбора.....	162
Тертышникова А.Г., Вернер А.Н. Отношение молодежи к физкультуре и спорту: обзор результатов исследования	165

Фирсин С.А. Современные игровые методики обучения: веб-квест «ГТО-НИКА».....	170
Фирсина П.С. Применения фитнес технологий на уроках физической культуры в Вузах.....	173
Штыркова Т.В. Профилактика стрессовых состояний в образовательных учреждениях в системе работы по формированию здорового образа жизни.....	176
Иванова В.А. Специфика прокрастинации студентов.....	179
Бунакова А.Ю. Психологическая безопасность детей в ДОО в рамках решения актуальных проблем социально-педагогической деятельности в контексте социальной безопасности в современном русском обществе.....	183
Михайлов С.В. Тьюторское сопровождение детей с особенностями развития воспитателем учреждения интернатного типа.....	185
Шамова Н.Н. Образовательная среда МБОУ «Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» городского округа Шатура как условие формирования здорового образа жизни.....	193
Багизаева Р.Б., Расщепляева О.А. Бинарные уроки «музыка, ритмика и физкультура» в коррекционной школе.....	196
Шитьковская Л.И., Прокопчук Ю.Н. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни в образовательной организации.....	201

Часть 3. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков: научно-теоретический аспект

Ермолаева С.А. Психолого-педагогические аспекты предупреждения зависимого и других форм девиантного поведения подростков в контексте формирования здорового образа жизни.....	207
Ахмедов К.В. Химическая аддикция. отрицание как симптом.....	213
Каменская Е. Н. Личностные предпосылки формирования зависимости от просмотра сериалов.....	216

Лашманова О.А. Особенности организации профилактики агрессивного поведения подростков в деятельности социального педагога.....	221
Михайлов С.В. Формирование общечеловеческой ценности «Дом» у воспитанников учреждения интернатного типа средствами артпедагогики.....	226
Михайлова А.В. Профилактика конфликтного поведения среди дошкольников 6-7 лет.....	231
Михайлова М.С. Деятельность педагога-психолога по регулированию конфликтов в учреждении итернатного типа.....	236
Цисарь И.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у старшеклассников.....	244
Шацков П.А. Социально-педагогическая профилактика употребления ПАВ в подростковой среде.....	252
Таранова Т.В. Предупреждение наркомании среди подростков в условиях общеобразовательной школы.....	258
Попова Т.Н. Влияние формирования ценностных ориентаций на личностное развитие подростков в рамках профилактики употребления ПАВ.....	262
 Часть 4. Реализация профилактических программ в системе работы по формированию здорового образа жизни	
Курганов С.А. Реализация здоровьесберегающей программы в контексте сна, в старших классах общеобразовательной школы.....	268
Брянцев В.В. Реализация программы «ГТО-НИКА» в системе работы по формированию здорового образа жизни.....	273
Галкина Л.Б. «За здоровьем в детский сад!».....	277
Козина О.П. Двигательная сказка - как профилактическая программа в системе работы по формированию здорового образа жизни детей.....	281

Мишина Е.В. Конспект физкультурного развлечения в средней группе: «В гости к лисе».....	286
Анурова Н.И. Организация работы учителя по формированию ЗОЖ и укрепления здоровья обучающихся.....	289
Панченко М.В. Режим дня в формировании здорового образа жизни у дошкольников.....	295
Филиппов М.Н. Организация работы по формированию здорового образа жизни у школьников младшего подросткового возраста.....	298
Семёнова В.В. Детская агрессия: причины, способы проявления, профилактика.....	302
Юмашева Т.А. Профилактика экстремизма в молодежной среде через формирование здорового образа жизни.....	306
Вязенова Д. Плакат «Жизнь удалась?».....	309
Карпова М. «Прекрасное надо чувствовать и создавать».....	310
Максимов Д. «За здоровье!»	311
Мамедова И. «Чем наполняешь, то и получаешь!»	312
Медведева А. «Против пьянства!»	313
Микова И. «Делай правильный выбор!»	314
Рыхлова Т. «Делай правильный выбор!»	315

Приложения: вспомогательные методические разработки

Приложение 1 «Волшебный круг» Казакова А.А., педагог-психолог МОУ Раменская СОШ № 9

Приложение 2 «Работа с эмоциями» Цисарь И.Н. – педагог-психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 16, г.о. Балашиха

Приложение 3 Плакаты на тему «Здоровый образ жизни», выполненные старшеклассниками МБОУ СОШ №20 и МБОУ «Лицей №4» г.о. Коломна, а также студентами 1 и 2 курсов педагогического факультета ГОУ ВО МО «ГСГУ» (профиль «Изобразительное искусство»):

- П 3.1 Астафьева Валерия, Астафьева Влада «Здоровая пища – здоровые дети»
- П 3.2 Бобкова Анастасия «Что посеешь, то и пожнёшь»
- П 3.3 Боровая Аделина «Выбор за тобой!»
- П 3.4 Бояринцева Валерия «Физкультура – путь к здоровью»
- П 3.5 Вязенова Дарья «Жизнь удалась?»
- П 3.6 Горбатова Маргарита «Здорово быть здоровым»
- П 3.7 Гришина Анна «Новое поколение выбирает здоровый образ жизни»
- П 3.8 Зыбина Анастасия «Не убивай в себе природу!»
- П 3.9 Карабина Елизавета «Веди здоровый образ жизни!»
- П 3.10 Карагодина Дарья «Здоровый образ жизни»
- П 3.11 Карпова Мария «Прекрасное надо почувствовать и создавать»
- П 3.12 Карташева Ангелина «Лучший друг? Худший враг!»
- П 3.13 Култина Анна «Здоровый сон»
- П 3.14 Кустова Дарья «Скажи наркотикам НЕТ!»
- П 3.15 Лебедева Ольга «Сделай правильный выбор!»
- П 3.16 Лопухина Маргарита «Выжимай лимон в чай!»
- П 3.17 Мазурова Арина «Жизнь очень коротка»
- П 3.18 Максимов Данила «За здоровье!»
- П 3.19 Мамедова Ирина «Чем наполняешь, то и получаешь!»
- П 3.20 Медведева Анна «Против пьянства!»
- П 3.21 Микова Ирина «Делай правильный выбор!»
- П 3.22 Молокова Екатерина «Мы за здоровый образ жизни»
- П 3.23 Орехова Елизавета «Мы за здоровый образ жизни»
- П 3.24 Пушкина Мария «Это твой идеал жизни?»
- П 3.25 Рыхлова Татьяна «Делай правильный выбор!»
- П 3.26 Скурская Анна «Здоровый образ жизни»
- П 3.27 Тельнова Ольга «Что выберешь ты?»
- П 3.28 Храпова Алёна «В чем сила, брат? В спорте!»
- П 3.29 Шаланкина Анастасия «Ты сам решаешь, чем себя наполняешь»

Часть 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесбережения

ПРОБЛЕМА ПАРТИЦИПАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СОЦИУМА В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ПРОСТРАНСТВА

О.В. Карина

*Балашовский институт (филиал) ФГБОУ «Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского» г. Балашов*

Согласно Конвенции о правах ребенка, о правах инвалидов в современном обществе активно развивается инклюзивное пространство, которое позволяет оптимизировать инклюзивное образование и социальную среду для улучшения качества жизни в социуме людей, имеющих ограничения возможностей здоровья (ОВЗ).

Инклюзивное пространство изучается учеными с разных сторон. Так, идея об интегрированном обучении рассматривалась еще Л.С. Выготским. Он считал, что интегрированное обучение требует от ребенка значительных усилий и представляет ему возможность активно саморазвиваться.

Н.Н. Малофеев, Е.Л. Гончарова, Н.М. Назарова, Л.М. Шипицина, Н.Д. Шматко отмечали, что инклюзивное пространство позволяет обеспечить равноправное включение в необходимые сферы жизни социума, приобрести возможность полноценного независимого существования и обеспечивает самореализацию в обществе личности, имеющей ограничения возможностей здоровья [5,6].

Помимо образовательной инклюзивной среды в обществе в целом создаются благоприятные условия для жизнедеятельности лиц с ОВЗ. В современном обществе совершенствуются социальные объекты для комфортного перемещения и пребывания лиц с ОВЗ, расширяются возможности спортивных комплексов, в которых люди с ОВЗ могут беспрепятственно физически развиваться и активно проводить свой досуг. Особое внимание уделяется созданию условий для трудоустройства лиц с ОВЗ.

В целом можно отметить, что инклюзивное пространство улучшает качество жизни лиц с ОВЗ. Но, кроме положительных моментов инклюзивного пространства существует ряд проблем, которые требуют своевременного решения.

В частности, в данной статье, хотелось бы сделать акцент на партиципативную готовность членов общества к активному

взаимодействию с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья. Эта проблема рассматривается нами в рамках проекта № 17-06-00338 «Взаимосвязь личностных экспектаций и готовности к партиципации лиц с ограниченными возможностями здоровья при построении жизненной перспективы», осуществляемого при финансовой поддержке Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований».

Партиципация представляет собой управление, основанное на участие. С помощью мотивации, социальных экспектаций люди выстраивают партициптивное взаимодействие, которое дает возможность им развиваться, совершенствоваться и быть самоэффективным.

Партициптивное взаимодействие рассматривается в теории Д. Мак-Грегора, в которой анализируется мотивация человека, как одно из условий успешного взаимодействия между людьми. В теории установки целей Э.А. Локе подчеркивается, что успешность партициптивного взаимодействия зависит от того, как субъекты воспринимают цель взаимодействия, какое получают удовлетворение от этого взаимодействия. Теория атрибуции Ф. Хайдера делает акцент на поведении других людей, особенностях его интерпретации: объяснение причин действия спецификой внешней ситуации или внутренними диспозициями человека.

Таким образом, партициптивное взаимодействие будет зависеть от единства целей людей, от их удовлетворения потребностей при взаимодействии и от реалистичной интерпретации поведения других людей.

Исходя из этого, члены общества порой не готовы к партициптивному взаимодействию с лицами, имеющими ОВЗ и наоборот.

С.А.Васин, Е.Л. Сороко, Д.Д. Богдавленский, исследуя социальный портрет инвалидности, отметили, что лица с ОВЗ, предпочитают взаимодействовать с такими же, как они людьми, имеющими сходные заболевания. В основном причина такого поведения кроется в отношении к собственной жизни и в неудовлетворительном оценивании качества своей жизни [1].

Л.А. Кочемасова, В.И. Лутошина анализируя социально-психологические аспекты взаимоотношений инвалидов и общества, охарактеризовали специфику восприятия взаимоотношений инвалидов по отношению к здоровым людям и восприятия общества проблем лиц, имеющих ОВЗ. Характерной чертой данного восприятия выступает дистанцированность и иррациональная отложенность активного контактирования лиц, не имеющих особый статус здоровья с инвалидами [3].

Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что в массовом сознании общества укоренилась установка об ограничении всех сфер самодетерминации инвалидов, основанная на самостигматизирующих

компонентах дефицита внутренних ресурсов. Эффектом подобного обстоятельства выступает прокрастинация личности, то есть иррациональное откладывание на неопределенный временной срок реализации актуальных целей [2]. Отложенность действий или прокрастинация «не только вносит хаос в жизненное пространство личности, но и существенным образом блокирует реализацию потенциала. Фактически осуществляется подмена прогрессивного развития на регрессивное» [4].

Следует также отметить, что подавляющее большинство людей выступает за то, чтобы создавались условия для нормального жизнеобеспечения людей, имеющих ОВЗ. Но при этом среди здоровых людей преобладает позиция социального дистанцирования по отношению к инвалидам. Молодые люди нередко выражают свою неготовность к партициптивному взаимодействию в инклюзивном пространстве.

В связи с этим, можно отметить, что на сегодняшний день общество не достаточно подготовлено к партициптивному взаимодействию в инклюзивном пространстве, к ситуациям, реализующим конституционное право инвалидов быть полноправными членами общества: активно проявлять себя, обучаться и трудиться на равных со здоровыми людьми, занимать руководящие должности и т.д.

Законодательная база, созданная для реализации инклюзивного пространства, на сегодняшний день, не может обеспечить реализацию прав лиц, имеющих ОВЗ в жизнь. Необходимо создавать программы для работы с молодежью по развитию готовности к партициптивному взаимодействию. Необходимо искоренять негативный стереотип взаимодействия с лицами, имеющими ОВЗ. С помощью просветительской работы, совместной деятельности здоровых членов общества и лиц, имеющих ОВЗ можно изменить установки и повысить уровень готовности к партициптивному взаимодействию всех членов общества.

Литература:

1. Васин С.А., Сороко Е.Л., Богоявленский Д.Д. Социальный портрет инвалидности и социальная ущемленность инвалидов [Электр.ресурс] – Режим доступа: Независимый институт социальной политики <http://www.socialpolicy.ru/programs/grant/reports/vassin.shtml>

2. Киселева М.А. Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодежи /Гуманизация образования.2015. - № 5. - С.37-42.

3. Кочемасова Л.А., Лутошина В.И. Социологическое исследование адаптации людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности в региональном социуме [электр. ресурс] //концепт, 2015. – № 5. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/15138htm>

4. Лученкова М.А. От прокрастинации к реализации жизненных целей /монография- Саратов: Саратовский источник, 2016.- 124 с.

5. Малофеев Н.Н, Гончарова Е.Л. Позиция ИКП РАО в оценке современного этапа развития государственной системы специального образования в России // Альманах Института коррекционной педагогики РАО. 2000. Вып. 1.

6. Шипицына Л.М. Навстречу друг другу // Классный журнал, 2001. № 1. - С. 18-21.

АДАПТАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*И.А. Дорофеева, ст. преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

Целью современного российского образования является подготовка квалифицированного специалиста, обладающего всеми необходимыми компетенциями, способного к личностному росту и самообразованию.

В связи с переходом на федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) высшего профессионального образования III поколения выпускники Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II (МИИТ), в результате освоения дисциплины «Физическая культура» должны овладеть общекультурной компетенцией: готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Формирование этой компетенции предполагает поиск:

- путей оптимизации образования;
- прогрессивных, инновационных технологий;
- новых форм для достижения грамотности в вопросах здоровьесбережения.

Цель работы:

Оптимизация педагогического процесса на кафедре «Физическая культура» Института экономики и финансов Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II (МИИТ), при переходе на новые федеральные государственные стандарты.

Методика исследования:

Особенностью инновационной деятельности преподавателей кафедры физического воспитания и спорта в педагогическом процессе в связи с переходом на федеральные образовательные стандарты высшего

профессионального образования III поколения (ФГОС) является её многозадачность и комплексность.

Преподаватели кафедры выполняют свою работу, максимально используя все возможные формы и методы обучения (практические занятия, работу в научном студенческом кружке, самостоятельную работу, спортивно-массовую работу). Таким образом, решаются задачи формирования знаний, умений и навыков и как итог, обучающиеся овладевают необходимой компетенцией.

Основой данной системы являются современные технологии, позволяющие обучающимся использовать:

- компетенции, сформированные в результате освоения программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре;
- свой новый двигательный опыт;
- знания в области физической культуры, здоровья и спорта.

Результаты исследования

Деятельностный подход требует от исследователя специальной работы по выбору и организации деятельности обучающегося, по активизации и переводу его в позицию субъекта познания, труда и общения. Это, в свою очередь предполагает обучению воспитанника сознательному выбору цели и обоснованному планированию деятельности, её организации и регулированию, контролю, самоанализу и оценке результатов деятельности. [1, С. 11]

В современных условиях модернизации образования в области физической культуры в вузе внедряются элективные дисциплины (курсы) по физической культуре, позволяющие с успехом решать многие образовательные проблемы, связанные с индивидуальным подходом, уровневой дифференциацией, созданием положительной учебной мотивации, углубленным усвоением программы.

Внедрение в обучение элективных дисциплин (курсов) по физической культуре предусматривает право выбора курса самими студентами.

Кафедрой «Физическая культура» разработаны Элективные дисциплины (курсы) по физической культуре «Прикладная физическая культура» и «Легкая атлетика».

Обучение строится на основе гибких форм организации образовательного процесса, способствующих формированию знаний, умений и навыков, ориентированных на индивидуальные способности учащихся и их развитие, используя разнообразные средства физической культуры различных видов спорта, имеющих прикладную направленность.

Спецификой компетентного подхода является не только передача студенту совокупности знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, но и развитие кругозора, междисциплинарного чутья,

способности к индивидуальным креативным решениям, к самообучению, а также формирование гуманистических ценностей. [2, С. 4]

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие технологии и методы:

Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов. Системное применение комплекса здоровьесберегающих технологий является современной нормой для обеспечения качественного учебного процесса, гарантирует эффективность и учитывает все нюансы образовательного процесса. Создание оптимальных условий применения технологий дает положительный результат [3, С. 173];

Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности

Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.

Технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

Тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

Методы:

- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:

- Обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.

- Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

Обучение основывается на интеграции теоретического, практического, контрольного и самостоятельного разделов программы дисциплин «Физическая культура» и «элективных курсов по физической культуре».

Материал теоретического раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и различных видов спорта для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

На протяжении всего курса обучения используются здоровьесберегающие технологии корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности: комплексы упражнений для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Важную роль при освоении дисциплины «Физическая культура» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приёмами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы.

Например, мультимедийная презентация самостоятельной работы обучающихся поддерживает интерес к занятиям физической культурой и стимулирует их познавательную деятельность. Отчет о работе происходит в форме доклада с презентацией (10-12 слайдов).

Целью этой творческой работы является определение доминирующего физического качества обучающегося, на основе гармонично развивающейся личности. В процесс включены студенты всех медицинских групп здоровья.

Применение инновационных технологий происходит не только в учебной, но и во внеучебной деятельности.

Формирование научно-исследовательского потенциала происходит на занятиях в студенческом научном кружке, где студенты познают современные подходы в области физической культуры, спорта и здоровья. Важным этапом является выступление на ежегодной научной студенческой конференции, проводимой Институтом экономики и финансов МИИТ.

Выводы:

1. Активное участие студентов в соревнованиях различного уровня в качестве: участников, волонтеров, болельщиков, судей обогащает их опыт в данном виде деятельности.

2. Сочетание учебной, спортивной, научно-исследовательской деятельности создают условия для формирования навыков проведения самостоятельных исследований, для совершенствования своих двигательных умений и навыков, для формирования заявленной компетенции.

3. Инновации появляются на базе традиционных знаний, поэтому опора на теорию и методику физического воспитания и спорта остается актуальной.

В результате применения инновационных технологий повышается интерес к занятиям физической культурой и спортом, улучшается успеваемость, расширяется кругозор.

4. Современные технологии позволяют эффективнее решать задачи обучения, воспитания и оздоровления обучающихся.

Литература:

1. Кушнер Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие). Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. С. 66 URL: http://pedlib.ru/Books/1/0473/1_0473-11.shtml#book_page_top

2. Крикунова М. А., Саламатова Е. Г., Карсакова Т. В. «Мотивация занятий физической культурой и спортом». Методическое пособие. Саратов. Издательский центр «Наука», 2010. С. 43

3. Кудрявцева Е.В., Крикунова М.А. Применение оздоровительных технологий в образовательном пространстве вуза. Сборник Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. Материалы Международной научно-практической конференции. Балашов. 2015. С. 168-173.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

С.С. Демцура

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет,
г. Челябинск*

В современных социально-экономических условиях большое значение имеет совершенствование подходов к организации образовательного процесса в вузе, внедрение образовательных инноваций в высшей школе [1].

Формирование развитой и здоровой личности каждого студента выступает главной задачей современного профессионального образования. Мероприятия в данном контексте должны быть направлены на развитие мышления и формирование профессиональных знаний, а также на нравственное воспитание и на физическое совершенствование современной молодежи [2].

На основе методологического анализа проблемы, мы можем утверждать, что мотивация к здоровьесбережению является системой взаимосвязанных мотивов деятельности, которые влияют на поведение

современной молодежи [3]. Мотивация к здоровьесбережению выступает также показателем существующих желаний у студента. Содержательный аспект мотивации к здоровьесбережению характеризуется следующими мотивационными компонентами. Во-первых, это оздоровительный компонент. Во-вторых, психофизический компонент. В-третьих, познавательный компонент. В-четвертых, социально-нравственный компонент. В-пятых, профессиональный.

Сочетание интеллектуальных, мировоззренческих, физиологических и других компонентов позволяет установить связь между потребностью человека в здоровье и теми стремлениями, которые направлены на его укрепление.

Все вышеперечисленные компоненты мотивации основываются на следующих мотивах. Во-первых, оздоровительный компонент мотивации связан с физическим самовоспитанием. Он характеризуется улучшением физической подготовленности.

Во-вторых, психофизический компонент мотивации к здоровьесбережению базируется на мотивах реализации (достижении внутренней гармонии и др.) и получения удовольствия.

В-третьих, познавательный компонент отражает особый тип деятельности, действий и отношений личности студента к здоровьесбережению. В данном контексте ведущим мотивом выступает мотив общения, то есть стремление к познанию и оценке окружающих людей, а через них и с их помощью – к самопознанию и самооценке).

В-четвертых, социально-нравственный компонент базируется на мотивах подчинения и избегания неудач. Данный компонент помогает описать социальный и ценностный аспект мотивов [4].

В-пятых, профессиональный компонент [5] основывается на мотивах достижения, которые выражаются в осознании студентом того, что, будучи здоровым, можно достигнуть более высокого социального статуса.

Далее в статье перечислим основные параметры при создании условий благоприятной среды для сохранения и роста качества здоровья.

Во-первых, целенаправленное, непрерывное физическое воспитание студентов университета. Во-вторых, обеспечение условий для благоприятного психоэмоционального состояния студентов университета. В-третьих, формирование у студентов психоэмоциональной устойчивости.

Отметим, что студенческие годы, проведенные в университете, являются ключевым этапом формирования личности молодого специалиста. Возраст студенческой молодежи выступает основным периодом, во время которого формируются черты личности.

С позиций деятельностного подхода к анализу проблем здоровья мотивация к здоровьесбережению характеризуется конкретизацией причин действия в процессе физического воспитания студентов университета.

С позиций системного подхода к анализу проблем здоровья мотивация к здоровьесбережению понимается как целостная система взаимосвязанных и соподчиненных мотивов деятельности студента университета.

С позиций ценностного подхода к анализу проблем здоровья мотивация к здоровьесбережению понимается показателем существующих желаний у студента и системы ценностных установок, которыми студент руководствуется, выстраивая собственную стратегию поведения.

Далее приведем комплекс мероприятий, которые способствуют совершенствованию процесса физического воспитания студентов университета. Во-первых, это совершенствование условий вуза, его материально-технической базы, а также кадрового потенциала. Во-вторых, действия, нацеленные на формирование мотивации студентов к здоровьесбережению.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до уровня традиционного [6]. Назовем важные составляющие здорового образа жизни. Во-первых, это соблюдение режима труда, а также отдыха. Во-вторых, соблюдение режима питания и сна. В-третьих, соблюдение гигиенических правил поведения. В-четвертых, организация индивидуального режима двигательной активности, обусловленного разработанным преподавателем физической культуры графиком. В-пятых, отказ от вредных привычек. В-шестых, культура межличностного общения и поведения в студенческой группе. В-седьмых, культура сексуального поведения. В-восьмых, содержательный досуг, который способствует развитию личности студента университета.

Организуя свою жизнедеятельность, студент должен вносить в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Например, выработанный режим, при котором студент постоянно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, ходит на пробежки в парк (стадион) и др.

К примеру, последовательность форм жизнедеятельности студента университета также может иметь устойчивый характер. Допустим, после учебной недели один выходной день студент посвящает общению с друзьями. Второй выходной день по плану отводит занятию домашними делами. А в третий выходной день выполняет физические упражнения.

Перечисленные компоненты здорового образа жизни студента университета являются устойчивыми наряду с постоянно изменяющимися мероприятиями. Таким образом, эти элементы здорового образа жизни студента университета выступают своего рода барьером, который ограждает студента от необходимости проявления реакции на многообразные суждения, мнения, оценки, требования. Находясь в рамках

этих границ, студент может регулировать собственные действия. А также он может опробовать новые образцы поведения.

Подобные устойчивые компоненты жизнедеятельности обращены к личности, связаны с ее индивидуальными желаниями и потребностями. Они также не являются ее изобретением, а складываются и приобретают культурное значение в процессе общения людей, в ходе их повседневной практики [6].

Здоровый образ жизни связан с ценностными ориентациями студента, с его мировоззренческими установками. Здоровый образ жизни базируется на социальном и нравственном опыте личности.

Отметим, что нормы, принятые в обществе, а также ценности здорового образа жизни могут быть для студента лично значимыми. Однако это происходит не всегда. Ведь в процессе накопления личностью социального опыта может быть возникнуть дисгармония познавательных, социально-психологических, функциональных и других процессов. Эта дисгармония может привести к формированию у студента асоциальных качеств личности. В связи с этим в университете требуется обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни. Именно в университете следует формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, которая бы обеспечивала саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Литература:

1. Гордеева Д.С. Актуальные проблемы развития экономики знаний в современном мире / Д.С. Гордеева, С.С. Демцура // Современные концепции управления человеческими ресурсами сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: НОО «Профессиональная наука», 2016. – С. 20-27.

2. Демцура С.С. Проблемы и задачи опережающего управления в сфере реализации образовательных услуг / С.С. Демцура, П.Г. Рябчук, Д.С. Гордеева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 2 (19). – С. 47-51.

3. Демцура С.С. Формирование основ экономической культуры / С.С. Демцура // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. – 2012. – № 4. – С. 152-160.

4. Дмитриева Е.Ю. Проблема духовно-нравственного воспитания в современных условиях / Е.Ю. Дмитриева, Л.А. Полуянова, С.С. Демцура // Современные концепции развития науки: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Аэтерна, 2017. – С. 87-89.

5. Токарева Е.Е. Нестандартные методы подбора персонала в страховых компаниях / Токарева Е.Е., Демцура С.С. // Инновации в системе управления персоналом: сборник научных трудов. Под редакцией И.В. Резанович. – Челябинск, 2014. – С. 28-30.

6. Футорный С.М. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / С.М. Футорный, В.А. Кашуба, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 51-59.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ НАЗНАЧЕНИЯ ПРИНУДИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ИНОСТРАННЫМ ГРАЖДАНАМ

*О.С. Дорошенко, старший инспектор
отдела по контролю за исполнением наказаний,
не связанных с изоляцией осужденных от общества
УФСИН России по Тульской области,
г.Тула, Россия*

Федеральным законом от 07.12.2011 № 420-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный Кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации» в российскую систему наказаний введен новый вид наказания - принудительные работы. Принудительные работы применяются как альтернатива лишению свободы за совершение преступления небольшой или средней тяжести либо за совершение тяжкого преступления впервые [1, с.21].

В соответствии с Федеральным законом от 28.12.2013 № 431-ФЗ «О внесении изменения в статью 8 Федерального закона «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации» положения о принудительных работах применяются с 01.01.2017.

История пенитенциарного законодательства и пенитенциарной системы СССР и России знает аналогии принудительным работам: условное освобождение из мест лишения свободы с обязательным привлечением освобожденного к труду и условное осуждение к лишению свободы с обязательным привлечением к труду (1977 - 1993 гг.), направление в воспитательно-трудовой профилакторий (1982 - 1993 гг.). Определенные аналогии можно провести относительно направления больных наркоманией и алкоголизмом, уклоняющихся от лечения, в лечебно-трудовой и лечебно-воспитательный профилакторий (1972 - 1993 гг.), а также при исполнении административного ареста (ст. 32 КоАП РСФСР).

Принудительные работы связаны с привлечением осужденного к оплачиваемому труду в местах, определяемых органами уголовно-исполнительной системы, с вычетом из его заработной платы удержаний в доход государства, перечисляемых на счет соответствующего территориального органа уголовно-исполнительной системы, в размере,

установленном приговором суда, и в пределах от пяти до двадцати процентов[1, с.21].

В отличие от исправительных работ, отбывание принудительных работ может производиться вдали от места постоянного проживания осужденного при отсутствии на территории субъекта Российской Федерации по месту жительства осужденного к принудительным работам или по месту его осуждения исправительного центра или невозможности размещения (привлечения к труду) осужденных в имеющихся исправительных центрах. Однако принудительные работы имеют много общего с исправительными работами, поскольку как в отношении осужденных к исправительным работам, администрация исправительных центров обязана исходя из наличия рабочих мест привлекать осужденных к труду с учетом их пола, возраста, трудоспособности, состояния здоровья и (по возможности) специальности. Осужденные к принудительным работам привлекаются к труду в организациях любой организационно-правовой формы[2].

Однако поскольку и исправительные и принудительные работы связаны с трудоустройством, при исполнении приговора суда в отношении осужденных к исправительным работам возникает проблема, препятствующая привлечению к труду иностранных граждан.

В соответствии с пунктом 1 статьи 13 Федерального закона от 25.07.2002 № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 115-ФЗ) иностранные граждане пользуются правом свободно распоряжаться своими способностями к труду, выбирать род деятельности и профессию, а также правом на свободное использование своих способностей и имущества для предпринимательской и иной не запрещенной законом экономической деятельности с учетом ограничений, предусмотренных федеральным законом.

Согласно пункту 4 статьи 13 Федерального закона № 115-ФЗ работодатель и заказчик работ (услуг) имеют право привлекать и использовать иностранных работников при наличии разрешения на привлечение и использование иностранных работников, а иностранный гражданин имеет право осуществлять трудовую деятельность в случае, если он достиг возраста восемнадцати лет, при наличии разрешения на работу или патента.

Согласно пункту 22 статьи 13.3 Федерального закона № 115-ФЗ патент иностранному гражданину не выдается и не переоформляется, а выданный патент аннулируется территориальным органом федерального органа исполнительной власти в сфере миграции при наличии обстоятельств, предусмотренных пунктами 9, 9.1, 9.2, 9.7 статьи 18 Федерального закона № 115-ФЗ, в том числе, если иностранный гражданин осужден вступившим в законную силу приговором суда за совершение

преступления; имеет непогашенную или неснятую судимость за совершение преступления на территории Российской Федерации либо за ее пределами, признаваемого таковым в соответствии с федеральным законом[3].

Таким образом, в целях исключения аналогичных проблем при трудоустройстве иностранных граждан осужденных к принудительным работам, а также в целях исключения коллизии норм права необходимо изложить ч.7 ст.53.1 УК РФ в следующей редакции: «Принудительные работы не назначаются несовершеннолетним, лицам, признанным инвалидами первой и второй группы, беременным женщинам, женщинам, имеющим детей в возрасте до трех лет, женщинам, достигшим пятидесятипятилетнего возраста, мужчинам, достигшим шестидесятилетнего возраста, военнослужащим, а также иностранным гражданам».

Литература:

1. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ, с изменениями и дополнениями на 2017 г. М., 2017, с.21

2. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 8 января 1997 г. № 1-ФЗ // Информационно-правовая система «КонсультантПлюс».

3. Федеральный закон от 25.07.2002 № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» // Информационно-правовая система КонсультантПлюс».

ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛЕСНОСТИ: РЕЗУЛЬТАТЫ И ПРОБЛЕМЫ

*М.Е.Железнякова,
Л.В. Орлова,*

«Государственный социально-гуманитарный университет», г. Коломна)

Духовность и телесность, душа и тело, дуализм или единство - эти проблемы имеют многовековую историю размышления и дискуссий, демонстрируя многообразность, многофункциональность, сложность и противоречивость их содержания. Как в житейских представлениях, так и в науке нередко не проводят границу между понятиями «образ тела» и «телесность», «преобразование тела» и «формирование тела», связывая их с конструктом «Я-телесное», «психофизической проблемой», телесно-ориентированной терапией, психосоматикой.

Понятия «тело», «телесность», «формирование тела» и «преобразование тела» изучались многими науками. Феномен тела в естественнонаучных дисциплинах (антропологии, анатомии, биомеханике,

гигиене, сексологии, физиология, и др.) представлен детально и понятно. Огромный опыт практической «работы с телом» накоплен в области медицины, оздоровительных технологий и т.д. Физическое существование, физическая активность человека зависит от «тела», «телесности» - это их и качество, и функционирование, и эстетика.

Телесность и преобразование тела рассматривается науками, имеющими объектом изучения человека: философией, антропологией, социологией, культурологией, психологией и др. Человеческое тело интересовало советских исследователей лишь в области медицины, биологии и физической культуры и спорта.

Собственно психология сравнительно недавно подключилась к проблеме «телесности как о культурно-детерминированном и психологически опосредованном явлении» [2], поэтому эта тема только начинает интересовать различные отрасли психологической науки.

Психологическое содержание проблемы тела и телесности человека в разрабатывается в психологии личности, нейропсихологии, психофизиологии, психологии развития, психосоматике, специальной психологии, психология внешности и других. С точки зрения психосоматики и психофизиологии понятие «тело» имеет более конкретный смысл и рассматривается через особенности психических процессов, а в целом - через развитие сознания. Например, выделяющееся как самостоятельное направление, психология телесности не совпадает по своему предмету с традиционным содержанием термина в «психосоматике», которое используется медициной. В основном они рассматривают патологическое направление развития «телесности». В зарубежных исследованиях

акцентируют значение различных факторов – социокультурных, семейных, личностных – также на негативных последствиях неудовлетворенности своим телом. К ним относятся: аффективные, суицидальные, пищевые, психозависимые, разрушительные для здоровья тенденции.

В толковом психологическом словаре А.Ребера «телесность» прямо связывается с понятием «тело» [1]. К. Хейнеманн телесность называет «социальной структурой» тела [5]. Б.В.Марков определяет телесность через «дисциплинарные пространства» [3], которые влияют на изменения системы стимулов, желаний и стремлений. «Телесность» у него формируется под воздействием семьи, школы, религии, искусство, медицину и др. И. М. Быховская под термином «телесность» понимает преображение тела [2]. У В. Мухиной пространство человеческого тела рассматривает как пространство, где функционирует психика и собственное «Я» [4].

Феномен телесности в литературе представлен через множество измерений: телесное и духовное; временное и пространственное;

биологическое, социальное и культурное, внешнее и внутреннее. В современном мире данный феномен принимает экзотические формы, которые интенсивно внедряется через кино, моду, искусство, рекламу и компьютерные технологии.

Для психологической науки и практики становятся актуальными разработки проблем преобразования телесности, связанных с процессом взросления и социализации, здоровья и болезни, движений в танце и новых видах спорта и пластической медицины.

Эмпирические психологические исследования телесности и образа тела, опирающиеся на созданные или адаптированные методики получили многообразный материал по формированию образа тела, отношение к нему, особенностям образа тела у определенных групп исследуемых.

В результате нашего обзора можно сделать следующие выводы:

1. Феномены «телесность» и «тело» имеют сложную многофакторную функциональную структуру и взаимосвязаны.
2. Перенос интереса науки «с познания мира на познание тела».
3. Цивилизационные и социо - культурные факторы могут приводить к нарушениям принципа индивидуализации тела.
4. Психосоматика рассматривает феномен телесности в основном в патологическом направлении (деформации, заболевания, фобии).
5. Возрастная психология не рассматривает телесность как системное образование и не выделяет эту проблему в онтогенезе.
6. Модель психотерапии не всегда адекватна методологическим основаниям психологии телесности.
7. Психодиагностические исследования в изучают и отражают проблему телесности в отдельных социальных группах.
8. Физическая культура, спорт и здоровье в проблеме «телесность и тело» развиваются автономно.
9. Качество жизни, комфортность, уход за телом, эстетика тела имеют уже не только коммерческий аспект, но и научный.
10. В современной культуре не сформированы позитивные «маркеры» по нестандартным, индивидуальным характеристикам «тела» и «телесности», при этом, «невписываемость» в предложенные стандарты, характеризуется как недостаток в образовании, либо воспитании.
11. Многообразии телесно - ориентированных практик (среди которых особое место занимает танатотерапия, тантрические техники, тайский массаж, контактная импровизация, техники по раскрытию психо - эмоциональных травм и устранению энергоблоков в теле и др.), направленных на работу с телом и психикой через тело.

Итак, актуальность этой темы на современном этапе неоспорима, но для дальнейшего исследования человеческой телесности необходимо выделить первоочередные проблемы:

1. Тотальное распространение и «навязывания» (нереального, несуществующего) образа тела.

2. Предложения по преобразованию тела не учитывают индивидуальные, половые, возрастные особенности или не соответствуют ЗОЖ.

3. Сам подход к проблеме преобразования тела должен быть рассмотрен как с культурных, медицинских, так и с этических позиций.

4. Транслируемый образ телесности «не знает», игнорирует и не учитывает психологические закономерности и механизмы самовосприятия, самоидентификации.

5. Психосоматика, как одно из направлений в науке, должна учитывать, изучать, развиваться и в позитивном направлении: удовольствие, красота, радость, восхищение телом.

6. Телесно - ориентированные практики, телесно-ориентированная психотерапия (ТОП), в том числе использование телесно-ориентированных методов развития личности в тренингах могут быть интересны для психологии телесности.

7. Модель психотерапии должна быть возрастнo-специфической и деятельностной, так как тело и телесность встроены в любой вид деятельности.

Литература:

1. Большой толковый психологический словарь / Ребер Артур (Penguin). Том 1 (А-О): Пер. с англ. - М.: Вече, АСТ, 2000. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. В 2 томах Издательство "ВЕЧЕ" ISBN: 5-7838-0605-6 592с. Год издания: 2000.

2. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа. (история проблемы и методологические принципы ее анализа) <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=108>. Время обращения 4.10.2017.

3. Марков Б.В. Философская антропология: очерки истории и теории. Духовное и телесное. http://society.polbu.ru/markov_antropology/ch21_all.html. Время обращения 4.10.2017.

4. Мухина В.С. Плоть и дух//Развитие личности. 2000, №3, С. 65-94.

5. Heinemann K. Sport and the Sociology of the Body // Int. Review of Sport Sociology. – 1980. – v. 3–4 (15). – pp. 41–57. Переводчик – В. И. Столяров.

НА ПУТИ К ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗМУ

*М.М. Ерофеев, обучающийся 11 «А» класса,
МБОУ «Лицей №4», г.о. Коломна, Московская обл.*

*Руководитель: Московцева Надежда Владимировна – педагог-психолог
МБОУ «Лицей №4» г.о. Коломна, Московская обл.*

Для России, одной из крупнейших многонациональных и многоконфессиональных стран мира, важнейшей целью воспитания стало формирование у своих граждан патриотизма, чувства дружбы народов и веротерпимости. На это направлено формирование культуры межнациональных отношений. Национальный характер любого народа генетически обусловлен длительным эволюционным процессом. Особенности психического склада, типы мышления определяются не только исторически сложившимися традициями, социальной средой и воспитанием, но также наследственными задатками.

Этнопсихологические черты народа находятся в тесном взаимодействии с его культурой и историей. Закономерность формирования и развития национальных черт характера происходило на различных этапах эволюции, как и его национального самосознания. Решение данных вопросов должно опираться на нравственную культуру и правовую культуру.

Культура межнационального общения – это качество человека, характеризующее общий уровень его воспитанности, готовность и умение общаться с представителями разных культур, способность учитывать их национальную специфику, деликатность и терпимость в любых ситуациях. Организованный процесс воспитания культуры межнационального общения включает ознакомление людей с системой научных знаний о правах и свободах человека и народов, о нациях и их отношениях, о расах и религиозных конфессиях.

Культура межнационального общения предполагает уважительное отношение человека к людям различных наций и рас, уважение к их культуре, традициям, языкам, истории, национальному достоинству, выполнение людьми правовых и морально-этических норм в многонациональной среде. В многонациональном государстве находит свое проявление специфика различных культур и традиций, носители которых входят в этот коллектив. Между тем не все члены коллектива способны правильно воспринимать ценности культур разных народов (они порой непонятны, непривычны).

Отношение человека к той или иной национальности в большей степени зависит от его личного опыта общения с представителями этой национальности, опыта друзей и знакомых. Такой опыт может быть не

только позитивным, но порой и негативным (односторонность оценки, абсолютизация отдельных черт в зависимости от личной симпатии и антипатии). Возникающая при этом стереотипизация может создать неблагоприятную атмосферу с националистической окраской.

В многонациональной сфере люди привыкают к повседневным товарищеским взаимоотношениям со всеми окружающими их людьми, независимо от их национальной принадлежности. Формирование у них уважения к народам начинается с личной дружбы со своими многонациональными товарищами.

Этноконфессиональная идентичность проявляется как чувство принадлежности к группе, но переживается как глубоко личное чувство. Нормы и правила поведения, трактуемые этнической или религиозной традицией, чаще проявляются в межличностном общении – в семье, среди родственников и друзей, земляков. Особенности поведения, усвоенные с детства, становятся для человека естественными нормами поведения, а их нарушение приводит к настороженности и чувству опасности. Существуют правила, установленные в этнических и конфессиональных общностях, которые представляют собой «неписанные нормы», т.е. не формализованные и отличающиеся вариативностью. Религиозные установки, за редким исключением, более унифицированы. Знание этих правил будет способствовать уважительному отношению к особенностям поведения других людей.

При формировании толерантности необходимо помнить о том, что основой создания национальной государственной идеи должен стать интернационализм. Необходимо учитывать важнейшую тенденцию в современном мире последних лет: усиление этнического самосознания народов приводит к усугублению различий между этносами, населяющими Россию. Поэтому важно строить межэтническую коммуникацию с учетом знаний национальных, религиозных и культурных особенностей народов и в поиске общих и характерных черт национального менталитета.

В большинстве культур термин «толерантность» является синонимом «терпимости» (лат. *tolerantia* – терпение, англ. – *tolerance*, *toleration*, нем. *Toleranz*, франц. *tolerance*). В европейских языках это понятие приобрело различные смысловые оттенки. В русском языке аналогом слова «толерантность» является существительное терпимость, которое означает умение человека без вражды, миролюбиво относиться к чужому мнению, характеру и т.п.

Термин «интолерантность» (нетерпимость) используется для описания ситуаций проявления насилия, дискриминации, нарушения прав человека, нагнетания социальной нестабильности, стремления к жесткому единообразию. В российском сознании не существует единства понимания термина. Одни авторы говорят о толерантных отношениях и установках, другие – о толерантности как свойстве личности, третьи – навыках

толерантного поведения.

В процессе формирования толерантности необходимо учитывать, что показателем сформированной толерантности является то, что человек обладает:

- способностью анализировать необходимую этнокультурную информацию, коммуникативной гибкостью;
- наличием индивидуально-творческого стиля общения;
- осознанностью и принятием собственной этнической принадлежности, ценностным отношением к другому человеку;
- восприятием человека как друга; способностью к ненасильственному взаимодействию, оперативным применением теоретических знаний об этнических особенностях представителей другого этноса;
- наличием позитивного образа иной культуры при сохранении позитивного восприятия своей собственной культуры.

Наряду с учетом особенностей отдельных групп населения, современная жизнь невозможна без соблюдения общих правил поведения, при этом важно строгое соблюдение принципа равноправия граждан перед законом. Действие правовых норм предписывает: во-первых, закон един для всех людей, независимо от их национальной, расовой, религиозной или какой-либо иной принадлежности; во-вторых, общеобязателен для исполнения, что и подкрепляется возможностью государственного принуждения к его исполнению.

Для гармонизации межнациональных отношений важна просветительская, разъяснительная работа, что бы молодые люди знали особенности тех или иных национальных культур, чтобы толерантно, т.е. с вежливым терпением, относиться к ним.

Существует понятие, противоположное толерантности, это «ксенофобия» (греч. «ксено» – чужой, «фобия» – страх. Для психологии человека свойственно испытывать симпатию ко всему тому, что на него похоже, что кажется «своим», и наоборот, испытывать антипатию, отторжение от всего того, что кажется чужим, незнакомым. Мы не говорим о тех случаях, когда ненависть сознательно и целенаправленно культивируются, речь идет только о зарождении неприязни к «чужим» на уровне массового сознания. Но всякую болезнь проще предупредить, чем лечить. Поэтому профилактика этих явлений важнее, чем карательные меры.

Толерантность и культура межнационального общения является органической составной частью духовной жизни общества, в частности, культуры человечества. По содержанию она включает знание и претворение в жизнь общепринятых норм и правил международного законодательства, которые призваны регулировать отношения разных этнических общностей; стремление утверждать на практике взаимно

согласованные принципы бесконфликтного взаимопонимания и сотрудничества в ходе межнационального взаимодействия; способность противостоять национальной ограниченности и замкнутости, национальной предвзятости и вражде. Важнейшая функция культуры межнационального общения – способствовать интеграции наций, народностей страны, укреплению их дружбы и сотрудничества, воспитанию такта и взаимоуважения людей разных национальностей.

Основными чертами и критериями высокой культуры межнационального общения являются:

- осознание и признание приоритета общечеловеческих ценностей над классовыми и групповыми;

- понимание необходимости достижения баланса межнациональных интересов, гармонизации общечеловеческих и национальных интересов;

- нераздельное чувство национальной и общенародной (народов страны проживания) гордости, принадлежности к роду человеческому; – чувство дружбы между народами страны проживания, единства семьи человеческой, забота о судьбах «малой родины», большой родины, всей планеты Земля;

- доброжелательность и такт во взаимоотношениях, а в перспективе

- отказ от привычки различать людей по их национальному и расовому происхождению; правильное понимание национализма как национальной гордости, как исключительно сложного, неоднозначного и противоречивого феномена;

- нетерпимость к проявлениям шовинизма и расизма. Уважение к национальной, конфессиональной, этнической идентичности во все времена являются нормой межгосударственных, межрегиональных, межличностных взаимоотношений.

Духовное и нравственное развитие является основой гражданско-зрелой здоровой личности, которая в подростковом и юношеском возрасте нуждается в постоянной поддержке со стороны государства и общественных организаций, институтов гражданского общества, направленных на развитие интеллекта, духовности и физической культуры.

С учетом роста социального инфантилизма и выпадения этапа игровой социализации в детском возрасте, необходимо содействовать развитию игровых и творческих видов спорта, направленных на развитие групповой сплоченности, социальной коммуникабельности, духа здоровой спортивной состязательной деятельности, духовного и физического развития личности. Следует рассматривать творчество (в том числе и в сфере интеллектуальных игр) не только как один из способов передачи информации молодежи и подросткам, но и как инструмент развития их логического и критического мышления.

Литература:

1. Методика, направленная на профилактику проявлений терроризма и экстремизма среди детей и молодежи в образовательной среде. – Москва : РУДН, 2015. – 85 с.

2. Методические рекомендации по профилактике и противодействию экстремизму в молодежной среде (разработаны Минспорттуризмом России совместно с МВД России и ФСБ России); [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kdm44.ru/news/2733.html>

3. Храмцова Ф.И., Ерофеева М.А. Социальный иммунитет молодежи России и Беларуси как цель политики Союзного государства/ Ф.И. Храмцова. Ерофеева М.А. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – 300с.

ТРИГГЕРЫ СЕКСУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ПОСТМОДЕРНИСТСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*С.А. Завражин, доктор педагогических наук, профессор,
Владимирский государственный университет,
г. Владимир*

Российское общество, переставшее четверть века тому назад быть «закрытым», оказалось под мощным воздействием постмодернистской культуры. Постмодернистский проект провозглашает тотальную деконструкцию абсолютных ценностей и смыслов бытия. Он исходит из того, что часть всегда права перед целым; индивид – перед обществом; свобода – перед ответственностью; субъективное самовыражение важнее объективной истины, которой, впрочем, и не существует. Постмодернизм утверждает относительность норм и идеалов, что логически приводит к легитимации отклоняющегося поведения (например, употребления наркотиков, проституции). Принцип относительности распространяется на все виды сексуальной активности. Чувственное наслаждение признается важнейшей потребностью человека, которую нельзя ничем ограничивать. Человеку с детских лет внушается, что пол и сексуальные предпочтения могут им свободно выбираться. Общество принудительно бомбардируется сексуальными стимулами – сексуализируется – превращаясь в «абортную культуру» (Д. Собран).

Универсальным символом такого социума является, по меткому замечанию французского философа Жюль Липовецки, нарцисс – человек, который занят только собой и заботится только о собственном благополучии [2].

Нарциссизм, порожденный всеобщим забвением социальных ценностей, предельных целей и смыслов, проникает во все «поры» общества: политику, экономику, науку, искусство, коммуникации, быт. В рамках семейной структуры нарциссизм проявляется в интенсификации гедонистических установок супругов, эротической составляющей отношений, в которую втягиваются и дети. Известный американский психоаналитик Сэнди Хотчис подчеркивает: «Характерный симптом нашего времени, связанный с расцветом нарциссизма, заключается в том, что взрослым разрешено всеми способами, открыто, неограниченно и вульгарно на глазах у детей возбуждать собственную похоть, игнорируя тот факт, что это оказывает пагубное влияние на детей и все, что их окружает» [3, с. 232]. По справедливому замечанию Хотчис, гиперстимуляция детской сексуальности посредством того, что они видят и слышат дома, представляет собой разновидность эмоционального инцеста, который может принести не меньше вреда, чем физический инцест. Иногда взрослому человеку бывает гораздо сложнее вспомнить и проработать такой инцест, ибо не существует более травмирующего фактора, чем семейная атмосфера, поощряющая неопределенность границ, которая дает возможность взрослому так или иначе получать удовлетворение за счет ребенка [3, с. 233].

Сексуальные ожидания и стандарты в постмодернистской культуре определяются масс-медиа. Повсеместно с экранов и изображений, - подчеркивает А.В. Котляров, - демонстрируется сверхвысокая чувственность, которая становится нормой и мерилom жизненного успеха. Каждый сексуальный акт, не сопровождающийся чудесами акробатики и незабываемыми впечатлениями, обесценивается и считается неудачей, признаком слабости. Все это приводит к завышенным и даже чудесным ожиданиям от секса. Секс и неземные удовольствия, связанные с ним, становятся базой, на которой можно построить особую, искаженную реальность и заменить ею собственный, дискомфортный внутренний мир. Вместо дискомфортной внутренней реальности человек стремится создать новую, основанную на получении удовольствия от сексуальных переживаний. Однако «освобождение» от жизни оборачивается зависимостью от искусственной реальности [1, с. 133-136]. Так формируется одержимость сексом или сексуальная аддикция.

Формирование компульсивного влечения к сексуальным реализациям для современных детей в основном происходит в режиме «онлайн». В этих случаях специалисты говорят о риске возникновения киберсексуальной аддикции – навязчивого влечения к посещению порносайтов, занятию киберсексом или обсуждению сексуальной тематики в Сети. Для понимания, что делает киберсекс зависимостью, К.С. Янг предлагает следующую модель: доступность - контроль - возбуждение, которые являются тремя базовыми причинами этой зависимости [4].

Многие подростки значительную часть времени у компьютера проводят в поисках сексуальной стимуляции. Для них не составляет сложности найти порно контент (более того, он сам агрессивно предлагается, неожиданно открываясь в виртуальном пространстве), заняться online-мастурбацией, или принять участие в ролевых играх через интернет, где можно выбрать своё «второе я» (свой «аватар») с телом и половыми органами по своему усмотрению

Привыкание к виртуальному сексу может обернуться для подростка серьезными затруднения в полоролевой идентификации, гендерной ориентации, различными нарушениями психосексуального здоровья.

Заметную опасность для психосексуального развития детей могут представлять различные виды виртуального притеснения, затрагивающего их сексуальную экипировку: взгляды, чувства, поведение. Сегодня в виртуальных контактах подростков активно применяется аутинг – разглашение вымышленной информации о сексуальных фантазиях индивида, принадлежности его к ЛГБТ-сообществу и других сведений, которые должны его унижить.

Более радикальной, чем аутинг, являются сексуальные домогательства в сети. В США большинству (81%) жертв сексуальных домогательств в Сети от 14 до 17 лет. 14% американских подростков сообщают, что получали нежелательные сообщения или ссылки сексуального характера в социальной сети Myspace. 2% детей в возрасте 4–6 лет задавали вопрос «о теле», 11% (7–9 лет) и 23% (10–12 лет) задавали вопросы сексуального характера в онлайн. 3% детей (7-12 лет) сами интересовались эротическим контентом [5]. Результаты, проведенных нами исследований свидетельствуют, что сексуальным домогательствам подвергается 15-20% подростков, причем подавляющее большинство из них сами вовлечены в сексуальную онлайн-деятельность.

Содержание такой деятельности подростки нередко формируют самостоятельно, создавая порнопродукцию с собственным участием и участием своих приятелей, знакомых и даже родственников.

Таким образом, постмодернистская культура, пропагандирующая нарциссизм и эротическую раскованность, объективно способствует сексуализации несовершеннолетних. Некритичное усвоение российскими детьми стандартов постмодернизма делает их уязвимыми перед угрозой, который он несет. Противостоять этой угрозе – одна из центральных задач всех институтов социализации.

Литература:

1. Котляров, А.В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый / А.В. Котляров. – М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
2. Липовецки, Ж. Эра пустоты. Эссе о современном индивидуализме / Ж. Липовецки. – М.: «Владимир Даль», 2001. – 304 с.
3. Хотчис, С. Адская паутина: Как выжить в мире нарциссизма. Пер.

с англ. В. Мершавки / С Хотчис. – М.: Независимая фирма «Класс», 2010. – 248 с.

4. Янг, К.С. Диагноз - Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Internet. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

5. McQuade Samuel. Survey of Internet and online Behaviours: Undertaken by School Districts Monroe County New York. 2008 // <http://www.rrcsei.org/rit%20cyber%20survey%20final%20report.pdf>

ОТРАЖЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО КОДА РОССИЯН В КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*А.Ю.Белоус,
студентка 1 курса филологического факультета
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»
г. Коломна*

Любой подросток, сознательно или нет, занимает свою позицию в отношении государства и национальной культуры. Уровень осознания себя как гражданина, близости к национальным идеологиям и системам взглядов выражается в поведенческой форме.

Помимо поведения, национальный код находит свое отражение в популярных среди молодежи интересах и брендах.

Тема уважения своей нации становится популярна в одежде. Примером может являться основанный в 2013 году бренд «Запорожец», слоган которого звучит так: «Чтим традиции, уважаем наследие». Основными мотивами коллекции оказываются отечественные герои и персонажи, советские марки производителей. Футболки с изображением Ю. Гагарина или Шарика из «Простоквашино» быстро набрали популярность в возрастной категории от 14 до 25 лет.

Известен так же не менее патриотичный бренд «Horus», главный образ которого – Русская Зима. В коллекции присутствует не только олицетворение времени года, но и языческие символы и религиозные персонажи.

Интерес к раннему этапу существования нашей нации (до 988 года) существенно вырос за последние 4 года. Популяризировалось увлечение славянским язычеством. В разы повысилась частота употребления символики в аксессуарах, элементах одежды, цифровых изображениях, целевой аудиторией которых являются подростки.

Помимо материальных проявлений увлечением национальной культурой, имеет место быть идеологические и духовные проявления. Юноши и девушки все чаще записываются на секции исконно русских боевых искусств, таких как ратоборство, буза (северо-западная воинская

традиция), «белояр», кулачный и рукопашный бой и многое другое. Становятся популярными некоторые философско-языческие принципы: почитание природы как единого существа, укрепление уважения к родовым и семейным связям, укрепление традиционных ценностей, ослабивших свое значение за последние 30 лет.

На сегодняшний день в обществе молодежи считается постыдным не знать основных вех в истории государства (крещение Руси, годы правления Петра и Екатерины, войны, первый полет в космос, развал советского союза и др.). Тема исторических событий или национальной самобытности звучит в песнях популярных исполнителей, таких как Охххiмiгoн, Мельница, Дискотека авария, Пикник, Король и Шут и др.

Можно сделать вывод, что за последние годы проблема сохранения национальных традиций и ценностей среди подрастающего поколения уже не стоит так остро, как раньше. Дети сами тянутся к подобной информации и в значимой мере принимают ее.

ТВОРЧЕСТВО КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Н.П. Кунова

МБОУ «Лицей №4», г.о. Коломна

«...Вы сами создаете свою жизнь. Будьте благодарны за предоставленную возможность. Воспользуйтесь ею со страстью и отвагой. Чем бы вы ни решили заниматься, бросьте на это все силы... и начинайте прямо сейчас».

/Питер Баффет/

В настоящее время, благодаря активной пропаганде в СМИ, все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни в повседневной жизни каждого человека.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека. Это система разумного поведения человека, активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой жизнедеятельности [3]. Одной из составляющих здорового образа жизни является эмоциональная разрядка, отдых т.е. досуговая жизнедеятельность, хобби, занятие любимым делом, творчеством.

Уже в древности здоровье (телесное и душевное) связывали с равновесием и гармонией. Активное творческое отношение к собственной жизни – важнейшее условие сохранения здоровья и поддержания гармонии с окружающим миром. Отсутствие мотивации к самопознанию, саморазвитию и творчеству ослабляет психологическую устойчивость,

создаёт основу для проявления болезней как следствия образа жизни.

Творец живет в каждом из нас, главное – активно развивать творческие способности, независимо от возраста и умений. Ведь творчество способно сделать нашу жизнь по-настоящему яркой, интересной, насыщенной.

Человек рождается на свет. Кем он будет? Каким он будет? Что подарит он миру? Каждый из нас хочет, чтобы наши дети росли умными, здоровыми, успешными, творческими, счастливыми. И это возможно, ведь человек от рождения наделён природой огромным потенциалом для разностороннего развития, неограниченными способностями и талантами. И дальнейшее зависит от того, сумеем ли мы, взрослые, создать условия для развития этих способностей. Поэтому очень важно с самого раннего возраста давать ребенку возможность пробовать свои силы в самых разных направлениях творческой деятельности [4].

Возрастных ограничений для занятий творчеством не существует, утверждают современные исследователи и психологи. Творчество помогает человеку выразить то, что скрыто глубоко в душе, и, возможно, даже не осознается – чувства и мечты, переживания и сомнения, надежды и страхи. Истории известно множество примеров, когда люди уже в довольно зрелом возрасте начинали заниматься творческими видами деятельности, например, рисовать и становились художниками, а больной человек излечивался не только от душевных болей, но и тяжёлых заболеваний.

Арт-терапевты утверждают, и не без основания, что рисование – прекрасное средство самопознания, способствующее формированию позитивного взгляда на жизнь, духовного и физического исцеления. В отличие от микстур и таблеток, современный вид творчества арт-терапия не имеет противопоказаний и ограничений по возрасту. Арт-терапия – лечение посредством искусства. Считается, что начало этому направлению прикладного искусства положил английский художник Андриан Хилл [1]. Во время Второй мировой войны он, будучи раненым, чтобы скоротать время и избавиться от скуки начал рисовать в госпитале разные рисунки, чем заинтересовал и других пациентов госпиталя. И неожиданно для себя пришел к выводу, что рисунок дает возможность выразить свои мысли, переживания, чувства, избавиться от страха, обрести умиротворение и равновесие.

Известно, что наш мозг состоит из двух полушарий. Левое полушарие отвечает за логическое мышление, оперирует фактами и терминами, выполняет различные мыслительные операции. Во время творческого процесса активизируется работа правого полушария, которое отвечает за обработку невербальной информации: воображение, эмоции, интуицию. Как мышцы атрофируются без работы, так и способности правого полушария ослабевают, если их не использовать. Восстановить работоспособность правого полушария никогда не поздно, нужно только

начать творить своими руками.

Арт-терапия современное направление искусства, но в отличие от классического искусства, задача арт-терапии – не научить человека делать что-то конкретное (поделка, рисунок), не приблизить его к какому-то образцу, а научить его выражать свой внутренний творческий потенциал, научить чувствовать себя, слышать, идти за тем, пока еще может слабым импульсом, который зовет, просит выйти наружу [2]. Это основа любого творчества.

В арт-терапии не может быть красивых или некрасивых поделок, рисунков, потому что каждый продукт творчества отражает мир личности, пусть неуклюже, неровно, но это целый мир, удивительный и прекрасный.

В основе метода арт-терапии лежит убеждение, что внутреннее "Я" человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не задумываясь, рисует, пишет картину, лепит скульптуру, делает поделку-игрушку. Эти занятия способствуют более ясному и тонкому выражению переживаний, проблем, внутренних противоречий [5]. Через художественные образы наше бессознательное взаимодействует с сознанием.

Арт-терапия позволяет раскрыть внутренние силы человека, развить креативность мышления, способствует повышению самооценки. Её цель – помочь человеку, вспомнить ту детскую открытость, которая у него когда-то была, встретится со своим собственным «Я», чтобы снова начать удивляться, радоваться, любить, творить и быть счастливым.

Любое искусство исцеляет, ведь человек, занимающийся искусством, оказывается в роли творца, а творец способен изменить то, что есть сейчас. Творчество, в том числе и художественное, делает мир человека богатым, интересным, радостным, расширяет его горизонты, создает предпосылки для сохранения и укрепления здоровья, продолжительной и активной жизни.

Литература:

1. Гаврушева А.А. Арт-терапия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 2006–2010. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86429.htm>.

2. Глотова И.Н. Использование метода арт-терапии на занятиях по дополнительной образовательной программе декоративно-прикладного творчества// Дополнительное образование детей: опыт, проблемы, перспективы URL: <http://nmcsova.ru/konf/konf1/dopobr/glotova-ispolzovanie-metoda-art-terapii-na-zanyatiyah-po-dopolnitelnoy>

3. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека// Современные научные исследования и инновации. Апрель, 2016 URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/4/66781>

4. Зеленкова И.В. Изобразительная деятельность, её развивающие и коррекционные возможности в работе с детьми// Психология притеснения:

актуальные проблемы: Сб. материалов IX всероссийской научно-практической конференции, г. Коломна, 24-25 апреля 2009 года. – Коломна: КГПИ, 2009. – 281 с. – С. 153-156

5. Зеленкова И.В. Изотерапия в работе с девиантными подростками// Социосфера. – 2014, № 2. – С. 108-111

АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСМЫХ С ПОЗИЦИЙ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ПОДХОДА

А.А.Зуйкова, кпсхн, младший научный сотрудник ГОУ ВО МО «ГСГУ» г.Коломна

Проблема повышения качества и реабилитационной работы с больными, страдающими наркотической зависимостью, в настоящее время является весьма актуальной, в связи с сохраняющейся напряженной наркологической ситуацией в Российской Федерации и недостаточной готовностью специализированных служб к практическому решению задач эффективной психосоциальной реабилитации этого контингента больных, как в стационарных, так и в амбулаторно-поликлинических условиях (Дудко Т.Н., 1999; Цыганков Б.Д. и др., 2007; Иванец Н.Н., 2008). В настоящее время реабилитация наркозависимых лиц включает в себя физиологическую и психологическую реабилитацию. Если физиологическая реабилитация предполагает применение общепринятых методов медикаментозной терапии таких острых состояний химической зависимости, как: абстинентный синдром, психотические расстройства, а так же выраженное влечение к психоактивным веществам, то относительно мероприятий по психологической реабилитации наркозависимых, такой однозначности среди научно-практического сообщества до сих пор нет.

Существует множество различных подходов к пониманию психологической реабилитации наркозависимых лиц. Так, например, представители синергетического подхода в лечении и реабилитации наркозависимых указывают на необходимость учета не только особенностей зависимой личности, но также и влияния систем, в которых пациент выступает как элемент (семья, реабилитационный центр и пр.), или систем, с которыми пациент взаимодействует (психологи, врачи, консультанты по химической зависимости, другие пациенты). Кроме того, по мнению авторов, этот подход позволяет анализировать систему в развитии. Стоит отметить, несмотря на то, что необходимость синергетического подхода в реабилитации наркозависимых признают многие специалисты (Сидоров П.И., 2005; Чернобровкина Т.В и др., 2006),

в данный момент, имеется незначительное количество работ по этой тематике.

Наряду с синергетическим подходом, ряд специалистов сходятся в том, что удовлетворительный результат приносит использование гуманистического подхода в психотерапии наркозависимых, развивающего потенциалы пациента в соответствии с его индивидуальными особенностями и с учетом среды его жизнедеятельности (Eack Sh.M. et al., 2014).

Наибольшей популярностью у специалистов в области реабилитации наркозависимых лиц, пользуется системный подход (Барабанщиков В.А., 2007; Tsui E., Rukow L., 2007; Беспанская-Павленко Е.Д., 2009; Кузнецов А.Г., 2010; Корякин С.А., 2011; Brase Gary L., 2014, Зенцова Н.И., 2015). Применительно к решению задач реабилитации наркозависимых, системный подход предполагает учет медицинского, психологического, социокультурного и информационного аспектов лечения и коррекции психического дизонтогенеза у больных наркологического профиля. [3] Кроме того, в рамках системного подхода осуществляется внедрение в практику основных реабилитационных технологий, благодаря которым восстанавливаются физические, психические и духовные ресурсы больного. К ним относятся организационные, диагностические, терапевтические, психотерапевтические и другие технологии [4].

В настоящее время в нашей стране активно применяется несколько основных моделей реабилитации.

Миннесотская модель реабилитации наркозависимых возникла в Америке в конце 40 – х годов XX века. Согласно данной модели, процесс реабилитации зависимых людей имеет следующие фазы:

- Установление первичного контакта и создание мотивации к выздоровлению;
- Период детоксикации, цель которого очистить организм от токсических веществ и укрепить жизненно важные внутренние органы;
- Восстановление духовных, психологических и социальных способностей или возможностей человека путем системы специальных занятий с психологом, священником, психотерапевтом и выздоравливающими наркозависимыми;
- Стадия ресоциализации, т.е. возвращение человека в нормальное общество [2].

В рамках данной модели разработана программа «12 шагов», которая на сегодняшний момент во всем мире является наиболее известной для реабилитации и лечения людей с самыми разнообразными формами зависимости. Первый шаг – признание собственных ошибок, бессилия перед недугом, невозможность бороться только лишь своими силами. Эта стадия важна, поскольку только понимание, что контроль над жизнью утерян, способно подтолкнуть любителя выпивки или психоактивных

веществ к действиям. Второй шаг – отказ от своей исключительности. Человек должен допустить, что существует некая Сила (Бог) А он – вовсе не центр мира. Шаг третий – мотивация, осознанный отказ от пристрастия. Шаг четвертый – анализ своей жизни и поступков: честный, искренний, с разных точек зрения. Пятый шаг – примирение со своим внутренним «Я»: признание ошибок, избавление от чувства вины, ощущения полной изоляции. Шаг шестой программы «12 шагов» для зависимых предполагает готовность человека к изменениям, его нацеленность на результат. Седьмой шаг основывается на смирении, без которого невозможна глобальная перестройка ценностных предпочтений. Восьмой шаг – составление списка тех, кому зависимый причинил страдания своими действиями. Это помогает больному лучше понять чувства окружающих. Шаг девятый – исправление ошибок. Он дает возможность алкоголику или наркоману шанс избавиться от отягощающего сознание чувства вины и двигаться дальше. Десятый шаг программы – подобие подведения итогов. На этом этапе зависимый оценивает свое новое «Я» вместе с его достоинствами и недостатками. Шаг одиннадцатый – социализация. Приобретение навыков общения без выпивки и наркотиков. Двенадцатый шаг – помощь другим, тем, кто находится в начале долгого пути.

Не менее популярная модель реабилитации зависимых лиц, это модель терапевтических сообществ (классическая и модифицированная) в стационарном и амбулаторном вариантах (монары, общины и др.). Под терапевтическим сообществом понимают безмедикаментозную программу самопомощи, первичные цели которой – отказ от образа жизни, ведущего к злоупотреблению психоактивными веществами и создание условий для личностного роста [6]. Это общность людей, реабилитация и реадaptация которых происходит в среде, структурированной определенным образом, готовясь к предстоящей жизни без ПАВ во внешнем обществе [5].

В структуре различных конфессий активно используется модель «духовной» реабилитации, которая предполагает формирование целостности и духовного стержня личности наркозависимого, привитие ему здоровых ценностей и норм.

Важно отметить, что с развитием большого числа различных частных реабилитационных центров для зависимых лиц, активно разрабатываются и применяются авторские модели реабилитации, которые подменяют системный подход, эклектическими моделями реабилитации [4], совмещая в себе вышеупомянутые модели с элементами народной медицины, конфессиональным подходом, где зачастую первостепенное внимание уделяется одному или нескольким аспектам реабилитации (медицинский, психологический, социотерапевтический, духовный или трудотерапевтический). Данный факт позволяет обнаружить противоречие между признанием специалистами важной роли системного подхода при

реабилитации зависимых и ростом числа реабилитационных программ не осуществляющих в полной мере системно-комплексный подход.

На наш взгляд, это обусловлено нехваткой специалистов (психиатры, психотерапевты, психологи, социальные работники), а так же, отсутствием единого понимания понятия системности, что в свою очередь значительно снижает эффективность работы по реабилитации зависимых.

Данный факт указывает на необходимость изменений в развитии системы общественного здравоохранения. Для этого требуется разработка новых методических подходов к проблеме реабилитации наркозависимых с позиций системности, а так же создание сети центров медико-социально-психологических реабилитационных центров, работающих с использованием междисциплинарного, системного подхода к человеку, при этом используя модель бригады (врачи, психологи, психотерапевты, социальные работники), оказывающих комплексную помощь лицам, страдающим различными видами зависимости.

Литература:

1. Барабанщиков В.А. Системный подход в структуре психологического познания // Методология и история психологии. – 2007. – Том 2. – Выпуск 1. – С.86-99.

2. Батищев В.В., Негериш Н.В. Миннесотская модель лечения больных зависимостью от психоактивных веществ. // Ж. Вопросы наркологии.- 1999. №3. С. 69-76.

3. Дудко Т.Н. Медико-социальная реабилитация больных наркоманией: Дисс. ... д-ра мед. наук. – М., 2003. – 260 с.

4. Зенцова Н.И. Системная модель психологического этапа реабилитации больных наркоманией / Автореф.дис.....докт.псих.наук: 19.00.04. – М, 2015.

5. Концептуальные основы реабилитации несовершеннолетних, злоупотребляющих психоактивными веществами. Под ред.Тростанецкой Г.Н., Минобразования РФ, М.2001.

6. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Карвасарского, СПб.2002

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА «СОЦИАЛЬНАЯ СТИГМА»

*М.А. Лученкова
Балашовский институт (филиал)
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
г. Балашов*

В настоящее время, в связи с масштабными трансформациями в обществе, усилилась тенденция социального маркирования личности и отдельных групп. В основе социальной стигматизации лежит деструктивное отношение к личностям, имеющим нетипичные признаки.

Следствием социальной стигматизации является ограничение пространства жизненного выбора у представителей стигматизированных групп из – за жесткой, предписывающей регламентации социальных ролей. Данное обстоятельство существенно снижает самооффективность, затрудняет продвижение жизненно значимых интересов, деструктивно трансформирует процесс реализации желаемых целей и негативно влияет на общую удовлетворенность жизнью молодежи, как наиболее активной части населения.

Следует отметить, что, несмотря на явную актуальность, проблема исследования социального маркирования в современной психологической практике на данный момент остается не достаточно изученной. В частности, углубленное исследование феномена «стигма» и проблемы социальной стигматизации личности предполагает необходимость разрешения трех очевидных и значимых противоречий:

1. Между потребностью личности в свободном, эффективном жизненном выборе, продвижении значимых интересов, успешной самореализации и ограничивающими/дестабилизирующими проявлениями социальной стигматизации.

2. Между потребностью социума в самооффективной, перманентно развивающейся личности и нарастании тенденции социальной стигматизации, сужающей поле инициаций.

3. Между потребностью личности в оптимизации жизненных перспектив и дефицитом психологических программ/технологий, ориентированных на дестигматизацию, выбор эффективных жизненных стратегий, усилению самооффективности личности и повышению удовлетворенности жизнью.

Данный вопрос является одним из аспектов проблемы, изучаемой нами в рамках научного проекта № 17-06-00338 «Взаимосвязь личностных экспектаций и готовности к партиципации лиц с ограниченными возможностями здоровья при построении жизненной перспективы»,

осуществляемого при финансовой поддержке федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований».

Термин «стигматизация» (от греч. *Στίγμα* - «клеймо») буквально обозначает нанесение стигмы. Процесс изменений содержательного наполнения понятия «стигматизация» был достаточно длителен.

Первичные упоминания относятся к древней Греции, где стигматизация являлась регулятором статусных отношений в обществе и стигма наносилась в виде клейма на социальных изгоев (преступников, рабов). В средние века стигматизация выступала атрибутом религиозной избранности человека.

В дальнейшем, в массовом сознании стало доминировать переносное значение слова «стигма», понимаемое как ярлык и стигматизация, как процесс обрело характер социального маркирования индивида или группы по признаку отличия от большинства.

Истоки научного понимания процесса стигматизации были заложены в первой трети 20 века в рамках символического интеракционизма и теории социализации Дж.Г.Мида (контекст стигматизации представлен влиянием социальных знаков /ярлыков значимой группы людей на сознание личности). В этот период появилась концепция "недопустимости драматизации зла" Ф.Танненбаума, которая способствовала в дальнейшем возникновению теории стигматизации [3].

Исследования, затрагивающие проблему стигматизации, в этот период ограничивались изучением криминологического фактора влияния социальных ярлыков на выбор жизненных стратегий личности. Р. Мертон, Э.Дюркгейм в своих теориях аномии и социальной солидарности задали мощный импульс к исследованиям в данном контексте. На теорию стигматизации влияние оказала также научная идея о том, что путь стигматизации существенно влияет на маргинализацию личности и отдельных групп (Т. Селлин и Э. Сатерленд и др.).

Вторая половина 20 века ознаменовывается попыткой систематизировать научные сведения, касающиеся процесса социального маркирования. В частности, Э. Лемерт сформулировал в 1951 году теорию о наличии взаимосвязи девиантности и стигматизации.

Чуть позже в 1963 году Г.Беккер выдвинул теорию стигматизации, в которой указывал, что социальное «клеймение» - стигматизация возможна в отношении менее влиятельных групп, отличимых по определенным показателям и не принимаемым доминирующими группами.

В этом же году Э.Гроффман вводит в научный оборот понятие «стигма» и «стигматизация» в теории «испорченной идентичности и стигматизации». Автор указывал, что стигматизация – это предвзятое, некорректное отношение к отдельному человеку или группе лиц, основанное на отвержении, наличествующих у них особых свойств или

признаков [1]. Э.Гроффман выявил три типа стигмы: физическая; основанная на недостатке воли и расовая стигма.

Впоследствии к данным типам современными учеными была добавлена морально – правовая, характеризующая социальные ярлыки маргинальных групп (С.Н. Ениколопов, Л.Я. Серебрянская и др.). Знаменательна в контексте исследований социального маркирования теория стигматизации Т. Шеффа, который разработал ее в 1966 году. Т.Шефф предлагал глубже исследовать внутриличностный и межличностный диалог, определяющий степень принятия/непринятия людей по определенным признакам [2].

В последней трети 20 века основной акцент исследований проблемы стигматизации был сделан учеными на изучение отношения общества к психически больным людям (О.А. Власова, С.Н. Ениколопов, Л.Я. Серебрянская, М.Гельдер, Э. Хьюз и др.), а также на уточнение видов социальной стигматизации: культурная, институциональная, личностная (внутренняя) и др. (М.М. Соколов, Т.П. Липай, О.А. Власова и др.).

Особое место в исследованиях проблемы стигматизации занимает унитарная теория стигматизации (R.Naghighat, 2001). В своей теории автор проанализировал принцип продвижения личностью/группой собственных интересов, рассмотрел структурные компоненты стигматизации, наметил основные цели дестигматизирующих мер.

В настоящее время в рамках исследования проблемы стигматизации личности/социальных групп, по признаку нетипичности вызывает особый интерес исследования: Л.И. Сайхановой, Т.А. Митиной, Н.В. Крамчанинова и др. (сиротство, как стигма); Е.Р. Ярской – Смирновой, М.Т. Джураевой, П.В. Романова, М.Н. Реут и др. (инвалидизация, как стигма); В.Д. Буков, Р. Лариора, С.А. Инкижинова, С.В. Рыжова и др. (этнические особенности, как стигма). Основным лейтмотивом данных исследований выступает деструктивность влияния социальной стигматизации на адаптацию личности в социуме, на выбор эффективных жизненных стратегий и в целом, на жизненные перспективы стигматизированной личности.

Таким образом, анализ научных источников показал, что социальная стигматизация выступает индикатором протекания процесса жизненного выбора личности, существенно определяя характер продвижения личности к самоэффективности.

Следует отметить, что доминирующее количество исследований феномена социальной стигматизации личности представлено в ограниченном ракурсе – социологическом ключе, без учета психологической составляющей данной проблемы.

Таким образом, не смотря на явную актуальность проблемы влияния социальной стигматизации на жизненный выбор молодежи, краткий обзор научных источников позволяет констатировать неотрефлексированность

существующих теоретических и эмпирических результатов исследований, характеризующихся различием в трактовках ключевых феноменов.

Таким образом, можно констатировать, что феномен «социальная стигма» имеет обширную историю рефлексирования сущностных аспектов понятия. Однако неотрефлексированность и многовариантность трактовок и позиций затрудняет понимание проблемы социальной стигматизации личности.

Данные обстоятельства определяют актуальную потребность в системном анализе заявленной проблемы.

Литература:

1. E.Goffman. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. N.Y.: Prentice-Hall, 1963.

2. Schef T. Building an Onion: Alternatives to Biopsychiatry // Ethical Human Psychology and Psychiatry. 2007. Vol. 9. No. 3. P. 180.

3. Tannenbaum F. The Dramatization of Evil // Perseption in Criminology. L.,1975. P. 351.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НЕКОТОРЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАНДИДАТОВ В ЗАМЕЩАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ

*И.А.Меркуль,
кандидат психологических наук,
директор Областного центра
сопровождения замещающих семей,
Московская обл.*

Проблема сиротства включена в сферу научных и практических интересов педагогики, психологии, социологии. Как показывают исследования Н.П. Ивановой, В.Н. Ослон, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Семья Г.В., Шульги Т.И. и др., установление социальной опеки над ребенком, лишенным родительского попечения, в виде передачи его в замещающую семью - наиболее желательно для развития ребенка, т.к. это способствует формированию близких отношений с окружающими людьми, что более важно для его интеграции в общество, чем гигиена, образование, психологическая помощь, чему уделяется первостепенное внимание в государственных организациях.

Однако активизация устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеет подводные камни. Несмотря на то, что проблеме замещающего родительства уделяется ряд исследований, она не теряет своей актуальности в связи с низкой осведомленностью окружающих о проблемах, возникающих в замещающих семьях, связанных с жизнеустройством детей-сирот. Суть их заключается в том,

что иногда ребенка-сироту определяют в семью, психологически не подготовленную для его воспитания - в результате родитель не справляется с проблемами, возникшими в процессе воспитания, и возвращает ребенка в государственное учреждение.

Родительство [5] - многогранный феномен, который представлен как на субъективно-личностном уровне, так и на наиндивидуальном уровне, которые одновременно являются этапами формирования родительства. Для общества существует лишь социальное отцовство и материнство, независимо от того, сочетается ли оно с биологическим или нет.

В отечественной психолого-педагогической науке представлены концепции готовности к материнству и отцовству. Так, понятие психологической готовности к материнству в концепции С.Ю. Мещеряковой, рассматривается как "личностное образование, стержневой основой которого является субъект-субъектная ориентация в отношении еще не появившегося ребенка".[4]

И. Кон отмечает, что отцовство зависит от психологических факторов, таких как мотивация, умения и уверенность в себе, а также от индивидуальных особенностей ребенка, включая его пол и темперамент, от наличия общественной поддержки, культурных влияний и институциональных практик.[3]

Р.В. Овчарова определяет отцовство «как интегральное психологическое образование личности отца, включающее осознание родственной связи с детьми и чувств, испытываемых к своим детям, принятие и исполнение родительской роли, а так же чувств, способствующих самореализации, самоутверждению и саморазвитию личности отца». [5]

В отечественной психологии сложились два подхода в изучении психологической готовности к деятельности: функциональный и личностный. Функциональный подход выражается в трактовке готовности как определенного психического состояния индивида. Личностный подход, которого мы придерживаемся, предполагает определенный уровень развития психических процессов, состояний и свойств личности, определяющих успешность деятельности.

Исследователь О.А. Карабанова определила следующие критерии для определения психологической готовности к родительству, в том числе замещающему:

- мотивационную готовность;
- психолого-педагогическую компетентность в вопросах развития и воспитания детей;
- адекватность когнитивного образа приемного ребенка;
- эмоционально-волевою готовность: настойчивость в преодолении трудностей воспитания, эмоциональную стабильность, толерантность к

проявлению дезадаптивного поведения, развитую эмпатию, центрацию на интересах ребенка, а не на собственных желаниях. [1]

Постанев В.М., Постанева И.В., опираясь на работы отечественных исследователей Дяченко М.И., Кандыбович Л.А., Левитова Н.Д., Парыгина Б.Д., Шадрикова В.Д. о психологической готовности к деятельности, рассматривают психологическую готовность к замещающему родительству как целостное психологическое образование, включающее в себя следующие структурные компоненты: личностную готовность, мотивационную готовность, психолого-педагогическую компетентность, коммуникативную компетентность.

Таким образом, соглашаясь с Постаневым В.М., под психологической готовностью к замещающему родительству, мы понимаем целостное, комплексное психологическое образование, включающее в себя как личностные характеристики, компетенции, так и определенные функциональные состояния и операциональные компоненты.

Можно ли подготовить человека к родительству? А к замещающему родительству? Формирование родительства включает несколько уровней. Согласно концепции А. В. Петровского, первоначальный уровень формирования представляет собой процессы интериоризации, протекающие на субъективно-личностном уровне. Этот уровень складывается еще до начала семейной жизни, до момента рождения ребенка. В его формировании участвуют факторы макросистемы, мезосистемы, факторы уровня конкретной личности. Под влиянием всех групп факторов на уровне личности происходит становление и формирование компонентов родительства.

Согласно существующим в Российской Федерации правилам подбора, учета и подготовки граждан, выразивших желание стать опекунами, попечителями несовершеннолетних граждан, либо решившими принять детей, оставшихся без попечения родителей, в семью на воспитание в иных, установленных законодательством РФ формах, утвержденных постановлением Правительства РФ от 18.05. 2009г. № 423, орган опеки и попечительства обязан подготовить гражданина, выразившего желание принять детей, оставшихся без попечения родителей, в семью на воспитание, и с их согласия, провести оценку их психологической готовности к приему несовершеннолетнего гражданина в семью.

Психодиагностика - достаточно надежный и тонкий инструмент, с помощью которого становится возможным многогранное изучение личностных свойств и особенностей состояния конкретного человека. Объективность психодиагностических методов обусловлена статистически подтвержденной достоверностью, а полученные результаты не зависят от опыта и личностных особенностей психолога.

Специалисты служб сопровождения замещающих семей ставят перед собой цель – минимизировать риск неудачного устройства ребенка в замещающую семью.

Критериями отбора кандидатов являются законодательно закрепленные и не закрепленные законодательством нормы.

Законодательством РФ определены следующие ограничения:

- криминальное прошлое или настоящее;
- психическое здоровье;
- проблемы с алкоголем или наркотиками;
- заболевания, определенные перечнем Министерства Здравоохранения РФ, при которых усыновление, опека, попечительство невозможны, др.

Ограничения, которые можно выявить в ходе психологического обследования кандидата и его семьи, законодательством РФ не определены, но они выявлены и обозначены специалистами служб сопровождения замещающих семей, это:

- деструктивные особенности личности кандидата (склонность к асоциальному поведению, агрессивность, эмоциональная неуравновешенность, др. проблемы);
- проблемы функционирования семейной системы (в супружеских отношениях или в отношениях с другими совместно проживающими людьми, в распределении семейных ролей и др. проблемы);
- неконструктивная мотивация;
- отсутствие психолого-педагогической компетентности о воспитании детей, оставшихся без попечения родителей.

Учитывая данные критерии, нами была разработана модель обследования кандидата в замещающие родители. Цель обследования: определение уровня психологической готовности кандидата в замещающие родители к приему ребенка на воспитание в семью. Решаемые задачи:

1. Сбор первичной (формальной) информации о кандидате в ходе анкетирования и интервью.
2. Изучение семейной системы.
3. Определение стиля семейных отношений, традиций, существующих в семье.
4. Выяснение распределения семейных ролей в существующей семье и прогнозирование ролевых изменений в новой семейной системе.
5. Определение мотивов принятия ребенка.
6. Выяснение ожиданий, которые кандидат связывает с приемным ребенком.
7. Обследование личностных особенностей.
8. Ознакомление с опытом воспитания кандидатом детей.
9. Определение психолого-педагогической компетентности.

Переходя к существу вопроса, хочу подчеркнуть, исследования показали, что особенности личности человека играют важнейшую роль в

возникновении родительства, так как в значительной степени зависят от отношения к детям, от того, как меняется самооценка и восприятие «образа Я». Выводы о личностных особенностях и состояниях человека должны делаться на основании совокупности всех имеющихся о нем сведений.

Психологическое обследование кандидатов в замещающие родители нашей командой проводится с 2009г. В 2012г был создан Областной центр сопровождения замещающих семей, и с этого времени наша работа стала проводиться комплексно: подготовка граждан к приему на воспитание ребенка (ШПР), психологическое обследование кандидатов и сопровождение замещающих семей. Психологическое обследование проводится только на добровольной основе и по письменному обращению.

В работе мы приводим данные, полученные при обследовании кандидатов 2013 и 2016гг. Всего в обследовании приняли участие в 2013 году – 140 человек, а в 2016 году – 96 человек.

В таблице 1 представлены данные граждан, которые были распределены по половому признаку.

Таблица 1

Распределение по половому признаку	Данные 2013г	Данные 2016г
мужчин	41%	39%
женщин	59%	61%

Возраст обследуемых – в диапазоне от 20 до 70 лет (Таблица 2)

Таблица 2

Распределение по возрасту	Данные 2013г	Данные 2016г
20-30 лет	12%	24%
31-40 лет	22%	30%
41-50 лет	42%	35%
51 и старше	24%	11%

В таблице 3 представлены данные, отражающие брачный статус кандидатов в замещающие родители.

Таблица 3

Семейный статус	Данные 2013г	Данные 2016г
В браке	86%	77%
Не в браке	14%	23 %

В таблице 4 представлены данные, отражающие уровень образования кандидатов в замещающие родители.

Таблица 4

Образование	Данные 2013г	Данные 2016г
Высшее (не законченное высшее)	51 %	47 %
Среднее профессиональное	44 %	47 %
Общее среднее	5 %	6 %

Данные, полученные посредством анкетирования и интервью, обобщены по разделам. Из таблиц видно, что большинство оптантов по формальным параметрам соответствуют требованиям к приему на воспитание в семью ребенка.

Результаты индивидуального психологического обследования кандидатов в приемные родители были внесены в протоколы по каждой стандартизированной методике.

В обследовании нами использовалась психодиагностическая модель личности, в основе которой Теория ведущих тенденций и базирующаяся на этой концепции типология индивидуально-личностных свойств. Теория ведущих тенденций разработана Собчик Л.Н., в основе лежит парадигма преемственности разных уровней психики Анохина П.Б. [10]

Мы считаем, что психодиагностическое исследование личностных особенностей не может быть представлено случайным набором методик, основанных на разных концептуальных подходах.

Обследование кандидатов в замещающие родители проводится индивидуально и включает в себя проведение структурированного интервью, диагностику, анализ полученных результатов и вывод-рекомендацию о психологической готовности.

Одной из методик для изучения личностных особенностей является методика СМИЛ, которая представляет собой модифицированный Собчик Л.Н. в течение стандартизированный многофакторный метод исследования личности, полученный на основании теста ММРІ, созданного американскими психологами И. Маккинли и С. Хатэуэй.

Методика СМИЛ дает возможность получить многосторонний портрет человека, включающий богатый спектр таких структурных компонентов личности, как мотивационная направленность, самооценка, стиль межличностного поведения, полоролевой статус, черты характера, тип реагирования на стресс, защитные механизмы, когнитивный стиль, ведущие потребности, фон настроения, степень адаптированности индивида а также количественные и качественные характеристики устойчивых свойств, важных при выполнении профессиональной деятельности, в т. ч воспитании ребенка.

В таблице 5 представлены результаты обследования 140 чел., принявших участие в 2013г. и 83 чел. – в 2016г. с помощью методики СМИЛ*

В результате сравнения данных, полученных с помощью методики СМИЛ за 2013 и 2016 гг. видно небольшое увеличение по количеству кандидатов, имеющих повышенные показатели по шкале «Ипохондрия» (на 4,8 %). Уменьшилось число кандидатов с высоким уровнем по шкале «Депрессия» (на 5,2%) .

Таблица 5

Шкалы СМИЛ	Данные 2013г		Данные 2016г		Разница (в %) между 2016г и 2013г
	средний показатель	% высоких показателей к общему числу результатов	средний показатель	% высоких показателей к общему числу результатов	
Шкала невротического сверхконтроля (ипохондрии)	41,28	0	52,28	4,8	4,8
Шкала пессимистичности (депрессии)	49,20	13,6	55,02	8,4	-5,2
Шкала эмоциональной лабильности (истерии)	50,17	2,9	52,76	2,4	-0,5
Шкала импульсивности (психопатии)	56,56	1,4	61,16	21,7	20,3
Шкала ригидности (паранойальности)	47,16	0	52,84	0	0
Шкала тревожности (психастении)	41,00	12,9	51,84	9,6	-3,3
Шкала индивидуалистичности (шизоидности)	46,44	4,3	55,00	1,2	-3,1
Шкала оптимистичности (гипомании)	52,64	6,7	55,66	7,23	0,53

* Шкала СМИЛ «мужественности-женственности» в данную таблицу не включена.

Наибольшие изменения произошли по количеству кандидатов, имеющих высокие показатели по шкалам «Психопатия», их количество увеличилось на 20,3%.

Шкала «психопатии» («импульсивности») при нормативном разбросе выявляет активную личностную позицию, выраженное сопротивление средовым воздействиям, высокую поисковую активность; в структуре мотивационной направленности - преобладание мотивации достижения, уверенность и быстроту в принятии решений. Для лиц с повышенной шкалой характерны нетерпеливость, склонность к риску, завышенный уровень притязаний, выраженная зависимость поведения от сиюминутных побуждений и потребностей. Высказывания и действия у лиц данного типа часто опережают продуманность поступков; заметны

выраженное отсутствие конформности, стремление к независимости. Защитный механизм – вытеснение из сознания неприятной или занижающей самооценку личности информации; ярко сопровождается реагированием на поведенческом уровне - критическими высказываниями, протестными реакциями и агрессивностью.

Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Собчик Л.Н. состоит из восьми шкал и утверждений, которые касаются в основном характера, связаны с темпераментом человека, с быстротой на внешние стимулы или медлительностью, с его общительностью или изменчивостью его эмоционального состояния, с наступательной жестокостью его эмоционального состояния, с наступательной жестокостью поведения или осторожностью и ранимостью.

Приведем данные, полученные в результате обследования с помощью методики ИТО. В таблице 6 представлены результаты 125 чел., принявших участие в 2013г. и 96 чел. – в 2016г.

Таблица 6

Шкалы ИТО	Данные 2013г		Данные 2016г		Разница (в %) между 2016 и 2013 годами
	средний показатель	% высоких показателей к общему числу результатов	средний показатель	% высоких показателей к общему числу результатов	
Экстраверсия	5,81	37,6	5,52	36,45	-1,15
Спонтанность	5,26	18,4	5,10	21,87	3,47
Агрессивность	4,24	9,6	4,32	11,45	1,85
Ригидность	5,03	22,4	5,18	21,87	-0,53
Интроверсия	4,52	16	5,09	26,04	10,04
Сензитивность	5,83	34,4	5,77	28,05	-6,35
Тревожность	4,67	19,79	4,60	15,2	-4,59
Лабильность	5,65	31,2	5,13	18,75	-12,45

В результате сравнения данных, полученных с помощью методики ИТО за 2013 и 2016гг., видно, что небольшие изменения произошли по количеству кандидатов, имеющих высокие показатели по шкалам «интроверсия», их количество увеличилось на 10%. Уменьшилось количество кандидатов с высоким уровнем по шкале «лабильность» (12,45%) и «сензитивность» (на 6,35).

Таким образом, формирование замещающего родительства должно быть организовано как на субъективно-личностном уровне, так и на индивидуальном. Только подготовки граждан к приему ребенка на воспитание в семью, т.е. повышения психолого-педагогической компетентности, недостаточно для того, чтобы снизить риски вторичного сиротства. Работа специалистов служб сопровождения замещающих семей с кандидатами должна включать различные виды психологических и

психотерапевтических подходов в зависимости от личностных особенностей граждан, которые выявляются благодаря психодиагностике.

Литература:

1. Крабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 320с.
2. Козлова Т.З. Опекунская семья. М.: Аспект Пресс, 2009. – 200с.
3. Кон. И.С. Мужчина в меняющемся мире .М.:Время.2009.- 403с.
4. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству.
5. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. –М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496с.
6. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 319с.
7. Овчарова Р.В. Психология родительства / Р.В. Овчарова. – М.: Академия, 2005. – 368 с.
8. Ослон В.Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья. – М.: Генезис, 2006 – 368с.
9. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. 3-е изд. – СПб.: 2007. – 416с.
10. Собчик Л. Н. Психодиагностика в медицине. Практическое руководство. –М.: Боргес 2007.- 415с.
11. Собчик Л.Н. СМИЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности. — СПб.: Речь, 2004. — 224 с.

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*О.Н. Панкратова, И.А. Дорофеева, ст. преподаватели,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

Введение. Социализация молодежи представляет собой передачу обществом подрастающему поколению социальных норм, культурных ценностей и образцов поведения, позволяющих молодому человеку функционировать в данном обществе. Этот процесс очень важен и ответственен, так как формирует личность подростка, задает вектор его развития, определяет дальнейшие жизненные цели и приоритеты. Недаром агентами первичной социализации является ближайшее окружение человека, – родители, учителя, сверстники, тренеры и т.д. В этой связи спорт, а особенно массовый спорт, – будет также выступать в качестве агента социализации подрастающего поколения. В процессе занятия

видами массового спорта подросток общается со сверстниками, соревнуется с ними, вырабатывает морально-волевые качества, получает поддержку тренера и, самое главное, не ставится в жесткие рамки достижения результата, так как массовый спорт в отличие от спорта высших достижений не преследует получение олимпийского золота, но поддержание и умножение здоровья человека.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [1]. Из определения видно, что основная задача массового спорта заключается в физическом воспитании и развитии граждан, в вовлечении их к здоровому образу жизни. Согласно мнению главного тренера красноярского клуба по хоккею с мячом С. Ломанова, в Российской Федерации массового спорта нет, так как все нацелено на получение олимпийских медалей [2]. Жесткие требования, предъявляемые тренерами к воспитанникам спортивных школ и секций, могут многих оттолкнуть, т.к. не каждый способен достичь определенных спортивных результатов. Коммерциализация услуг в спортивно-досуговой сфере привела к тому, что 80% российских школьников сегодня не знают чем заняться после уроков, поскольку у их родителей нет средств на оплату кружков и секций [3]. В этом – главная проблема современного спорта в Российской Федерации.

Главная задача массового спорта заключается в формировании у подрастающего поколения ценностей здорового образа жизни. Это связано с новой концепцией физической культуры, согласно которой ее основными элементами являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения [4, С.736]. По мнению П.К. Кузнецова, массовый спорт является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации и самовыражения человека, его развития и удовлетворения потребности в активном отдыхе, эффективным средством борьбы против асоциальных явлений [5, С. 165]. В данной трактовке феномена массового спорта особенно ценным представляется его роль в профилактике девиантного поведения [6, С. 42].

Массовый спорт содействует объединению общества, отвлечению молодого поколения от вредных привычек, как наркомания, алкоголизм и табакокурение, снижает рост криминогенности и формирует социально-ориентированную систему ценностей. Он способствует не только формированию необходимых спортивных навыков в зависимости от вида спорта, но и непосредственному общению, здоровому времяпрепровождению, осуществлению досуговой деятельности. А когда досуг ассоциируется со спортом, а не с алкоголизмом и хулиганством,

происходит оздоровление общества. Особенно ценно в процессе занятия массовым спортом формирование коммуникативных навыков между участниками. Умение общаться и работать (играть) в команде пригодится не только во время спортивных игр и состязаний, но и в профессиональной деятельности, так как любая работа, по сути, та же игра, а трудовой коллектив – команда, где есть единомышленники и противники, конкурентная борьба и защита общих интересов.

Следует особо отметить такую особенность массового спорта, как формирование экологической культуры. Это очень важный компонент процесса социализации личности, заставляющий воспринимать окружающий мир не с утилитарно-потребительской позиции, но как ценность. Соответственно, у человека, вырабатываются нормы экологического поведения [7, С. 94]. Он не будет бесцельно загрязнять природу и убивать животных, но всегда приведет в порядок ту территорию, на которой занимался спортивными играми, состязаниями или соревнованиями.

Более того, экологическая культура всегда предполагает экологию человека как его заботу о собственном теле. Спортсмен, пусть массового (а не высших достижений) спорта всегда будет содержать себя в чистоте, следовать гигиеническим нормам и правилам. Для молодого поколения это чрезвычайно важно. Приобретение подобных стандартов поведения в юности является не только залогом крепкого здоровья в зрелом возрасте, но также способствует профилактике асоциального поведения, так как в основе массового спорта лежит самоконтроль, приучение себя к определенным стандартам поведения на природе, в коллективе и обществе в целом.

Главной проблемой сегодня является популяризация массового спорта среди молодежи. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», доля населения вовлеченного в занятия массовым спортом должна возрасти до 40% и до 80% среди подрастающего поколения [8]. Согласно Резолюции общественных слушаний Общественной Палаты РФ на тему: «Проблемы развития массового спорта и организации здорового досуга детей и молодежи и пути их решения» одной из самых главных проблем массового спорта в Российской Федерации является отсутствие законодательной базы [3].

В связи с этим, каждый понимает по-своему, что представляет из себя массовый спорт, – простое пинание футбольного мяча во дворе или серьезнейшую подготовку к командным соревнованиям, требующую обязательное наличие экипировки, дорогого спортивного инвентаря, аренды спортзала и отменного здоровья. В первом случае мы имеем дело в лучшем случае с рекреацией или псевдо-спортивной деятельностью, когда дворовые игры плавно перетекают со спортивной площадки в подворотню.

Во втором, – типичный пример спорта высших достижений, когда любители, например, велоспорта, тратят десятки тысяч рублей на спортивное оборудование, велосипеды, форму, участие в соревнованиях, занимают призовые места с результатом близким к профессиональному уровню.

Таким образом, вопрос о способах реализации массового спорта в Российской Федерации требует нормативно-правового вмешательства. Тем не менее, несомненна его ценность для молодежи в качестве мощнейшего инструмента социализации.

Литература:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»// Российская газета, № 276, 08.12.2007.

2. Массового спорта в РФ нет, так как все нацелено на получение олимпийских медалей – главный тренер клуба по бэнди «Енисей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.interfax-russia.ru/Moscow/special.asp?id=762168&sec=1725> (дата обращения: 19.03.2017).

3. Резолюция общественных слушаний на тему: «Проблемы развития массового спорта и организации здорового досуга детей и молодежи и пути их решения». – Общественная Палата Российской Федерации. – М., 12.04.2011.

4. Пашин А.А. Физическая культура – основа формирования ценностей здорового образа жизни // Известия ПГПУ им. Белинского. – 2011. – № 24. – С.736-741.

5. Кузнецов П.П. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2012. – №152. – С.164-169.

6. Самыгин С.И., Самыгин П.С. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – №5. –С.42-45.

7. Парфёнов А.И., Крайнов А.Л. Зоологические основы социального порядка. – Саратов. – 2007. – 160 с.

8. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЦИАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА: НА ПРИМЕРЕ СРАВНЕНИЯ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ БЫТОВЫХ ПРИВЫЧЕК

*Е.Ю. Белоус,
студент 3 курса факультета иностранных языков
(Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна)*

Сознательно или бессознательно, но в национальных представлениях любого народа обязательно входя элементы здорового образа жизни. Чем больше государство заботится о будущем своего народа, тем активнее оно трудится над переводом «здоровых традиций» в осознаваемые и поддерживаемые большинством привычки.

Находясь на стажировке в Китае и ежедневно наблюдая за жителями Поднебесной, приходится замечать много специфических особенностей китайского здорового образа по сравнению с российским.

Первая особенность – активный образ вечерней жизни в зрелом возрасте. Больше всего в Китае удивляют ни какие-то противные запахи, которые встречаются каждые 50 метров, ни реакция азиатов на тебя, они могут начать тебя фотографировать, улыбаться, тыкать пальцем, а то, что среди людей пожилого возраста очень популярны занятия танцами. С 5 утра и до ночи, хоть она тут и наступает рано, с легкостью можно найти танцоров в парках, дворах, у торговых центров, на спортивных площадках и парковках, в общем там, где есть свободное пространство. Мне это очень напоминает студенческую активность, когда студенты репетируют свои танцы в любом месте, так как им не досталось свободных аудиторий или актовых залов. Вот и в Китае можно увидеть похожую картину: около семи пар, не обязательно одного пола, не спеша с серьезными лицами выстраиваются в одну линию и выполняют заученные движения под ритм музыки, доносящейся из магнитофона или портативной колонки. Иногда они маршируют или перестраиваются шеренгами. Ничего подобного в России не встречается, тем более в таком массовом порядке.

Вторая особенность – сдержанное отношение к табаку. Некурящий человек с первых дней пребывания в Китае замечает, что курящие люди встречаются довольно редко, хотя запрета на курение в общественных местах практически нет. Кроме того дым, производимый китайскими курильщиками, воспринимается как более легкий, с менее неприятным запахом, чем в России. Не может не радовать тот факт, что Китай находится на 25 месте среди стран мира по потреблению сигарет на душу населения в год (1648). Конечно, не самые хорошие показатели, но по сравнению с Россией, которая находится на 7 месте (2240), это очень заметно. Курящие люди тут большая редкость. Но курить разрешено везде,

так что если наткнешься на курящего, то придется терпеть или уходить самому. В России пристрастие людей к табаку намного более массовое и назойливое. Некурящему чаще приходится отстаивать свое право на чистый воздух, чем наоборот.

Третья особенность – это повсеместное пренебрежение чистотой. Не смотря на низкий уровень пристрастия к курению, воздух не становится чище, и дышать не легче. Очень сильно впечатляют окружающие повсеместные запахи. Чаще встречаются неприятные, нежели приятные. И тут ты понимаешь, что запах никотина не самый худший вариант.

Запахи на улице в Китае делятся на два типа: запахи уличной еды и отходов. Лишь изредка можно учуять что-то приятное на улице, и вряд ли это будут ароматы цветов, скорее всего вам повезет, и вы сможете отдохнуть от удушья улиц в приятном, хотя и далеко не для всех, запахе жареного мяса или других продуктов. Единственные места, где ваш орган обоняния сможет передохнуть – это территории храмов, в которых, кстати говоря, довольно безлюдно, по сравнению с бешеными улицами городов. Хотелось бы сказать и про мусорные баки: их тут очень много. Они могут ютиться на тротуарах, занимать целую полосу движения на проезжей части, распространяя все те же запахи. Для Китая это норма. В России такого нет, у нас тщательно следят за тем, чтобы подобные запахи не распространялись даже на территории общепита. По российским законам запахи кухни не должны выходить даже в зал, где принимают пищу, а уж за пределы самого заведения тем более.

Дела с транспортом обстоят так же. Правил парковки тут, по-видимому, нет. Все тротуары заставлены машинами, преимущество в мире принадлежит не пешеходам, а автомобилям. Но больше всего поражает, что водители сигналият не переставая. Открыв окно в доме, каждые 25 секунд (это самый большой интервал) ты слышишь «бибикание». За 3 недели до сих пор не получается привыкнуть к тому, что каждая вторая машина сигналиит. Это очень пугает и раздражает.

Четвертая особенность – неуважительное отношение к процессу принятия пищи. Китайца легко можно увидеть за столом, расположенном в любом месте улицы. Этикет играет малую часть в их жизни. Абсолютно все чавкают, сплевывают где попало (даже посреди торгового центра), едят с открытым ртом и не переживают о чистоте поверхности стола. Салфетки в заведениях – большая редкость. Кое-где их можно купить по особой просьбе и за дополнительные деньги. Сами китайцы в них не нуждаются. Они легко смахивают рукой со стола сор и приступают к трапезе.

Таким образом, можно сделать вывод, что китайцы концентрируются на личных усилиях по сохранению своего собственного здоровья, а россияне предпочитают следить за здоровьем всего общества в целом, упуская из вида свои личные возможности для себя самого.

РЕКЛАМНЫЙ ОБРАЗ ЖЕНЩИНЫ В ВОСПРИЯТИИ СТАРШЕКЛАССНИЦ КАК ОТРАЖЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ АСПЕКТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

И.В. Зеленкова

*ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный
университет», г. Коломна*

Проблема здоровья – одна из актуальнейших проблем современности. Здоровье человека – это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Состояние здоровья человека во многом определяет его место и роль в обществе, семье, коллективе.

Формирование здорового образа жизни начинается с детских лет и охватывает все основные сферы и направления жизнедеятельности человека. Одним из ключевых факторов поддержания и сохранения здоровья у подрастающего поколения является формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, которое в свою очередь способствует становлению у юношей и девушек соответствующего стиля жизни.

Среди средств, которые можно использовать для пропаганды здорового образа жизни, все чаще выделяют рекламу. Но, если социальная реклама изначально нацелена на демонстрацию значимых для общества ценностей, то в коммерческой рекламе не все так однозначно. Служащая для продвижения товара, донесения информации о продукте до потребителя, сегодня слишком часто именно торговая реклама становится проводником подрастающего поколения в повседневной жизни.

Рекламный образ – в первую очередь носитель информации о свойствах рекламируемого товара. Однако, получив свое материальное воплощение в конкретном рекламном продукте, этот образ становится автономным по отношению к товару и начинает выступать элементом массовой культуры, что предъявляет к нему уже эстетические требования.

В современной рекламе доминирует визуальный образ, который направлен на создание запрограммированных эмоций у аудитории. Изображения людей в этом случае – весьма эффективное средство воздействия на целевую аудиторию, т.к. потребитель рекламного сообщения подсознательно ассоциирует себя с таким рекламным образом.

В настоящее время, в рамках данной проблематики работают многие ученые, проведен ряд психологических, социологических и маркетинговых исследований, направленных на изучение особенностей восприятия образов, которые несет в себе современная рекламная продукция.

Реклама диктует современному человеку, какими должны быть мужские и женские социальные роли, и, хотя рекламные образы не отражают всех граней современной действительности, активное внедрение данных стереотипов в сознание человека часто делает их реальностью.

В рамках нашего исследования особого внимания заслуживает восприятие женских образов, которые широко используются и в коммерческой, и в социальной рекламе. Известно, что женщины являются более активными потребителями, чем мужчины, что определяет целесообразность использования женских образов в рекламе многих товаров повседневного спроса. Однако, женские образы, рекламирующие продукцию, предназначенную для мужчин, также очень сильно воздействуют на целевую аудиторию, привлекая ее внимание к соответствующим товарам, услугам.

Теоретики и практики рекламы подтверждают, что для рекламной информации характерно стереотипное изображение женщины и ее гендерных ролей [1; 2; 4; 7]. В современных исследованиях выделено несколько наиболее значимых и популярных женских образов, достаточно эффективно эксплуатирующихся в рекламе [6]: сексуальный объект, фотомодель, простушка, хорошая хозяйка, заботливая мать, мудрая подруга, работница. Как видим, набор женских образов, используемых в массовой коммуникации, достаточно ограничен, и, как следствие, ограничен набор ролей, предлагаемых женщине современным обществом. Кроме того, в данный список исследователи практически не включают изображения женщин, связанные со здоровым образом жизни.

Проведенные исследования позволяют оценить значение массовой коммуникации в навязывании современной женщине различных социальных и личностных ролей, однако большинство из этих исследований проводилось на взрослых людях и в них практически не представлены особенности восприятия современными девушками-старшеклассницами рекламных образов в контексте формирования здорового образа жизни.

Возраст 15-18 лет считается периодом ранней юности и приходится на старшие классы общеобразовательной школы. Это пора становления мировоззрения. Юноши и девушки ищут себя через различные социальные роли, перспективы соотносят с собственными возможностями. Центральным процессом юности (по Э. Эриксону), является формирование личностной идентичности, открытие собственного «Я», чувства индивидуальной самостождественности, преемственности, единства. Новый и главный вид психологической деятельности в этом возрасте – рефлексия, самосознание.

Реклама как часть современной жизни включается в процесс становления мировоззрения девушек старшеклассниц, демонстрируя набор рекламных образов современной женщины и вызывая ответную реакцию в

виде принятия или непринятия ими тех гендерных стереотипов, которые несет в себе современная рекламная продукция.

В нашем исследовании принимали участие девушки – учащиеся старших классов МБОУ Лицея №4 города Коломны Московской области. Общая численность выборки – 60 человек. Исследование проводилось индивидуально, анонимно, без временных ограничений.

Старшеклассницам предлагалось «примерить» на себя рекламные образы и ответить на вопрос: «Если бы на этой фотографии были Вы, кому бы Вы ее показали?» Варианты ответов были объединены в две группы. Первая группа – это стабильное окружение девушек: родители, братья/сестры, родственники, друзья, лучшая подруга, одноклассники, люди, которым они нравятся, молодой человек. Вторая группа – это оценивающее окружение: девушка, с которой они конкурируют; тот, кому бы хотели понравиться; та, на кого хотели быть похожей; люди, которым они не нравятся; бывший молодой человек.

В качестве стимульного материала нами были отобраны рекламные плакаты, содержащие образы женщин, которые в свою очередь можно поделить по социальным ролям, степени привлекательности, поведению во взаимоотношениях. Все женские образы были объединены в блоки. Для каждого блока было предложено несколько рекламных плакатов с разной степенью выраженности главного признака (от «-» до «+»), с разными вариантами художественного решения образа [3]. Нами были выделены следующие блоки рекламных образов:

1. Образ жены.
2. Образ матери.
3. Образ домохозяйки.
4. Сексуальные образы.
5. Романтические образы.
6. Доминантные образы.
7. Образы, связанные со здоровьем женщины.

Итак, наряду с «классическими» рекламными образами мы включили в подборку плакаты, связанные с демонстрацией здорового образа жизни (здоровые привычки, успех в спорте, правильное питание и т.п.), а также плакаты противоположного «звучания» (женщины в ситуации приема алкоголя и курения).

Участницы исследования должны были выбрать из предложенных рекламных образов только те, в которых они сами хотели бы предстать перед их социальным окружением.

Результаты нашего исследования показали, что основная часть девушек отдаёт своё предпочтение романтическим образам в рекламе, а так же образам, связанных со здоровьем женщины (рис.1). Образы жены и домохозяйки у девушек-старшеклассниц оказались не столь популярны. И

наименьшее количество выборов мы видим у остальных женских образов (доминирование, сексуальные образы, образ матери).



Рис. 1. Степень привлекательности женских рекламных образов в восприятии старшеклассниц (средние значения).

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что набор типичных женских ролей, предлагаемых рекламой, не отражает в полном объеме представления девушек-старшеклассниц о том, какой должна быть современная женщина. Наиболее часто демонстрируемые в рекламе образы женщин (сексуальные, образы домохозяйки, матери и жены) не кажутся старшеклассницам достаточно привлекательными. И наоборот, предпочитаемые девушками образы, которые они готовы «примерить» на себя, достаточно редко встречаются в реальной рекламе. Особенно хочется отметить стабильную привлекательность для старшеклассниц образов, демонстрирующих ценностное отношение к здоровью женщины. Для сравнения представим ранжирование женских рекламных образов в таблице.

Таблица 1.

Женские рекламные образы в рекламе и в восприятии старшеклассниц.

Женские образы в рекламе (по частоте использования)	Женские образы в восприятии старшеклассниц (по степени привлекательности)
Сексуальная доступность	Романтические.
Домохозяйка	<u>Образы, связанные со здоровьем</u>
Мама	<u>женщины</u>
Жена	Жена
Романтические	Домохозяйка
<u>Образы, связанные со здоровьем</u>	Доминирование в отношениях
<u>женщины</u>	Сексуальная доступность
Доминирование в отношениях	Мама

Далее мы решили выявить, зависит ли выбор девушками рекламных образов от особенностей их окружения (оценивающего или стабильного). Сравнительный анализ результатов представлен на рисунке 2.

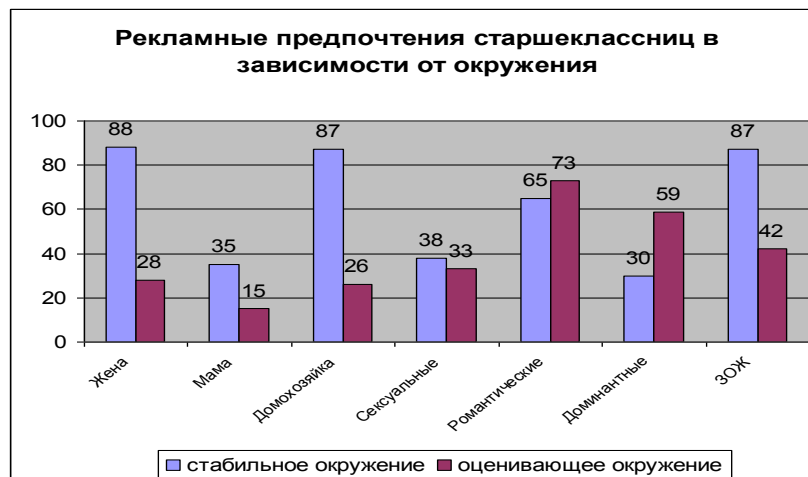


Рис. 2. Особенности демонстрации рекламных образов для стабильного и оценивающего окружения (количество выборов).

Полученные нами результаты рассмотрим в соответствии с основными блоками рекламных образов и предпочтениями старшеклассниц.

1. Образ жены, матери, домохозяйки.

Основная часть девушек выбрали образ счастливой жены и домохозяйки, которая заботится о доме, и продемонстрировали бы его своим родителям, братьям, сестрам и другим родственникам. На наш взгляд, данные результаты во многом обусловлены социально желаемыми установками. В образе счастливой супруги девушкам хотелось бы предстать перед теми людьми, которым они нравятся и перед теми, кому им хотелось бы понравиться. Хочется отметить интересный момент, этот же образ получил половину голосов для демонстрации его в отношениях перед молодыми людьми противоположного пола, причем как нынешних отношений, так и прошлых. Образ матери, в силу возраста, девушки менее склонны «примерять» на себя. И в тоже время девушкам хотелось бы быть похожей не только на счастливую жену, но и на красивую, эффектную домохозяйку, которая успевает заниматься и домом, и собой (пример, плакат, на котором изображена красивая женщина на шпильках, во время готовки на кухне, получил много голосов).

2. Сексуальная доступность и доминирование в отношениях.

Данные образы получили голоса девушек и были выбраны ими для демонстрации в основном перед молодыми людьми. На первый план в выборе девушками таких плакатов выступает демонстрируемая образом уверенность в себе. Чем больше уверенность, тем более походит данная фотография для показа оценивающему окружению. При этом контекст (задаваемый в основном рекламируемым товаром), в котором данная уверенность демонстрируется – не так важен. Уверенной себя можно

чувствовать и за рулем автомобиля, и в нижнем белье на шелковых простынях. По этой же причине образы, в которых женщина демонстрирует потерю контроля над собой, при всей их сексуальности получили значительно меньшее количество голосов. Так же доминирование отмечено привлекательный образ при построении отношений с конкурирующей девушкой.

3. Романтичные образы.

Данные образы, хотя и позиционируются иногда в СМИ как устаревшие, немодные и несовременные, отличаются особой привлекательностью для девушек-старшекласниц. Основная часть девушек хотели бы быть похожими на женщин, изображённых на таких плакатах, а так же хотели бы выглядеть подобным образом перед теми людьми, которым они хотят понравиться.

4. Образы, связанные со здоровьем женщины.

Многие девочки отдали свой голос в пользу женщины, успешной в спорте и предстали бы в нём перед своими братьями и сёстрами, друзьями и лучшей подругой, а так же перед девушкой, с которой они соперничают. Скорее всего, девушкам хотелось бы быть для своих родных хорошим примером для подражания, а для друзей и соперников – образцом человека успешного, реализованного, добивающегося новых высот. Изображения женщин, демонстрирующих здоровые привычки (правильное питание, активный досуг), получили наибольшее количество выборов из этой группы образов, что свидетельствует о привлекательности идей и ценностей здорового образа жизни для старшекласниц. Образы, где представлены женщины с вредными привычками, получили наименьшее количество голосов. В таком облике респонденты согласились предстать только перед одноклассниками.

Итак, мы видим, что такие образы, как жена и домохозяйка доминируют в выборе девушек только для стабильного окружения. В то же время для демонстрации оценивающему окружению старшекласницы выбирают в основном романтичные и доминантные образы. Полученные результаты во многом обусловлены тем, что сегодня социальные ожидания «накладывают» на женщину «двойной стандарт»: традиционные требования к внешнему виду (подчеркнуто женственна и сексуальна), к поведению по отношению к мужчине (заботлива, услужлива, признает его главенство) и в то же время – «активная позиция в жизни» (материальное обеспечение семьи и пр.) и наличие таких традиционно «мужских» качеств, как уверенность в себе, независимость, образованность и т.д. [5].

Результаты проведённого исследования демонстрируют определенные тенденции в восприятии и принятии рекламного образа современной женщины девушками-старшекласницами. Фактически, девушки с одной стороны хотят быть счастливыми супругами, хорошими хозяйками, романтичными и нежными, а с другой стороны, для них важна

успешность, независимость, уверенность и, конечно, здоровье. В рамках нашего исследования важным представляется тот факт, что для обеих групп своего окружения девушки в качестве приоритетных выбирают образы, связанные со здоровьем женщины (вторая позиция для стабильного окружения, третья – для оценивающего). Это свидетельствует о достаточно выраженном у старшеклассниц ценностном отношении к здоровому образу жизни.

Анализ предпочтений девушек-старшеклассниц в выборе рекламных образов представляет нам новый взгляд на женщину XXI века. В отличие от женщины прошлого, наша современница, в представлениях старшеклассниц, более самодостаточна, независима, отношения с мужчинами основывает на уважении и равноправии, старается не только состояться как возлюбленная, жена, но и добиться успехов в профессиональной деятельности, сделать карьеру, умеет плодотворно работать и комфортно отдыхать. Она достаточно много внимания уделяет своей внешности, но при этом стремится не столько соответствовать нормам общественного мнения, сколько нравиться в первую очередь самой себе; старается создать свой стиль и сохранить индивидуальность, но при этом не ограничивается проблемами внешности, следит за своим здоровьем. Такой образ женщины вполне соответствует ценностям здорового образа жизни, которые пока не находят достойного отражения в коммерческой рекламной продукции.

Литература:

1. Грошев И.В. Образ женщины в рекламе//Женщина. Гендер. Культура/под ред. З.А. Хоткиной, Н.Л. Пушкаревой, Н.И. Трофимовой. – М., 1999.

2. Дударева А. Рекламный образ. Мужчина и женщина. – М., 2003.

3. Зеленкова И.В. Восприятие женских рекламных образов девушками старшего школьного возраста// СМИ и общество: Роль журналистики, рекламы и PR в формировании образа России в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Магнитогорск, 2–4 апреля 2015 года / науч. ред. О.Е. Чернова. – Магнитогорск: Изд-во МГТУ им. Г.И. Носова, 2015. – 389 с. – С. 199-205

4. Крылов И.В. Теория и практика рекламы в России. Антология рекламы. – М.: 2005.

5. Любимова Н.В. Гендерные стереотипы сегодня// Гендер: язык, культура, коммуникация. Доклады второй международной конференции. – М.: Рудомино, 2002.

6. Петров М.С. Гендерные образы и стереотипы современной российской рекламы// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 124.

7. Рюмин М. Женские образы в рекламе – URL: <http://www.p-marketing.ru/publications/general-questions/customers-trends/woman-in-ad/>

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЛИЧНОСТИ И СОЦИУМА: РЕАЛИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Н.Е. Шустова
Балашовский институт (филиал)
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»
г. Балашов

В современном обществе процессы демократизации, выступая неотъемлемой составляющей всех сфер человеческой жизнедеятельности, определяют вектор взаимодействия в системе «личность - социум». Все чаще звучат призывы о необходимости открытого, равноправного, уважительного и справедливого выстраивания отношений как на микроуровне, так и на макроуровне.

Реализация провозглашаемых принципов демократизации предполагает не только осознание их значимости и декларирование готовности следовать им, но и практическое подтверждение заявленных ориентиров от всех участников взаимодействия. Один из аспектов данной тенденции рассматривается нами в рамках научного проекта «Взаимосвязь личностных экспектаций и готовности к партиципации лиц с ограниченными возможностями здоровья при построении жизненной перспективы» (№ 17-06-00338), осуществляемого при финансовой поддержке Федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований».

Проблема взаимоотношения социума и лиц с ограниченными возможностями здоровья значительную часть времени находилась за пределами публичного обсуждения и негласно переводилась в область имплицитных задач. Тем самым общество вольно или невольно, даже в случае оказания государственной социальной помощи данной категории населения, не способствовало их всесторонней социализации и адаптации в социуме.

Совсем иная тенденция характерна для последних десятилетий: все больше внимания уделяется вопросам интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья в социум, их активному вовлечению во все сферы жизнедеятельности. В обществе создаются специальные условия, позволяющие людям, имеющим особенности в развитии, не только заявлять о себе, но и принимать активное участие в развитии общества.

Данная стратегия, с одной стороны, способствует адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья в социуме, а с другой стороны, сопряжена с процессом воспитания культуры интеракций между представителями различных социальных групп. Сформированность реалистичных представлений у субъектов взаимодействия во многом обусловлена степенью доступности подлинной информации о партнерах общения, возможностью подтверждения или опровержения полученных сведений извне посредством собственного опыта, мотивированностью всех участников взаимодействия на конструктивный диалог.

Выбранный вектор взаимодействия позволяет расширять представления о возможностях партнеров, преодолевать социально-психологические барьеры, достигать совместными усилиями эффективных результатов. Именно совместная деятельность, в основе которой лежат потребности и интересы всех участников процесса, позволяет человеку обрести желаемое, почувствовать свою причастность к масштабному надындивидуальному образованию.

В процессе взаимодействия личность предъявляет свой внутренний мир другим субъектам и тем самым заявляет о себе, о своих способностях и возможностях, о сложившейся системе приоритетов и готовности действовать. Благодаря взаимодействию приходит осознание разнообразия мира и уникальности каждого человека.

Как отмечал А.Н. Леонтьев, отражение реальности в сознании человека, конструирование образа окружающего мира является результатом не воздействия, а взаимодействия субъекта с окружающей его действительностью [1]. Соответственно, только активное познание социального пространства, включенных в него субъектов и объектов, а также соотношение собственной картины мира с образами мира других участников взаимодействия позволяют личности осознать реалии действительности.

Реальный образ жизни, подлинная картина социального пространства, по мнению Б.Ф. Ломова, складываются благодаря двум составляющим: предметно - практической деятельности и общению [2]. Являясь специфическими формами взаимодействия человека с другими людьми, они выполняют организующую роль и выступают важнейшими детерминантами психического развития и социализации личности в социуме. Именно благодаря этим формам взаимодействия человек познает окружающий его мир, обретает субъектность и заявляет о себе как о личности.

В.И. Слободчиков подчеркивает, что способность человека превращать свою жизнь в предмет практического преобразования лежит в основе его субъектности [6]. Способность к постановке жизненных целей и планированию своих действий, готовность принимать решения и нести за них ответственность, осуществление контроля за реализацией намеченных

планов и своевременная их корректировка с учетом объективных и субъективных факторов, стремление к объективному оцениванию своих действий позволяют человеку ощущать себя автором собственной жизни. Ведь только автор может вносить изменения в сюжетную линию жизни, определять важность событий и глубину переживаний, связанных с ними, находить ресурсы для поиска ответов на волнующие вопросы, осознавать важность жизненного опыта для построения эффективного будущего.

А.К. Осницкий, акцентируя внимание на связи жизненного опыта с осмыслением всего происходящего и степенью активности, выделяет пять компонентов субъективного опыта: ценностный опыт, опыт рефлексии, опыт первичной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества [4]. Так в процессе жизни человек усваивает систему ценностных ориентиров, которые определяют вектор направленности его жизни. При этом успешность реализации жизненных приоритетов во многом зависит от активности и адаптивных ресурсов личности, от багажа имеющихся знаний и практических навыков, от осознания собственных возможностей и реалистичности восприятия ситуации, от готовности и способности к конструктивному взаимодействию в социуме.

Мир, в котором живет и действует человек, многообразен, и потому представления о нем постоянно уточняются и углубляются за счет расширяющегося опыта. Перестраивающаяся «картина мира» тесно связана и с его отношением к различным сторонам действительности. Отношения личности (отношение к себе, отношение к другим людям, отношение к предметам внешнего мира), согласно В.Н. Мясищеву, выступают связующим звеном при построении взаимоотношений в системе «личность-общество» [3]. Указывая на динамичность личностных отношений и важность «субъект-субъектных» взаимодействий, ученый отмечал, что чрезмерная снисходительность влечет за собой гипертрофию индивидуальности, а чрезмерная требовательность – обезличенность и невротичность. Принципиальная важность данного вывода заключается в том, что при выборе стратегии и тактики взаимодействия всегда следует учитывать индивидуальные особенности человека, помогать тем, кто не в состоянии справиться самостоятельно с поставленной задачей, но ни в коем случае нельзя лишать человека субъектности.

Однако, вступая во взаимодействие с другими людьми, человек не всегда имеет полное представление о партнере, а порой и вовсе опирается на односторонние или искаженные представления о нем. Более того, сложившиеся в обществе предрассудки относительно некоторых лиц или социальных групп зачастую затрудняют взаимодействие с ними, делают его поверхностным, формальным. Так, например, люди, попавшие в категорию стигматизированных, то есть обладающие некими качествами (особенностями) несовместимыми с образом должного, правильного,

одобряемого, в большей степени чем другие подвержены давлению со стороны окружающих [7].

Не исключены и случаи фиктивного принятия таких людей, когда за внешне демонстрируемым равноправием имплицитно обе стороны ощущают влияние стигмы [5]. Так, здоровые люди при контактах с лицами с ограниченными возможностями здоровья, как правило, стремятся внешне не акцентировать внимание на особенностях партнера, но внутренне осознают имеющиеся различия. В свою очередь и стигматизированные люди не всегда готовы к сближению с другими людьми, опасаясь негативной реакции с их стороны, и потому предпочитают общаться с теми, кто также попал в категорию стигматизированных. Эти и многие другие факторы могут выступать в качестве препятствия на пути построения открытых и взаимообогащающих отношений в социуме.

Таким образом, осознание существующих реалий, понимание вариативности жизненных стратегий, принятие уникальности каждого человека, активная жизненная позиция, ответственное отношение к совершаемым действиям, своевременное купирование проблемных областей и готовность к совместному поиску путей эффективного построения будущего выступают условием конструктивного взаимодействия в системе «личность-социум».

Литература:

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
2. Ломов Б.Ф. Психические процессы и общение / Методологические проблемы социальной психологии. М.: Наука, 1975. С.106 -123.
3. Мясишев, В.Н. Психология отношений. М.: Институт практической психологии; Воронеж: Модэк, 1995. 356 с.
4. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 5(7). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 07.07.2017г).
5. Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети. Издательство: Теревинф., 2009. 368 с.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
7. Goffman, E. Stigma: Notes on the management of spoiled identity. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc. 1963.

О ВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАТИВНОСТИ ЖУРНАЛИСТА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

А.И. Савостьянов, доктор педагогических наук, профессор кафедры телевизионных, радио – и интернет технологий. Заслуженный деятель искусств РФ, Почетный работник высшего профессионального образования РФ. ФГБОУ ВПО «Российский государственный гуманитарный университет», Москва, Россия.

Обучение вербальной коммуникативности в гуманитарном вузе приобретает особое значение, так как будущий журналист должен свободно владеть своей речью и пользоваться ею в условиях профессионально общения.

Язык – основа нашей коммуникации. Именно с его помощью мы создаем многообразные речевые произведения – устные и письменные, именно он позволяет нам оформить наши мысли, идеи в тексты, накопление, хранение и передача которых от одного поколения людей к другому есть важнейшая предпосылка существования культуры.

Если по отношению к целевой деятельности речевое общение часто носит вторичный характер, то в журналистской деятельности оно составляет ее основу и является средством решения учебных задач, способом организации взаимоотношений педагога и обучаемых, социально-педагогическим обеспечением воспитательного процесса.

Для того чтобы процесс обучения был успешным, чтобы урок в целом достиг поставленной цели, учителю необходимо не только сделать правильный отбор методов, приемов обучения для каждого этапа урока, но и продумать соответствующую этим методам и приемам систему коммуникативных средств.

В условиях урочной формы организации обучения речевая деятельность занимает практически все время урока. По словам Э.Стоуна, «речь учителя – основное средство, позволяющее ему приобщить учеников к своим способам решения, и ... важно, чтобы речевое общение осуществлялось на достаточном для такого общения уровне».

Обращая внимание на трудности общения, испытываемые молодыми журналистами в связи со специфическим характером их профессиональной деятельности, исследователи вычлениют ряд типичных недостатков «журналистского рассказа»: 1. недостаточная последовательность. 2. отвлечение от изучаемой темы. 3. многословие. 4. неумение четко сформулировать выдвигаемое положение. 5. неумение отделить исходное положение от следствия, недостаточно четкое расчленение постулата, аргумента, иллюстрации и т.д., что зачастую из рассказа учителя переходит в речь и, что еще хуже – в мышление учащихся.

Данная информация свидетельствует об актуальности исследования. Речь имеет главенствующее значение для процессов общения. Она связывает участников общения в единое целое благодаря передаче информации и регулированию деятельности.

Речевое общение во всех его формах, видах, жанрах, типах позволяет человеку получать в готовом виде социальный опыт, осмысленный и систематизированный предшествующими поколениями. Общение, как любая деятельность человека, имеет ряд побудительных мотивов. Среди них - понимание окружающего мира, познание самого себя и как результат познания – корректировка своего поведения и поведения других.

Личность, будучи результатом деятельности, взаимодействия с людьми, способна состояться и полностью реализоваться лишь в речевом среде, благодаря языку, речевой культуре окружающих к своей собственной. При этом культура речи понимается как составная часть общей культуры личности.

Педагогика, рассматривает речь как инструмент передачи информации и средство воспитательного воздействия. Профессиональное мастерство журналиста находится в прямой зависимости от его умения владеть воспитательными свойствами устной речи.

От того, как педагог разговаривает с учащимися, как понимает их, направляет мыслительную деятельность, оценивает ее, во многом зависят успеваемость и воспитательный эффект.

Если слово употребляется педагогом с определенной целью, как основной инструмент воспитания и формирования личности, то, безусловно, при оптимальном использовании сила его влияния значительно возрастает. Именно этим обуславливается большая ответственность учителя любой специальности за глубоко продуманный, мотивированный отбор языкового материала (слов, синтаксических конструкций, ритмомелодического оформления фраз и т.д.) в зависимости от воспитательной цели, ситуации, особенностей и характера обстоятельств, при которых осуществляется профессиональное общение.

В теории речевого общения используется термин «вербальность». Вербальный – значит устный, словесный. Термин используется для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования им.

Вербальное коммуникативное поведение – это реализация совокупности правил, норм, закономерностей речевого общения, связанных с тематикой и спецификой осуществления речевого общения, обусловленного его целью, условиями и адресатом.

Вербальное взаимодействие осуществляется с помощью коммуникативных умений, которые, в свою очередь, вырабатываются и совершенствуются в речевой деятельности. Речевые коммуникативные умения лежат в основе речевой культуры носителя языка, представляющей

собой совокупность коммуникативных качеств речи, в иерархической взаимосвязи правильности и точности, богатства и выразительности, чистоты и логичности, т.е. тех свойств речи, которые говорят о ее совершенстве.

Учебная речь является одним из видов гомилетики, и, по степени своего убеждения и воздействия, считается, одним из самых сильных видов речи. Если в ораторике оратор выступает на определенную тему перед определенной аудиторией только один раз, то в гомилетике оратор выступает с одной большой темой перед одной и той же аудиторией многократно.

Различные виды гомилетики предъявляют разные требования к содержанию речи. Так, в соответствии с этими требованиями, учебная речь каждый раз должна давать слушателю новое знание.

Общение педагога с будущими журналистами может быть эффективным при условии, что педагог предварительно сориентируется и четко представит себе его задачи: какой целью он должен говорить, что именно ему следует сказать и как оформить свою речь, то есть сможет полностью подчинить психологическую структуру речи этой цели.

Вся познавательная деятельность студентов осуществляется на языковой основе, при помощи слов и предложений. Чем богаче и разнообразнее речь педагога, тем сильнее его влияние на мыслительную деятельность учеников, на качество их знаний.

Говорящие по-разному используют ресурсы языка, но именно в выборе структуры коммуникации проявляется общая культура педагога-специалиста по своему предмету и воспитателя.

Литература:

1. Савостьянов А.И. Голосовое мастерство учителя//Народное образование, - 2000, - №3. – С.151-155.

2. Савостьянов А.И. Голос учителя как его развитие и сохранение//Народное образование. – 2000. – №7. – С.175.

3. Савостьянов А.И. Голос учителя как его сохранение// Народное образование. – 2000. - №8. – С.156.

4. Савостьянов А.И. Учебно-познавательная компетентность как фактор конкурентноспособности// Право и образование. – 2006. - №4. – 47-50.

5. Савостьянов А.И.// Проблемы профессионально-педагогической компетентности и профессионально-личностного роста //Наука и практики воспитания в дополнительном образовании. – 2007. - №2. – С.144.

6. Савостьянов А.И. Основы актерского искусства. Уч. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «актерское искусство» (0700201). – ГСИИ, М., 2008. – 198.

7. Савостьянова А.И. Слагаемые технологии самопрезентации учителя иностранного языка // Сб. Педагогический дискурс: новые

стратегии подготовки учителей иностранных языков. Материалы международной конференции. – М., МГПУ, 2016. – С. 159-163.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ НЕЙРОТИЗМА И ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ– ПРОКРАСТИНАТОРОВ

Г.К. Алиева

Балашовский институт (филиал)

*ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов*

Современное общество характеризуется мощной динамикой изменений во всей сферах жизнедеятельности личности. Самой синзитивной группой, включенный в процесс масштабных социально – психологических взаимодействий является молодежь. Молодые люди нацелены на лоббирование собственных интересов, полноценной реализации желаемых планов [1]. В процессе самодетерминации молодые люди, как правило, сталкиваются в определенными трудностями реализации собственных целей. Это обстоятельство связано с тем, что молодежь имеет максималистский вектор продвижения по жизненному маршруту и ориентирована на скорейшее достижение актуальных планов.

Кроме того, молодые люди склонны к нереалистичному восприятию собственных ресурсов из – за недостаточного опыта социально – компетентных взаимодействий с окружающими. Эффектом подобной ситуации выступает процесс включения личности в конфликтное пространство контактирования с социумом и активизация процесса прокрастинации [8].

Сам факт прокрастинации выступает в данном случае, как механизм психологической защиты личности, не готовой эффективно и быстро реализовать желаемые цели, так как они воспринимаются как трудно разрешимые. Это обстоятельство выступает как паллиативная мера, облегчающая ситуацию принятия конструктивных стратегий выхода из трудной жизненной ситуации.

Вне всякого сомнения, характер продвижения по жизненному маршруту зависит от личностных особенностей молодых людей. В частности, вектор направленности личности зависит от уровня нейротизма и экстрровертированности/интервертированности [5].

Следует так же упомянуть, что особую специфику социальных контактов молодежи характеризует их степень выраженности прокрастинации [2;3]. Молодые люди – прокрастинаторы склонны откладывать на неопределенный временной срок реализацию актуальных

планов, что существенно отличает их от сверстников – непрократинаторов в уровне притязаний и характере переживания ситуации своевременного недостижения желаемых целей [4;7].

Прокрастинация стимулирует функционирование кризисного сознания личности и формирует конфликтное поле взаимодействий. Безусловно, конфликтное поведение выступает индикатором неуспешности личности и активизирует выбор неконструктивных стратегий контактирования с социумом [6].

Всё выше сказанное позволяет нам сформулировать цель исследования, которая состоит в выявлении личностных качеств и предрасположенности к конфликтному поведению молодежи склонной к прокрастинации.

Нами было проведено исследование на базе БИ СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Респондентами выступили студенты социально – гуманитарного факультета, направление «Практическая психология образования».

На первом этапе выборка составила 90 человек. Респондентам был предложен опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А. Киселевой, О.В. Кариной, Н.Е.Шустовой. По результатам диагностики была выявлена группа респондентов, имеющих среднюю и высокую выраженность прокрастинации (30 человек).

На втором этапе нашего исследования были использованы следующие методики для диагностики предрасположенности к конфликтному поведению и специфики акцентуаций характера: опросник «Личностной предрасположенности к конфликтному поведению» К.Томаса; «Личностный опросник» Г. Айзенка и методика «Определение акцентуаций характера» Шмишека.

В результате проведения теста К. Томаса были получены следующие данные: (50%) обучающихся со способом поведения в конфликтной ситуации «соперничество», (14%) обучающихся со способом поведения в конфликтной ситуации «сотрудничество», (14%) обучающихся «компромисс», (22%) обучающихся - «избегание».

Полученные результаты по методике Г. Айзенка: 73% эмоциональная нестабильность; 27% эмоциональная стабильность. По шкале интроверсии—экстраверсии: 14% умеренная экстраверсия; 50% значительная экстраверсия; 18% значительная интроверсия, 18% умеренная интроверсия.

Результаты шкалы «Интроверсия/Экстраверсия», «Нейротизм/Эмоциональная устойчивость» дает возможность определить типы темперамента испытуемых: 50 % – относятся к холерическому темпераменту; 18 % – относятся к флегматическому темпераменту; 18% – относятся к меланхолическому темпераменту; 14% – относятся к сангвинистическому темпераменту.

По методике С.Шмишека «Определение акцентуаций характера» нами выявлены у данных испытуемых следующие акцентуации характера: 45 % - гипертимность, возбудимость; 23 % - застревание, педантичность; 18% - эмотивность, демонстративность; 11% - акцентуации не выявлены.

Проведенный нами сравнительный анализ по методике «Диагностика типа темперамента» с помощью опросника Айзенка и «Определение акцентуаций характера» по методике Шмишека дал следующие результаты: у испытуемых холериков преобладают типы акцентуаций – возбудимый и гипертимный; у флегматиков – застревающий, педантичный; у меланхоликов – демонстративный, эмотивный; у сангвиников – тип акцентуаций не выявлен.

На третьем этапе исследования для выявления взаимосвязи личностных особенностей и стратегий выхода из конфликтных ситуаций у молодых людей – прокрастинаторов был использован коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена: выявлена положительная корреляция между показателями невротизма и показателями шкалы «соперничество», которая составила $r_{s \text{ эмп}} = 0,753$ (при $p \leq 0,01$); выявлена положительная корреляция между показателями «интроверсия/экстраверсия» и показателями шкалы «соперничество», которая составила $r_{s \text{ эмп}} = 0,626$ (при $p \leq 0,01$).

Таким образом, можно констатировать наличие значимой прямой связи личностных особенностей прокрастинаторов и их стратегиями выхода из конфликтной ситуации:

- чем выше уровень «эмоциональная стабильность или нестабильность», тем более преобладает предрасположенность к конфликтному поведению «соперничество».

Вероятно, это связано с тем, что, чем высокий уровень невротизма стимулирует несогласие, негибкость в процессе социально – психологических взаимодействий молодых людей. Кроме того, появляется высокая вероятность того, что молодежь мобилизует все усилия для достижения статуса максимального достижения.

- чем выше уровень экстраверсии, тем более преобладает предрасположенность к конфликтному поведению «соперничество».

Вероятно, это связано с тем, что молодые люди, ориентированные на активное, открытое контактирование, склонны к перфекционистским установкам, их уровень притязания выраженнее. Кроме того, данная группа респондентов нацелена на достижение лидерских позиций в процессе самопрезентации личных интересов.

Литература:

1. Карина О.В. Динамика проявления экспектаций в подростковом и юношеском возрасте // Гуманизация образования. 2015. № 1. С. 50-55.

2. Карина О.В. Проблема прокрастинации в массовом сознании молодого поколения / [Актуальные проблемы исследования массового](#)

сознания: Материалы 2-й Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор В.В. Константинов. Пенза: Пензенский государственный университет, 2015. С. 315-322.

3. Киселева М.А. Особенности проявления прокрастинации личности / Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 31-34.

4. Киселева М.А. Особенности различий в притязаниях у студентов – прокрастинаторов и непрокрастинаторов / Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 82-85.

5. Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. М.: ЧеРо, 2006. 776 с.

6. Рыбакова, М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. М., 2006. 145 с.

7. Шустова Н.Е. Своевременность как предиктор социальной адаптации личности // Гуманизация образования. 2015. № 1. С. 44-49.

8. Шустова Н.Е. Прокрастинация в контексте континуальности социально – психологической адаптации личности / Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 47-50.

СПОРТИВНАЯ ФОТОГРАФИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т.В. Зеленкова

*ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет»
Высшая школа печати и медиаиндустрии, г. Москва*

Спорт занимает важное место в жизни современного человека. Занятия физкультурой помогают поддерживать тело в хорошей физической форме, воспитывают человека как волевою личность и – главное – являются необходимой ступенькой на пути к здоровому образу жизни. Однако не многие могут решиться всерьёз подойти к занятиям спортом или даже выйти на простую пробежку в парк. Чтобы сделать первый шаг навстречу активной, здоровой жизни, человеку порой нужен толчок, некий агитирующий стимул. Наиболее убедительными чаще всего бывают наглядные примеры: начиная от близких и друзей, активно занимающихся спортом, и заканчивая агитационными плакатами, социальной рекламой. Среди таких способов пропаганды спорта и активного образа жизни особое место занимает искусство спортивной фотографии и фоторепортажей.



Рис.1. 25 июля 1966 года. Полуфинал чемпионата мира по футболу в Ливерпуле: СССР – ФРГ. Лев Яшин в знаменитом прыжке отражает удар. Фото: Central Press

История спортивной фотографии неразрывно связана с развитием общества: интерес к спортивной тематике в фотожурналистике формировался вместе с развитием спорта и идей здорового образа жизни.

Динамичность спорта, в котором интересные для съемки сюжеты могут сложиться в любой момент выступления, и очарование физкультурных упражнений, позволяющих развивать и укреплять силы, всегда привлекали внимание фотографов (рис.1).

Выбирая эстетически наиболее интересные моменты, спортивные фотографы часто создают снимки, значение и воздействие которых выходит за рамки документального сообщения. Даже спустя годы такие фотографии способны оказывать на зрителя сильнейшее мотивирующее воздействие, побуждая к активному участию в занятиях физкультурой и спортом, к отказу от пассивных форм отдыха (рис.2).



Рис.2. 6 мая 1954 года. 25-летний студент-медик Роджер Баннистер на финише марафона в Оксфорде. Фото: Press Association.

Каждый вид спорта богат уникальными моментами. Если фотограф оказался в нужном месте и успел вовремя нажать на кнопку, спускающую затвор, рождается интересный и насыщенный кадр, который никого не оставит равнодушным (рис.3).

Главным мотивирующим фактором в спортивных фотографиях являются «пиковые» моменты: наивысшее напряжение сил, преодоление и накал борьбы (рис.4). Даже если речь идет о съемке шахматной партии – фотография будет нести мощные эмоции, настроения, напряжение. Спортивные снимки получаются не только эстетическими, они передают настоящий спортивный дух, живой и насыщенный: радости победы, горечь проигрышей, драматические моменты.



Рис.3. Прыжок с трамплина Лян Хо во время выступления на Олимпийских Играх 2008 года в Пекине. Фото: Martin Bureau:AFP/Getty Images



Рис.4. 21 января 2007 года, Мельбурн, Australian Open. Серена выигрывает очко в матче 1/8 финала с Еленой Янкович. Фото: David Callow /Sports Illustrated

Чтобы стать не просто моментом реальности, но историческим кадром, вселяющим воодушевление, подогревающим интерес к спорту, фотография должна передавать мощные эмоции, настроения, напряжённость не только самих спортсменов, но и болельщиков, тренеров и судей (рис.5).



Рис.5. 18 марта 2012 года, Киев. Юный фанат «Динамо». Фото: Anatolii Stepanov

Особым стимулом для человека, стремящегося к поддержанию здорового образа жизни, могут стать фотографии паралимпийцев, свидетельствующие о мужестве и самоотверженности спортсменов, преодолевающих границы человеческих возможностей.

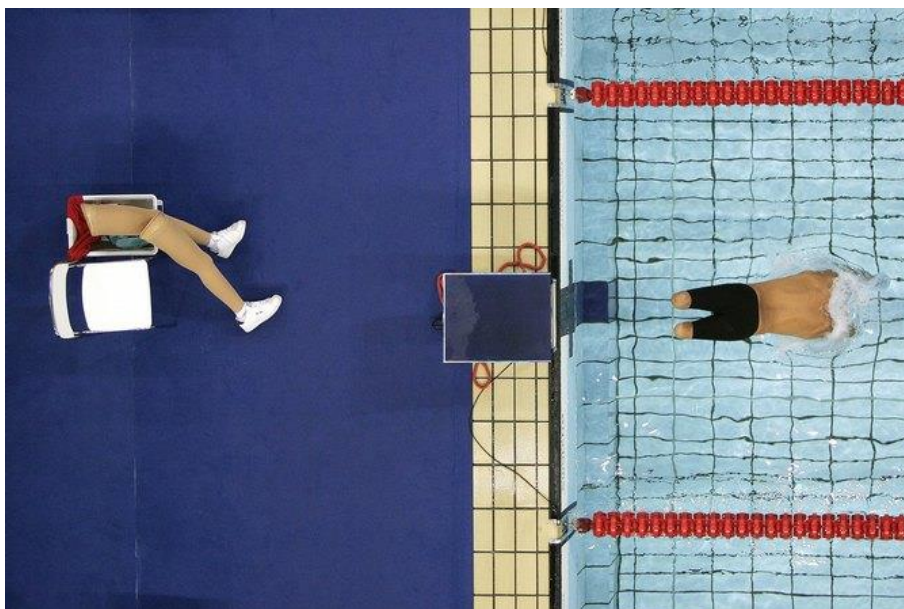


Рис.6. 21 сентября 2004 года, Летняя Паралимпиада в Афинах. Венгр Эрвин Ковач на старте заплыва на 200 метров. Фото: Bob Martin/Sports Illustrated

Итак, спортивная фотография как самый динамичный жанр фотоискусства может быть весьма эффективным средством привлечения внимания взрослых и детей к проблеме здорового образа жизни.

Яркие, красочные и при этом живые и эмоциональные образы на спортивных снимках способны не только вызвать интерес к запечатлённым событиям, но и воодушевить, вдохновить зрителя на занятия физической культурой и спортом, мотивировать к активному поведению, направленному на сохранение и улучшение своего здоровья.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ - ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО КОМПЕТЕНТНОГО УЧИТЕЛЯ

*Г.С.Вяликова,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики ГОУ ВО МО "ГСГУ"
г. Коломна*

Духовность является особой ценностной категорией, характеризующей важную составляющую социально зрелой личности.

Духовность - многогранное понятие, оно раскрывает интеллектуальную, эстетическую и нравственную природу человека.

Бездуховный человек неспособен на высоконравственные поступки, он равнодушен к миру прекрасного, искусству, природе, людям.

Духовное здоровье - это, если перефразировать дефиницию здоровья ВОЗ, состояние полного духовного, социального и, добавим, профессионального благополучия субъекта.

Духовное здоровье как выражение особого возвышенного психического состояния человека находится в неразрывной связи с моралью как реальным воплощением нормативных требований общества. Мораль носит характер безличного долженствования абстрактного, объективного социального требования, в то время как духовность есть выражение конкретно субъективного, личностного начала, придающего особую эмоциональную окрашенность поступкам человека. Интегрируясь, оба этих качества создают социокультурный феномен, сущность которого заключается в проявлении гуманных способов поведения, формировании высокой культуры этических отношений, позволяющих «жить не по лжи» (А.И.Солженицын).

Духовное здоровье является неотъемлемым свойством человека, помыслы и деяния которого в первую очередь направлены на достижение социально и личностно значимых результатов в их органическом единстве, на привнесение творческого начала в любой вид деятельности, на освоение культурных ценностей.

В.Г. Пряникова и З.И. Равкин справедливо отмечают: «Духовность личности формируется в процессе её стремления, целенаправленно стимулируемом образованием и воспитанием, а также побуждаемом личными мотивами, овладевать высшими ценностями общечеловеческого и национального значения, ориентироваться на определяемыми этими аксиологическими приоритетами идеалы и в неразрывной связи с ними, на основе творческого саморазвития, обогащать свой внутренний мир не только во имя самосовершенствования, но и позитивных социокультурных и нравственных преобразований в обществе»[1, с.4].

Духовное здоровье личности является своеобразным показателем социально-нравственной и, в известном смысле, профессиональной состоятельности субъекта, особенно в случае, если он включается в систему «человек - человек». Следовательно, духовное здоровье является основой педагогической деятельности и стимулирует профессиональный рост учителя, прежде всего, в сфере профессиональной компетентности.

Профессиональная компетентность учителя – это специфическое личностное образование, основанное на системных научных знаниях, умениях и навыках, которые трансформируются в компетенции при условии творческого, нестандартного подхода к реализации указанной триады в ходе решения разного рода педагогических задач. При этом личность должна обладать убедительной потребно-мотивационной ориентацией, проявлять интерес к объекту профессионального воздействия.

Духовно здоровый компетентный учитель должен видеть в своём ученике яркую, самобытную, неповторимую личность, потенциал которой безграничен. Важно только помочь детям осознать свою субъектность, помочь выстроить индивидуальную траекторию развития, быть готовыми к самовоспитанию, самообразованию, самосовершенствованию.

Духовная составляющая имплицитно и эксплицитно заключена в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы Федеральных государственных образовательных стандартов. Так, в программу среднего (полного) общего образования в номенклатуру требований включены личностные, метапредметные и предметные требования.

Личностные требования означают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы,

способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные требования предполагают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Предметные требования ориентируют освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

В контексте рассматриваемой темы особую значимость приобретают личностные результаты, которые отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма,

национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Очевидно, что для достижения обозначенных результатов нужен духовно-здоровый учитель, обладающий профессиональной компетентностью, позволяющий творчески подойти к педагогическому процессу.

Литература:

1. Пряникова В.Г., Равкин З.И. Проблемы формирования духовности личности в педагогической теории и практике (конец XIX – 90 годы XX в.). – М., 2000.

Часть 2. Образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни

ЕДИНСТВО КАЧЕСТВА ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И СЕМЬИ

В.Н. Хука

*МБДОУ Детский сад общеобразовательного вида №12 «Дюймовочка»
г. Луховицы*

Для эффективной работы по формированию здорового образа жизни подрастающего поколения, необходимо выработать с родителями стратегию единства качества воспитания. За основу работы возьмем духовно - нравственный аспект. Он направлен на усвоение подрастающим поколением и претворение в практическое действие, и поведение высших духовных ценностей. Это целенаправленная работа по взаимодействию семьи, педагогов и воспитанников по формированию гармоничной личности. Развитие личности посредством сообщения детям духовно – нравственных и базовых национальных ценностей. Под духовно – нравственными ценностями понимаются основополагающие в отношениях людей друг к другу, к семье и обществу, принципы и нормы, основанные на критериях добра и зла, лжи и истины [3, с 53]. Рассмотрим ключевые понятия духовно – нравственного воспитания:

Нравственность – это внутреннее принятие морального закона она прописана в сердце.

Духовность – нематериальный мир, музыка, живопись, природа и т.д. Духовность проявляется в самореализации человека

Мораль – это свод правил, законов, который принят в обществе и распространяется на систему взаимоотношений людей. (на бумаге)

Или по-другому сказать «мировоззрение». Формирование мировоззрения – это формирование системы взглядов на мир.

Что же включают в себя особенности духовно – нравственного воспитания?

Компоненты духовно – нравственного воспитания.

Духовно – нравственная сфера включает в себя 3 компонента

1. Когнитивный – представление о нравственных нормах, ценностях и качествах, уровень осознания всех норм (ум);
2. Эмоциональный - область эмоций, чувств отношений (совесть);
3. Поведенческий – область поступков, поведения (воля, честь).

Каждый компонент запрашивает свои качества воспитания.

Совесьть – это совестливость, добросовестность. Она помогает оценивать поступки, учит устанавливать причинно – следственные связи. Сначала приходит мысль (принимаем – отвергаем).

Эмоциональный компонент – учить распознавать эмоции и проявлять их. Происходит формирование адекватного отношения к нравственным нормам.

Поведенческий компонент – формирование нравственного поведения, привычки нравственного поведения. Предлагать алгоритмы нравственного поведения.

Приобщение к духовности – ознакомление с духовным наследием человечества, в частности к своему, богатому наследию.

Воспитание нравственных качеств - это доброта, трудолюбие, совестливость, честность, эмпатия, уважение к старшим, к членам семьи, заботливость.

Остановимся на единых требования воспитания:

- В дошкольном детстве ребенок должен напитаться любовью. За день детям необходимо получить до 12 – 15 «обнимашек». Через «обнимашки» взрослый обменивается с ребенком энергией, которая плодотворно влияет и на взрослого и на ребенка.
- Если дети не получают внимания у ребенка развивается деривация. Как пример можно привести поведение детей, воспитывающихся в детских домах, где зачастую дети испытывают чувство озлобленности, они отсекают «обнимашки» как явление. Дети начинают брать внимание жестко, силой, и из них вырастают бесчувственные родители [2, с 75].
- Дети не могут жить без ограничений, для ребенка не понятно, что такое хорошо, а что такое плохо. Здесь имеет место быть релятивизм – смешение добра и зла (змея Горыныч дружит с Ильей Муромцем) Это некая мировоззренческая позиция, она предполагает, что нет единой правды, есть множество точек зрения, абсолютно равнозначных, в чем заключается скрытая угроза попрания морально – этических норм, признанных в обществе.
- Видеопродукция для детей в виде фильмов, мультфильмов, игр и прочего, должна проходить строгий отбор со стороны взрослых. Из мультфильма, другой видеопродукции, ребенок берет образы, а встроить механизм в жизнь не может. Двойная жизнь у современников - одна в компьютере, а другая в реальной жизни, способствует развитию у детей логоневризма[1, с 93]. Чему должен учить видеоматериал? Принятым в здоровом обществе традиционным семейным отношениям, тому, что добро побеждает зло, воспитывать патриотизм, честность, добросовестность, трудолюбие.

Исходя из этого, в данном направлении воспитательной работы можно выделить целый комплекс задач:

- воспитание у ребенка любви и привязанности к своей семье, дому, детскому саду, улице, городу;
- формирование бережного отношения к природе и всему живому;
- воспитание уважения к труду;
- развитие интереса к русским традициям и промыслам;
- формирование элементарных знаний о правах человека;
- расширение представлений о городах России;
- знакомство детей с символами государства (герб, флаг, гимн);
- развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- формирование толерантности, чувства уважения к другим народам, их традициям.

Данные задачи решаются во всех видах детской деятельности: на занятиях, в играх, в труде, в быту - так как воспитывают в ребенке не только патриотические чувства, но и формируют его взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Для современного многонационального российского общества актуально понимание национальных ценностей как общегражданских - объединяющих всех российских граждан вне зависимости от их этнической принадлежности. Это предполагает формирование в образовательном процессе российской идентичности индивида наряду с идентичностью этнической.

И в завершение сказанного можно добавить, древнегреческий мыслитель, родоначальник античной философии - Фалес сказал: «Чем поддержал ты своих родителей, такой поддержки жди и от детей». Если взрослея, ребенок наблюдает искреннее уважение и почитание своими родителями, более старшего поколения, то аналогичные отношения лягут в основу его отношений к своим родителям[4, с 48]. Зададим себе ряд вопросов. Каких бы вы хотели видеть своих детей в своей старости? Что для вас важно, какими нравственными качествами должен обладать ваш сын или ваша дочь? Хотели ли бы вы видеть своего ребенка успешным? Что для вас быть успешным – это технология приспособления без нравственного компонента, или все же приоритет отдается нравственному отношению к окружающим? Какое нравственное качество, по-вашему, заслуживает наибольшего внимания в воспитании ребенка?

Литература:

1. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка.- М.:Дрофа.2002. – 224 с.
2. Горохова И.В., Салтыкова И.В. Из опыта работы по формированию здорового образа жизни с детьми «группы риска» в условиях детского дома. Сборник: Спортивная психология и спортивная медицина XXI в. : проблемы и перспективы: материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции.- Коломна: ГОУ ВПО «МГОСГИ», 2011- 380 с.

3. Истратова О.Н. Большая книга детского психолога: психологический практикум. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 586 с.

4. Князева О.Л. Я-Ты-Мы. – М.: Мозаика, Синтез, 2005. – 168 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*Г.В. Алтунина, Т.В. Деева
МБДОУ «Детский сад №8 «Ладушки», г. Луховицы*

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой унижительной»

/М. Монтель/

Дошкольный возраст важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

Здоровый образ жизни дошкольников: каким он должен быть? Надо отметить, что в настоящее время отмечается низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье их детей. Как известно, здоровье чаще всего зависит от образа жизни, чуть менее — от окружающей среды. Наследственность и состояние здравоохранения в стране в гораздо меньшей степени влияют на состояние здоровья поколения. Поэтому задача родителей и педагогов — воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанности его беречь. И начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников как можно раньше.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становления функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Главным образом в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью у дошкольников являются соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни дошкольников.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, а именно физкультурных минуток, минуток здоровья, двигательных разрядок, элементов релаксации и т.п., закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании. Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течении всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно по этому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а так же воспитание потребности в регулярных занятиях и

получения новых знаний, стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость;
- контроль и коррекция эмоций и настроения;
- способность быстро переключиться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша — это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представление о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- соблюдение режима дня, активности и сна.
- двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- правильное, здоровое питание.
- соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.
- закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Основные задачи для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо.

Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового уровня жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Анкета для родителей

1. Считаете ли Вы необходимым привитие навыков здорового образа ребенку, начиная с дошкольного возраста?

- Да
- Нет

2. Какие привычки, по вашему мнению, соответствуют здоровому образу жизни?

3. Воздействуете ли Вы на своего ребенка с целью формирования у него привычки к здоровому образу жизни?

- Да
- Нет

4. Часто ли болеет ваш ребенок?

- Да
- Нет

5. Каковы, по вашему мнению, причины болезни вашего ребенка?

- Недостаточное физическое воспитание
- Наследственность
- Другое

6. Какие темы для Вас наиболее интересны

- Закаливание
- Профилактика
- Гимнастики
- Вопросы профилактики простудных заболеваний
- Другое

Благодарим за ответы!

Литература:

1. Белая К.Ю.; Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников» М.: Просвещение, 2000.

2. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М: 2002.

3. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002.

4. Лазарева Н.Н. Комплексный подход в организации здорового

образа жизни ребенка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А.А. Асташкина. Тольятти, 2004.

5. Яковлева Т.С. «Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду» - М.: Школьная Пресса, 2006.

ТАНЕЦ КАК ЭЛЕМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗОЖ В ШКОЛЕ

*О.В. Шох, Р.Б. Багизаева
МКОУ школа «Надежда», г. Коломна*

Наблюдение: танцы оказывают на человеческий организм такое же оздоравливающее воздействие, как лыжный спорт и плавание. С той лишь разницей, что для катания на лыжах нужны, как минимум, лыжи и зима, а для плавания, соответственно, водоем. От этого посыла отталкивается в своей работе один из популяризаторов занятий танцами Дегтярева Татьяна, педагог Центра дополнительного образования в Комсомольске-на-Амуре. Казалось бы, что общего у такого учреждения как центр, где занимаются одаренные дети, и коррекционной школы VIII вида, где обучаются дети умственно отсталые? Общее, как ни странно на первый взгляд, это хореография. «Хореография – самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Танец – это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец – это также способ невербального самовыражения танцором, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений». Такое определение хореографии дает Студопедия. В хореографии, следовательно, заложен огромный потенциал, поэтому нам важно было привлечь на свою сторону столь важную здоровьесберегающую технологию, позволяющую решать многие проблемы обучения и воспитания детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Вряд ли найдутся те, кто станет отрицать положительное влияние танца на человека. Музыка и танец возникли так давно, что вполне бы могли состариться и рассыпаться в прах. Почему-то этого не происходит, и во всем мире мы видим неизменно большое количество танцующих - малых и старых, физически развитых и весьма далеких от совершенства людей, танцующих на инвалидных колясках... Наверное, найдутся еще педагоги, для которых делом чести станет разработка комплексной системы хореографического образования подобно той, о внедрении которой мечтал Георгий Струве. Его программа касалась музыкального образования с дошкольного возраста на основе массового хорового пения.

К огромному сожалению, не реализована она до сей поры, а ведь просится хоровое пение в массы – недавно появившиеся песенные флешмобы яркое тому подтверждение. Готовя этот материал, мы открыли для себя многое, в том числе и то, что русская хореографическая практика развивалась и успешно существовала на протяжении трех веков, стало быть «танцетерапия» возникла вовсе не в середине XX века. И тогда эта практика не ограничивалась психотерапией, которую считала всего лишь результатом каждого танца. Сама же хореографическая практика включала в себя профилактику и даже лечение некоторых заболеваний опорно-двигательного аппарата, лечебную физкультуру. В.В. Ромм, доктор культурологи, профессор, автор не статей, а монографий по вопросам хореографии, музыкального искусства утверждает, что средствами собственно танца можно корректировать гиподинамию, сколиоз, нарушение коррекции и пропорциональности, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания кишечника, астму, заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата. От него мы узнали любопытный факт, способный убедить скептиков в необходимости серьезно относиться к введению занятий хореографией в школах. Речь идет о самой распространенной сценической травме. «Ею является подворот стопы и соответственно – надрыв наружных связок стопы, обширная гематома, опухоль на внешней стороне суставной сумки, сильная боль, которая длится несколько недель. Неустойчивая обувь на высоких и тонких каблуках современных женщин делают особенно опасными такие травмы не только на сцене. Но даже в таких тяжелейших случаях батман танцю эффективен. Интересно, что в этих случаях не возникают гематома и опухоль в суставе. Мой более чем сорокалетний опыт использования этого метода для лечения своих учеников не дал ни одной осечки. Немедленное, после подворота стопы, исполнение батмана снимало боль и позволяло продолжать уроки или репетиции, будто ничего и не случилось, независимо от степени тяжести данной травмы».

Понятно, что мы в своей работе можем говорить о малой толике - воздействии танца на самооценку ученика, и, как следствие этого, создание комфортного состояния ребенка, способствующего обучению, благотворно влияющего на социализацию личности. В этом году произошло важнейшее для развития хореографии в стране событие: 12 июня, в День России, прошел Всероссийский флешмоб «Русь танцевальная». Более 3000 человек из 33 российских городов танцевали на улицах русские танцы под хорошо известные с детства мотивы. Желающим поучаствовать предлагалось разучить движения не только на местах, но и с хореографом по интернету. Мы не были участниками этого флешмоба, но внимательно просмотрели уроки, записали обучающее видео «Русь танцевальная» и взяли его на вооружение. В коррекционной школе VIII вида контингент особый. Пожалуй, о наших воспитанниках

коротко можно сказать так – нездоровые дети. И если танцы способствуют развитию координации, подвижности и гибкости здоровых людей, то для наших ребят танец к тому же является средством коррекции недостатков развития. Максимальное использование двигательных возможностей организма во время обучения танцу вполне может сказаться самым благоприятным образом на состоянии здоровья ребенка, обучающегося в нашей школе. Танец влияет на осанку, походку, координацию движений, развивает дыхательную систему. Это влияние зримое, но еще важнее использование занятий танцами в эмоционально-психологической коррекции, благодаря чему возможно добиться смягчения эмоционального дискомфорта у детей, повышения их активности и самостоятельности, устранения вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, такими, как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность. Занятия танцами в школе стали массовыми после того, как появилась возможность выступать в различных концертных программах. С 2013 года, благодаря усилиям городской администрации, в городе появился фестиваль для детей-инвалидов «Мы раскрываем крылья», вследствие чего наши занятия танцами стали необыкновенно популярными у детей всех возрастных категорий. Каждый год привносит что-то новое в наши занятия танцами. В этом году, ничего не зная о готовящемся флешмобе «Русь танцевальная», мы инстинктивно потянулись к разучиванию русского народного танца. Время пришло? Несколько лет назад ситуация была такая – заниматься народными танцами детям не хотелось, не стремились к этому и мы, потому что в тот момент казалось, что русского народного танца везде, в том числе и в школах, много, а других танцев почти нет. Очень интересовали учеников, особенно подросткового возраста те танцы, которые они видели на дискотеках, по телевизору, в интернете. Это было время хип-хопа. Так танцевать могли среди наших единицы, но когда хип-хоп «в обработке» появился на школьных концертах, желание танцевать возникло у многих учеников. Мы использовали этот момент для расширения рядов танцоров, не делая упор на одном виде танца, мотивируя детей тем, что концертная программа должна быть разнообразной. В то же время у нас возникла идея включения в танец не только отдельных учеников, но всего класса. Сейчас ученики того экспериментального класса уже девятиклассники, это выпускной класс, отличительной особенностью которого является сплоченность, низкий уровень конфликтности, активность в проведении школьных мероприятий. Из года в год мы готовим с ними общий танец, два последних – это хороводы. В «танцующем классе» на первых порах возникали конфликты: я с ним (ней) танцевать не буду! Процесс создания коллектива был долгим. У одной из учениц, занимающей лидирующее положение в классе, характер был неуживчивый, конфликты с завидным постоянством возникали буквально «на ровном месте». Без регулярных

доверительных и увещательных бесед не обходилось, ситуация постепенно изменялась – сначала возникла «лояльность» как отклик на просьбу педагога, а затем появились правила, которым девочка сама следовала и другим их усвоить помогала. Сейчас эта девушка легко контактирует и со сверстниками, и с учениками младших классов, ей можно поручить решение вопросов по организации взаимодействия танцевального коллектива в концертной программе.

У каждого тела свой язык, это наблюдение очень верно. Наши танцующие дети очень разные, нередко мы с трудом скрывали свое недоумение, вызванное «неканоническим» видом ребенка, изъявившего желание танцевать. Однако, помня, что потеря контакта со своим телом нарушает гармонию, стремились найти и для таких детей свой танец. Так часто бывает в нашей работе, мы ищем танец под конкретного ученика, пары, группы. Два танцора, с которыми мы стали готовить шуточный танец давно изъявляли желание танцевать, но нам понадобился целый год для того, чтобы подобрать нужный материал, да при этом объединить их в пару, о чем изначально никто и не думал. Потому и шуточный – «Ирландцы на гастролях», что парни невысокие, крепенькие, физически сильные – в вальсе смотрелись бы странно, да и партнерши все выше. Движения в этом танце разнообразные, а за основу взяли ирландский танец в исполнении группы «Лицедеи». Немало самим пришлось отсматривать материала в интернете, ибо скопировать чужой танец мы не сумеем: не могут быть наши дети так же выразительны, как актеры, поэтому брали отдельные элементы танцев, запоминали и обучали мальчишек шаг за шагом. А килты? Слово «юбка» мы и себе-то запрещали произносить, ведь это действительно были юбки, которые переделали для мальчиков, говорили «килт» с суровым выражением лица, не допускающим вольного обращения с мужской одеждой. В результате наши «ирландцы» выступали на областном конкурсе художественной самодеятельности (без приза остались) и на почитаемом в нашей школе фестивале «Мы раскрываем крылья», где стали дипломантами. Поездка на конкурс, профессиональное фото, запись на видео, диплом в руках – как же это подняло самооценку мальчишек! Две девушки в этом году вышли из состояния трудных жизненных ситуаций и вновь влились в ряды танцоров. Для каждой нашелся свой танец. Нашим детям проще готовить танцы на песни, так появились в этом году танцы на песни «Думы окаянные» и «Я на печке молотила». Удивительно, как реагируют на репетициях танца «Я на печке молотила» и «Молода я, молода» те, кто ждет своей репетиции – они не могут усидеть на месте, пускаются в пляс. Как же благодатна русская песня, и как глубоки ее корни, ведь вряд ли в городской квартире в нынешних семьях звучит народная песня или слышится перестук «дробушек». И остается только порадоваться тому, что мы научили своих ребят не только танцевальным движениям, но и умению строить

отношения в коллективе. Каждый день мы непременно отвечаем на вопрос о репетиции и радуемся тому, что дети с удовольствием приходят на наши танцевальные занятия.

Литература:

1. Ромм В. В. Древнейшие танцы, Новосибирск, Изд-во ЗСО МСА, 2011
2. Ромм В.В. Танец и здоровье. Новосибирск, Изд-во ЗСО МСА, 2005г.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ПОДРОСТКОВ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*И.А. Баринская,
студентка факультета иностранных языков английского отделения
2 курс группа А21.2
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»
Научный руководитель: дпн, проф. С.А.Ермолаева*

Проблемы, стоящие перед современным образовательным учреждением, потребовали изменения направленности учебно-воспитательного процесса. Они ставят перед школой задачу подготовить личность, которая будет иметь не только высокий уровень полученного образования, но и отличаться здоровьем, будет владеть умением принимать ответственные решения, работать в проблемном поле, проявлять готовность к самоорганизации и самореализации. Важнейшими приоритетами социума сейчас являются безопасность, физический и психологический комфорт для детей. Обществу требуется формирование нового круга способностей и возможностей человека, поэтому необходимо создать такую систему воспитания и обучения, которая организует эффективное функционирование новых типов воспроизводящей деятельности, школу адаптивной системы, где смогут реализовать себя и одаренные и обычные дети, дети с проблемами здоровья, и те, кто нуждается в коррекционно-развивающем обучении.

В наши дни проблема ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) остра как никогда. Как показывает статистика, здоровье человека зависит на 20% от наследственности, на 20% от экологии, на 10% от медицинского обеспечения, а все остальные 50% от самого человека. В связи с ведением неправильного образа жизни наблюдается негативный рост числа болезней и, как следствие, уменьшение продолжительности жизни. Разнообразные государственные и негосударственные организации призывают людей к пониманию того, что неблагоприятные условия жизни, личная безграмотность и вредные привычки негативно влияют на состояние

здоровья. Однако немногие действительно прислушиваются к этим призывам, так как взрослому человеку достаточно трудно пересмотреть свой образ жизни и изменить уже устоявшуюся привычку. Именно поэтому, так важно начинать думать о своем будущем уже со школьной скамьи. Немало важную роль в воспитании данной привычки к самоорганизации ЗОЖ играет не только семья, но и школа, где учитель занимает первое место. Именно работа учителя способна систематизировать базовые представления о правильном образе жизни и помочь ему перейти от элементарного понимания к осознанному выбору своего образа жизни.

Понятие ЗОЖ в своих работах раскрывали многие ученые, педагоги и психологи. Так, В.А.Сухомлинский утверждал, что «забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [5, с.16]. Василий Александрович, раскрывая понятие ЗОЖ, делает акцент на то, что именно забота самого человека о гармоничной полноте всех сил, как духовных, так и физических, и есть та самая гармония, к которой следует стремиться каждому, а именно гармония с собой и своим телом, равновесие между психическим и физическим здоровьем.

Ф. Перлз, выдающийся немецкий врач - психиатр, рассматривает человека как единое целое, считая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность аутентична, спонтанна и внутренне свободна.

Признаками здоровья являются:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В научной литературе (Л.В.Доброрадова, Л.П.Додонова и др.) представлено множество определений «здорового образа жизни». Так, Л.П. Додонова отмечает, что здоровый образ жизни есть образ жизни, обеспечивающий здоровье [2]. А. М. Изуткин и Г. Ц. Царегородцев структуру образа жизни представляют в виде следующих элементов:

- 1) преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека;
- 2) способы удовлетворения материальных и духовных потребностей;

- 3) формы участия людей в общественно политической деятельности и в управлении государством;
- 4) познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания;
- 5) коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах (народ, класс, семья и др.);
- 6) медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека.

Таким образом, здоровый образ жизни, вовсе не свод обязательных правил и законов, - это, прежде всего, гармония между психическим и физическим здоровьем, грамотное осознание своих собственных потребностей и понимание того, что вести здоровый образ жизни есть осознанный выбор каждого. Попытки прийти к этому осознанию необходимо начинать уже в школе, когда у детей формируются собственный взгляд на мир, те или иные привычки, умение применять полученные навыки в реальной жизни.

Проводимая в стране модернизация школьного образования декларирует «охрану здоровья», «пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда», что регламентировано ФЗ РФ «Об образовании в РФ» (ст.41), принятым в 2012 году. Следуя этому, образовательное учреждение, наряду с обеспечением учащихся необходимым уровнем знаний формирует у них готовность к безболезненной интеграции во взрослое общество, к адекватному взаимодействию с социальной средой, к полноценному выполнению основных социальных функций, т. е. способности к социальной адаптации. Успешное функционирование учреждения образования с учетом сегодняшнего состояния здоровья детей невозможно без создания единого профилактического пространства, обеспеченного взаимодействием педагогов, психолога, медицинских работников, врачей, учащихся и родителей, которые согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за результаты. Обеспечить здоровьесбережение можно только комплексом профилактических мероприятий на всех этапах обучения, начиная с первого года жизни.

Комплексное обеспечение здоровьесбережения предполагает совокупность педагогических, санитарно – гигиенических и медицинских мер, направленных на оптимизацию процесса обучения, охрану и оздоровление окружающей школьной среды, формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни. Методология воспитания культуры здоровья школьников основана на обеспечении грамотности в вопросах здоровья; формировании мотивации на ведение здорового образа жизни; воспитании ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких.

В первую очередь, необходимо осознать, что главная цель работы педагога по данной проблеме – это формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Сюда же и входят необходимые меры, чтобы ребенок от элементарного представления перешел к осознанному выбору, чтобы в конце своего обучения он сам мог организовывать свой образ жизни. Стоит, конечно, упомянуть, что на педагоге лежит также задача обеспечить необходимую профилактику для предотвращения нежелательных отклонений. Задачи, который должен ставить для себя педагог включают:

- формирование навыков ЗОЖ у обучающихся;
- расширение видов двигательной активности обучающихся в ходе учебной и внеурочной деятельности;
- организация родительского всеобуча по вопросам ведения здорового образа жизни в семье.

Главный компонент успешного решения данных задач основан на целенаправленной и рациональной организации подготовки педагогов к формированию ЗОЖ у учащихся. Формами организации методической подготовки педагогов могут стать:

- курсы, повышающие компетентность педагогов в данном вопросе;
- специальные семинары, помогающие педагогам закрепить полученные навыки;
- тематические педагогические советы об организации ЗОЖ учащихся.

Для работы с родителями педагогам следует проводить:

- Индивидуальные консультации по ЗОЖ;
- Открытые заседания школьного родительского комитета;
- Лекторий о ЗОЖ для родителей;
- Тематические родительские собрания;
- Создать Совет содействия здоровью учащихся.

Работа с обучающимися строится в соответствии с разработанной комплексной программой при соблюдении возрастных особенностей по 3 ступеням (младшее звено, среднее, старшее) по следующим аспектам:

- обучающий;
- воспитывающий;
- оздоровительный.

Главная цель состоит в организации образовательного процесса, позволяющего обеспечить целостное развитие личности ребенка, сохранение и укрепление его здоровья как одного из важнейших факторов, определяющих успех самореализации выпускников школы в их самостоятельной жизни, создание образовательно-воспитательной среды, способствующей тому, чтобы каждый ученик вне зависимости от своих психофизических особенностей, учебных возможностей, склонностей мог реализовать себя как субъект собственной жизни, деятельности и общения.

Деятельность всех учителей–предметников с учащимися по основным учебным программам по истории, математике, биологии, обществознанию и другим предметам, а также включение в разделы программ специальных модулей носит просветительский характер и пропагандирует здоровый образ жизни.

Содержание курса «Основы медицинских знаний» в рамках ОБЖ направлено на повышение продуктивности полового воспитания девочек подросткового возраста, формирование у них здоровой, мотивационной и смысловой сферы сексуальности. Элективные курсы «Лекарственные растения в жизни человека», «Экология человека» и др. позволяют школьнику приблизиться к живой природе, научиться брать от природы то, что необходимо для жизни и здоровья.

Примерами организации работы по формированию ЗОЖ могут выступать – беседы, лектории, диспуты, которые готовят старшеклассники по теме «Вредная пища», «Вредные привычки», «Энергетические напитки: «за» и «против» и др., позволяют учащимся среднего и старшего звена быть более информированными в плане вреда, причиняемого неправильным питанием, в результате курения, приема алкоголя, ПАВ.

Использование на уроках здоровьесберегающих технологий позволяет повышению уровня знаний по различным предметам, сохранению здоровья. Немало важную роль в формировании привычки к ЗОЖ у школьников среднего звена играет двигательная активность. Учитель вместе с учебной организацией может устраивать для учеников динамические паузы, вовлекать в подвижные игры, спортивные праздники, соревнования, организовать дни здоровья и т.д.

В школе должны регулярно проводиться Дни здоровья. Так, во 2-7 классах - это способствует повышению у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью, приобретению навыков повышения работоспособности и снятию нервного напряжения, стимулирует двигательную активность обучающихся, улучшает общее самочувствие.

Учитель, социальный педагог, родители должны помочь школьникам выбрать место для занятий атлетической гимнастикой, аэробикой, спортивными играми, плаванием, нетрадиционными видами двигательной активности и дать право свободного выбора вида физкультурной деятельности с учетом их интересов и склонностей. Задача социального педагога в сотрудничестве с учителем физкультуры заключается в том, чтобы помочь учащимся сделать правильный выбор рода занятий, более адекватно поставить перед собой задачу (цель) физического самосовершенствования, вооружить его необходимой информацией о здоровом образе жизни.

Необходимо, чтобы на этапе завершения своего обучения в школе выпускник мог уже сам осознавал и умел самостоятельно организовывать свой образ жизни. Самоорганизация – есть ключевой аспект всей

совместной деятельности педагогов, родителей, социальных работников и учащихся. Именно способность к самоорганизации ЗОЖ мы, как педагоги, должны увидеть на завершающей стадии в получении школьного образования. Поэтому так важно своим примером показывать подрастающему поколению, как важно ценить свое здоровье и бережно к нему относиться. На нас лежит ответственность за то, чтобы родители, учащиеся и широкая общественность были довольны тем, насколько эффективно школьные программы обучения здоровью удовлетворяют потребностям учащихся и развивают их способности и умения заботиться о собственном здоровье.

Литература:

1. Додонова А.В. Образование в современном мире: новое время – новые решения // Осовские педагогические чтения, 2014. - №1, с. 75-79.
2. Додонова Л.П. Системный анализ словосочетания «здоровый образ жизни» // Теория и методика физической культуры. – 2013. - №3. – С. 22 – 26.
3. Мотина А.Г, Животова С.Г. Формирование культуры здорового образа жизни// Инновационные проекты и программы в образовании. - 2009. - №3. - С. 109.
4. Петрова Т.Ю. Понятие «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни»: Общее и особенное// Осовские педагогические чтения. - 2014. - № 1. - С. 573 – 576.
5. Школа здоровья – 2003. - № 4. – С. 16

ОТНОШЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ФИЗКУЛЬТУРНОМУ ВОСПИТАНИЮ В СИСТЕМЕ ДОСУГА

*В.В.Брянцев, ст. преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов специалистов различного профиля современного производства повышается с каждым годом. Это связано с нарастающей тенденцией социально опасного снижения двигательной активности.

Специалисты в области физиологии считают, что в процессе умственного труда наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, многократно согнутом в различных суставах ног, рук, туловища и шеи, положении, с несколько наклоненными вперед головой и туловищем — кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно — могут проявляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах.

Студенты, просидевшие 6-8 часов за партой, отдают преимущества компьютерным играм, просмотру телепередач, видеофильмов и т.д., и мало кто ведет активный здоровый образ жизни. Система рыночных отношений требует конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности. Профессионально подготовленный, но не здоровый специалист не может быть востребованным к конкретной деятельности. В службах отделов кадров появляются специалисты-психологи по профпригодности и профотбору, способные по внешним признакам, телосложению, определить уровень соответствия и работоспособность, готовность к активной трудовой деятельности.

Суть основных задач, решаемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, студентов заключается в том, чтобы:

1) пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

2) интенсифицировать развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

3) повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и улучшению здоровья;

4) способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности.

Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента занимающихся. Первостепенную роль в их реализации играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная профессионально-прикладной физической подготовки.

Специализация ее необходима постольку, поскольку к тому обязывает специфика профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека.

Важным средством формирования профессионально важных физических качеств и работоспособности в высших учебных заведениях является физическое воспитание, поскольку то, каким специалистом станет

нынешний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от умения владеть здоровыми жизненными навыками. Реально и без преувеличений, оценивая нынешний уровень здоровья студентов, можно сказать, что физическая культура в плане сохранения и улучшения здоровья должна занимать в учебно-педагогическом процессе значительно весомое место, чем она занимает сейчас. Практика показывает, что значительной части студентов вузов формирование навыков ведения здорового образа жизни имеет хаотичный характер.

В высших учебных заведениях на занятиях по физическому воспитанию основное внимание уделяется исключительно повышению уровня общей физической и спортивно-технической подготовки студентов.

Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, самообогащении личности, формирование навыков здорового образа жизни при помощи физкультурно-спортивной деятельности на практике чаще всего осуществляется стихийно или совсем игнорируется.

Учебные занятия по физическому воспитанию должны решать вопросы физкультурного образования и воспитания, знакомить студента с элементами психофизического тренинга, учитывать специфику обучения и будущую профессиональную деятельность, изучать разносторонние психологические аспекты, связанные с умением преодолевать стрессовые ситуации. Важная задача при подготовке специалистов активизировать их познавательную деятельность в процессе обучения, а это означает, прежде всего, развивать их мышление. Много примеров подтверждают, что выпускники, которые активно занимались во время обучения физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложных условиях предприятий.

Однако некоторые факты свидетельствуют о том, что не в полной мере используются все возможности физического воспитания в решении задач подготовки студентов к высокопродуктивному труду.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Главная цель исследования – получить социологическую информацию об отношении учащейся молодежи к физкультурному воспитанию в системе досуга, изучить ее роль и выявить предпочтения учащейся молодежи в организации физкультурного воспитания.

С этой главной целью связан ряд более частных задач, в ходе решения которых предполагается:

- изучить отношение учащейся молодежи к физкультурной двигательной деятельности;
- изучить показатели физкультурного воспитания учащейся молодежи;
- изучить показатели факторов, препятствующих занятиям физкультурным воспитанием в системе досуга;
- изучить показатели самооценки состояния здоровья школьников, студентов;

- определить место здоровья в системе ценностных ориентаций учащейся молодежи;

- определить интерес к физкультурной двигательной деятельности, учащейся молодежи, выявить мотивационную готовность индивида к такому роду активности.

Объектом исследования является социологическая информация, полученная от студентов Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II (МИИТ).

Предметом исследования является оценка значимости и степень актуализации физкультурного воспитания в досуговой деятельности студентов.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве основного метода эмпирического исследования использовался метод опроса – анкетирование.

Применялись следующие методы исследования для сбора социологической информации:

- сравнительный анализ полученных данных с данными статистики, опубликованными результатами других всероссийских и региональных социологических исследований;

- проведение экспертного опроса преподавателей методом формализованного интервью;

- проведение пилотажного исследования на 1% выборочной совокупности;

- массовое раздаточное анкетирование студентов и школьников.

В связи с большим объемом генеральной совокупности и имеющимися статистическими данными была использована вероятностная квотная модель выборки. Объем генеральной совокупности составил $N = 1800$ человек, объем выборки $n = 180$. Данная выборочная совокупность обеспечивает репрезентативность результатов исследования.

При опросе данных применялась обработка и анализ полученных с помощью компьютерной технологии, программного пакета SPSS-19, которая позволит провести статистический расчет средних показателей, дисперсии, стандартного отклонения, осуществить корреляционный, дисперсионный, регрессионный анализ полученных данных, а также применить кластерный и графический методы анализа.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Полученные данные социологического анализа отношения студентов к занятиям физической культурой в системе досуговой деятельности показали, что физическая культура не занимает ведущего места в образе жизни учащейся молодежи.

Уже первый вопрос показывает, что физическая культура не занимает ведущего места в образе жизни студентов. Лишь 11% юношей и 9% девушек она интересует очень сильно. Большинство юношей 36% и

абсолютное большинство девушек 56%, физическая культура интересует лишь в некоторой степени.

Около 35 % студентов не очень высоко оценивают полезность и эффективность занятий физическими упражнениями, 38 % имеют сомнения в том, что регулярные занятия физическими упражнениями могут помочь в укреплении здоровья, причем среди женщин эти сомнения присущи почти половине выборки 41%.

Более детальный анализ взаимосвязи активных занятий спортом и результатов в состоянии здоровья, течения образа жизни показывает, что молодежь видит в активных занятиях физической культурой, прежде всего средство улучшения физических компонентов здоровья. Так, лишь по позициям "улучшить свое телосложение", "сохранить и укрепить здоровье", "развивать силу, быстроту, ловкость и другие физические качества" наблюдается абсолютное или подавляющее преимущество ответов с совокупностью признаков "полностью или, пожалуй, согласны" (более 86% ответов).

Молодежь отдает предпочтение следующим видам физической культуры и спорта:

– у юношей 68% в основном спортивными играми (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и т.д.);

– у девушек 63% фитнесу (аэробика, аквааэробика, пилатес, калланетика) 63%.

В занятиях физической культурой и спортом школьников и студентов характерной чертой является большой набор и разнообразие ставящихся целей. Однако реально достижимыми оказываются, как правило, цели физического и спортивного совершенствования. По видимому, требует дальнейшего согласования системы молодежных целей занятий с целями и задачами учебного или учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в школе, вузе.

К объективным факторам препятствующим занятиям физкультурным воспитанием в системе досуга относятся – улучшение материального положения 58%. При этом для улучшения занятий 36 % – девушек, 29 % – юношей считают, что необходимо построить больше спортивных площадок во дворах домов. 47 % – девушек, 44 % – юношей считают, что необходимо снизить цены на занятия в спортивных клубах, фитнес клубах, тренажерных залах.

76 % молодежи не устраивает в организации физкультурного воспитания в досуговой деятельности материально-техническая база. 24% девушек и 18% юношей устраивает в организации физкультурного воспитания в досуговой деятельности профессиональный преподавательский состав.

ВЫВОДЫ

1. Досуг студентов молодежи носит выраженный гиподинамический характер. В досуге отдается предпочтение потреблению массовых форм культуры в сравнении с индивидуальной творческой деятельностью.

2. Виды деятельности в свободное время, система ценностей и планы на будущее у молодежи носят многовариантный характер. Физические упражнения, активный досуг, развлечения занимают среди этих вариантов заметное место.

3. Выделен комплекс планов на будущее у студентов, включающий, по крайней мере, в вербальном отношении, целесообразное сочетание достижений в учебе, поддержания здоровья и занятий физическими упражнениями (спортом).

4. В досуге, ценностях, планах имеются существенные отличия между юношами и девушками в молодежной среде. Эти отличия должны приниматься во внимание в учебном процессе и воспитании учащейся молодежи.

Отмеченные выше недостатки свидетельствуют о необходимости кардинального изменения сложившейся досуговой системы физкультурного воспитания, поиска новых подходов к ее организации с целью более полного и эффективного использования огромного гуманистического, социально-культурного потенциала физической культуры и массового спорта.

Большинство исследователей указывают, что высокой эффективности при воспитании профессионально-прикладных физических качеств можно достичь с помощью весьма разнообразных средств физической культуры и спорта. При этом применяемые в процессе профессионально-прикладной физической подготовки специальные прикладные упражнения — это те же обычные физические упражнения, но подобранные и организованные в полном соответствии с ее задачами.

Таковыми группами средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу профессионально-прикладной физической подготовки.

Прикладные физические упражнения, и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

Литература:

1. Фирсин С.А. Состояние физкультурного воспитания в системе досуга учащейся молодежи /С.А. Фирсин// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта №7 (89) -2012г. С. - 134-138.

2. Фирсин С.А. Организация физического воспитания в досуговой деятельности школьников // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика Т.13. №.1. 2013. – С.102-105.

3. Фирсин С.А. Современная система комплексной физического воспитания // Актуальные вопросы общественных наук: экономика, педагогика, право и культурология: Сборник научных статей по итогам международной конференции, г. Волгоград, 30-31 мая 2013 г. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2013. - С. 156–158.

4. Фирсин С.А. Содержание региональной комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи // "Фундаментальные исследования" № 6 (часть 3) 2013. –С. 754-758.

5. Фирсин С.А. Современные проблемы физического воспитания в досуговой деятельности учащейся молодежи // Международный научно–практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни» Т.1 27–29 мая 2014 года. – М: ООО «Анта Пресс», 2014. – С. 485-488.

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ КАК ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ЛИЦЕЯ)

*Е.В. Карастелина,
зам. директора по УВР, учитель информатики
МАОУ Домодедовского лицея №3
им. Героя Советского Союза Ю.П. Максимова*

Подростки, молодежь, подрастающее поколение – кто они? Для чего они? Какие у них цели? Какое направление им выбрать? Как разобраться в жизненных ценностях? Они – это будущее нашей страны, а воспитание нового поколения – один из главных вопросов, который стоит перед государством. Задача школы включить все имеющиеся ресурсы для того, чтобы в обществе на первом месте стояли истинные ценности. Чтобы молодежь узнавала и ценила наши многовековые и межэтнические традиции. Это духовное наследие, которое досталось от наших предков и нам необходимо беречь.

Актуальность проблемы духовно-нравственного воспитания связана с тем, что в современном мире подросток живет и развивается, окруженный неисчислимыми источниками воздействия на него как позитивного, так и негативного характера.

Сейчас молодежь уже совсем другая, если провести сравнение с прошлыми поколениями. У них уже другие ценности, нравы, интересы, увлечения. Но она не должна забывать об общечеловеческих духовно-нравственных ценностях, без которых невозможно формирование полноценной личности.

Факторов, которые влияют на становление сознания человека, на формирование его как личности очень много. Человек получает информацию всю жизнь, узнавая что-то каждый день, но кирпичики фундамента в формировании его как личности человека закладывается в школе. Ребенок, приходя в детский сад, а затем и в школу только начинает познавать мир и важным моментом в этот период его жизни, является единение родителей и образовательных учреждений, в которых он будет находиться, в вопросе воспитания духовно-нравственных и общечеловеческих моральных ценностей.

Воспитание гражданина и патриота, знающего и любящего свою Родину, невозможно без глубокого познания духовного богатства своего народа и приобщения к его культуре.

В настоящее время вопрос патриотического воспитания учащихся является одной из главных проблем, стоящих перед каждым родителем, учителем, обществом в целом.

На данный момент в обществе сложилась негативная ситуация в вопросе духовно-нравственного воспитания молодежи. Основными причинами падения уровня воспитанности в сфере духовно-нравственного воспитания являются: потеря обществом прежних ценностей, отсутствие четких положительных жизненных ориентиров для подростков, ухудшение морально-нравственной обстановки в обществе, спад культурно-досуговой работы с детьми и молодежью; снижение физической подготовки молодежи.

Главной задачей является возрождение духовно-патриотического самосознания, пробуждение интереса к национальной культуре и воспитание уважения к другим народам и культурам, толерантности, формировании активной жизненной позиции молодежи, воспитании, патриотизма.

В современном мире, когда у детей мало остается настоящих примеров для подражания, когда духовная жизнь истощается с каждым днем, когда они проводят большинство времени за компьютером, и именно перед школой встает такой вопрос – как помочь ребенку в развитии его личности в самореализации и саморазвитии.

Лицей №3 города Домодедово образован на базе средней школы №3, из стен которой вышли Герой Советского Союза Ю.П. Максимов, кавалер ордена Красной Звезды Гусев Владимир Николаевич, вице-адмирал флота Мочалов Владимир Васильевич. Герой сочинской олимпиады, капитан команды по следж-хоккею Лисов Дмитрий. Чемпионы России и Европы по армейскому рукопашному бою Барзенков Александр и Арапова Екатерина – чемпион по каратэ. Наше образовательное учреждение начало работать с 1938 года и первый выпуск состоялся в 1941 году. Пионерская дружина школы носит имя героя Юрия Александровича Корнеева. И это говорит о том, что патриотическое воспитание находится на высоком уровне. В лицее действуют детские и юношеские организации : «Светлячки» (1-3 классы), «Пионеры» (4-7 классы), «Союз деятельных» (8-11 классы). Так же можно наблюдать тенденцию развития детских организаций патриотической направленности «Мы-Талалихинцы», «Юнармия», «Молодая гвардия».

Что же способствует успешной воспитательной работе в лицее? Нравственное и патриотическое воспитание тесно связаны с учебной деятельностью. На уроках литературы, истории, риторики, краеведения преподаватели обращаются к героическому прошлому конкретной семьи (а таких примеров в истории лицея немало).

Важнейшей составной частью воспитательного процесса в современной российской школе является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском, нравственном и духовном развитии личности ученика. Только на основе высоких чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества, развивается достоинство личности.

Мы обратились к учащимся лицея №3 с одним единственным вопросом Что для ВАС значит слово РОДИНА? (вопрос к ребёнку: что такое для тебя Родина?):

- это моя мама;
- это моя семья;
- это я, моя семья и память о моих предках;
- это мои друзья, это дружба;
- это моя школа и мой учитель;
- это моя малая родина, город Домодедово;
- это моя страна!

В основе воспитания, а тем более – патриотического – лежит, прежде всего, воспитание чувств, а источником чувства является пережитая эмоция. Поэтому фактором развития патриотических чувств должна стать целенаправленно созданная ситуация, когда у ребенка

появляется гордость за Мать, близких, свою семью; за коллектив, который должен стать для ребенка второй семьей; за совместный успех и достижения других членов коллектива, горожан, россиян.

Гражданско-патриотическое воспитание - это системообразующий фактор в работе педагогического коллектива лицея.

Патриотизм формируется в процессе обучения, социализации и воспитания школьников.

Нравственное и патриотическое воспитание тесно связаны с учебной деятельностью. На уроках литературы, истории, «Духовное краеведение Подмосковья», «Родное Подмосковье», других учебных дисциплин, где дети знакомятся не только с ЖЗЛ, но и достижениями в науке, музейных уроках краеведения, интегрированных уроков ребята проникают вглубь времён и знакомятся с традициями нашего народа.

В ходе исторического процесса из поколения в поколение передаются вечные, непреходящие ценности: трудолюбие, честность, справедливость, совесть, чувство национального достоинства, уважения к старшим поколениям, долга, милосердия. Уже 13 лет под руководством учителей истории Петровой Н.В. и Бочаровой Л.В. работает школьный краеведческий музей. Музей разместился в двух кабинетах. Есть здесь и трофеи периода Великой Отечественной войны... страницы о замечательных людях нашего родного края:

- Ю.П. Максимов – Герой Советского Союза, выпускник нашей школы 1942 года, генерал армии, участник локальных войн, депутат Верховного Совета СССР трёх созывов.
- Ю.А. Корнеев – оперуполномоченный, старший лейтенант, наш земляк, поиманный от рук бандитов.
- В.Н. Гусев – награжден медалью «За боевые заслуги» и орденом Красной звезды — посмертно.
- О.С. Кузнецов – учитель нашей школы – лицея, Почётный гражданин нашего города.
- первые директора Бердышев А.К., Мальцевский В.П., Копышкин А.П., Соловьёв А.С.

Основные направления работы музея:

- 1) поисково-исследовательская краеведческая деятельность;
- 2) музейное краеведение (изучение родного края на базе школьного краеведческого музея).

В процессе исследовательской деятельности (итог совместной работы учителя и учеников) учащиеся овладевают различными приемами и навыками краеведческих изысканий, помогает глубже осмыслить общие закономерности исторического процесса, развития страны и родного края. Ученики видят, как их исследовательские работы бережно хранятся в школьном музее и широко используются в учебно-воспитательном процессе.

Одним из таких примеров являются проекты, созданные совместно с учителями и учащимися «Здесь память предков берегут...» «Со школьного порога, шагнувшие в войну» и т.д.

3) Итогом краеведческих исследований станет Книга Памяти, совместно с библиотекой им. А.А. Ахматовой сборник «Домодедово – часть страны...»

Во время проведения внеклассных мероприятий преподаватели обращаются к героическому прошлому конкретной семьи в частности, родной страны в целом.

Клуб ПАТРИОТ, созданный в лицее, ведёт активную историко-краеведческую работу. Отряды ЮИД и ЮДП знают и применяют свои умения. Одними из самых любимых является мероприятия спортивно-патриотической направленности: «Зарничка», Смотр строя и песни, Смотр родов войск, сдачу норм ГТО, мероприятия социальной направленности. Весь этот процесс контролирует Совет Старшекласников.

В каждой школе составляется свой план воспитательной работы, где мы стараемся так организовать свою работу на год, чтобы ребятам было интересно, мы советуемся с ними, но ещё что важно – это объединить такой работой как можно большее количество учащихся, задействовать как можно больше ребят - и в этом наше ЕДИНСТВО, ведь наши общегородские, муниципальные конкурсы и соревнования такие как СМОТР СТРОЯ И ПЕСНИ, соревнования ЮИД, творческие конкурсы фестиваля «ВДОХНОВЕНИЕ», экологические и патриотические марафоны, соревнования в рамках Президентских игр по различным видам спорта, расширяют границы, позволяют увидеть лучшие образцы и сближают наши учебные учреждения. Такая деятельность расширяет границы нашей работы, объединяет нас и заставляет нас быть более внимательными друг к другу, к тем, кто в нас нуждается.

В патриотическом воспитании подрастающего поколения велика роль ветеранов ВОВ и других войн, военнослужащих, работников правоохранительных органов. Их выступления на уроках мужества, их рассказы о сражении с врагом, о подвигах боевых друзей часто служат толчком к началу или активизации поисковой работы. При их поддержке и помощи создается стенд боевой Славы, книга Памяти.

Что такое патриотизм?

- чувство привязанности к тем местам, где человек родился и вырос;
- уважительное отношение к языку своего народа;
- заботу об интересах Родины;
- осознание долга перед Родиной, отстаивание ее чести и достоинства, свободы и независимости (защита Отечества);
- проявление гражданских чувств и сохранение верности Родине;
- гордость за социальные и культурные достижения своей страны;
- гордость за свое Отечество, за символы государства, за свой народ;

- уважительное отношение к историческому прошлому Родины, своего народа, его обычаям и традициям;
- ответственность за судьбу Родины и своего народа, их будущее, выраженное в стремлении посвящать свой труд, способности укреплению могущества и расцвету Родины;
- гуманизм, милосердие, общечеловеческие ценности.

Детский возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

Школа, являясь сложным организмом, отражает характер, проблемы и противоречия общества и в значительной степени благодаря своему воспитательному потенциалу определяет ориентацию конкретной личности, отвечает за социализацию, является важнейшим инструментом, который способен воспитать гражданина и патриота.

Гражданско-патриотическое воспитание в современных условиях – это целенаправленный, нравственно обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, к инициативному труду, участию в управлении социально ценными делами, к реализации прав и обязанностей, а также укрепления ответственности за свой политический, нравственный и правовой выбор, за максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Гражданско-патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота своей страны.

«Что значит быть патриотом сегодня?»

Это проблемный вопрос. В последнее время все чаще мы можем услышать слова: «Родина», «Патриот», «подвиг», «служение»...

Недавно состоялся 1-й слёт юнармейских отрядов.

Новое молодёжное военно-патриотическое движение будет строить свою работу в рамках российского движения школьников. Право стать первыми юнармейцами ребята заслужили своими успехами в учёбе и спорте. Быть первыми сложно. Они будут примером для всех остальных, кто пойдёт за ними. И всё это ко многому обязывает вас. В России, очень давно не было такого общества, которое бы объединило самых активных, лучших, спортивных ребят. Впереди большая, серьёзная работа, которая неизбежно приведёт к новым достижениям.

Говоря о патриотическом воспитании подрастающего поколения, необходимо особо подчеркнуть, что, пока не поздно, за молодежь надо бороться, не жалея средств. То, что мы вложим в наших ребят сегодня, завтра даст соответствующие результаты. Породим лодырей, невежд и наркоманов, – значит, своими руками погубим наше государство, свое будущее. Воспитаем патриотов, деловых и здоровых людей, – значит,

можно быть уверенным в развитии и становлении стабильного общества. В этом заключается государственный подход каждого педагога в деле воспитания молодежи.

Именно на нашей земле, овеянной славной пятивековой историей, как нельзя лучше прослеживается связь поколений истинных патриотов, преданных сынов Отечества.

Формирование у молодых высоких гражданских качеств — залог возрождения России, поэтому гражданское, патриотическое воспитание представляет важнейшую задачу современного общества. И негоже забывать нам, людям XXI века, мудрые заповеди, сформулированные еще Аристотелем: «Вряд ли кто будет сомневаться в том, что законодатель должен отнестись с исключительным вниманием к воспитанию молодёжи, так как в тех государствах, где этот предмет находится в пренебрежении, и самый государственный строй терпит оттого ущерб...».

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

С. В. Крылова

*МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №1 «Улыбка»
г. Луховицы, Россия*

Безопасность жизнедеятельности детей - один из самых актуальных вопросов сегодня. Каждый человек - и взрослый, и ребенок - в любой момент может оказаться в чрезвычайной ситуации. Особую тревогу мы испытываем за самых незащищенных граждан – маленьких детей. Задача взрослых состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложностями, а порой с опасными жизненными ситуациями.

Даже самая обычная обстановка станет опасной, если не знать правил поведения на улице, в транспорте, дома. Детям присущи подвижность, непоседливость, любознательность. Следовательно, обучение детей обеспечению безопасности их жизнедеятельности является актуальной педагогической задачей. В решении этой задачи должны принимать участие и педагоги, и родители, и общественность, и различные ведомственные структуры, которые ответственны за жизнь и здоровье детей.

Сложившаяся социальная и экономическая обстановка вызывает беспокойство у людей всей планеты. Безопасность – это не просто сумма усвоенных знаний, а умение правильно вести себя в различных жизненных ситуациях. Поэтому, нашей главной задачей является стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности.

Цель по воспитанию безопасного поведения у детей - дать каждому ребенку основные понятия опасных для жизни ситуаций и особенностей поведения в них.

Обучение детей правилам безопасного поведения должна проходить на всех этапах жизни человека, а начинать необходимо с дошкольного возраста.

Работая долгое время в детском саду, замечаешь: дети стали несамостоятельными, безынициативными, не могут принимать самостоятельно решение, не знают, к кому обратиться за помощью, не умеют принимать правильное решение в экстремальных ситуациях, не знают правила поведения по технике безопасности.

Дети - наше будущее, и забота об их здоровье, в которой немалое место должно быть отведено профилактике детской гибели и травматизма, должно исходить от всех без исключения взрослых. Как только ребенок начал ходить, пора обучать его самостоятельно замечать окружающую опасность. Ведь всю жизнь мы не будем ограждать свое дитя от всего опасного в мире. Задача взрослых, прежде всего педагогов и родителей, состоит в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями.

Правила поведения и различные запреты имеют определенный, порой жизненно важный смысл. Однако взрослые, стремясь оградить детей от физических и психических травм, как правило, поступают следующим образом:

1. Используют долгие наставления и нравоучения. При этом у взрослого возникает иллюзия, что ребенок понял смысл того или иного правила поведения. Однако, на самом деле это не так. И в изменившихся обстоятельствах ребенок снова может допустить опасную ошибку.

2. Регулируют поведение детей путем прямых запретов. Это приводит к необходимости постоянного внимания и контроля со стороны взрослого, что не всегда возможно. Кроме того, если запреты будут налагаться на многочисленные действия ребенка, он не сможет выполнять их в полной мере, и некоторые из правил неизбежно будут нарушаться. А это может привести к несчастным случаям и травмам.

Для того чтобы прямые запреты стали реальными нормами поведения детей и действительно выполняли охранную функцию, необходимо чтобы дети увидели ту или иную ситуацию со стороны, и даже сами приняли в ней участие. Только тогда им будет понятно, что можно, а чего нельзя делать, как поступить в той или иной ситуации. С детьми необходимо постоянно проводить беседы, обыгрывать различные жизненные ситуации, учить их всегда и везде.

Дети травмируются не только во время стихийных бедствий, в военных ситуациях, но и в быту, в детском саду, в школе, при транспортных катастрофах. Организм ребенка значительно тяжелее

реагирует на повреждения, это связано с недостаточным развитием жизненно важных систем. Важно позаботиться о том, чтобы дети получили все необходимые знания по основам безопасности жизнедеятельности, усвоили их, и могли применить на практике.

Изучение причин травм у детей показывает, что чаще всего они происходят по прямой или косвенной вине взрослых. Очень важно, чтобы взрослые сами знали и неукоснительно соблюдали правила безопасного поведения. Ведь маленькие детки все впитывают, как губка, и затем копируют поведение взрослых.

В последние годы вопросам безопасности уделяется самое пристальное внимание. Это обусловлено многочисленными фактами опасных происшествий: пожары, массовые заболевания и отравления, травматизм, правонарушения, наркомания, акты телефонного, уголовного и политического терроризма.

Воспитание у дошкольников основ безопасного поведения осуществляется несколькими путями:

1. Через непосредственное восприятие окружающего мира, в процессе которого дети активно знакомятся с различными социальными и природными ситуациями.

2. Через разные источники информации: рассказы взрослых, чтение художественной литературы, средства массовой информации (*печатные издания, радио, телевидение, интернет*).

3. Через специально организованную работу по формированию у детей значимых для безопасного поведения знаний и умений.

Для того, чтобы дошкольники поняли необходимость соблюдения правил безопасного поведения, знали, к чему может привести нарушение мер предосторожности, можно использовать следующие методы работы с детьми.

Наиболее эффективным методом с учетом психологических способностей дошкольников являются дидактические игры.

Дидактическая игра –многопланова и сложна. Это и метод обучения, и самостоятельная деятельность дошкольников, и средство всестороннего развития личности. Она входит в целостный педагогический процесс, не изолирована от других форм и средств обучения и воспитания. Дидактические игры дают возможность:

- познакомить детей с источниками опасности;
- сформировать представление о мерах предосторожности и возможных последствиях их нарушения;
- познакомить с необходимыми действиями в случае опасности.

Для того, чтобы достичь положительного результата, необходимо выполнять определенные требования к дидактическим играм:

Игры должны быть:

- реалистичны;

- должны быть занимательными;
- отвечать конкретным образовательным задачам;
- соответствовать возрастным возможностям детей;
- предназначены как для коллективного, так и для индивидуального использования.

Дидактические игры можно использовать в развлечениях, в непосредственной образовательной деятельности, в сюжетно-ролевых играх и режимных моментах. В процессе игры у детей активно развивается, тренируется внимание, формируется бережное отношение к своей жизни и здоровью.

Метод сравнения.

При использовании этого метода необходимо определить, как сравнивать - по сходству или по контрасту. Сравнение по контрасту дается детям легче. Метод сравнения помогает детям выполнять задания на группировку и классификацию. Для того чтобы группировать, классифицировать предметы, явления, требуются умения анализировать, обобщать, выделять существенные признаки. Все это способствует осознанному усвоению материала и вызывает интерес к нему.

Ситуативно-имитационное моделирование.

Этот метод дает возможность имитировать действия с потенциально опасными предметами, моделировать угрожающие опасные ситуации, проигрывать стратегию поведения, формировать опыт безопасности у детей.

Сюда относятся:

1. Инсценировка ситуаций с помощью кукольных персонажей (после чтения художественной литературы или рассказа из личного опыта).
2. Совместное моделирование ситуаций с детьми.
3. Самостоятельные игры детей.

Моделирование ситуаций дает ребенку практически применять полученные знания на деле, развивает мышление, воображение и готовит ребенка к умению выбраться из экстремальных ситуаций в жизни. Выработав поведение в симитированных игровых условиях, близко воспроизводящих контакт с потенциально опасными ситуациями, дошкольники будут намного увереннее чувствовать себя в реальных условиях.

Экспериментирование и опыты.

Ценность этого метода в том, что он дает ребенку возможность самостоятельно находить решение, подтверждение или опровержение собственных представлений. Этот метод можно использовать, если речь, например, идет о таком притягательном для детей явлении, как огонь.

Мультфильмы.

Ни один взрослый не сможет отрицать пристрастия детей к мультфильмам. Для систематизации знаний о правилах безопасности детям можно продемонстрировать обучающие мультфильмы. Они в простой и доступной форме, с помощью сказочных персонажей, легко и быстро научат ребенка основам безопасности жизни, и помогут избежать многих опасных ситуаций! Развлекаясь с героями мультфильмов, ребенок будет одновременно получать полезные знания, необходимые в его, еще начинающейся жизни. Встреча с мультфильмами несет в себе заряд положительных эмоций, что усиливает эффективность образовательной деятельности.

В результате педагогического воздействия по данному направлению у ребёнка формируется устойчивая модель поведения:

1. Уметь предвидеть опасность.
2. Уметь предпринимать меры во избежание опасности.
3. Уметь обращаться за помощью к другим.
4. Уметь действовать так, чтобы обеспечить свою безопасность, защитить себя в опасных ситуациях.

Подводя итог, мы ясно осознаем, что только совместными усилиями взрослых: педагогов и родителей можно научить дошколят основами безопасного поведения.

И чем раньше мы начнем прививать навыки безопасного поведения нашим детям, тем более уверенно будем смотреть в будущее.

Необходимо помнить, что жизнь, здоровье и безопасность дошкольника полностью зависят от окружающих его взрослых.

Закончить я хочу словами Конфуция (450 г. до н.э.):

«Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, дай мне сделать – и я пойму».

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

*И.В. Крысанкин, ст. преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

В современном дошкольном образовании изменился взгляд на сущность процессов воспитания и развития ребёнка-дошкольника. Ценности здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, формирование предпосылок учебной деятельности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей

и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром, нашли свое отражение в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

В условиях введения ФГОС ДО, была выявлена проблема правильной организации детской деятельности с учётом психофизиологических особенностей и разного темпа развития каждого ребёнка возрастной группы. В связи с этой проблемой мы стали искать методы, формы и средства, которые помогли бы сделать классическое занятие по физической культуре, а также другие совместные с детьми и родителями виды деятельности более интересным, увлекательным, весёлым и объединяющим всех детей группы, независимо от их индивидуальных особенностей. Этим средством стал игровой парашют. Детский игровой парашют является нетрадиционным оборудованием для физического воспитания дошкольников. Занятия с игровым парашютом учат согласованности действий, и умению чувствовать движения остальных игроков, развивают внимание, координацию, так же укрепляют мышцы плеч, предплечий и кисти рук, развивают воображение [2].

В России впервые детский игровой парашют был продемонстрирован в 1996 году на Международном практическом семинаре педагогами Голландии, работающими с детьми, с различными нарушениями развития. Сегодня в России детский игровой парашют преимущественно используется при работе с детьми в дошкольных образовательных организациях [3].

Детский игровой парашют представляет собой тканевый круг, состоящий из нескольких (от 4-х до 8-ми) цветных секторов, у которого по периметру расположены ручки. Диаметр парашюта может быть абсолютно любым, от 1 метра до 7, в зависимости от величины помещения и количества человек, принимающих участие в игре. К секторам парашюта пришиты удобные ручки. Уникальность парашюта и игр с ним состоит в том, что развернутый парашют сразу же привлекает к себе внимание детей и никого не оставляет равнодушными. А также парашют можно декорировать различными предметами (кленовые листья, снежинки, фрукты, овощи, цифры, геометрические фигуры, а также олимпийские кольца) соответствующие теме занятия. С помощью парашюта можно проводить тихие спокойные игры или более активные, подвижные. Также игровой парашют используют при гимнастике, релаксации, проведении сюжетно-ролевых игр. Выполняя задания с парашютом, воспитывается дух сотрудничества у детей, они учатся последовательным действиям и распределению усилий.

В то время как большинство игровых занятий для детей развивают мышцы нижней части тела, игра с парашютом укрепляет еще и мышцы плеч, предплечий и кистей рук. Создавая с помощью парашюта гигантские

волны, дети совершенствуют свои навыки моторного восприятия и развивают чувство ритма. Большинство упражнений с парашютом включают применение мышц плеча и предплечья в движении вверх-вниз. Бег вокруг парашюта и проходы под ним также составляют значительную часть забав с этим снарядом. Одна из самых важных особенностей игр с парашютом состоит в том, что для участия в них не требуется каких-то особых навыков и координации движений. Предлагаемые двигательные упражнения тонизируют деятельность всей нервной системы и способствуют проникновению импульсов не только к скелетной мускулатуре, повышая тем самым интенсивность двигательных нагрузок, применение которых с физиологической точки зрения, позволяют включить все системы организма в активную деятельность.

При организации игр тренинга с парашютом используется круговое расположение, что позволяет задавать равнозначность позиций всех участников («Нет первых и нет последних»). Движения производятся то в одну, то в другую сторону, что формирует у ребёнка симметрию движений. Происходит перенастройка эмоциональной сферы ребенка. Чувства его все больше приобретают мотивационное значение в деятельности и поведении. Возрастает степень осознанности чувств, и они начинают становиться объектом познания ребенка. На этой основе развивается способность к эмоциональной рефлексии. Закладываются основы для формирования высших чувств: интеллектуальных, эстетических, личностных [4].

Цель работы с детским игровым парашютом является развитие физического и психоэмоционального здоровья ребенка.

Теоретический раздел игр тренинга «Детский игровой парашют» включает в себя:

- знакомство с парашютом;
- история возникновения детского игрового парашюта;
- изучение свойств парашюта и правил игры с ним;

Практический раздел игр тренинга «Детский игровой парашют» включает в себя: проведения физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных игр.

Использование детского игрового парашюта позволяет решать следующие задачи:

- учить детей активно взаимодействовать с окружающей средой;
- привлекать внимание всех детей к участию в общем деле;
- снижать порог аффективного дискомфорта в контактах с социумом;
- развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями;
- развивать способность к осознанию себя и своих возможностей;
- учить преодолевать неуверенность в себе;
- учить обращать внимание друг на друга;

- учить переживать с другими участниками общее эмоциональное состояние;

Закрепление и совершенствование действий с парашютом осуществляется в основном в подвижных играх [5].

Выводы:

1. Игры с парашютом пользуются у детей популярностью, и это неудивительно. Парашют – это снаряд, который не требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты игр и упражнений с парашютом разнообразны. Парашют можно поднимать, опускать, раскачивать, пускать большие и маленькие волны, по нему можно ходить, под ним можно спрятаться. Парашют даёт ребёнку богатый спектр новых ощущений: это и яркий зрительный образ, и сильный ветер, и звон натянутого парашюта, и ощущение мягкой ткани, обнимающей ребёнка, сидящего под парашютом.

2. Парашют настолько привлекателен сам по себе, что детей не приходится уговаривать – они сами мчатся к нему со всех ног. Даже очень стеснительные дети, которые с трудом приобщаются к общим играм, любят играть с парашютом. Для тихих и застенчивых детей парашют даёт массу возможностей для постепенного присоединения к компании детей. Ведь в этих играх никто не требует сразу давать руку другим детям, как в хороводе, или сразу входить в круг. Каждый ребёнок может выбрать свою скорость и свою степень активности. Поэтому действия с детским игровым парашютом следует как можно чаще включать в физкультурно-оздоровительную работу.

3. Игры с парашютом повышают интерес детей к занятиям физической культуре и развивают физическое и психоэмоциональное здоровья ребенка.

В дальнейшем по данной теме планирую пополнение картотек, изготовление и использование других видов парашюта, распространение опыта на район.

Литература:

1. Игры с парашютом. – Режим доступа: <http://janemouse.livejournal.com/698400.html> (дата обращения: 12.06.2017).

2. Русских, Е.С. Игровой парашют: метод. разработка / Е.С. Русских. – Омутнинск, 2011. – 5 с.

3. Терехина, О.Е. Упражнения и игры с парашютом как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста / О.Е. Терехина. – СПб, 2012. – 14 с.

4. Чинарова, Е. Под крылом: веселые игры с парашютом / Е. Чинарова. – Режим доступа: <http://letidor.livejournal.com/266020.html> (дата обращения: 12.06.2017).

5. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – 4-е изд. – М.: Владос, 2007. – 360 с.

ДЕФИЦИТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

Е.В.Липский, М.В.Саламатова
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва

Рост заболеваемости среди учащихся образовательных учреждений стал особенно актуальной проблемой, т.к. за последнее десятилетие возникла реальная угроза здоровью нации в стране. Важное место в этой проблеме занимает дефицит двигательной активности учащихся, изучение которого, к сожалению, остается малопродуктивным, несмотря на обширность научных конференций, и публикаций по проблеме здоровья населения [1,2].

Основной причиной, сдерживающей решение этой проблемы, на наш взгляд, является неадекватность контрольных нормативов и отсутствие комплексных критериев оценки оздоровительной эффективности программ их физической подготовки.

Однако проблема гипокинезии остается не менее актуальной в связи с ее нерешенностью для студентов образовательных учреждений [3].

Объект исследования. Студенты 1 и 3 курсов Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II.

Предмет исследования. Содержание учебных занятий со студентами по физической культуре и экспериментальное обоснование выбора средств и методов коррекции тренировочных нагрузок для повышения их оздоровительной эффективности.

Цель исследования; выявить наличие и оценить глубину дефицита двигательной активности у студентов факультета филологии и журналистики научно обосновать выбор средств, методов и режимов физических нагрузок на занятиях по физической культуре, необходимых и достаточных для компенсации двигательного дефицита и повышения уровня здоровья студентов. Для этого предусматривалось решить **основные задачи:**

1. Выявить особенности проявления дефицита двигательной активности у студентов университета путей сообщения.

2. Осуществить анализ, систематизацию и выбор основных средств ОФП и СФП, используемых на занятиях по физической культуре, по критерию оздоровительной эффективности их применения, определить основные параметры коррекции режима тренировочных нагрузок в рамках программы факультета.

3. Экспериментально обосновать оздоровительную эффективность выбранных комплексов средств, методов и режимов физических нагрузок в занятиях со студентами.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что коррекция режима тренировочных нагрузок в занятиях по физической культуре на основе использования наиболее энергоемких средств ОФП и СФП в сочетании с элементами других видов спорта позволит компенсировать двигательный дефицит и повысить уровень здоровья студентов.

Выявленное ранее многими авторами наличие учебно-производственной гипокинезии у студентов железнодорожного вуза сообщения получило свое подтверждение и на примере студентов Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II.

Динамика показателей физического развития, двигательной подготовленности и уровня здоровья студентов свидетельствовала о негативной тенденции к прогрессирующему снижению уровня здоровья студентов университета путей сообщения в период их обучения в вузе.

Исходя из рабочей гипотезы о вероятности наличия дефицита двигательной активности у студентов, на первом этапе исследования мы остановились на наиболее оздоровительно эффективном виде спорта - волейболе. Проведено трехкратное тестирование студентов I и III курсов в начале, середине и конце учебного года. Исследовалась годовичная динамика уровней физического развития, двигательной подготовленности - и здоровья студентов. Для измерения физического развития использовались показатели роста и веса тела с расчетом весо-ростового индекса Кетле и динамометрия правой кисти.

Трехлетнее обучение в университете характеризовалось своеобразной «задержкой» физического развития студентов с тенденцией к избыточному весу - по индексу Кетле в среднем от 394 до 427 г/см (на 8%) и снижению мышечной силы кисти к концу обучения в среднем на 3% .

Более чувствительными к возможному наличию и прогрессированию двигательного дефицита у студентов оказались показатели двигательной подготовленности студентов, измерявшиеся по результатам выполнения наиболее распространенных контрольных нормативов (упражнений ОФП): прыжков в длину с места, подтягивания на перекладине и бега на 100 м по стадиону. Прогрессирующее ухудшение двигательной подготовленности проявлялось в снижении результатов выполнения указанных контрольных упражнений. Так, скорость пробегания 100 м у студентов статистически достоверно уменьшилась от 5,18 м/сек на 1 курсе до 4,93 м/сек на 3 курсе (на 5 %), а длина прыжков уменьшилась от 46,9 до 38,1 см (на 19 %). Однако, у студентов 3 курса хуже, чем у первокурсников оказались средние показатели в подтягивании на перекладине, соответственно 16 и 14 раз. Средние результаты студентов 3 курса в прыжках в длину с места (267 см) были сопоставимы с уровнем результатов студентов 1 курса (263 см).

Наиболее информативным критерием оценки отрицательных последствий выявленного дефицита двигательной активности у студентов был уровень их здоровья, оцениваемый по результатам тестирования 20 наиболее профессионально значимых адаптационных качеств и свойств организма по пяти компонентам здоровья.

При сопоставлении профилей здоровья студентов 1-го и 3-го курсов, особенно по энергетическому и двигательному компонентам, наблюдалось наиболее выраженное ухудшение их здоровья за период обучения в вузе. Так, все показатели энергетического компонента здоровья студентов 3-го курса оказались достоверно хуже по сравнению с началом обучения на 1-м курсе. Так, уровень аэробной выносливости снизился от 33%М (процентов от максимально возможного уровня) в начале обучения в вузе до 23%М через 4 года обучения, а анаэробная выносливость еще больше, - соответственно от 32%М до 20%М.

Таким образом, результаты проведенных исследований показали неотвратимость отрицательных последствий учебно-производственной деятельности в условиях Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II [3,4].

Тревожные литературные данные о росте заболеваемости среди студентов и полученные экспериментальные доказательства подтверждают, что одной из основных причин этого роста является недопустимо низкая оздоровительная эффективность системы физического воспитания учащихся, независимо от структуры и профессиональной направленности образовательных учреждений [5,6].

Из этого следует, что не учебные программы по физическому воспитанию, тиражированные в многочисленных пособиях, а низкий уровень профессиональной мотивации преподавателей физкультуры и отсутствие объективной количественной оценки оздоровительной эффективности их деятельности являются главной причиной дефицита двигательной активности и прогрессирования его отрицательных последствий у учащихся независимо от профессиональной структуры образовательного учреждения.

ВЫВОДЫ:

1. Для студентов Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II так же, как и других образовательных учреждений, характерно наличие отчетливых признаков отрицательных последствий дефицита двигательной активности, проявляющихся в недостаточной двигательной подготовленности и низком уровне здоровья, особенно по энергетическому и двигательному компонентам.

2. Выявленное более выраженное ухудшение показателей двигательной подготовленности и уровней здоровья студентов третьего курса по сравнению с первым курсом, свидетельствует о прогрессировании

отрицательных последствий дефицита двигательной активности на протяжении трехлетнего обучения в вузе.

3. Наиболее оздоровительно эффективными средствами СФП и ОФП на занятиях со студентами железнодорожного вуза являются элементы циклических видов спорта (средние и отрезки длинных дистанций) в объеме до 50%, спортивных и подвижных игр по упрощенным правилам - до 30% и отдельные ациклические упражнения до 20% от общего объема тренировочных нагрузок.

Литература:

1. Фирсин С.А. Состояние физкультурного воспитания в системе досуга учащейся молодежи /С.А. Фирсин// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта №7 (89) -2012г. С. - 134-138.

2. Фирсин С.А. Современная система комплексной физического воспитания // Актуальные вопросы общественных наук: экономика, педагогика, право и культурология: Сборник научных статей по итогам международной конференции, г. Волгоград, 30-31 мая 2013 г. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2013. - С. 156–158.

3. Фирсин С.А. Отношение детей и молодежи к физическому воспитанию и физкультурно-спортивной деятельности в досуговой деятельности (Социологический анализ): Монография/ С.А. Фирсин. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2015. – 147 с.

4. Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю. Формирования интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 185 с.

5. Фирсин С.А. Современная комплексная система физического воспитания детей и молодежи/ С.А. Фирсин// Успехи современной науки №1, Т.1., 2017. – С. 51-53.

6. Фирсин С.А. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: Монография. / В.И. Столяров, С.А. Фирсин.– Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. – 192 с.

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ

*Е.В.Липский, М.В.Саламатова
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

В последнее время существенно возрос интерес к различным оздоровительным видам физической культуры. Неуклонно растет популярность физической активности в воде. Скорее всего, это связано с

увеличением времени досуга населения и с усилением внимания к здоровому образу жизни человека.

Плавание - наиболее традиционная форма оздоровления. Общеизвестно его обширное влияние на функциональные системы организма. Плавание рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а в ряде случаев оно может служить и лечебным средством. Однако регулярное проплывание одних и тех же "оздоровительных" дистанций - занятие не для всех интересное. Поэтому сейчас становятся популярными различные занятия физическими упражнениями в воде. К ним относятся ходьба и джоггинг в воде, силовая тренировка в воде, аквааэробика, аквафит, аква-билдинг и др.

Аквааэробика один из новых видов оздоровительной физической культуры. Постепенно аквааэробика приобретает все большую популярность среди женщин. Это связано с тем, что нагрузки во время занятий переносятся гораздо легче, чем в спортзале. Неуклюжесть во время исполнения новых упражнений и повторения старых невидна окружающим, снимаются вопросы «комплекса внешнего вида». Все выглядят одинаково ловкими и умелыми.

Таким образом, проблема подбора новых средств и методов, организация и планирование занятий в водной среде у студентов с учетом подготовленности, условий занятий, двигательного опыта, функциональных особенностей является актуальной и своевременной.

Девушкам нравится чувство «невесомости», а быстрое восстановление после нагрузки, желание поддержать свою физическую работоспособность, «продлить молодость» — основные причины занятий оздоровительным плаванием.

Основной задачей аквааэробики является достижение оздоровительного эффекта у занимающихся, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации.

Целью исследования является изучение эффективности методики проведения занятий по аквааэробике с девушками 1-3 курса Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II.

Исследование проводилось в период с октября 2017 года по май 2017 года. В нем приняли участие 24 девушек, занимающиеся в Доме спорта «МИИТ».

Перед началом исследования все испытуемые прошли медицинский контроль. На каждого испытуемого была заведена медицинская карточка, где фиксировались данные физического развития и физической подготовленности.

В сентябре у испытуемых были определены основные параметры физического развития и физической подготовленности. В конце года (декабрь) проводилось повторное исследование вышеперечисленных

показателей. Занятия оздоровительным плаванием планировалось проводить в три этапа. Первый этап - обучение технике плавания кролем и брассом. Испытуемые, которые могли проплыть на протяжении 20-ти минут переходили ко второму этапу, на котором совершенствовалась техника и увеличивалась длина дистанции. На третьем этапе увеличивалось время занятия в воде и количество метров, преодолеваемых, как без остановки, так и за одно занятие.

Как оптимальная доза оздоровительного плавания в различных программах определяется дистанция 800-1000 м. В зависимости от курса и самочувствия могут быть отклонения от данной цифры.

Выявилось, что у испытуемых регулярно посещающих занятия (не реже 2-х раз в неделю) по оздоровительному плаванию заметно улучшились показатели физического развития, показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД) и физической подготовленности.

Для проведения эксперимента были организованы две группы: контрольная и экспериментальная, примерно, однородные по своему уровню физического состояния и физической подготовленности. Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю по 45 минут.

Занятия в контрольной группе проводились по стандартной методике. Девушки плавали привычным для них способом, в основном брасс на груди, а так же основными способами плавания кроль на груди и спине, брасс на груди и спине, на боку.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике направленной на повышение тонуса мышц, улучшения работы сердечной деятельности, выносливости, силы, координации, повышение эмоционального состояния.

В начале каждого занятия нагрузка носила «втягивающий» характер. Все занятия проходили под музыку, на высоком эмоциональном подъеме. В конце занятия давались упражнения на гибкость, растягивания, спокойное проплавание бассейна с пенопластовой досточкой, расслабление всех групп мышц.

Принцип постепенности последовательности (от простого к сложному) позволил нам постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки.

Составленные комплексы предусматривают выполнение упражнений с применением дополнительных сопротивлений (лопатки различной формы и площади, перчатки – ласты, резиновые жгуты, специальные гантели).

Особенность нашей работы заключается в том что, мы использовали нетрадиционные методы. Необычность упражнений и легкое их выполнение в водной среде позволило проводить занятия на высоком эмоциональном уровне, что улучшает их эффективность.

Нами были составлены комплексы упражнений на все группы мышц.

Для того чтобы студентов 1-3 курса было легче запомнить упражнения, они получали образные названия «пони», «вертихвостка», и др. В основу программы легли специально подобранные упражнения, направленные на снятие усталости, оздоровительные, предупреждающие преждевременное старение организма.

Подбор упражнений определялась с помощью ряда методических приемов: регулирование количества повторений, темпа движений, амплитуды, координационной сложности и площади сопротивления, создаваемой гребущими поверхностями конечностей.

Занятия проводились при температуре воды 27-28⁰С., три раза в неделю по 45 минут. В силу того, что в воде тело человека быстро остывает, упражнения выполнялись поточным методом.

Занятие делилось на части: подготовительная (разминка), основная и заключительная. Разминка включала серии: ходьба, ее разновидности; бег, его разновидности и прыжки. Основная часть состояла из упражнений для развития силы мышц рук, ног, туловища. В заключительной части использовались упражнения на гибкость и расслабление.

Занятие проводилось с постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки. Это позволило занимающимся постепенно адаптироваться к условиям водной среды.

Упражнения выполнялись в медленном темпе, с созданием небольшой площади сопротивления и амплитуды, переходя на большее количество повторений, с увеличением темпа и площади сопротивления, постепенно включая упражнения на гибкость и расслабление.

Таким образом, результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что предложенная программа проведения занятий по плаванию способствует развитию физических качеств, повышению работоспособности.

Нами была разработана программа занятий аквааэробикой для студентов 1,2,3 курса. В ее основу легли специально подобранные упражнения, направленные преимущественно на укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов. Экспериментально доказаны улучшения в уровне физического состояния, физической подготовленности в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности нашей программы.

Предлагаемая программа оказалась наиболее оптимальной, чем традиционные способы плавания.

Таким образом, рекомендуемая нами методика является эффективным средством укрепления здоровья и повышение работоспособности для студентов.

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Произошло изменения физического развития и физической подготовленности студентов 1-3 курсов Московского государственного

университета путей сообщения Императора Николая II под влиянием занятий в группах здоровья по плаванию. И выяснили, что у испытуемых регулярно посещающих занятия (не реже 2-х раз в неделю) по оздоровительному плаванию заметно улучшились показатели физического развития, показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД) и физической подготовленности.

2. Проводимые исследования позволили определить уровень физического состояния занимающихся, который в обеих группах соответствовал значению выше среднего. В конце эксперимента в контрольной группе, занимающейся традиционным оздоровительным плаванием, уровень физического состояния остался на той же ступени, в экспериментальной перешел в следующую стадию – высокий уровень физического состояния.

3. Уровень физической подготовленности в ходе эксперимента улучшился по всем показателям: гибкость, быстрота, сила, выносливость.

Литература:

1. Аикин В.А. Влияние занятий гидроаэробикой на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать:

2. / В.А. Аикин, О.Б. Галева // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - № 6. - С. 58-63.

3. Галева О. Б. Методика занятий гидроаэробикой с женщинами 18 – 28 лет: / О. Б. Галева // Науч. тр.: Ежегодник. – Омск, 2006. – С.77 – 90.

4. Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробикой с женщинами зрелого возраста: Учебное пособие / М.Г. Шибалкина.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгаф-та, 2007.-39 с.

РОЛЬ КОЛЛЕГИАЛЬНОГО ОРГАНА В СТРАТЕГИЧЕСКОМ ПЛАНИРОВАНИИ И ЭФФЕКТИВНОМ УПРАВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕМ

(из опыта работы Управляющего совета МБОУ «Лицей №4»)

*Т.В. Никищенко, директор
МБОУ Лицей №4 г.о. Коломна*

Школа... Это место, где дети проводят значительную часть своей жизни и получают общее образование. Современная школа решает множество задач, а именно:

- познавательные задачи, связанные с формированием у обучающихся разнообразных образовательных компетенций;
- задачи воспитания и социализации, связанные с формированием ребенка как гражданина, члена общества, личности со своей нравственной и ответственной позицией;

- задачи психического и творческого развития, подразумевающие развитие духовного мира личности, её интеллекта, эмоций, творческих дарований;
- задачи сохранения здоровья обучающихся, приобщения их к здоровому образу жизни.

При этом жизнь школы управляема и регулируема. Управляющий совет Лицея как коллегиальный орган государственно-общественного управления, обладающий реальными управленческими полномочиями, позволяющими определять стратегию развития учреждения, обеспечивает его надежное внутреннее функционирование и развитие, изменение к лучшему.

Проблема здоровья сегодня настолько остра, что все участники образовательного процесса сегодня резонно ставят вопрос: “Что важнее - физическое состояние или обучение ребенка”.

В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы, конечно, все - и родители, и учителя, и сами обучающиеся.

Ценностные ориентации на здоровый образ жизни, устойчивые потребности в сохранении и совершенствовании здоровья, в использовании эффективных методов и средств обучения, организации рационального режима труда и активного отдыха, занятия физкультурой и спортом лежат в основе взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Развитие государственно-общественного взаимодействия с момента создания Управляющего совета в Лицее в 2007 году и на протяжении последних десяти лет дает нам основание говорить о том, что сформировался особый эффективный тип управления здоровьесберегающим образованием.

Управляющий совет сегодня – это представительный коллегиальный орган государственно-общественного управления Лицеем, имеющий определенные Уставом полномочия по решению вопросов функционирования и развития образовательной организации, формируемый из представителей учредителя, руководства и работников образовательной организации, обучающихся старше 14 лет и родителей (законных представителей) обучающихся, а также из представителей местного сообщества (так называемых кооптированных членов).

В отличие от органов внутришкольного самоуправления, отстаивающих особые интересы и права отдельных групп участников образовательного процесса – учащихся (чьи интересы защищает Совет учащихся), родителей (через родительские комитет и Совет), педагогов (педагогический совет), Управляющий совет Лицея защищает общие интересы все участников образовательного процесса сразу.

Основные полномочия УС касаются многих вопросов функционирования учреждения:

1. В определении путей развития Лицея Управляющий совет наделен правом участвовать в разработке программы развития Лицея; утверждает публичную отчетность - отчет о самообследовании и отчет о поступлении и расходовании финансовых и материальных средств.

2. В организации образовательной деятельности Лицея Управляющий совет согласовывает: образовательную программу, профили обучения в старшей школе; выбор учебников их числа рекомендованных (допущенных) Минобрнауки России.

3. В вопросах взаимоотношений участников образовательных отношений Управляющий совет: рассматривает обращения обучающихся и родителей (законных представителей), поддерживает представления администрации на талантливых педагогов к их участию в профессиональных конкурсах и смотрах,

4. В вопросах функционирования Лицея Управляющий совет: устанавливает режим занятий обучающихся, в том числе продолжительность учебной недели; принимает решение о введении формы одежды обучающихся; осуществляет контроль над соблюдением здоровых и безопасных условий обучения, воспитания и труда в школе.

5. В сфере финансово-хозяйственной деятельности Управляющий совет: согласовывает план финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации; содействует привлечению внебюджетных средств для обеспечения деятельности и развития Лицея, согласовывает сдачу в аренду образовательной организацией закрепленных за ней объектов собственности; согласовывает порядок и критерии распределения выплат стимулирующего характера педагогическим работникам; заслушивает и утверждает отчет директора Лицея по итогам учебного и финансового года перед представлением его общественности.

Опыт коллегиального взаимодействия и управления дает нам возможность утверждать, что совместные усилия создают такие условия, в которых не в ущерб здоровью детей идет процесс их развития и образованности, профессиональной ориентации, осуществление образовательных процессов (учения, самообразования, обучения и др.), чтобы удовлетворялись личные и социальные потребности юных граждан в общем образовании.

Что же изменилось за эти годы в жизни Лицея?

1. Управляющий совет помог работникам Лицея услышать мнения родителей и наоборот. Через совместно разработанные анкеты педагоги узнали о потребностях и пожеланиях родителей по формированию здоровьесберегающей среды. Через встречи с родителями была донесена подробная информация о государственных стандартах, содержании и направленности образовательной программы Лицея.

Именно тогда, в связи с развитием профильного обучения в Лицее, мнение родителей и обучающихся при определении направленности обучения старших классов стало главным.

2. Управляющий совет поставил задачу улучшения условий пребывания детей в Лицее. Именно поэтому комфортность окружающей ребенка среды – физическая безопасность детей, питание, эстетика прилегающей территории, стала заботой членов Управляющего совета на многие годы.

При активном содействии членов Управляющего совета (особенно представителей социальных партнеров) было получено экспертное заключение на капитальный ремонт столовой/актового зала, который был успешно проведен в 2010 году. Затем было проведено обследование и получены бюджетные средства на капитальный ремонт спортзала, который был завершен в 2013 году.

Лет 5 назад были проведены первые родительские собрания с представителями КШП с дегустацией блюд ученических завтраков и обедов, которые стали уже традиционными.

Только за последние три года по инициативе и непосредственном участии Совета родителей и членов Управляющего совета Лицея неузнаваемо изменилась пришкольная территория: появилась зона отдыха, модернизирован подход к главному входу в Лицей. (за счет внебюджетных средств).

Родители – члены управляющего совета стали инициаторами экологического проекта «Яблоневый сад» по восстановлению утраченного с годами яблоневого сада, когда-то растущего у стен Лицея. Уже третий год подряд к дню учителя деревья в саду сажают выпускники Лицея текущего учебного года в дар своим учителям.

3. В связи с необходимостью укрепления общего имиджа Лицея, формирования у обучающихся лицейской идентичности, в лицее ещё с 2008 года решением Управляющего совета документально были закреплены требования к одежде лицеистов. После вступления в силу с 1 сентября 2013 г. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Закон), установившего обязательное требование к одежде обучающихся на одном из совместных заседаний Управляющего совета Лицея и Совета родителей было принято решение: «Утвердить синий жилет с эмблемой лицея обязательным элементом одежды обучающегося лицея».

4. Члены Управляющего совета – участники многих Лицейских мероприятий, в том числе профилактической направленности.

Немалый вклад вносят кооптированные члены Управляющего совета Лицея Панкратов А.С. председатель общественного совета Коломенского УВД, старший преподаватель Коломенского института (филиала) Московского политехнического университета и Ставров Т.В. председатель

первичной профсоюзной организации ОАО ВНИКТИ в профилактику и «лечение» социальных недугов современности: преступности, наркомании, детской безнадзорности, бездуховности.

Члены Управляющего совета – наблюдатели в процедуре итоговой аттестации обучающихся (в том числе в форме ЕГЭ), в процессе проведения контрольных и проверочных работ.

В Лицее работает приемная Уполномоченного по защите прав участников образовательного процесса. Совместно с членами Управляющего совета обсуждаются обращения к уполномоченному, решаются насущные вопросы повседневной школьной жизни, ставятся новые стратегические задачи.

Мы уверены, что такое коллегиальное управление Лицеем будет и в дальнейшем приносить свои положительные результаты.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*И.В. Зеленкова,
Ю.Ю. Мазур
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный
университет»,
г. Коломна*

На сегодняшний день проблема здорового образа жизни является одной из глобальных социально-педагогических проблем. Для общества и государства состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия. Дети – это наше будущее, и состояние их здоровья напрямую влияет на то, какое общество у нас будет через определенное количество лет. Именно поэтому важнейшей задачей для педагогов в каждом образовательном учреждении является укрепление и сохранение здоровья детей.

В настоящее время каждый ребенок сталкивается с большим разнообразием стиля жизни человека. Далеко не всегда такое многообразие является хорошим примером для детей, что впоследствии ведет к неустойчивому представлению ребенка о здоровье и безопасном образе жизни, а также к разрушению уже сформировавшихся представлений.

Дошкольный и младший школьный возраст является самым благоприятным для формирования основ здорового образа жизни. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом зависят от образовательной среды, в которой он находится продолжительное время. В начальной школе, в ходе учебного

процесса в соответствии с требованиями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников знания, умения и навыки ЗОЖ, научить использовать эти знания в повседневной жизни. Данная задача ставится как в обычной общеобразовательной среде, так и в инклюзивной, где вопросы формирования представлений о здоровом образе жизни приобретают свою специфику.

У детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития слабо выражены представления о возможностях своего тела и организма. Такие дети часто не имеют понятия о необходимости бережного отношения к своему здоровью [5]. Таким образом, проблема формирования представлений о здоровом образе жизни у одной из самых подверженных воздействию окружающей среды категории – детей младшего школьного возраста с ЗПР – вызывает особый интерес и является одной из актуальных проблем педагогики. К сожалению, в настоящее время отечественной науке наблюдается дефицит работ, направленных на изучение проблемы формирования здорового образа жизни у детей с ЗПР.

Дети младшего школьного возраста с задержкой психического развития представляют обширную и разнородную по составу группу, самую многочисленную среди детей с отклонениями в развитии. У большинства младших школьников с задержкой психического развития наблюдаются нарушения высших психических функций (памяти, внимания, ощущения, восприятия), низкий уровень работоспособности и высокий уровень утомляемости. Наряду с функциональной незрелостью центральной нервной системы у них отмечается и общая соматическая ослабленность, а также наличие заболеваний некоторых органов и систем организма. Такие дети входят в группу риска по состоянию здоровья и нервно-психического развития и нуждаются в создании особых условий обучения и воспитания.

Можно выделить следующие составляющие здорового образа жизни, наиболее подверженные изменению в связи со сменой режима жизни в первые годы обучения: профилактика вредных привычек, режим питания, двигательная активность. Для детей с задержкой психического развития они являются самыми необходимыми и важными в сохранении и улучшении здоровья и успешности в учебной деятельности.

Главными факторами, которые влияют на формирование представлений о здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития, являются их личный опыт, условия семейного воспитания, степень осведомленности родителей и педагогов по данной проблеме, наличие коррекционно-развивающей работы в образовательной среде [4].

Как правило, у детей с задержкой психического развития слабо сформирована мотивация к обучению и занятиям оздоровительного характера. Поэтому в школе, где обучаются такие дети, любая деятельность

должна нести оздоровительно-педагогическую направленность, воспитывать у детей привычки здорового образа жизни, которые в будущем перерастут в потребности поддержания и укрепления своего здоровья. Для достижения необходимого результата оздоровительно-педагогические занятия с детьми с задержкой психического развития должны нести систематический и комплексный характер.

Можно выделить пять основных направлений по формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей с задержкой психического развития.

1. Организация пространства образовательного учреждения в соответствии с требованиями здоровьесбережения.

Составляющие здоровьесберегающей среды довольно разнообразны. В первую очередь это соответствие состояния и содержания здания и помещения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Необходимым элементом здоровьесберегающей среды является организация горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков. Не менее важна оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем. Фактором обеспечения здоровьесберегающей среды является также наличие медпункта и специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся с задержкой психического развития.

Для повышения эффективности учебного процесса организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся с задержкой психического развития должна быть направлена на снижение чрезмерного утомления, создание условий для снятия перегрузки. В связи с этим важно обеспечить рациональное чередование труда и отдыха, учет индивидуальных особенностей психофизического развития. Необходимо также строгое соблюдение требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств обучения.

3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.

Физкультурно-оздоровительная работа с обучающимися с задержкой психического развития в первую очередь должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима. Например, в школе, кроме уроков физкультуры необходимо проводить динамическую паузу между 3 и 4 уроками, приветствуются физкультминутки во время учебного процесса. По окончании уроков младших школьников с задержкой психического развития следует активно вовлекать в работу

спортивных секций, регулярно проводить с ними спортивно-оздоровительные мероприятия.

4. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Предметно-пространственная среда для формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников с задержкой психического развития должна стимулировать физическую активность ребенка, побуждать к движению, познанию, подвижным играм [1]. Можно выделить следующие примеры создания предметно-пространственной среды: выставки специальной и детской литературы; плакаты, выполненные детьми совместно с родителями; детские работы по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ; информационные стенды для родителей; раскраски и дидактические игры по теме ЗОЖ; альбомы с фотографиями детей, на которых запечатлены моменты бесед, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, занятий спортом.

5. Просветительская работа с родителями.

Взаимодействие с семьей играет важную роль в формировании ценностей здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Семейное и общественное воспитание – это два взаимодополняющих социальных института в рамках формирования здорового образа жизни. Эффективное физическое развитие ребенка с задержкой психического развития невозможно без постоянного взаимодействия родителя и педагога [2]. Работа педагога с родителями заключается в проведении родительских собраний с приглашением медицинского работника, а так же в проведении лекций, семинаров, консультаций, в привлечении родителей к организации спортивно-оздоровительных мероприятий.

Педагог может использовать различные методы и формы построения образовательного процесса для формирования знаний о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития, однако для наибольшей эффективности необходимо проводить работу системно, учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей и самому являться примером для подражания. Более качественному усвоению знаний и формированию представлений о здоровье и здоровом образе жизни у детей с задержкой психического развития способствует включение их в игровые формы деятельности, стимулирование у учащихся положительных эмоциональных реакций, использование двигательных упражнений [3].

Таким образом, важнейшими условиями успешной работы педагога по формированию здорового образа жизни у младших школьников с задержкой психического развития можно считать правильную организацию образовательной среды, развитие у детей мотивации к поддержанию здорового образа жизни, привлечение к работе по формированию здорового образа жизни родителей и использование методов и форм

построения образовательного процесса, соответствующих особенностям этой группы детей.

Работа по формированию основ здорового образа жизни у детей с задержкой психического развития будет способствовать развитию познавательной и эмоциональной сфер, поможет в освоении образовательной программы, создаст условия для воспитания полезных привычек и ценностного отношения к своему здоровью, поможет сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье учащихся.

Литература:

1. Быкова Н.Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. ... канд.пед.наук / Н.Г. Быкова. Ставрополь, 2005. – 182с.

2. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : Дис. ... канд.пед.наук / Л.Г. Касьянова. Шадринск, 2004. – 219 с.

3. Кувшинова О.А. Системный подход к организации коррекционно-оздоровительной работы с детьми ЗПР в условиях ДОУ// Повышение качества образования в современных условиях / Под общ. ред. Т.Ю. Бариновой, О.А. Шустовой, Д.А. Парнова. Книга 2. – М.: ЗАО "Книжный мир", 2012

4. Новикова И.М., Борякова Н.Ю. Актуальные аспекты проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников с задержкой психического развития // Вестник ВятГУ. 2012. №2-3. С. 131-135

5. Яковлева Т.В., Иванова А.А., Терлецкая Р.Н. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей и учащейся молодёжи // Казанский мед.ж.. 2012. №5. С.792-795

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*О.Н.Панкратова, ст. преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

В последние годы не только в нашей стране, но и за рубежом наблюдается критика существующей системы физического воспитания и обосновывается необходимость создания новой системы этой педагогической деятельности, отвечающей современным требованиям. Предлагаются и конкретные инновационные программы, методики, технологии физического воспитания.

За рубежом в течение длительного времени главной идеей теории физического воспитания была идея образования. Однако, начиная с конца 60-х–начале 70-х годов, наряду со сторонниками этой идеи предлагаются и другие подходы.

Так, в скандинавских странах основной является концепция физического воспитания школьников, ориентированная на их здоровье, в Голландии – концепция, ориентирующая на овладение двигательными действиями, в Англии – школьное физическое воспитание базируется на концепции «спортивного образования» и т.д.

В научных публикациях широкое распространение имеет и такой подход, согласно которому физическое воспитание понимается не как приобщение учащихся к физкультурной или спортивной деятельности, а как воспитание (физическое, эстетическое, нравственное, экологическое и т.д.) посредством физкультуры и спорта. В зарубежных публикациях физическое воспитание в этом плане часто кратко характеризуется как «воспитание посредством физического» [1].

Особенно широко представлен подход, когда приоритет отдается оздоровительной направленности физического воспитания. В связи с этим предлагается для внедрения в практику множество конкретных валеологических, ориентированных на здоровье, технологий – «здоровьесбережения», «здоровьестроительства», «здоровьестроительства», «здоровьесамосохранения» и т.п. Некоторые сторонники оздоровительной направленности физического воспитания делают акцент на формировании не просто здоровья, а здорового образа (стиля) жизни. В последние годы все более популярной становятся программы формирования культуры здоровья.

Популярным является подход, согласно которому приоритетной должна быть образовательная направленность физического воспитания. Обосновывается положение о том, что в физическом воспитании в первую очередь необходимо повышение уровня физкультурной образованности учащихся – формирование у них комплекса соответствующих знаний, интересов потребностей и т.д. [2].

В последние годы широкое распространение получает такое понимание физического воспитания, которое опирается на «культурологический подход» к трактовке воспитания как процесса введения человека в мир культуры, освоения культурных ценностей. В соответствии с этим физическое воспитание понимается как деятельность по использованию разнообразных средств (физических упражнений, гигиенических средств и т.д.) для формирования тела человека (его телосложения, двигательных способностей, тех или иных компонентов здоровья) в соответствии с принятыми в обществе культурными образцами и идеалами.

Многие специалисты основную цель физического воспитания усматривают в ином – в приобщении учащихся к физкультурной двигательной деятельности, к занятиям физическими упражнениями на основе формирования у них знаний о пользе этих занятий, об их позитивном влиянии на организм человека и т.д., что содействует мотивации на данную деятельность [3].

Другой подход, особенно активно пропагандируемый в последние годы в нашей стране, подчеркивает важное значение спортивной деятельности (особенно спортивной тренировки) в физическом воспитании и потому делает акцент на спортивной ориентации этой педагогической деятельности, приобщение обучаемых к спорту, к ценностям спортивной культуры. Наиболее ярко этот подход представлен в концепции так называемой «спортизации» физического воспитания, предусматривающей вместо уроков физкультуры (аналогичных занятий в вузе) вовлечение всех учащихся в активные и регулярные занятия спортом.

Некоторые ученые и педагоги при таком подходе к физическому воспитанию важное значение придают олимпийскому образованию [4].

Большой популярностью в России пользуется еще одна концепция модернизации современного физического воспитания. Ее сторонники основной акцент делают на изменение не содержания, ориентации, целей и задач физического воспитания, а терминологии и соответствующих понятий. Предлагается в качестве главной цели физического воспитания рассматривать обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств, т.е. сохранить то узкое, одностороннее понимание физического воспитания, которое подвергается критике сторонниками указанных выше инновационных концепций. Вместе с тем предлагается наряду с понятием «физическое воспитание» ввести понятие «физкультурное воспитание (образование)», используя его для характеристики педагогической деятельности, которая в первую очередь ориентирована на образовательный и мотивационный компоненты физической культуры личности. При таком подходе физическое воспитание рассматривается как элемент физкультурного воспитания (образования). Значит, данная концепция отличается от указанных выше других концепций не столько в содержательном, сколько в терминологическом плане [2,3].

Отметим еще одну концепцию модернизации современного физического воспитания. Сторонники этой концепции основное направление модернизации современного физического воспитания усматривают в поиске новых принципов, форм и методов этой педагогической деятельности. В этом плане, например, предлагается:

- переориентация физического воспитания на принципы личностно-ориентированной педагогики;
- организация его на основе образовательно-обучающей среды;

- «игровая рационализация» физического воспитания;
- внедрение в эту педагогическую деятельность фитнес-технологий, форм и методов артпедагогики, а также олимпийского образования, информационных технологий, инновационных методов обучения двигательным действиям, новых методов диагностики физического здоровья, тестирования и повышения физической подготовленности, форм и методов организации клубной работы;
- синергетический подход к физическому воспитанию [1].

В настоящее время имеет поиск и внедрение в практику физического воспитания детей и молодежи таких инновационных направлений, форм и методов работы, которые не только декларативно, но и реально содействуют ее приобщению к провозглашаемым гуманистическим идеалам и ценностям.

Название «ГТО-НИКА» придуманное автором проекта (кандидатом педагогических наук, доцентом, президентом Ассоциации учителей физической культуры «ЛИДЕР» Фирсиным Сергеем Анатольевичем), расшифровывается как сокращение, составленное из первых трех букв русских слов: «Готов к труду и обороне» и греческого слова «Νίκη» — «победа» — имя древнегреческой богини победы, олицетворяющая победу в военных сражениях и спортивных состязаниях.

Проект «ГТО-НИКА» предусматривает:

- использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий и сдачи норм этого комплекса;
- популяризации и пропаганде среди студентов нового комплекса ГТО, повышению привлекательности подготовки и сдачи норм этого комплекса.

Программа «ГТО-НИКА» ориентирована на здоровье студентов, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

Данная программа направлена на формирование отношения у студентов к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни.

Социально-ориентированная программа «ГТО-НИКА», направленная на профилактику асоциального поведения, позволит предотвратить процессы вовлечения молодежи в преступную деятельность.

Социально-экономический и нравственный эффекты от реализации программы позволят уже в кратчайшие сроки получить ощутимые результаты.

Конечным результатом реализации программы «ГТО-НИКА» должен стать социально-экономический, духовный и культурный подъем, укрепление государства, возрождение здорового образа жизни, возрождение здорового образа жизни студентов [4, 5].

Основная цель проекта - разработка и внедрение в практику общеобразовательных организаций новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи не только основных физических качеств и подготовки к сдаче норм ГТО, но также воспитанию активной, целостно развитой личности, для которой характерно полноценное и гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств.

Основные задачи:

- содействовать популяризации и пропаганде среди студентов нового комплекса ГТО, повышению для них привлекательности этого комплекса через новые нетрадиционные физкультурно-оздоровительные спортивно-массовые мероприятия;

- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности;

- экспериментальная апробация и широкое внедрение новых нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, разработка и внедрение программ физкультурно-оздоровительной направленности.

- воспитание личности гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны;

- создание механизмов, способных кардинально увеличить численность детей и молодежи, занимающихся физической культурой и спортом, а также способных кардинально поднять интерес занимающихся детей и молодежи к занятиям спортом в досуговой деятельности;

- организация увлекательного, творческого, активного досуга.

Эксперимент проводился в 25 марта 2016 г. на базе Московского государственного университета путей сообщения на кафедре «Физическая культура» Института экономики и финансов, а также Института управления инженерного транспорта.

Социологический опрос был проведен среди студентов после проведения на базе Дома спорта МИИТ, который показал, что 98 % студентов положительно относятся к объединению в одних соревнованиях спортивных и творческих конкурсов.

96 % студентов, считают, что во время подготовки сдачи норм ГТО, необходимо развивать не только физические, но также нравственные, духовные и психические качества.

99% студентов положительно относятся к внедрению программы «ГТО-НИКА» в спортивно-массовую работу вуза [5].

ВЫВОДЫ.

1. Положительные результаты апробации спортивного фестиваля «ГТО-НИКА» в Московском университете путей сообщения показал, что большой социально-педагогический потенциал в одних соревнованиях спортивных и творческих конкурсов, необходим при подготовке к выполнению норм ГТО для улучшения не только физического состояния студентов, а так же для развития духовных, нравственных и других личностных качеств.

2. Проект «ГТО-НИКА» ориентирован на здоровье студентов, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

3. Применение программы «ГТО-НИКА» позволит не только удовлетворить многосторонние социокультурные запросы и требования, интересы и потребности студентов в отношении физического воспитания и нового комплекса ГТО, а главное будет мотивировать к подготовке выполнения норм комплекса, к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование отношения у студентов к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни.

Литература:

1. Фирсин С.А. Организация физического воспитания в досуговой деятельности школьников // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика Т.13. №.1. 2013.С.102-105.

2. Фирсин С.А. Современная система комплексной физического воспитания // Актуальные вопросы общественных наук: экономика, педагогика, право и культурология: Сборник научных статей по итогам международной конференции, г. Волгоград, 30-31 мая 2013 г. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2013. - С. 156–158.

3. Фирсин С.А. Содержание региональной комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи // "Фундаментальные исследования" № 6 (часть 3) 2013. –С. 754-758.

4. Фирсин С.А. Современные проблемы физического воспитания в досуговой деятельности учащейся молодежи // Международный научно–практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни» Т.1 27–29 мая 2014 года. – М: ООО «Анта Пресс», 2014. – С. 485-488.

5. Фирсин С.А. Спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г.– Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ,2015. – С.539-540.

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА «МЫ СО СПОРТОМ ДРУЖИМ»

Е.В. Мишина

*МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида №12 «Дюймовочка»
г. Луховицы*

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, улучшение психического и физического здоровья участников, установление дружеских, доверительных отношений между сотрудниками и воспитанниками детского сада.

Задачи. Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой. Развивать быстроту, ловкость, воображение, память, внимание. Закреплять умение общаться со взрослыми, взаимодействовать с ними.

Материал и оборудование. Эмблемы команд: звёздочки, солнышки и цветочки жёлтого, зелёного и красного цвета). Летающие тарелки (15 штук). Пластмассовые ведёрки. Плоскостные звёздочки (для разметки дистанции). Мягкие модули: колёса и брёвна (диаметром 30 см, длиной 60 см). Мячи диаметром 20 см. Две верёвки длиной 80 см. Рулетка. Кольца от пирамидок. Обручи диаметром 60 см. Кегли. Кубики и ёмкости для них. Призы для детей и сотрудников. Магнитофон и аудиозапись музыки. Фотоаппарат. Протоколы жюри.

Участники. Дети старшего дошкольного возраста и сотрудники детского сада. Дети-зрители сидят на скамейках. Под аудиозапись марша сотрудники детского сада входят в зал в колонне по одному, выполняют перестроения и встают в шахматном порядке.

Ведущий. Сегодня вы, ребята, увидите как занимаются физкультурой ваши воспитатели и другие сотрудники детского сада. Начнём с разминки.

Под аудиозапись ритмичной музыки сотрудники, а затем дети выполняют упражнения.

«Ну-ка, вставайте!»

И. п.: о.с.1 – поднять руки вверх, потянуться; 2 – вернуться в и. п.; 3 – поднять руки к плечам; 4 – отвести руки в стороны, 5 – прогнуться; 6 – вернуться в и. п. (1 раз.)

«Выходите на зарядку».

И. п.: о. с. Ходьба на месте. На вопросы ведущего: «Все готовы?», «Все здоровы?» отвечают: «Все готовы!», «Все здоровы!»
«Солнышко лучистое».

И. п.: о. с. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, шевеля пальцами; 3-4 – опустить руки через стороны вниз, шевеля пальцами; 5-6 – выполнять «пружинку», крутить правой кистью у правого плеча, левой – у левого бедра; 7-8 – то же, со сменой положения рук; 9-10 – вернуться в и. п. (1 раз.)
«С облачка на облачко».

И. п.: о. с. 1 – сделать шаг правой ногой вправо (левой ногой влево); 2 – приставить левую (правую) ногу; 3 – хлопнуть в ладоши у правого (левого) плеча; 4-10 – поворот кругом вправо (влево), вращая согнутыми руками у пояса. (2 раза.)
«Сильные руки».

И. п.: стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперёд. 1 – скрестить прямые руки перед грудью; 2 – вернуться в и. п. (4 раза.)
«Подвижные плечи».

И. п.: стоя, ноги врозь, руки к плечам. Вращения локтями вперёд (назад). (По 15 с.)
«Крепкие ноги».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1-3 – правую ногу согнуть и подтянуть руками к груди; 4 – вернуться в и. п.; 5-8 – то же левой ногой. (2 раза.)
«Шея».

И. п.: стоя, ноги врозь. 1 – наклонить голову вправо (влево); 2 – вернуться в и. п. (2 раза.)
Повтор упражнений «Солнышко лучистое» и «С облачка на облачко».
«Наклон вперёд».

И. п.: стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – наклон вперёд, не сгибая ног, руками коснуться пола; 5-8 – вернуться в И. п. (2 раза.)
Повтор упражнений «Солнышко лучистое» и «С облачка на облачко».
«Прыжки» (1).

И. п.: стоя, руки к плечам. 1 – прыжком поставить ноги на ширину плеч, руки поднять вверх и развести в стороны; 2 – вернуться в и. п. (4 раза.)
«Прыжки».

И. п.: о. с. Прыжки на двух ногах вправо-влево. (10 с.)
Повтор упражнений «Солнышко лучистое» и «С облачка на облачко».
Взрослые проходят по залу, перестраиваются в две шеренги, образуя команды. Капитаны (заведующая и старший воспитатель) произносят названия и девизы команд.

Заведующая. Мы – команда «Звёздочки». Наш девиз:
Ярче, звёздочки, светите,

Выше лучики держите!

Старший воспитатель. Мы – команда «Солнышки». Наш девиз:

Ярко солнышко сверкает,

Побеждать нам помогает!

Дети проходят по залу, перестраиваются в три шеренги, образуя три команды в соответствии с цветом цветочков. Ведущий представляет членов жюри (сотрудников, не задействованных в командах, или родителей).

Ведущий. Команды готовы? (Да.) Начинаем состязания.

Эстафеты проводятся в два этапа: сначала соревнуются команды сотрудников, затем команды детей. На каждом этапе команда, закончившая эстафету первой, получает один балл.

1- эстафета: «Разложи – собери».

Капитан каждой команды получает ведёрко с тремя кубиками, по сигналу бежит до ориентира, раскладывая в тарелки, стоящие на дистанции, по одному кубику, обегает мягкий модуль (бревно), возвращается к месту старта и передаёт пустое ведёрко следующему участнику.

Тот проходит дистанцию, собирая кубики. Таким образом эстафету проходят все члены команд.

2- эстафета: «Зажги звёздочки».

Члены каждой команды поочередно проходят дистанцию: бегут до бревна, отбивая двумя руками мяч о звёздочки, лежащие на полу, затем прокатывают мяч следующим участникам и возвращаются к линии старта.

3 – эстафета: «Построй маяк».

Члены каждой команды поочередно добегают до бревна, рядом с которым стоят ёмкости с кубиками, ставят на бревно один кубик, возвращаются к месту старта и передают эстафету следующим участникам. Капитаны проходят дистанцию последними и «Зажигают» свои маяки – ставят на верх башен красные кубики.

4 – эстафета: «Не упусти!» (только для детей).

Участники парами, держа за концы верёвку, на которую нанизаны кольца от пирамидки, добегают до ориентира (бревна), обегают его, возвращаются к месту старта и передают верёвку, как эстафету, следующей паре. (Касаться колец запрещено. Если участники уронят верёвку, команда считается проигравшей.)

Ведущий. Пока члены жюри подводят итоги эстафет, предлагаю провести конкурсы, которые помогут выявить самых ловких и быстрых. Сначала будут соревноваться представители команд сотрудников, потом команды детей. За победу в каждом конкурсе команда получит один балл.

«Пролезем вместе».

Два участника из каждой команды взявшись за руки, бегут до ориентира (бревна), по ходу движения, не разнимая рук, пролезают через

обручи, разложенные на полу (встают в обруч, поднимают его над головой, затем кладут на пол), оббегают бревно и возвращаются к месту старта. Побеждает пара, первая выполнившая задание.

«Сбей кегли».

Два участника из каждой команды стоят на линии старта. Перед ними на расстоянии 4 м установлены кегли. Участники по одному разу прокатывают мяч, стараясь сбить кегли. Выигрывает пара, сбившая больше кеглей.

«Кто дальше прыгнет?» (только для взрослых).

Члены команд встают на линию старта в колонну по одному. Капитан, стоящий первым, выполняет прыжок на двух ногах и кладёт веревку на пол к пяткам, отмечая длину своего прыжка. Следующий член команды подходит к верёвке, берёт её в руки и совершает аналогичный прыжок. И т.д. Побеждает команда, члены которой совершили прыжок наибольшей суммарной длины. (Члены жюри с помощью рулетки измеряют расстояние от линии старта до веревки, фиксирующей прыжок члена команды, стоящего последним в колонне. Лучший результат фиксируется как рекорд сотрудников детского сада.)

Ведущий. Дадим членам жюри возможность подвести итоги конкурсов. Объявляю музыкальную паузу.

Звучит аудиозапись песни «Настоящий друг» (муз. М. Пляцковского, сл. Б. Савельева). Дети и взрослые выполняют упражнения по показу Инструктора.

1. И.п.: стоя, руки на поясе. 1- правую ладонь положить на плечо; 2 – левую ладонь положить на плечо; 3 – правую руку поднять вверх; 4 – левую руку поднять вверх; 5 – правую ладонь положить на плечо; 6 – левую ладонь положить на плечо; 7 – правую руку поставить на пояс; 8 – правую руку поставить на пояс. (1 раз.)

2. И.п.: стоя, руки на поясе. 1 – правую руку отвести в сторону с поворотом корпуса вправо; 2 - вернуться в и.п.; 3-4 – то же влево; 5 – сложить ладони под правой щекой; 6 – вернуться в и.п.; 7 – сложить ладони под левой щекой; вернуться в и.п. (2 раза.)

3. И.п.: стоя, руки на поясе. 1 – правую ногу выставить вперёд на носок, правую руку вытянуть вперёд; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – то же левой рукой и ногой; 5 – правую ногу поставить вправо на носок, правую руку отвести в сторону; 6 – вернуться в и.п.; 7-8 – то же левой ногой и рукой. (2 раза.)

4. И.п.: о.с. 1 – сесть на корточки, руки поставить на пол перед собой (упор сидя); 2 – прыжком принять упор лёжа; 3 – прыжком принять упор сидя; 4 – вернуться в и.п. (2 раза.)

Повторить упражнения 2 и 3.

5. И.п.: стоя, пальцы рук соединить в замок; 1 – наклон вправо; 2 – вернуться в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – вернуться в и.п. (2 раза).

6. Ходьба с перестроением в круг.

Повторить упражнение 4.

7. Ходьба с выполнением поворота кругом через правое плечо.

По окончании звучания песни участники останавливаются, поворачиваются лицом к зрителям, делают смешные фигуры и замирают.

Ведущий. Ребята, подойдите к взрослым и возьмите за руку того, с кем вы хотели бы вместе играть.

Дети берут взрослых за руки.

Проводятся игры.

«Выставка скульптур».

Взрослые, держа детей за руки, под музыку идут по кругу. По окончании музыки игроки объединяются в подгруппы и замирают в различных позах, изображая скульптуру. Ведущий проходит по кругу, останавливается у самых интересных скульптур, фотографирует их. Дети говорят, как называется их скульптура.

«Караси и щука».

С помощью считалки среди детей выбирают щуку, которая прячется в омуте (встаёт в обруч). Взрослые (камни) образуют круг, стоя на расстоянии 1,5 м друг от друга. Дети (караси) прячутся около камней: одни – за камнями, другие – перед ними. Под музыку караси плавают по озеру (бегают по залу). По сигналу ведущего «Щука!» прячутся (занимают свои места).

Щука ловит не успевших спрятаться карасей и уводит в омут. Затем дети выбирают новую щуку, и игра повторяется.

Звучит аудиозапись весёлой музыки. Дети вместе со взрослыми исполняют танец «Найди друзей», выполняя следующие движения:

- идут по кругу;
- взрослые продолжают идти по кругу, а дети произвольно бегают внутри круга;
- после слов ведущего «Найди друзей» дети подходят ко взрослым и берут их за руки;
- после слов ведущего «Покружимся» взрослые и дети кружатся вправо и влево, отведя сцепленные руки в стороны;
- идут парами по кругу;
- взрослые продолжают идти по кругу, а дети произвольно бегают внутри круга;
- после слов ведущего «Похлопаем» взрослые и дети хлопают в ладоши перед грудью, по ладоням друг друга обеими руками, затем правой (левой) рукой.

Ведущий. Наш спортивный досуг подошёл к концу. Все участники показали, что они любят заниматься физкультурой, умеют дружить и помогать друг другу. Наступил ответственный момент. Жюри объявляет победителей!

Звучит аудиозапись торжественной музыки. Члены жюри оглашают результаты соревнований и конкурсов, награждают призами детей и взрослых. Под марш участники строятся в колонны и выходят из зала.

Литература:

1. Методический журнал для воспитателей дошкольных учреждений: Ребёнок в детском саду., ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника». Тираж 5000. № 2281

2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. И испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

3. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лесковой. – М.: Просвещение, 1981.

4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2014г

5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Мозаика –Синтез, Москва, 2014г

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ КОЛЛЕДЖЕ

А.Ю. Савкин

*Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

В современных условиях возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. При этом большая роль отводится предмету «физическая культура». Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента и профессиональной подготовки в течение всего периода обучения, для успешного решения вопросов физического воспитания необходим мониторинг как средство обратной связи при оценке эффективности занятий по физической культуре в вузе. Определение уровня физической подготовленности молодежи должно опираться на научные основы тестирования физического развития, двигательных качеств и работоспособности [1].

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей,

удовлетворения их интересов и потребностей [2].

Здоровый образ жизни в единстве его биологического и социального компонентов представляет собой социальную ценность, укрепление которой важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Отечественные ученые, проведя анализ результатов анкетирования различных групп населения, выявили, что наибольшее количество систематически занимающихся физической культурой отмечают в возрастной группе 19-25 лет. Среди школьников старших классов только 30% занимаются различными видами спорта во внеучебное время, среди студентов 28,8% занимающихся, а 67,2% вообще не занимаются спортом. По данным анкетирования также отмечено, что 4 часа и более в сутки респонденты проводят перед телевизором или компьютером [3].

Естественно, что такой малоподвижный образ жизни не способствует укреплению здоровья. Гиподинамия современных людей в основном связана с научно – техническим прогрессом, внедрением автоматизации, механизации, компьютеризации во все сферы жизнедеятельности человека, а также, для большинства людей, недоступностью посещения спортивных залов, плавательных бассейнов, фитнес – клубов [4].

Всем известно, что движение – это жизнь. К элементам, формирующим двигательную активность, относятся: утренняя гимнастика, ходьба, занятия физической культурой, закаливание.

Цели и задачи исследования

Цель - оценить уровень физической подготовки студентов в железнодорожном колледже.

Задачи:

- Выявить процент студентов ведущих активный образ жизни, используя анкетно-опросный метод (регулярные занятия спортом, ежедневная утренняя гимнастика и двух часовые прогулки);
- Оценить физическую подготовку, используя тесты Купера и Амосова;
- Провести сравнительный анализ субъективного и объективного методов исследования;
- Предложить наиболее доступные методы для реализации мероприятий по здоровому образу жизни.

Объект и методы исследования: студенты железнодорожного колледжа Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II.

Московского колледжа железнодорожного транспорта Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II в количестве 100 человек.

Использовался срезовой способ анализа - в качестве исследуемых брались студенты первых и последних курсов колледжа в общем

количестве 100 человек. Этот способ использовался с целью отследить динамику изменений физической подготовленности выпускающихся и недавно поступивших студентов.

Использовались 2 метода исследования: объективный и субъективный. Объективный представлен в виде теста по критериям Купера и теста Амосова, а субъективный анкетой, составленной нами.

В результате исследований были получены следующие данные:

При анкетировании было выявлено, что регулярно занимаются спортом 50 процентов студентов 1 – 2-х курсов, 72 процента студентов старших курсов. Утренней гимнастикой регулярно занимается 16 процентов респондентов (с 1-2 курса) и 32 процента старшекурсников.

Ежедневные 2 часовые прогулки совершают 78 процентов студентов (1-2 курса), и 92 процента студентов последних курсов. 44 процента студентов первого курса дают субъективную оценку своей физподготовке как хорошую, 52 процента как удовлетворительную и неудовлетворительную оценку дают 4% опрошенных.

При анкетировании студентов 4-5 курса было выявлено, что 64 процента студентов дают хорошую оценку своей физической подготовке, 36 процентов оценивают как удовлетворительную. Неудовлетворительную оценку физподготовке никто из числа респондентов себе не дал. Равными оказались показатели хорошей и удовлетворительной оценки своего здоровья у студентов 1 курса они составляют по 48 процентов, а уровень неудовлетворительной оценки составляет лишь 4 процента. Более высокие показатели оценки состояния своего здоровья по результатам анкетирования оказались у студентов 3 курса. 76 процентов респондентов дают хорошую оценку своему здоровью. 24 процента студентов оценивают состояние своего здоровья на удовлетворительном уровне. Также, как и с оценкой своей физической подготовки у студентов 3 курса сложилась аналогичная ситуация с оценкой своего здоровья – уровень неудовлетворительного показателя равен 0%.

Таким образом, студенты старших курсов ведут более активный образ жизни и серьезнее относятся к формированию здорового образа жизни.

Так же следует отметить, что все опрошенные студенты положительно относятся к занятиям спортом. 38 процентов первокурсников и 48 процентов старшекурсников отметили, что проводимые в колледже физкультпаузы способствовали повышению работоспособности в течение рабочего дня. 52 процента первокурсников и 84 процента старшекурсников считают, что количество проводимых в колледже занятий физической культурой хватает для поддержания хорошей физической формы.

Анализ показателей теста Амосова среди студентов 1 курса показал, что 27 процентов студентов получили удовлетворительный результат, 73

процентов неудовлетворительный результат. Из 73 процентов неудовлетворительных результатов теста у 52 процентов исследуемых частота пульса составляла выше 120 ударов в минуту, 28% процентов студентов испытывали ухудшение общего самочувствия, а 19 процентов студентов испытывали тяжелую степень одышки и ухудшение самочувствия уже на подъеме на 3 этаж. Просмотр показателей теста Амосова среди студентов 3 курса показал, что 39 процентов студентов получили удовлетворительный результат, 61 процент неудовлетворительный результат. Из 61% неудовлетворительных результатов теста у 61 процент исследуемых частота пульса составляла выше 120 ударов в минуту, 32 процента студентов испытывали ухудшение общего самочувствия, а 19 процентов студентов испытывали тяжелую степень одышки уже на подъеме на 3 этаж.

Анализ тестов по критериям Купера среди студентов 1 курса показал, что 13 процентов исследуемых получили удовлетворительный результат, а 87 процентов неудовлетворительный результат. У 62 процентов студентов отмечалось наличие одышки и тахикардии.

У 37 студентов наблюдалось ухудшение общего самочувствия. 1 процент студентов получили неудовлетворительный результат, вследствие прохождения малой длинны дистанции.

Результаты этих анализов показывают, что студенты первого курса имеют плохую физическую подготовленность. Анализ тестов по критериям Купера среди студентов 2-3 курса показал, что 37 процентов исследуемых получили удовлетворительный результат, а 63 процента неудовлетворительный результат. У 60 процентов студентов отмечалось наличие одышки и тахикардии. У 28 процентов студентов наблюдалось ухудшение общего самочувствия. 12 процентов студентов получили неудовлетворительный результат, вследствие прохождения малой длинны дистанции.

Проведя сравнительный анализ объективного и субъективного методов исследования, мы выявили несоответствие их положительных показателей:

- 48 процентов студентов 1 курса оценивали свою физическую подготовленность на хорошем уровне, но тест по критериям Купера прошли всего лишь 13 процентов студентов.

- 64 процента студентов 2-3 курса оценивали свою физическую подготовленность на хорошем уровне, но тест по критериям Купера прошли 37 процентов студентов.

Подсчитав показатели сравнительного анализа объективного и субъективного методов исследования, мы вывели средний коэффициент погрешности субъективного метода к объективному. Он составляет 1/2, следовательно, около 50 процентов студентов оценили свою физическую подготовку не на должном уровне. Исходя из этого соотношения, можно

сделать вывод о неполноценности субъективного метода в проведении исследовании в области физической подготовленности человека.

Выводы:

1. Студенты младших и старших курсов положительно относятся к занятиям спортом, но регулярно занимаются только 50 процентов младших и 72 процента старших групп.

2. Студенты старших курсов ведут более активный образ жизни.

3. Малоподвижный образ жизни студентов младших курсов, по данным анкетирования, можно связать с широким увлечением информационными технологиями.

4. У 62% студентов младших и старших курсов по объективному критерию теста Купера состояние физической подготовки - неудовлетворительное, что не соответствует данным анкетирования (48 процентов опрошенных оценили свое физическое состояние как хорошее).

Из выше сказанного, можно сделать вывод о не соответствии объективных и субъективных методов исследования.

Литература:

1. Фирсин С.А. Современная система комплексной физического воспитания // Актуальные вопросы общественных наук: экономика, педагогика, право и культурология: Сборник научных статей по итогам международной конференции, г. Волгоград, 30-31 мая 2013 г. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2013. - С. 156–158.

2. Фирсин С.А. Содержание региональной комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи // "Фундаментальные исследования" № 6 (часть 3) 2013. –С. 754-758.

3. Фирсин С.А. Современные проблемы физического воспитания в досуговой деятельности учащейся молодежи // Международный научно–практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни» Т.1 27–29 мая 2014 года. – М: ООО «Анта Пресс», 2014. – С. 485-488.

4. Фирсин С.А. Спортивный фестиваль «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 – 8 ноября 2015 г.– Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ,2015. – С.539-540.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ РЕСУРСОВ ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*Л.И. Севбянова, ст. преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становятся предметом изучения, анализа и внедрения.

Модернизация образования предполагает развитие инновационной деятельности, создание и использование новых форм обучения.

Повышение качества образования требует обновления методов, средств и форм организации обучения

Современное развитие общества способствует внедрению в образовательный процесс новых информационных технологий, дополнению и обновлению образовательных ресурсов.

Как и во многих ведущих вузах страны, в Московском государственном университете путей сообщения Императора Николая II (МИИТ) функционирует электронная информационно-образовательная среда, целью которой является обеспечение возможности удаленного интерактивного доступа к информационным и образовательным ресурсам МИИТ и информационной открытости в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации в сфере образования.

Задачи электронной информационно-образовательной среды МИИТ:

- обеспечение доступа к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

- фиксация хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы;

- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;

- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».

Электронная информационно-образовательная среда МИИТ включает в себя: официальный сайт МИИТ (<http://www.miit.ru>); электронную библиотеку МИИТ (<http://miit-ief.ru/student/elibrary/>); систему дистанционного обучения Ipsilon Uni (<http://edu.ui-miit.ru/>); порталы системы создания и управления курсами Moodle (<http://course.miit.ru/> и <http://school.miit.ru/>) [1, С. 4].

Структура официального сайта МИИТ и формат информации на сайте МИИТ определяются «Требованиями к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации» (Утв. приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 29.05.2014 № 785).

Основными функциями электронной библиотеки МИИТ является:

- формирование и хранение материалов учебно-методического, научного или другого назначения в электронном виде с возможностью доступа к ним при помощи информационных компьютерных технологий, в том числе по сети Интернет;

- фиксация результатов освоения основной образовательной программы.

Основными функциями системы дистанционного обучения Ipsilon Uni являются:

- управление ролями пользователей;
- загрузка и управление учебными планами;
- создание и управление электронными образовательными ресурсами;

- синхронное и асинхронное взаимодействие пользователей посредством сети «Интернет»;

- фиксация хода образовательного процесса, ведение учета результатов текущей и промежуточной аттестаций, результатов освоения основной

образовательной программы;

- проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- формирование электронного портфолио пользователей;

- формирование отчетов для мониторинга образовательного процесса.

Основными функциями порталов системы создания и управления курсами Moodle являются:

- создание и управление электронными образовательными ресурсами;
- фиксация хода образовательного процесса;
- автоматическая проверка решений задач по программированию;
- асинхронное взаимодействие пользователей посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды МИИТ обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Работа обучающихся и сотрудников в системе дистанционного обучения Ipsilon Uni, на порталах системы создания и управления курсами Moodle осуществляется по авторизованному доступу с использованием личных учетных данных (логин и пароль).

Доступ участников образовательного процесса к электронной информационно-образовательной среде МИИТ обеспечен круглосуточно из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

В совокупности все структурные части электронной информационно-образовательной среды МИИТ позволяют удовлетворять все требования Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

Каждый преподаватель МИИТ имеет возможность разработки и размещения электронных образовательных ресурсов в трех структурных элементах электронной информационно-образовательной среды МИИТ: электронной библиотеке, системе дистанционного обучения Ipsilon Uni, на портале системы создания и управления курсами Moodle. Эти ресурсы разрабатываются для осуществления учебно-методического и информационного обеспечения дисциплин в рамках образовательных программ, реализуемых в МИИТ.

Так при организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и элективным дисциплинам по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается доступ пользователей к следующим ресурсам системы дистанционного обучения Ipsilon Uni:

- учебному плану;
- электронным образовательным курсам;
- электронным образовательным ресурсам;
- электронным тестам и результатам тестирования;
- информационно-новостной ленте;
- системе отправки письменных работ;
- системе почтовых сообщений;
- форумам;

- системе технической поддержке;
- электронным документам, фиксирующим ход образовательного процесса, результаты промежуточной аттестации и результаты освоения образовательной программы;
- системе видеоконференций;
- расписанию видеоконференций;
- ленте событий;
- электронным портфолио [2, С. 11] .

Преподавателями кафедры физического воспитания и спорта МИИТ разрабатываются и размещаются следующие электронные образовательные ресурсы для системы дистанционного обучения Ipsilon Uni: электронный образовательный курс, учебные пособия, контрольные работы и задания, методические рекомендации по выполнению контрольных работ, набор тестов для автоматизированного тестирования, темы и задания для самостоятельной работы обучающихся, перечень контрольных вопросов для зачета, электронный глоссарий, приложения и ссылки на дополнительные источники информации.

Электронный образовательный курс должен содержать материал учебного семестра в соответствии с рабочей программы дисциплины.

Преподаватель выступает в роли тьютора, задает направление образовательной деятельности студентов.

Ключевым моментом в педагогических технологиях дистанционного обучения становится визуализация мысли, информации, знаний; создание новых способов педагогической коммуникации; корректировка традиционных форм организации учебной деятельности.

Речь идет о необходимости обучать студентов самостоятельно представлять вербальную информацию в графической форме, что способствует увеличению темпа мышления, формированию умения работать с большими объемами учебной информации, а также концептуально структурировать и упорядочивать полученные знания.

К функциям преподавателя относятся: планирование и организация учебной работы; координирование познавательного процесса обучаемых; разработка сетевых курсов и мультимедийных технологий; консультирование обучаемых в режиме реального (on-line) и отложенного времени (off-line).

Преподаватель должен обладать способностью быстро овладевать и работать с сетевыми образовательными и коммуникативными технологиями; должен быть психологически устойчив и уметь работать с виртуальными студентами; быть готовым к активному обмену информацией; нести позитив и уметь стимулировать обучающихся..

В основе дистанционного обучения лежит модульная организация учебного процесса с использованием педагогических технологий ориентированного подхода и средств информационных технологий.

Учебный материал электронного образовательного курса структурирован в отдельные модули. Модуль представляет собой структурную единицу электронного ресурса. Каждый модуль несет в себе знания о ценности здоровья и имеет прикладное значение для укрепления и сохранения здоровья обучающихся и их близкого окружения средствами физической культуры и спорта.

К каждому модулю электронного образовательного курса по дисциплине «Физическая культура» и элективным дисциплинам по физической культуре прикреплены темы для самостоятельного освоения.

Формой текущего контроля освоения учебного материала электронного образовательного курса при дистанционном обучении является выполнение обязательных проверочных работ и автоматизированного тестирования. Формой промежуточной аттестации дисциплины Физическая культура и Элективных дисциплин по физической культуре для студентов является зачет в виде ответов на контрольные вопросы во время итоговой видеоконференции.

Для учета успеваемости студентов в МИИТ создана балльно-рейтинговая система оценивания (БАРС). Все виды учебной деятельности переведены в баллы. Максимальное количество баллов, которое может быть набрано студентом при освоении материала курса, составляет 100 баллов. Преподаватель имеет возможность самостоятельно настраивать таблицу видов учебной деятельности дисциплины на портале системы дистанционного обучения Ipsilon Uni и выставлять баллы соответствующие результатам освоения учебного материала обучающимся.

При реализации рабочих программ по физической культуре возможна интеграция очно, заочного и дистанционного обучения. При очном и заочном обучении возможно использование элементов дистанционного обучения. Это актуально еще и в связи с тем, что в настоящее время в образовательную среду внедряется инклюзивное образование, обеспечивающее доступ к образованию людей с особыми потребностями, имеющими инвалидность и ограниченные возможности здоровья, которые в силу своих особенностей не всегда могут присутствовать на практических занятиях.

Анализируя опыт работы в системе ДО автор предлагает использовать средства дистанционного обучения в работе со студентами, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре. Это ресурсы электронной информационно-образовательной среды университета: сетевые технологии; модульное обучение; видеоконференции; консультации с использованием электронной почты и системы сообщений; автоматизированное тестирование; балльно-рейтинговое оценивание.

В наших планах заняться совместно со студентами проектной деятельностью с целью пропаганды ЗОЖ. «К здоровью через образование!» - главная идея и название проекта. Ресурсы электронной информационно-образовательной среды университета позволяют воплотить эти планы в жизнь.

Литература:

1. Положение об электронной информационно-образовательной среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sgu.ru/structure/openedu/p-1-06-05-2016-polozhenie-ob-elektronnoy> (дата обращения: 12.06.2017).

2. Анофрикова, Н. С. Использование электронной информационно-образовательной среды СГУ в образовательном процессе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. С. Анофрикова; ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского». – Саратов, 2016. – 80 с. – Режим доступа: <http://www.sgu.ru/structure/znbngu> – Электронная библиотека учебно-методической литературы. ID= 1645 (дата обращения: 12.06.2017).

ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОУ

*В.В.Семенова,
заместитель директора по воспитательной работе
МБОУ «Лицей №4» г.о. Коломна*

Здоровье человека как духовное, так и физическое – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Это связано с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Поэтому, одной из важнейших целей работы школы в современный период является здоровьесбережение участников образовательного процесса.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон РФ «Об образовании» (ст. 51)
2. Законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
3. Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».
4. Школьными локальными актами.

Однозначного, приемлемого для всех определения понятия «здоровье» пока не существует. В соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Более полное определение данного понятия раскрывает В.П. Казначеев, где указывает важность сохранения здоровья для человека: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни».

На здоровье человека оказывают влияние множество факторов, причем эти факторы можно разделить на две большие группы: внешние факторы (за пределами образовательного учреждения): экология; семья и микроклимат в ней; круг общения; вредные привычки; питание; здоровый образ жизни.

внутренние факторы (в школе): организация учебного процесса, методика организации учебного занятия; организация и реализация воспитательного процесса; двигательный режим учащихся в учебное и внеурочное время; создание условий психологического комфорта; организация медицинского обслуживания; организация питания; соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Статистические данные говорят о том, что на здоровье в большей степени влияет образ жизни человека и окружающая его среда.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели: физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей, 25–35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания, 90 % выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т. е. они ещё не знают, что больны. Только 8–10 % выпускников школ можно считать действительно

здоровыми. 5 % взрослого населения страны хронически больны, а 95 % – находятся в «третьем состоянии». Статистические данные плачевны и вызывают серьезную тревогу.

По результатам анкетирования учащихся и родителей лицея, самыми популярными ответами на вопрос «Что нужно сделать, чтобы здоровье детей не ухудшалось» были такими: учащиеся – ничего, учиться в первую смену, заниматься спортом, питаться здоровой пищей, хорошо учиться; родители – занятия проводить только в первую смену, уменьшить нагрузку, особенно в старших классах, ничего. Почти всё выполнимо в школе.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья ребёнка.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ: занятия физкультурой, прогулки, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна, дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды, бережное отношение к окружающей среде, к природе, медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно, формирование понятия «не вреди себе сам».

Мы ставим перед собой цель научить детей учиться, а значит так организовать учебно-воспитательный процесс, чтобы у детей не было перегрузки. Духовно-нравственное воспитание представляет собой процесс организованного, целенаправленного как внешнего, так и внутреннего воздействия родителей и школы на духовно-нравственную сферу учащегося. Духовно-нравственные ценности, прежде всего, прививаются ребёнку родителями, а поддерживаются и развиваются учителями.

Как отмечает Ш.А. Амонашвили: «Теплая, душевная атмосфера в семье, эмоционально насыщенная жизнь в школе играют огромную роль в воспитании ребенка, создают предпосылки для развития его интеллекта, служат условием гармонизации его душевных сил – чувств, ума и воли», то есть являются основой психического и физического здоровья школьников. Хорошее воспитание в семье способствует полноценному развитию и укреплению здоровья детей.

Поэтому необходимо тесное сотрудничество с родителями учащихся. Необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни и научить их правильно относиться к своему здоровью.

В этом направлении лицей взаимодействует с различными субъектами профилактики. Именно система образования является важной частью стратегии массовой профилактики.

Новые технологии обучения и воспитания также неизбежно влияют на нервно-эмоциональный статус как ребёнка, так и учителя и сопровождаются повышением интеллектуальной нагрузки.

Проблема здоровья учителя заслуживает большого внимания, так как от состояния его здоровья зависит успешность учебно-воспитательного процесса.

Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной системы. Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония). К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия (близорукость); ларингит; синдром хронической усталости; гиподинамия; остеохондроз.

Причинами заболеваний являются: отсутствие стабильного режима труда и отдыха; сниженная двигательная активность; эмоциональная перенапряженность; большая учебная нагрузка; отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки.

Проблема здоровья педагогов имеет определённую специфику. Какое отношение педагога к своему здоровью? Грамотен ли он в вопросах здоровья? Ведёт ли здоровый образ жизни? Нездоровый учитель не может обеспечить учащимся необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья школьников, так как в этой работе необходим личный пример. Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявления синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье учащихся.

Предупредить болезнь – всегда легче, чем её потом лечить. Профессиональных деформаций, «выгорания», стрессов можно избежать, но это требует каждодневных, целенаправленных усилий.

Без грамотного, целенаправленного решения проблемы формирования культуры здоровья учащихся лицей не сможет выполнить свою задачу по охране их здоровья. Ребёнок, подросток, не заботящийся о своём здоровье, не мотивированный на его сохранение и укрепление, на ведение здорового образа жизни, при всём старании учителей остаться здоровым в современных условиях не сможет. Педагоги, психологи и родители стремятся сделать все возможное, чтобы обучение детей было

успешным, чтобы каждый ребенок в своей учебной деятельности достигал более высоких результатов.

Именно мы, взрослые, должны создать такие условия, при которых обучение становилось бы все более успешным. А сохранение и укрепление здоровья детей должно быть приоритетной функцией школы.

ИНВАЛИД КАК СОЦИАЛЬНАЯ СТИГМА В КОНТЕКСТЕ ЖИЗНЕННОГО ВЫБОРА

Д. В. Трушкина

Балашовский институт (филиал)

*ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов*

В настоящее время восприятие проблемы инвалидизации существенно изменилось. В массовом сознании людей человек, имеющий статус ограничений по здоровью, при всех нюансах отношений, чаще всего, воспринимается как личность, которой характерна социальная полезность и весомый потенциал для эффективных инноваций.

Однако следует отметить, что социальное маркирование людей, имеющих физическую инаковость все еще имеет место быть в современном социо-культурном пространстве социально – психологических взаимодействий.

В психологической практике, не смотря на масштабность предпринимаемых учеными усилий, проблема социального стигматизирования лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, остается не достаточно отрефлексированной.

Существует весомая потребность в разработке инновационных программ, ориентированных на развитие позитивного восприятие лиц, имеющих специфику жизнедеятельности, связанной с особым статусом здоровья.

Данный вопрос является одним из аспектов проблемы, изучаемой нами в рамках научного проекта № 17-06-00338 «Взаимосвязь личностных экспектаций и готовности к партиципации лиц с ограниченными возможностями здоровья при построении жизненной перспективы», осуществляемого при финансовой поддержке федерального государственного бюджетного учреждения «Российский фонд фундаментальных исследований».

Социальное маркирование отдельных групп в обществе и формирование социальных ярлыков представляет собой длительный процесс развития и имеет исторические корни, относящиеся к периоду античности. Однако, наибольшее распространение социальная

стигматизация, как индикатор отношения общества к лицам, имеющим физическую инаковость, приобрело именно на рубеже 20-21 веков.

Вероятно, данное обстоятельство связано с тем, что масштабные трансформации в обществе и своевременная готовность принять их не коррелируют в массовом сознании людей [2].

Экспетации современного человека и характер его мировосприятия зависят от множества факторов, базовым из которых выступает степень доверия к самому себе и уверенность в реализации собственных потенций [1]. В связи с этим, физическая инаковость бессознательно воспринимается как индикатор социального неравенства.

Эффектом подобного маркирования лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, выступает дистанцированность разных социальных групп друг от друга. В частности, это выражается в динамике и насыщенности контактирования и /или усилением искусственной патерналистской тенденции взаимодействий.

В свою очередь, лица, имеющие статус инвалида склонны купировать собственные устремления, откладывать на неопределенный срок желаемые цели, снижать социальную активность в целом. Личность, в процессе социального маркирования включается в процесс прокрастинации. Причем, следует отметить, что прокрастинационный кризис у данной категории людей, чаще всего протекает не нормативно, а в невротическом режиме.

Безусловно, в процессе жизненного выбора и принятия решений любая социальная группа, имеющая ограничения по статусу здоровья или не имеющая подобных ограничений, может использовать процесс прокрастинации, как временную меру, дающую некоторое облегчение переживания, ситуации, субъективно воспринимаемой, как трудно разрешимая [3;6].

Однако длительность процесса откладывания на «потом» актуальных целей существенно ухудшает жизненные перспективы личности, движущейся в векторе самоограничений: уровень притязаний и удовлетворенность жизнью в целом снижаются [4;5].

В данном контексте, учитывая эффекты социального стигматизирования лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, интересны научные идеи Ф. Танненбаума. Его концепция "недопустимости драматизации зла" не только выступила предтечей системных разработок проблемы социального маркирования общества, но и выступила мощным стимулом изменения отношения общества к инвалидам [9].

Сходную точку зрения на проблему социальной стигматизации отдельных групп в обществе можно найти в исследованиях Э.Гроффмана. Именно Э.Гроффман ввел в научный оборот понятие «стигма», как предвзятое, некорректное отношение к определенным группам, характеризующиеся, как инаковые [7].

Хотелось, бы упомянуть, так же исследования Т. Шеффа, который так же указывал, что социальное маркирование лиц и/или определенных групп по специфическим признакам определяют степень принятия/непринятия целостности социо- культурного пространства в целом [8].

Личность, имеющая ограниченные возможности здоровья и маркированная обществом претерпевает когнитивный диссонанс в процессе жизненного выбора. Данный диссонанс обусловлен тем, что в структуре жизненного выбора выделяются два компонента: содержательно – смысловой и инструментальный (Н.И. Соболева, В.А. Мещеряков и др.).

Как следствие, если личность не смотивирована на содержательное наполнение цели выбора, в связи с искусственно созданным полем самоограничений, то и инструментальный компонент будет дефицитарен, так как поиск эффективных стратегий и ранжирование желаемых целей не будет выступать для личности достижимыми и значимыми.

Причем, данное обстоятельство будет иметь эффект достаточно мощный, по силе деструкций, так как затронет основные виды жизненного выбора личности: экзистенциальный, моральный, социальный (И.Р. Муртазина, В.А. Мещеряков и др.).

Подвергаясь социальной стигматизации, личность формирует поле для самостигматизирования. Это обстоятельство связано с тем, что, испытывая трудности в процессе социальных взаимодействий, личность в статусе ограниченных возможностей здоровья искусственно сужает собственные потенции и маршрут перспективных достижений. Формируется специфическое явление «фантом значимого существования».

На наш, взгляд, данный тезис можно объяснить тем, что самонеприятие инвалидом своих ресурсов и жесткая ориентация на социальное настроение окружающих, ориентирует данную категорию лиц на подмету значимых целей второстепенными и, стимуляцию активной деятельной по их реализации.

В итоге, личность приходит к неутешительному результату: потери социальной полезности и самоэффективности, что переживается как острый интрапсихический конфликт между желаниями и возможностями.

Таким образом, можно констатировать, что проблема социальной стигматизации лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, существенно влияет на жизненный выбор, привнося в него деструктивные элементы.

Данные обстоятельства определяют актуальную потребность в системном анализе заявленной проблемы.

Литература:

9. Карина О.В. Динамика проявления экспектаций в подростковом и юношеском возрасте // Гуманизация образования. 2015. № 1. С. 50-55.

10. Карина О.В. Проблема прокрастинации в массовом сознании молодого поколения / [Актуальные проблемы исследования массового сознания](#): Материалы 2-й Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор В.В. Константинов. Пенза: Пензенский государственный университет, 2015. С. 315-322.
11. Киселева М.А. Взаимосвязь степени выраженности прокрастинации и самоопределения молодежи // Гуманизация образования. 2015. № 5. С. 37-42.
12. Киселева М.А. Особенности различий в притязаниях у студентов – прокрастинаторов и непрокрастинаторов / Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 82-85.
13. Шустова Н.Е. Своевременность как предиктор социальной адаптации личности // Гуманизация образования. 2015. № 1. С. 44-49.
14. Шустова Н.Е. Прокрастинация в контексте континуальности социально – психологической адаптации личности / Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи: сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 47-50.
15. E.Goffman. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. N.Y.: Prentice-Hall, 1963.
16. Schef T. Building an Onion: Alternatives to Biopsychiatry // Ethical Human Psychology and Psychiatry. 2007. Vol. 9. No. 3. P. 180.
17. Tannenbaum F. The Dramatization of Evil // Perseptlon in Criminology. L.,1975. P. 351.

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ОБЗОР РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

*А.Г. Тертышникова, А.Н. Вернер
Российский университет дружбы народов (г.Москва)*

Идея о необходимости сохранения и развития здоровья людей и формирования у них здорового образа жизни не является новой. Важно отметить, что отношение студента, да и любого другого человека, к своему здоровью – это внутренний механизм саморегуляции деятельности и поведения. [2] Здоровье студентов во многом определяется особенностями студенческого периода, который, в свою очередь, сопровождается особыми психическими нагрузками и повышенными требованиями. Вместе с тем не может не вызывать тревогу низкий уровень здоровья студенческой молодежи. Ежегодно до 70% абитуриентов, поступающих на первый курс различных вузов страны, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, причем за время обучения в вузе у студентов

происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными, так и субъективными причинами [1], что подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы. О социальной значимости данной проблемы свидетельствует и тот факт, что снижение показателей здоровья молодежи отрицательно отразится на состоянии здоровья в последующие периоды их жизни, что приведет к вступлению в активный трудоспособный возраст одного нездорового поколения за другим. Именно поэтому вопросы сохранения и укрепления здоровья молодежи являются особенно актуальными.

В нашем обществе спорт является одним из возможных и не всегда доступных (по ряду причин) средств поддержания и сохранения здоровья. С каждым годом разрабатываются новые программы развития молодежного спорта, вводятся новые методики, однако большинство молодых людей не считают необходимостью заниматься каким-либо видом спорта. Здесь важно отметить несколько факторов сложившейся ситуации:

Во-первых, молодежь занята в других сферах: молодые люди работают, путешествуют, ходят на различные обучающие курсы и курсы подготовки к экзаменам, зачастую нет времени заниматься спортом, кроме занятий по физкультуре. Другая проблема заключается в том, что большинство молодых людей в раннем возрасте увлекаются компьютерными играми, социальными сетями, спиртными напитками, начинают курить и ведут нездоровый образ жизни. Некоторые из них попадают под влияние плохих компаний.

Во-вторых, это отсутствие возможности финансово обеспечить занятия в спортивной секции или купить абонемент в фитнес-клуб. Если речь идет о школьниках, то здесь следует брать во внимание на финансовую возможность их родителей, если мы говорим о студентах, то это более взрослые самостоятельные люди, которые ограничены по времени и для многих из них дополнительные платные занятия спортом - непозволительная роскошь.

Весной 2017 г. на базе социологической лаборатории РУДН было проведено исследование, в рамках которого опрошен 301 человек, в их числе 153 школьника в возрасте от 14 до 18 лет и 148 студентов от 17 до 23 лет. Выборка является случайной. Исследование носит разведывательный характер, а его целью является изучение отношения студентов и школьников к занятию спортом, к спорту как форме проведения досуга, к массовым спортивным мероприятиям. Подростковый период у школьников - это более осознанное принятие решения о посещении секций, занятий, чем в 5-6 летнем возрасте, когда это решение принимается скорее родителями. Студенты же еще более самостоятельные и независимые. Поэтому исследовательский интерес сводился к сравнению этих двух возрастных групп.

В исследовании приняли участие примерно равное число девушек и молодых людей, с небольшим перевесом девушек как среди студентов, так и среди школьников.

Первый блок вопросов был посвящен оценке респондентами своей физической формы и способам ее поддержания. Половина школьников оценивает свою физическую форму как хорошую, среди студентов таковых - 35,1%. Удовлетворительно оценивают свое состояние физической формы около трети школьников и 35,8% студентов. Лишь 18,9% студентов оценивают свою физическую форму как отличную, среди школьников каждый десятый. Таким образом, средняя оценка физической формы как для школьников, так и для студентов составляет 3,6.

Далее вопрос касался способов поддержания хорошей физической формы. Топ-3 наиболее популярных способов поддержания физической формы среди школьников и студентов являются:

1. занятие спортом, физкультурой, посещение фитнес-клуба;
2. активный образ жизни (47%- школьники, 53%-студенты);
3. отсутствие вредных привычек (36% и 38% соответственно).

Следующий вопрос носил проективный характер: школьникам и студентам предлагалось представить ситуацию, что у них появилось несколько часов свободного времени, и был задан вопрос о том как бы они его провели. Примерно половина школьников и студентов пошли бы гулять, общаться с друзьями. 20,3% школьников и 15,6% предпочли бы остаться дома: посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры и почитать книги. Пойти в тренажерный зал готовы лишь 7,6% школьников и каждый десятый студент.

На вопрос о том, отдадут ли респонденты будущего ребёнка лет 5-6 в спортивную секцию, 66,9% студентов и 45,3% школьников уверены, что отдадут, и это отличная идея. Примерно четверть студентов и 40% школьников скорее всего отдадут, поскольку это дисциплинирует и он будет эффективней использовать свое время. Не готовы отдать ребенка в спортивную секцию по ряду причин 4% школьников и 6% студентов.

Следующий блок вопросов был посвящён знанию респондентов о наличии спортивных секций в учебном заведении и их занятию спортом. В большей степени осведомлены о наличии спортивных секций в их учебном заведении (64,9%), среди школьников таких половина (49,7%). Треть школьников и студентов слышали что-то от своих друзей. 22,5% школьников ничего не знают про спортивные секции, либо вообще не интересовались данным вопросом.

Один из ключевых вопросов касался занятия спортом респондентами. По большей части, 65,1% школьников и 59,5% студентов занимаются спортом на любительском уровне, для общего развития. Профессионально занимающихся оказалось равное число среди

школьников и студентов (21,1% и 21,6% соответственно). Тех, кто не занимается никаким видом спорта 13,8% школьников и 18,9% студентов.

В следующем вопросе респондентам было предложено выбрать наиболее вероятные, по их мнению, причины, по которым большинство молодых людей не занимаются спортом. Большая часть студентов выбрали вариант «нет желания» (56%), напротив, лишь 5% школьников отметили эту причину, как определяющую. Чуть больше трети школьников и студентов отметили наличие медицинских показаний (31,3% и 31,7% соответственно). Меньше всего респондентов отметили плохое состояние инвентаря и спортивных объектов: 4% школьников и 5% студентов. 32,6% школьников 37,1% студентов выбрали вариант нехватки времени, примерно равное количество школьников и студентов ответили, что причиной является нехватка сил после учебного дня (31,3% и 34,4% соответственно).

На вопрос о занятиях в спортивных секциях, организованных на базе учебного заведения большинство респондентов ответили, что не занимаются ни в одной секции (77,6% школьников, 63,3% студентов). 18,4% школьников и чуть больше трети студентов занимаются в одной секции. Малая часть опрошенных занимаются в нескольких секциях (3,9% школьников и 5,4% студентов.)

Следующий вопрос касался оценки частоты занятий спортом респондентами. Больше половины школьников и 43,8% студентов занимаются спортом 2-3 раза в неделю, каждый день спортом занимаются 34,2% опрошенных школьников и 22,6% студентов.

Также был задан вопрос о том, что в их понимании «профессиональный спорт». Большая часть школьников и студентов выбрали варианты постоянные тренировки, большие физические нагрузки, стресс (66% и 68% соответственно) и строгий режим и дисциплина (43,4% и 41% соответственно). Треть опрошенных считает, что это возможность самореализации в жизни, стать популярным. Почти каждый третий школьник и 36% студентов определяют спорт как деятельность, за которую люди получают деньги.

Далее вопрос касался того как спорт появился в жизни респондентов. Половина студентов и 41,4% школьников начинали заниматься спортом в секции, в которую их отдавали родители. Чуть больше трети школьников и каждый четвёртый студент принимали решение самостоятельно.

На вопрос о том, что значит спорт в вашей жизни, больше половины респондентов выбрали вариант: возможность поддержания физической формы, для 28,8% школьников и каждого пятого студента- хобби. Менее 3% опрошенных обычно просматривают телетрансляции и поддерживают спортсменов или команду.

Стоит отметить, что большинство респондентов испытывают неудовлетворенность при долгом отсутствии физической нагрузки: школьники - 61,6%, студенты - 77%.

Говоря о различного рода марафонах, спартакиадах и пр. видах спортивной деятельности, отметим, что больше половины школьников и 37,4% студентов никогда не участвовали в Спартакиаде учащихся, треть школьников и почти каждый четвертый студент принимал участие во внутренних спартакиадах в своих учебных заведениях.

В то же время респондентам предлагалось выбрать программу по развитию молодёжного спорта. 63,8% школьников и 66,4% студентов выбрали вариант: возможность бесплатно заниматься любым видом спорта, больше половины школьников и 41% студентов хотели бы обустроить дворовые спортплощадки, больше трети опрошенных: увеличение числа спортивных школ и училищ.

Подводя итоги исследования, можно сделать ряд выводов рекомендательного характера. Во-первых, необходимо проведение внеучебной работы со студентами и школьниками, с целью воспитания у молодёжи чувств ответственности и самостоятельности в ведении здорового образа жизни и при занятиях спортом. Привлечение же большего количества молодых людей к участию в различных спартакиадах и марафонах позволит заинтересовать их в развитии своих физических способностей и навыков. Также стоит стремиться улучшить состояние физической формы за счет регулярных занятий гимнастикой, правильного питания и режима сна. И, наверное, самое важное - предоставить возможность заниматься спортом бесплатно или с минимальными материальными вложениями для детей, подростков и студентов.

Литература:

1. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи»: автореферат дисс.канд.социолог.наук /Козина Г.Ю. – Пенза, 2007.)

2. Пузанова Ж.В., Тертышникова А.Г. Особенности образа жизни и отношения к здоровью российских студентов (на примере МГУ и РУДН)// Социологические исследования. 2017. №8. С. 88-94

СОВРЕМЕННЫЕ ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ: ВЕБ-КВЕСТ «ГТО-НИКА»

С.А. Фирсин

*ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»,
г. Москва*

Современное развитие физической культуры сохраняет потребности у учащихся в получении знаний о сохранении и укреплении здоровья. После того, как валеология, которая должна была давать такие сведения, но не справилась с этой задачей и «ушла» из школы, возник определенный вакуум в этой сфере. Важную роль в этом плане призвана и может сыграть школа [4].

Огромную роль на уроках физической культуры для развития мотивации, сотрудничества и развития мышления играют – учителя, преподаватели, представители средств массовой информации, которые делают акцент на развитии не только основных физических качеств, но также на воспитание активной, целостно развитой личности, для которой характерно полноценное и гармоничное развитие физических, психических и духовных качеств [5].

В настоящее время, квест – технология обучения на уроках физической культуры, построена на коммуникационном взаимодействии всех учащихся класса независимо от группы здоровья и физической подготовленности в процессе решения разнообразных интеллектуальных, творческих и двигательных задач. Специалисты в области физического воспитания, считают, что такие формы проведения на уроках и во внеурочной деятельности целесообразно проводить на открытых спортивных площадках.

По данным Я.С. Быховского, Л.А. Зуевой использования на уроках веб-квест способствует повышению мотивации обучающихся, улучшению предметных результатов, формированию развивающих познавательные, регулятивные и коммуникативных навыков [1, 2, 3].

Ассоциацией учителей физической культуры "Лидер" Московской области, для детей и молодежи разработан веб-квест: – Спортивная игра «ГТО-НИКА» [5, 6].

Основная цель, заключается в разработке образовательного веб-квест по физической культуре для учащихся 8 -11х классов, независимо от группы здоровья и физической подготовленности в процессе решения разнообразных интеллектуальных, творческих и двигательных задач.

Задачи веб-квеста:

- создать и проверить на практике веб-квест для учащихся 8-11х классов;
- активизировать познавательную, двигательную деятельность

обучающихся на уроках физической культуры.

Основные этапы веб-квеста включают 3 этапа: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап (командный): Распределение ролей в команде.

Основной этап (ролевой): Индивидуальная работа в команде на общий результат.

Список использованных группой ресурсов должен быть в обязательном порядке указан при презентации выполненного задания.

Чтобы начать прохождение веб-квеста школьникам необходимо зайти на сайт – Спортивная игра «ГТО-НИКА» [6].

Школьники самостоятельно выбирают для себя подходящую роль, затем определяются с формированием команды. Участникам необходимо распределить роли между собой, ознакомиться с полезными ссылками и критериями оценки результатов.

Роли: теоретики; попрыгунчики; песняры; спринтеры; танцоры; силачи, игровики; личности.

Задание 1. Теоретики.

В данной роли школьнику предлагается побыть настоящим теоретиком физического воспитания.

Для самоконтроля и проверки рекомендуется ответить на вопросы:

- 1) Основной принцип ГТО?
- 2) Сколько ступеней в комплексе ГТО?
- 3) Какие основные физические качества отражены в нормативах ГТО?

Задание 2. Попрыгунчики (практическое задание).

В данной роли обучающимся предлагается представить самого прыгучего в команде школьника (1 юноша и 1 девушка).

Задания:

Прыжки через скакалку за 30 сек. (1 юноша+ 1 девушка).

Оценивается общее количество прыжков (сумма прыжков юноши и девушки) каждой команды.

Задание 3. Песняры (практическое задание)

В данной роли обучающимся предлагаются следующие задания:

- исполнить песню на спортивную тему.

Задание 4. Спринтеры (практическое задание)

Школьники в данной роли должны представить на конкурс самую быструю команду, состоящую из 3-х юношей и 3-х девушек.

Задание: встречная эстафета: команды, стоящие друг на против друга с последовательной передачей эстафетной палочки на расстояние 20 метров.

Оценивается конечный результат, показанный каждой командой.

Задание 5. Танцоры (практическое задание).

В данной роли школьники выполняют следующее задание:

- участники должны представить оригинальный спортивный танец всей командой.

Задание 6. Силачи (практическое задание).

Необходимо представить самую сильную команду.

Задание: перетягивание каната командой, состоящей из 5 юношей и 3-х девушек до обозначенной линии. Оценивается общая сумма побед и поражений, показанная командой по круговой системе (каждый с каждым).

Задание 7. Личности.

Школьники, выбравшие эту роль, выполняют следующее задание:

- участники должны представить на суд жюри индивидуальное выступление по выбору (музыкальный инструмент, вокал, чтецы). От команды выступает 1 человек.

Задание 8. Игровики.

Данным участникам необходимо представить самую игровую команду используя спортивные игры по выбору (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей и др.) по упрощённым правилам.

Заключительный этап:

Каждое выполненное задание представляется группой на занятии.

В оценке результатов принимают участие, как учителя, так и учащиеся путем обсуждения.

Выводы:

Разработанный для школьников веб-квест - Спортивная игра «ГТО-НИКА», позволила не только удовлетворить многосторонние социокультурные запросы и требования, но и активизировала познавательную, двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры.

Использование квест технология опирается на теоретические знания и сформированные ранее двигательные умения и навыки. Проведенное занятие служит основой для последующего применения двигательных умений и навыков в нестандартных, игровых ситуациях.

Литература:

1. Быховский, Я.С. Образовательные веб-квесты / Я.С. Быховский // Информационные технологии в образовании. ИТО-99: материалы международной конференции [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ito.bitpro.ru/1999>. - Дата доступа: 05.09.2017.

2. Зуева Л.А. Спортивный квест как нетрадиционный урок, формирующий положительную мотивацию к урокам физической культуры / Л.А. Зуева // Из опыта использования квест-технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://gym1506.mskobr.ru/files/Metodika/New-2016/ZuevaFizraQwest_5klass.pdf - Дата доступа: 10.09.2017.

3. Нечитайлова, Е. В. Веб-квесты как методика обучения на основе Интернет – ресурсов. /Нечитайлова, Е. В. // Проблемы современного образования.- 2012. - №2. – С.147-155

4. Фирсин С.А. Пути модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах /С.А. Фирсин//Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта №11 (117)-2014 г. С.159-162.

5. Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю. – Инновационная гуманистическая программа «ГТО-НИКА» как сбалансированная система физического воспитания детей и молодежи / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева// XXVI Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» - Коломна: ГСГУ, 2016.- С. 207-211.

6. Фирсин С.А. Спортивная игра «ГТО-НИКА» / С.А. Фирсин // The Public URL for this WebQuest: - Режим доступа: <http://zunal.com/tasks.php?w=359972> - Дата доступа: 11.09.2017.

ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

*П.С. Фирсина, студент,
Московский Педагогический Государственный Университет
г.Москва*

В настоящее время современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Много времени они тратят на игры в компьютере и просмотр фильмов, слишком рано начинают увлекаться социальными сетями.

Программа физического воспитания в вузах не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие студенту. Многие средства физического воспитания в вузах не отражают современных модных тенденций, кажутся архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям. Для того, чтобы разнообразить учебный процесс, используются различные формы физического воспитания. Одной из которых является фитнес.

Фитнес - это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма [1].

Актуальность проблемы определяется необходимостью использования на уроках физической культуры в вузах новых эффективных методов физического воспитания, способных мотивировать студентов к занятиям физической культурой и улучшить их физическую подготовленность [3].

Объект исследования – процесс проведения занятий физической культуры с использованием фитнес технологий в Московском Государственном Техническом Университете имени Н.Э. Баумана.

Предмет исследования – физическая подготовленность студентов 1-2 курса.

Цель – изучить влияние занятий фитнеса в рамках предмета физическая культура студентов 1-2 курса Московского Государственного Технического Университета имени Н.Э. Баумана.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- разработать методику проведения занятий фитнесом в рамках школьного курса физической культуры;
- проверить эффективность разработанной методики;
- определить изменение двигательных показателей девушек под влиянием занятий фитнесом;

В педагогических экспериментах участвовали студентки 1-2 курса Московского Государственного Университета имени Н.Э. Баумана.

Все девушки, участвующие в исследовании, были здоровы и допущены к занятиям физической культурой в основной медицинской группе. Для организации педагогического эксперимента были сформированы 2 группы занимающихся: экспериментальная, и контрольная, по 14 учениц в каждой. Состав обследуемых девушек за период исследования не менялся.

В контрольной группе применялась традиционная система проведения уроков физической культуры, рекомендованная программой по физическому воспитанию, где девушки выполняли общеразвивающие упражнения, гимнастику, спортивные игры, легкоатлетические упражнения и элементы художественной гимнастики.

В экспериментальной группе использовалась разработанная нами научно-обоснованная комплексная программа физического воспитания с использованием фитнес технологии.

Занятие носит оздоровительный и общеукрепляющий характер. Одно занятие включает в себя разнообразные методики и системы тренировок, заимствованные и дополненные из различных направлений фитнеса, а также различные принципы и особенности проведения занятий. Особенный упор был сделан на силовую часть в организации и построения занятий, в связи с влиянием силовой подготовки на развитие всех остальных качеств [2].

В результате была разработана тренировочное занятие, включающее в себя «стретчинг» для улучшения гибкости, «силовой класс» - для повышения силовых показателей, и создания красивой эстетической фигуры, а также занятия из раздела «степ-аэробика» для повышения кардио-респираторной выносливости и развития координационных способностей. Таким образом, урок становится многофункциональным и интересным.

Уровень показателей физического развития и двигательной подготовленности у школьниц экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента был достоверно выше в сравнении с данными девушек контрольной группы.

Под влиянием внесённой в учебный процесс экспериментальной методики физического воспитания с оздоровительной направленностью, произошли существенные изменения в показателях физической подготовленности ($p < 0,05$). Средне - групповая величина прироста двигательных качеств к концу эксперимента у девушек составила: в скоростных качествах - 98%, силовых - 91%, скоростно-силовых - 96 %, выносливости - 93%.

В контрольной группе достоверные изменения произошли лишь по следующим показателям: поднимании туловища из положения лежа на спине ($p < 0,05$) и наклону вперед ($p < 0,05$) [4,5].

Выводы: В результате педагогического эксперимента определилась четкая концепция применения фитнес технологии в физическом совершенствовании студентов 1-2 курса.

Экспериментально научно-обоснована методика физического воспитания фитнес технологии целью, которой является физическое совершенствование, сохранение и улучшение состояния здоровья. Необходимо использовать различные формы занятий с учетом мотивации их к регулярным занятиям физическими упражнениями носящих комплексный, тематический, контрольный, вариативный характер. Педагогический контроль целесообразно осуществлять по показателям физического развития двигательной подготовленности в процессе учебного года, проводя сопоставительный анализ по семестрам.

Литература:

1. Булгакова О.В. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО / О.В. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №9. – С. 104.

2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. – 227 с.

3. Крюкова О.Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физической подготовки студентов средствами фитнеса: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.Н. Крюкова. – Елец, 2014. – 20 с.

4. Фирсин С.А. Содержание региональной комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи // "Фундаментальные исследования" № 6 (часть 3) 2013. –С. 754-758.

5. Фирсин С.А. Современные проблемы физического воспитания в досуговой деятельности учащейся молодежи // Международный научно–практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни» Т.1 27–29 мая 2014 года. – М: ООО «Анта Пресс», 2014. – С. 485-488.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В СИСТЕМЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т.В. Штыркова

*«Государственный социально-гуманитарный университет»,
г Коломна*

Каждый день человек испытывает стресс, подвергаясь его воздействию в той или иной степени. И очень жаль, что многие родители, воспитатели и учителя не могут выявить симптомы стресса у детей, отрицают их возможные последствия, отказываются выяснить их причину и не знают о путях выхода их стрессовых состояний.

Отечественные психологи определяют стресс как состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Разработал учение о стрессе всемирно известный врач, патофизиолог Ганс Гуго Бруно Селье — врач по образованию, основоположник учения о стрессе, биолог с мировым именем, эндокринолог, патофизиолог, директор Института экспериментальной медицины и хирургии в Монреале.

Замысел ученого о стрессе родился в его голове. Очень рано, когда он был студентом третьего курса. Дело в том, что на этом курсе начинается изучение болезней. Их так много, и они так многообразны, что это отказывает дезорганизующее влияние даже на память студента-медика, натренированную запоминанием бесчисленных дырочек на костях черепа и химических формул. Идея родилась, таким образом, как естественная защита организма, психики от перегрузки. Студент предположил, что в основе всех болезней должно быть нечто общее, воздействуя на которое, можно лечить всё или почти всё тяжелые болезни. Это общее он и назвал стрессовым состоянием. "СТРЕСС" в переводе с английского означает "перенапряжение", как физическое, так и физиологическое, и психологическое, эмоциональное. Как утомление переходит в

переутомление, так же напряжение переходит в перенапряжение и завершается срывом-болезнью или даже смертью. Основа стрессовых состояний, по Г.Селье, мобилизация и срыв функции эндокринных желез. До этого и вместе с этим нарушается нормальная работа психики и вообще нервной системы (Ганс Селье. Очерки об адапционном синдроме.- М., 1960).

Анализ исследований в области стрессовых состояний позволяет выделить следующие виды стрессов:

1. Физиологический (биологический) стресс адаптационный синдром как реакция организма на воздействие неблагоприятных для его функционирования внешних раздражителей (голод, холод, жажда, боль, раны).

2. Физический стресс - реакция организма на физическую активность, мобилизацию энергетических резервов, дающих возможность сохраниться, выжить.

3. Психологический стресс - результат повреждающего влияния на психику человека.

4. Эмоциональный стресс - это результат положительного или отрицательного эмоционального отношение к сложившейся ситуации. Состояние стресса можно определить, как появление необходимости разрешить конфликтные ситуации и адаптироваться к новым условиям. Естественно, что одни их стрессов могут иметь эмоционально положительную окраску, а другие - эмоционально отрицательную. Эмоционально положительный стресс создаёт недолгое чувство радостного возбуждения и хорошее настроение. Эмоционально отрицательный, особенно продолжительный по времени, физическую и психологическую слабость и тошноту.

5. Эустресс - это "хороший" стресс, являющийся результатом победы человека в борьбе со стрессорами.

6. Дистресс - отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до её полного разрешения.

Последствия стрессов по влиянию на человека можно разделить на две группы: позитивные и негативные. Все симптомы, вызванные стрессом, являются психосоматическими.

К позитивным воздействиям стрессов на человека относят - функционирование, тренировка, закалка, развитие защитных механизмов, т.е. физических и не физических способностей противостоять враждебным факторам и выживать в неблагоприятных условиях жизнедеятельности.

Среди негативных последствий можно выделить: угроза нормальному течению жизни; физическое нездоровье; психическое нездоровье; пограничные состояния организма между нормой и патологией; стрессогенные заболевания: ишемическая болезнь сердца, инфаркт, гипертония, диабет, язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки,

бронхиальная астма, аллергические и иммунные нарушения.

Стрессоры это причины возникновения стрессовых состояний. Анализ работ отечественных и зарубежных психологов позволяет выделить следующие виды стрессоров:

I. Семья: рождение, уход из дома, госпитализация, смерть брата или сестры; смерть одного из родителей; развод или разлука родителей; появление отчима или мачехи; мать начинает работать; потеря работы родителями; изменение финансового положения и другие.

II. Школа: поступление в первый класс или начало учебного года; переход в другую школу; провал на экзаменах в школе; исключение из школы; неспособность справиться с учебной нагрузкой; враждебное отношение педагога; неприятия детским коллективом; экзамены и другие.

III. Личностные характеристики и события: врождённый дефект; приобретение какого-либо дефекта; госпитализация ребёнка; изменение отношения ровесников; выдающиеся личные успехи; смерть близкого друга (друга детства); употребление наркотиков или алкоголя; не участие в том, в чем хочется участвовать (спортивная команда, ансамбль) и другие.

Существуют определенные признаки, позволяющие педагогам выявить начало стрессовых состояний у обучающихся и коллег. Наличие данных признаков указывает на то, что ребёнку необходимо вмешательство психолога, психиатра или терапевта.

Для младшего школьного возраста это: заметное ухудшение школьной успеваемости; увеличение времени занятий при снижении результатов; выраженное расстройство и волнение: нежелание идти в школу, ложиться спать или участвовать в совместных занятиях, гиперактивность, нервные тики или постоянное движение; снижение активности; постоянные ночные кошмары; провокационное поведение непослушание неподчинение взрослым, агрессия (дольше месяца); частые вспышки раздражения.

Для детей среднего старшего подросткового возраста: изменение школьной успеваемости; употребление алкоголя или наркотиков; изменения в режиме сна или питания; частые жалобы на физическое состояние; одержимость вопросам своего веса: неоправданный страх ожирения; противопоставление себе правам и власти других людей, выраженное в актах воровства или вандализма; длительная депрессия, пессимизм, плохой аппетит, мысли о смерти; частые проявления агрессивности или жестокости.

Для юношества и взрослых:

1. Психические стрессовые состояния: гневное самовыражение в словах, поступках; депрессия; дурные предчувствия; озлобленность против людей разных возрастных групп и статусов; нервное потрясение; когнитивная ригидность переживание трудностей перестройки восприятий и представлений в изменившейся обстановке; страх (переживание угрозы

нормальной жизнедеятельности и профессиональной самореализации); тревожность, стыд, фрустрация (переживание неудачи).

2. Нравственно-психические стрессовые состояния; озлобленность против партнёров, проявляемая в поведении и поступках; отвращение к коллегам, демонстрируемое в поведении к отношениям; чувство неопределённости в месте работы, проживания, чувство неустроенности в социальном плане утрата интереса к работе.

3. Стрессовые состояния, пограничные с патологией: навязчивые идеи физической расправы с виновниками стресса; навязчивые мысли о суициде недомогание, разрушающее работоспособность: потеря сна; усталость, парализующая способность сопротивляться обстоятельствам; ярость, сопровождающаяся потерей самообладания.

Система работы по профилактике стрессовых состояний у педагогов и обучающихся в образовательных учреждениях будет эффективной при соблюдении следующих положений:

1. Создание благоприятного микроклимата и ситуации успеха.

2. Знание складывающейся жизненной ситуации у педагогов и обучающихся в образовательных учреждениях и раннее выявление стрессоров.

3. При выявлении признаков стрессовых состояний своевременное обращение к психологу, психиатру или терапевту (в зависимости от тяжести состояния и наличия сопутствующих симптомов).

СПЕЦИФИКА ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ

В.А. Иванова

Балашовский институт (филиал)

*ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»*

г. Балашов

Современная студенческая молодежь ориентирована на активную самореализацию, достижение желаемых планов. Именно в период ранней юности происходит формирование основ, стимулирующих успешную жизненную перспективу личности.

В связи с тем, что молодые люди еще не достигли полной социальной компетентности, основанной на обширном личностном опыте и интериоризированных знаний, умений и навыков, процесс принятия жизненно значимых решений и процесс их реализации сопряжен с определенным рядом трудностей [1].

Кроме того, следует отметить, что молодежь имеет максималистскую направленность в построении экспектаций, касающихся

жизненного сценария. Именно поэтому, не критичность восприятия собственных ресурсов и неотрефлексированность восприятия получения возможных внешних бонусов со стороны социума, инициирует часто ситуацию трудностей. Молодые люди сталкиваются с когнитивным диссонансом между желаемыми достижениями и реальными результатами собственной активности.

Если потребностная цель субъективно воспринимается как трудно разрешимая, личность включается в процесс прокрастинации, то есть иррационального откладывания на неопределенный временной период реализацию поставленной задачи [5].

Следует отметить, что факт прокрастинации достаточно фиксирован в массовом сознании современных молодых людей, и как вынужденная задержка в желаемых достижениях, и как поддерживающая возможность облегчить стрессовую ситуацию [2]. Вне всяких сомнений, любое откладывание на «потом» актуальных целей, переживается личностью в той или иной степени тяжести, но общим фоном выступает травматика «не реализации», констатируемая сознанием, как неуспешность.

Молодые люди в период ранней юности не готовы конструктивно принимать опыт неуспеха, их ожидания от собственной активности, как правило, позитивно окрашены. Подобный характер экспектаций имеет возрастные характеристики и так же основан на определенной доле интеллектуального эгоцентризма, выражающегося в когнитивных искажениях «возможного» и «реального».

Потребность в своевременной реализации желаемых целей основана так же на сверхдинамичном жизненном пространстве молодежи. Их восприятие собственных потенциалов, как правило, зависит от уровня уверенности, степени выраженности волевой саморегуляции, общей тревожности и самооценки [8;9].

Безусловно, данные причины отражаются на всех сферах жизнедеятельности прокрастинаторов. В частности, молодые люди – студенты наиболее часто включены в ситуацию академической прокрастинации, которая ярко представлена особенностями успеваемости и их активностью/пассивностью участия в общественной жизни вуза.

Следует отметить, что студенты гуманитарных и не гуманитарных факультетов имеют специфические различия в функционировании процесса прокрастинации. При всей взаимосвязанности и смежности структурных компонентов данного феномена, склонность к системному анализу, студентов – математической ориентации и склонность к образно – эмоциональному восприятию действительности студентов – гуманитариев выражена достаточно ярко.

Аналитическая ориентация в мировосприятии, стимулируется образовательными технологиями обучения, ориентируя молодых людей на четкое ранжирование целей и актуальных задач [3;4;7]. Образно –

эмоциональное восприятие мира способствует формированию потребности в некоторой задержке, так как ситуативная созерцательность инициирует многовариантность стратегий достижения.

Нами было проведено исследование на базе БИ СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Респондентами выступили студенты факультета математики, экономики и информатики, направление «Педагогическое образование» (МЭИ) и студенты социально – гуманитарного факультета, направление «Психолого-педагогическое образование» (СГ). Выборка составила 40 человек. Основной целью исследования было изучение особенностей прокрастинации студентов. Диагностическим инструментарием выступил опросник «Степень выраженности прокрастинации» (СВП) М.А. Киселевой, О.В. Кариной, Н.Е.Шустовой.

На первом этапе анализ результатов респондентов позволил выделить условную группу «прокрастинаторов», в которую вошли респонденты, имеющие среднюю и высокую степень выраженности прокрастинации.

На втором этапе нами был осуществлен анализ результатов по следующим шкалам: «Мотивационная недостаточность», «Общая тревожность», «Перфекционизм».

Были получены следующие результаты:

1. Респонденты – студенты факультета математики, экономики и информатики

Степень выраженности прокрастинации распределилась по шкалам:

Шкала «Мотивационная недостаточность» - 10 %;

Шкала «Общая тревожность» - 30%;

Шкала «Перфекционизм» - 60 %.

2. Респонденты – студенты социально – гуманитарного факультета

Степень выраженности прокрастинации распределилась по шкалам:

Шкала «Мотивационная недостаточность» - 25 %;

Шкала «Общая тревожность» - 35%;

Шкала «Перфекционизм» - 40 %.

На третьем этапе исследования нами был осуществлен сравнительный анализ результатов респондентов, представляющих факультет математики, экономики и информатики и социально – гуманитарный факультет.

Как показали результаты исследования, в специфике функционирования процесса прокрастинации у респондентов гуманитарного и негуманитарного факультетов присутствуют различия. Следует констатировать, что наиболее различия были выявлены по двум шкалам: «Мотивационная недостаточность» и «Перфекционизм». Шкала «Общая тревожность» имеет незначительные различия.

Вероятно, данные показатели связаны с тем, что фактор выраженности мотивационной недостаточности выступает индикатором

распределения первостепенных и второстепенных целей, запланированных личностью для реализации.

Чем четче личность обладает навыками организации времени, чем рельефнее представляет степень значимости тех, или иных задач, тем больше эффективных усилий она предпринимает для их реализации. В свою очередь, несбалансированность значимости актуальных целей влечет хаотическое распределение усилий и личность обесценивает задачи, способную вызвать ситуацию неуспеха. По данным исследования выраженные показатели по этой шкале у респондентов студентов социально – гуманитарного факультета.

Высокие показатели по шкале «Перфекционизм», вероятно, выступают общей направленностью современной молодежи, нацеленной на максимальный результат, достижение сверхтрудных задач. Кроме того, показатели у студентов факультета математики, экономики и информатики (МЭИ) оказались значительно выше, чем показатели у студентов социально – гуманитарного факультета. Это обстоятельство, констатирует, что достигнуть оптимума, вероятно, подтвержденное позитивным опытом выраженные у студентов факультета МЭИ.

Проблема требует дальнейших исследовательских действий.

Литература:

18. Карина О.В. Динамика проявления экспектаций в подростковом и юношеском возрасте // Гуманизация образования. 2015. № 1. С. 50-55.

19. Карина О.В. Проблема прокрастинации в массовом сознании молодого поколения / [Актуальные проблемы исследования массового сознания](#): Материалы 2-й Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор В.В. Константинов. Пенза: Пензенский государственный университет, 2015. С. 315-322.

20. Кертанова В.В. Развитие математических способностей студентов в контексте их будущей профессиональной деятельности: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, 2007.

21. Кертанова В.В., Кандаурова И.К. Развивающий контекст обучения математике // [Математический вестник педвузов и университетов Волго-Вятского региона](#). 2006. № 8. С. 168.

22. Киселева М.А. Особенности проявления прокрастинации личности / [Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи](#): сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 31-34.

23. Киселева М.А. Особенности различий в притязаниях у студентов – прокрастинаторов и непрокрастинаторов / [Роль](#)

[прокрастинации в процессе самоопределения молодежи](#): сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 82-85.

24. Фурлетова О.В. Реализация компетентностного подхода при обучении геометрии будущих учителей математики / [Актуальные проблемы модернизации математического и естественно-научного образования](#) Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Под редакцией М.А. Ляшко. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2016. С. 38-41.

25. Шустова Н.Е. Своевременность как предиктор социальной адаптации личности // [Гуманизация образования](#). 2015. № 1. С. 44-49.

26. Шустова Н.Е. Прокрастинация в контексте континуальности социально – психологической адаптации личности / [Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи](#): сборник научных статей. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2015. С. 47-50.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДООУ В РАМКАХ РЕШЕНИЯ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

А. Ю. Бунакова

Психологическая безопасность детей в ДООУ - тема, актуальная в современной ситуации ужесточения требований к системе образования в целом.

Социальная ценность задачи: «содержания и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста...» связана с особой значимостью дошкольного возраста как неперемного условия успешного формирования личности и её качественной социализации, совершенствования условий развития и воспитания. Изменения требований в плане результатов образования продиктовано потребностью в людях, гражданах страны - здоровых и достойных, творчески активных, внутренне свободных и ответственных.

Позитивно образовательная среда влияет не только на ребенка, но и на его родителей, близких, родственников. Психологическая безопасность не заканчивается активным участием всех участников образовательного процесса в мастер-классах, конференциях, круглых столах и т.д. Она важна и в повседневном психологическом сопровождении детей в ДООУ.

Проблема психологической безопасности ДООУ появилась сравнительно недавно. Родители озабочены проблемами безопасности собственного ребенка в образовательной среде. Их волнует:

- защита прав и достоинств;
- проблемы : агрессивность и конфликтность в отношениях детей между собой;
- недостаточное внимание педагогов к детям;
- различные деструктивные влияния на психику ребенка со стороны сверстников;
- психическое и физическое насилия среди детей;
- манипуляции со стороны педагогов и т.д.

Угрозой психологической безопасной образовательной среды может стать неудовлетворительное состояние психического здоровья ее участников.

Психологическая безопасность - важный фактор развития и сохранения личности, при создании безопасных условий, способствующих её развитию. А отсутствие безопасных условий способствуют отклонению развития личности.

Психологическая безопасность образовательной среды способствует увеличению или уменьшению психического насилия всех участников образовательного процесса.

Возникшие проблемы психологической безопасности образовательной среды привели к поиску альтернатив - безопасных условий, защиты, составляющих безопасности, путей и средств выявления рисков, угроз и их дальнейшего преодоления и предупреждения.

В практической части Межрегионального Форума «Безопасное детство», посвященного проблемам психологической безопасности образовательной среды, и проходившего в 2016 году в городе Москва, Мириманова Мария Суреновна, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения ГБОУ ВО МГППУ, ведущий научный сотрудник лаборатории социально-психологических и социологических мониторинговых исследований Межведомственного ресурсного Центра мониторинга и экспертизы безопасности образовательной среды, города Москва провела Мастер-класс «Экспертиза безопасности образовательной среды образовательной организации».

Она познакомила присутствующих с технологией обеспечения психологической безопасности в образовательной организации, в частности с тем, как проводится экспертиза психологической безопасности дошкольного образовательного учреждения.

Рассказала о цели данного исследования: выявить, какова образовательная среда в плане психологической безопасности и как построить безопасную образовательную среду.

В исследовании используются такие методы как:

- наблюдение;

- беседы;
- экспертная оценка;
- тесты и другое

Все эти методы позволяют оценить динамику достижения детей.

В исследование включены все участники образовательного процесса, что способствует повышению компетентности и эффективности.

Психологическая безопасность образовательной среды – одно из необходимых условий для полноценного воспитания и развития, способностей детей, обучения в соответствии с их природными задатками и интересами, способствующих решению актуальных проблем социально-педагогической деятельности.

Тьюторское сопровождение детей с особенностями развития воспитателем учреждения интернатного типа

*С.В. Михайлов,
ГКОУ МО «Вдохновение»,
Коломенский район М.О.*

На сегодняшний момент организация сопровождения детей с особенностями развития – одна из актуальнейших и наиболее сложных теоретических и практических проблем. В педагогике сложилась многолетняя практика организации специального образования для данного контингента детей. Однако, дети и подростки, воспитывающиеся в учреждениях интернатного типа для детей-сирот, изолированы от семьи и от общества, поэтому испытывают чувство отчужденности от интересов и дел окружающего мира. Исследователи И.В. Дубровиной, В.С. Мухиной, М.И. Рожкова, Т.Н. Толстых отмечают, что пребывание ребенка в учреждениях интернатного типа отрицательно влияет на все сферы развивающейся личности, на становление их нравственной воспитанности. В учреждения прибывают дети, которые пережили драматические события в своей жизни, они лишены стабильной, уверенной привязанности к взрослому. Ситуация значительно осложняется при наличии у воспитанника особенностей развития. Поиск путей оказания педагогической поддержки, способов целесообразного педагогического сопровождения, развития индивидуальности личности актуализирует проблему тьюторского сопровождения воспитанников, рассмотрения профессиональной деятельности тьютора в контексте решения задачи воспитания в учреждении интернатного типа.

Проблема тьюторского сопровождения рассматривается в работах Г.М. Беспаловой, Т.М. Ковалевой, Н.В. Рыбалкиной, П.Г. Щедровицкого и

др. Анализ литературных источников показал, что по проблеме тьюторства накоплен определенный научный фонд: изучены возможности тьюторства в высшей школе (Т.М. Ковалева и др.), в дистанционном образовании (Л.В. Бендова, С.А. Щенников и др.); обоснована роль тьютора в области обучения (Г.М. Беспалова, С.В. Дудчик, С.П. Кузьмин и др.); рассмотрено тьюторство как технология сопровождения учащегося в системе предпрофильной подготовки и профильного обучения (Т.П. Афанасьева, Н.В. Немова, Т.И.). апробирован ряд технологий тьюторского сопровождения (Г.М.Беспалова, Т.М. Ковалева, Н.В.Рыбалкина, и др.), которые используются в общеобразовательных школах. Однако работ, рассматривающих теоретико-методологические и научно-методические аспекты тьюторского сопровождения детей с особенностями развития, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, не было.

Определимся с основными понятиями.

Ребенок с особенностями развития – ребенок, которому необходимо преодолевать трудности в процессе обучения. Термин «ребенок с особенностями развития» означает, что ребенку необходимо преодолевать трудности в процессе обучения. [7, с.25]

При разработке модели тьюторского сопровождения детей с особенностями развития в основу нами была положена *классификация особенностей развития*, предложенная В.В.Лебединским:

1. психическое недоразвитие - олигофрения, умственная отсталость (УО);
2. задержанное развитие – замедление темпа формирования познавательной и эмоциональной сфер с фиксацией на более ранних возрастных этапах;
3. искаженное развитие – сложное сочетание общего недоразвития;
4. дисгармоничное развитие – диспропорциональность психики в основном в эмоционально-волевой сфере;
5. поврежденное развитие – связано с перенесенными инфекциями, интоксикациями;
6. дефицитарное развитие – связано с первичной недостаточностью отдельных систем. [7, с.30]

Помимо общих закономерностей детского развития исследователи выделяют особенности развития, которые имеют следующие закономерности:

1. В структуре дефекта выделяют первичные (в структуре мозга) и вторичные нарушения (они детерминированы первичными). Выделяют также третичные и даже четверичные нарушения, которые в основном затрагивают личностную сферу (Л.С.Выготский). Наблюдается недоразвитие психических процессов, нарушения умственной деятельности, двигательной сферы, речи, познания, коммуникации, затрудняется социальная адаптация.

2. Трудности социальной адаптации осложняют процесс взаимодействия с окружающей средой. [7, с.27]

Слово *тьютор* происходит от английского *tutor*. Оксфордский словарь содержит восемь определений слова «тьютор». Согласно определению, которое дает исследователь Т.М.Ковалева, *тьютор* – это педагог, который действует по принципу *индивидуализации* и сопровождает построение учащимися своей *индивидуальной образовательной программы*. [10,с.5].

Принцип индивидуализации состоит в том, что каждый человек проходит свой путь к освоению того, что именно для него является приоритетным. Цель педагога – помочь определить индивидуальную траекторию развития. При таком подходе открывается возможность по-разному двигаться к различным областям знаний с отдельными учениками.

Тьюторское сопровождение - особый тип педагогической и нравственной поддержки, которая заключается в организации работы на материале реальной жизни подопечного (учебной, трудовой, воспитательной). С появлением рядом с ребенком-сиротой в детском учреждении человека, который обеспечивает постоянную целенаправленную деятельность, ориентированную на индивидуальные особенности ребенка, педагогическая ситуация у каждого ребенка улучшится. Эмоциональный комфорт, сотрудничество, творчество сопровождают весь процесс тьюторского сопровождения.

Задача наставника-тьютора научить подопечного планировать собственную деятельность, осуществлять ее анализ, самостоятельно ставить вопросы собственного развития, намечать перспективы роста. [10,с.13]

Н. В. Рыбалкина, раскрывая философский аспект позиции тьютора, подчеркивает, что тьютор отвечает за конфликт, относящийся к самообразованию подопечного, и, разрешая конфликт между культурным и индивидуальным, позволяет ему осознать культурное, знаниевое как личное, глубоко свое - прожить его и стать ответственным за него. [19, с.21]

Согласно мнению И.В.Карпенковой, *цель работы тьютора* заключается в организации условий для успешного включения ребенка с особенностями развития в среду школы [8, с.7].

Адаптация образовательной среды – это приспособление среды к нуждам и возможностям подопечного. Основные этапы технологии адаптации образовательной среды:

- 1) подготовка помещения школы, класса; разработка режима дня, режима питания, учебных и развивающих программ, подготовка методических пособий;
- 2) устранение барьеров (физических и психологических);
- 3) подготовка детского коллектива к приему ребенка с особенностями развития;

4) приобщение детей к помощи «особому» сверстнику. [8,с.30]

Кроме того, тьютор часто становится инициатором изменения образовательной среды под конкретные потребности ребенка с особенностями развития. Основные этапы индивидуального сопровождения: сбор информации о ребенке; анализ полученной информации; совместная с другими специалистами выработка рекомендаций; составление индивидуального плана работы с ребенком; решение поставленных задач; дальнейший анализ ситуации развития ребенка, выработка дальнейшей стратегии. [8,с.30]

Основные направления в работе по сопровождению воспитанника с особенностями развития:

- социально-педагогическая работа;
- адаптация среды;
- медико-психолого-педагогическое сопровождение;
- консультативная работа;
- посредническая работа.

Важное направление в работе воспитателя – поддержание родственных связей подопечного. В отдельных случаях эти связи в обязательном порядке должны налаживаться и поддерживаться. В иных ситуациях – связь с семьей может оказывать неблагоприятное воздействие на ребенка и может, таким образом, быть признана нежелательной. Воспитатель консультирует родственников, имеющих разрешение на общение с ребенком, по вопросам, касающимся актуального состояния здоровья воспитанника, прогнозов.

Необходимым условием для повышения результативности тьюторского сопровождения детей с особенностями развития является взаимодействие воспитателя с другими специалистами учреждения: медицинскими работниками, учителем физкультуры, инструктором ЛФК, логопедом-дефектологом, педагогом-психологом. Данное взаимодействие направлено на преодоление отчуждения между педагогами и детьми, основывается на принципах преемственности и сотрудничества. В работе мы применяем разработанную нами карту-схему (табл. 1).

Воспитатель совместно с социальным педагогом и другими специалистами формулирует социальный диагноз, оценивает социальную ситуацию развития воспитанника.

Социальный диагноз - точное определение причинно-следственных связей, порожденных условиями жизни клиентов социального обслуживания. Социальный диагноз предполагает сбор информации о клиентах и условиях их жизнедеятельности, а также ее анализ для разработки программы социальной помощи.

Таблица 1

Карта-схема учета психологических нарушений в развитии воспитанника с особенностями развития

Во сп ит ан ни к	Особенности развития	Позна вател ьная сфера	Эмоциональ ная сфера	Самоо ценка	Социа льно- бытов ые компет енции	Динами ка развити я	Психологич еский комфорт
1	ЗПР, дефицитарное развитие	Низк. ур., ЗПР	Высокая личностная тревожность	Завыш	Низкий уровень	Высоки й уровень	Дискомфорт
2	Дефицитарное развитие	Норма , средн. ур.	Высокая личностная и межличн. тревожность, аффективн.	Заниж.	Средн. уровень	Неравно -мерная	Дискомфорт
3	ЗПР, дефицитарное развитие	Низк. ур., ЗПР	Снижен эмоц. фон, высокая тревожность	Заниж.	Низкий уровень	Низкий уровень	Норма

Социальная ситуация развития – система отношений ребенка определенного возраста с обществом, определяющая ход психического развития.

В работе применяется также карта-схема организации сопровождения воспитанника с особенностями развития (табл.2).

Таким образом, модель индивидуального тьюторского сопровождения воспитанника может быть представлена в виде следующей формулы:

Особенности развития ребенка + особенности его познавательной сферы + особенности эмоционально-волевой сферы + социально-бытовые компетенции + динамика индивидуального развития + уровень социальной адаптации + характер родственных связей и их влияния на ребенка.

Социально-педагогические выводы как форму отчетности по результатам тьюторского сопровождения за отчетный период мы предлагаем выстраивать в соответствии с разработанной нами схемой:

- оценка динамики состояния здоровья воспитанника;
- динамики средовой адаптации;
- оценка развития основных характеристик учебной деятельности;
- оценка успеваемости воспитанника;
- социально-педагогический прогноз;
- положительная опора, положительное средовое влияние.

Таблица 2

**Карта-схема тьюторского сопровождения
детей с особенностями развития**

Воспитанник	Зона повыш. ответственности	Соц.-педагогические проблемы	Родственные связи	Особенности познават. сферы	Соц.-бытовые компетенции	Межличностные отношения	Уровень соц. адаптивности	Динамика развития
1	Спец.питание Диспансерный учет Медикамент. поддержка	Девиантное поведение	Уточнить	ЗППР	Низк. ур.	Низк. ур.	Низк. ур.	Низк. ур.
2	Диспансерный учет	Девиантное поведение	Отриц. влияние	норма	Н	Низк. ур.	Н	Н
3	Диспансерный учет Медикамент. поддержка	Наличие дезадаптир. дефекта	Уточнить	ЗППР	Низк. ур.	Низк. ур.	Низк. ур.	Низк. ур.

проведенный нами анализ научно-методической литературы и обобщение опыта педагогической работы позволили нам сформулировать краткие *рекомендации педагогу* по организации тьюторского сопровождения детей и подростков с особенностями развития:

1) уметь внимательно выслушать ребенка, не оставлять его наедине с проблемами, при этом сохранять конфиденциальность;

2) не осуждать ребенка и не давать негативных оценок;

3) постепенно и поэтапно вводить понятия, обучать навыкам и умениям, не ждать быстрых результатов;

4) не спорить и не настаивать, что проблемы ничтожны;

5) формировать ценностное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, к человеческой жизни в целом;

- акцентировать внимание на временном характере имеющихся проблем, нацеливать на успех, учить оптимизму, толерантности и общительности;

- не допускать «выпадение» ребенка с особенностями развития из учебно-воспитательного процесса, невключенности его в группу, класс;

- отслеживать динамику эмоционального состояния ребенка, не оставлять его наедине в состоянии эмоционального возбуждения или депрессии;

- содействовать развитию творческих способностей, помочь найти дело по душе, кружок, секцию, поддерживать инициативу ребенка;
- изучать социальную ситуацию развития ребенка, учитывать в работе индивидуальное своеобразие ребенка, отслеживать динамику его развития, при необходимости быть готовым корректировать индивидуальный план работы с ним;
- объединять усилия специалистов в профилактической, просветительской, коррекционной, лечебной и реабилитационной работе; проектировать в едином для педагогов и воспитанников образовательном пространстве создание общности здоровых, уверенных в себе, успешных и людей;
- создавать психологически комфортные условия для полноценного развития, обучения и проживания воспитанников с особенностями развития в образовательном учреждении;

Практика показывает, что успех работы по организации тьюторского сопровождения детей с особенностями развития зависит от объединенных усилий педагогических и медицинских специалистов, обеспечение четкого взаимодействия и преемственности, координации всех педагогически-психологических и медицинских мероприятий.

Таким образом, специально организованная работа воспитателя, направленная на организации тьюторского сопровождения, должна способствовать адаптации и интеграции детей с особенностями развития в социуме, дать возможность профессионально и творчески состояться личности воспитанника.

Литература:

1. Беспалова, Г. М. Тьюторское сопровождение школьника: организационные формы и образовательные эффекты /Г. М. Беспалова. [www документ] URL <http://thetutor.ru>
2. Бобылева И.А. Воспитатель и воспитанник: взаимопонимание как путь решения проблем // Детский дом, № 26 (1'2008), С.16
3. Бородина М.В., Ерофеева М.А. Сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования: учебное пособие для вузов. – М.: Эконинформ, 2011. – 325 с.
4. Бонкало Т.И. Основные категории и понятия специальной психологии и педагогики: учебное пособие / Т.И.Бонкало, И.В.Горохова, М.А.Ерофеева/ - Коломна, 2008. – 90 с.
5. Единый квалификационный справочник. – М.: Минздравсоцразвития России, 2009.
6. Запорожец А.В. Условия и движущие причины психического развития ребенка // Вестник практической психологии образования, №4 (33) 2012 г., с.70-72.
7. Иванова С.Н. Психолого-педагогические условия интегрированного образования детей с особенностями и нарушениями в

- развитии: монография / С.Н. Иванова. – Коломна: МГОСГИ, 2010. – 212 с.
8. Карпенкова И.В. Тьютор в инклюзивной школе: сопровождение ребенка с особенностями развития. Из опыта работы / И.В.Карпенкова; под ред. М.Л.Семенович. – М.: ЦППРиК «Тверской», 2012. – 88 с.
9. Ковалева Т.М. Материалы курса «Основы тьюторского сопровождения в общем образовании»: лекции 1-4. – М.: Педагогический университете «Первое сентября», 2010.
10. Колосова Е.Б. Тьютор как новая педагогическая профессия / Е.Б.Колосова. – М: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
11. Концепция и методика организации воспитательной работы с учащимися в интернатных учреждениях. / отв.ред.И.П.Башкатов. – Коломна: КГПИ, 2004.
12. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб: Питер, 2009.
13. Лобачева О.В.. Тьюторское сопровождение как нравственная поддержка детей-сирот младшего школьного возраста. - М.: Издательство «Спутник+», 2009. – 28 с.
14. Олиференко Л.Я., Шульга Т.И., Фирсов М.В., Кирсанова В.Г. Формирование социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: Методические рекомендации. – М.: ГОУ ПаПО, 2008. – 88 с.
15. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме: Пособие для воспитателей и учителей. – М.: АРКТИ, 2010. – 312 с.
16. Особый ребенок. Исследования и опыт помощи. Вып. 5: научн.-практ. сб. – М.: Теревинф, 2006.- 208 с.
17. Проблемы эффективных практик социально-педагогической и психологической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья: материалы Круглого стола / под общ. ред. С.Н.Ивановой; Московский областной социально-гуманитарный институт. – Коломна: МГОСГИ, 2012, - 157 с.
18. Романов А. Расстройства поведения и эмоций у детей в целом. Рабочая тетрадь специалиста. Опросники, заключение, рекомендации, перечень игровых задач. – М.: «Плэйт», 2004.
19. Рыбалкина Н.В. Идея тьюторства - идея педагогического поиска [Текст]/ Н.В. Рыбалкина // Тьюторство: идея и идеология. -Томск, 1996. - С. 15-30
20. Сборник статей XIV Всероссийской тьюторской конференции «Тьюторство и образовательный стандарт» 8-10 октября 2009 г. <http://www.thetutor.ru/higher/article11.html>
21. Селевко Г.К. Воспитательные технологии. – М.: НИИ школьных технологий. – 2005. – С.188-191.(*Модель тьюторской поддержки и сопровождения ребенка. Т.М.Ковалева.*)

22. Черемных М.П. Тьюторская позиция в образовательных стандартах нового поколения / М.П.Черемных //Перемены. - 2009.-№ 3.- С.28-36.

23. Шульга Т.И. Технологии социально-психологической помощи детям группы риска: Монография / Т.И.Шульга. – М.: Федеральный институт развития образования, 2010. – 266 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА МБОУ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ШАТУРА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Н.Н. Шамова

МБОУ «Школа-интернат для детей с ОВЗ» г. Шатура

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает очень серьезные опасения специалистов. Здоровье обучающихся – одно из важных условий благополучия школы, ее успешности в сфере образования, поэтому главная цель образования – построить учебный процесс так, чтобы сохранить и укрепить здоровье обучающихся.

Исследования Центра здоровья детей и подростков РАМН свидетельствуют о том, что около 90 % детей имеют проблемы в физическом и психическом здоровье.

В основе успешного становления подрастающего поколения: здоровые дети сегодня, здоровые граждане нашей страны завтра. В связи с этим, большая роль по формированию здоровьесбережения отводится образовательной среде.

Я работаю социальным педагогом в муниципальном образовательном учреждении «Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья». Контингент обучающихся школы-интерната составляют дети с интеллектуальными нарушениями, в том числе дети, из неблагополучных семей, которые не смотря на свой юный возраст, уже имеют негативный жизненный опыт (перед глазами жизнь родителей, злоупотребляющих спиртными напитками, ведущих аморальный образ жизни). По этим причинам одно из приоритетных направлений работы нашей школы-интерната - это системная и многогранная работа по формированию здорового образа жизни среди обучающихся, а также их родителей.

В школе-интернате совершенствуется система образовательной среды по формированию здорового образа жизни. В учебных кабинетах подобрана учебная мебель в соответствии с требованиями САНПИН. Многие классы оборудованы мультимедийными комплектами. В школе-интернате имеется оборудование «Комната психологической разгрузки» и оборудование для кабинета учителей-логопедов, кабинет ЛФК. Все это способствует повышению качества образования и формированию здорового образа жизни среди обучающихся нашей школы.

Задачами работы нашей школы-интерната по формированию здорового образа жизни обучающихся, являются:

- формирование у обучающихся, устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества;
- приобщение детей и их родителей (законных представителей) к занятиям и общественным акциям физкультурой и спортом;
- формирование ценностных установок, жизненных приоритетов на здоровый образ жизни;
- вооружение обучающихся и их родителей санитарно-гигиеническими знаниями, знаниями о социальных, нравственных и медицинских аспектах взаимоотношения полов, о профилактике венерических заболеваний и СПИДа;
- воспитание убеждённости школьников в выполнении требований и правил гигиенического поведения в труде и быту;
- помощь обучающимся в осознании необходимости постоянного поддержания достаточной физической активности, соблюдении норм рационального питания, сохранения устойчивого психоэмоционального состояния.

По Уставу Всемирной Организации Здравоохранения «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Немаловажную роль в своей работе отвожупросветительской деятельности среди обучающихся и родителей по пропаганде здорового образа жизни. Для реализации данной цели для родителей проводятся индивидуальные и групповые консультации по темам: «Здоровая семья-здоровая страна», «Духовно-нравственное воспитание в семье», «"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!" Особое место занимают консультации для родителей. Консультации носят системный характер. В ходе мероприятий родители расширяют свой кругозор, пополняют свои знания в вопросах педагогики и детской психологии. Меняют своё мировоззрение, многие задумываются об отказе от вредных привычек (употребление спиртных напитков, табачная зависимость, или просто наведение порядка в своем доме).

Ежегодно проходят открытые родительские собрания по темам: «Здоровье наших детей», «Здоровая семья – здоровый ребенок» и т.д. Традиционными стали единые Дни здоровья.

Положительная динамика в воспитании здорового подрастающего поколения даётся кропотливым трудом для педагогов школы-интерната. Поскольку нам приходится воспитывать не только детей, но и их родителей.

В сентябре в школе-интернате проводится месячник «Здоровье твое богатство» в рамках которого, проходят мероприятия по профилактике употребления алкоголя, психоактивных веществ в молодежной среде и среди несовершеннолетних. Ежедневно на большой перемене дети участвуют в «Весёлой зарядке», на которой обучающиеся вместе с педагогами школы под руководством учителя физической культуры занимаются физическими упражнениями. На школьном стадионе проводятся футбольные или хоккейные матчи между обучающимися и педагогами. К этим мероприятиям стараемся привлечь родителей, но к сожалению процесс идёт трудно. Данный вид деятельности оказывает положительное влияние на состояние детей и подростков, сплачивает детский и педагогический коллективы. С положительными эмоциями детвора идёт домой и рассказывает о проводимых в школе мероприятиях своим родителям, некоторые из них потом с удовольствием хотят принять участие в проводимых общешкольных мероприятиях, праздниках и социано-значимых акциях.

В течение всего учебного года проходят мероприятия по профилактике хронических заболеваний и СПИДа, смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения. К этой работе активно привлекается медицинский персонал учреждения, социальный педагог, педагоги психологи. В школе-интернате ведётся большая работа по предупреждению данных социальных явлений. Система диагностики и мониторинга является составной частью работы социального педагога по здоровьесбережению. В рамках данной работы организуется анкетирование среди обучающихся по выявлению склонностей к употреблению ПАВ, табакокурению и алкогольной зависимости. Наш педагогический коллектив совместно с обучающимися и родителями активно участвует в муниципальных, региональных конкурсах проводимых в рамках акций здоровьесбережения и укрепления здоровья. Получая грамоты и поощрительные призы разного уровня.

В школе-интернате совершенствуется система правильного питания создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания. Для организации питания в школе-интернате имеется столовая. Проводятся мероприятия, направленные на повышение культуры питания, обеспечение санитарно-гигиенической

безопасности. Дети с проблемами желудочно-кишечного тракта обеспечиваются диетическим питанием. В группах продленного дня ведутся занятия с применением рабочих тетрадей «Разговор о правильном питании». На этих занятиях детей знакомят с рационом питания школьника, пользе витаминов и т.д.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному можно сделать вывод, что «Только союз семьи, врача, учителя сможет вырастить и воспитать здорового, сильного, умного человека!» (В.А. Сухомлинский)

БИНАРНЫЕ УРОКИ «МУЗЫКА, РИТМИКА И ФИЗКУЛЬТУРА» В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ

*Р.Б. Багизаева, О.А. Расцепляева
МКОУ школа «Надежда»
г. Коломна*

В специальной коррекционной школе среди различных форм учебно–воспитательной работы музыка является одним из наиболее привлекательных видов деятельности для умственно отсталого ребенка. Владение детьми музыкальной культурой, развитие музыкальности является целью музыкального воспитания учащихся, т.е. это навыки и умения необходимые для музыкальной деятельности.

Точность интонирования, умение слушать музыку, умение чувствовать характер музыки и адекватно реагировать на нее, слухоречевое координирование развиваются не только на уроках музыки, но и на других дисциплинах. Так музыкально – ритмическая деятельность является содержанием работы на уроках ритмики. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, коррекции эмоционально – волевой сферы. На уроках физкультуры на первый план выступают задачи физического воспитания: охрана и укрепление здоровья учащихся, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и т.д. Эффективность физических упражнений под музыку, их значение для развития детей во многом определяются органической связью музыки и движений. Л. С. Выготский утверждал, что в коррекционной работе очень важно использовать специально подобранные музыкальные произведения, которые развивают высшие психические функции (мышление, воля, мотивация) посредством воздействия на аффективную сферу ребенка.

В коррекционной школе «Надежда» учащиеся младших классов с удовольствием участвуют в различных видах деятельности. Они поют, двигаются под музыку, выполняют различные общеразвивающие

упражнения, играют на простых музыкальных инструментах, импровизируют и т. д. Поэтому бинарные уроки (физкультура и музыка, музыка и ритмика) проходят всегда интересно и с большой пользой для здоровья. Музыка создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание учащихся, повышает выразительность движений.

Так открытый урок – представление «Парад – алле», в третьем классе прошел «на одном дыхании». Учащиеся под музыку выполняли фигурную маршировку с перестроениями и упражнения с флажками. Под звуки красивого вальса бесстрашная канатоходка Лида М. выразительно выполняла «почти профессиональные» упражнения (на гимнастической скамейке). Публику развлекали два клоуна: рыжий и белый. Очень трогательно прозвучала песня «Цирковые собачки» в исполнении учащихся всего класса. Знакомые уже клоуны провели со зрителями логоритмическую гимнастику. Очень эффектно выглядели номера «Танец силачей» и «Танец молодых львов». «Гвоздь программы» – выступление фокусника Илья Т. В заключении прозвучала песня «Цирк».

Таким образом в представлении участвовал весь класс, преподаватели физкультуры и музыки, присутствующие зрители. Задачи урока были выполнены: самовыражение через музыку и движение, развитие творческого потенциала учащихся, воспитание эстетического вкуса посредством исполнительской деятельности, снятие эмоционального напряжения. А главное, все получили положительные эмоции, что очень важно для здоровья.

Конспект бинарного урока «Музыка, ритмика и физкультура»

Дата проведения: 10. 04. 2014 г.

Место проведения: спортивный зал.

Тема урока: Создание ситуации успеха при совершенствовании музыкальных и ритмических упражнений.

Тип урока: Актуализация ранее полученных знаний. Урок представление цирк «Калейдоскоп».

Технологии: личностно-ориентированная, индивидуально-дифференцированная, здоровье сберегающая, игровая.

Используемый ресурс: магнитола, аккордеон, микрофон, флажки, обруч, гимнастическая скамейка, мячи для фитнеса, бутафорская штанга, веер, набор для фокусов.

Цель урока: Всестороннее развитие детей, посредством раскрытия творческих способностей ребенка в танце, упражнении под музыку и осмысление восприятия музыкального произведения.

Задачи:

1 Развитие творческого потенциала и самовыражение через музыку и движение.

2 Воспитание эстетического вкуса посредством исполнительской деятельности.

3 Коррекция имеющихся отклонений в развитии, формирование правильной осанки, развитие мышечной и музыкальной памяти, речевой активности, снятие эмоционального напряжения.

Ход урока:

Вводная часть: Здравствуйте, ребята, у нас сегодня не обычный урок, а чтобы вы догадались, что это за урок, послушайте загадку:

Все глядят на середину

В середине – волшебство:

Там чудак зайчишку вынул из кармана своего.

Там под купол танцовщица

Улетела, как синица.

Там собачки танцевали...

Вы, конечно, там бывали. (Цирк).

Так вот, наш урок – представление называется цирк «Калейдоскоп».

А, вы, знаете, что цирк переводится с латинского языка – круг. Здание цирка имеет круглую форму, в виде шатра, внутри располагается манеж или арена, диаметр ее равен 13 метрам, и это не случайно. Это необходимо для выполнения акробатических номеров на лошадях, т. к. лошади были первыми артистами цирка.

Вокруг манежа находятся места для зрителей – амфитеатр. Арена посыпается песком или опилками слоем 6 – 8 см. Впервые цирк появился в Англии, позже в цирке стали выступать акробаты, жонглеры, клоуны. Дрессированные животные появились в цирке в XIX веке. А сейчас цирк есть во многих городах мира.

А задача сегодняшнего нашего урока: показать свое умение танцевать и выполнять упражнения под музыку, петь песни и исполнить роль артистов цирка. Готовы?

Становись! Равняйся! Смирно! На первый, второй рассчитайсь!

Основная часть: Шпрехшталмейстер (буквально «начальник конюшни», ведущий цирковую программу)

Когда прожектора арену озарят

Лучами праздничных волнений и надежд,

Артистов цирка вызывает на парад

Истосковавшийся, сверкающий манеж.

Парад – алле программы запевала,

Парад – алле - что флаг на корабле,

Парад – алле – рукоплесканье зала,

Парад – алле, парад – алле, парад – алле!

(под музыку парад – алле) учащиеся выполняют фигурную маршировку с перестроениями и упражнения с флажками. По окончании все садятся на места.

Даша : На канате балеринка,

Словно легкая пушинка,

И танцует, и кружится
И при этом не боится.

Шперхшталмейстер: встречайте. Бесстрашная канатоходка, Лида.
Лида выполняет упражнение на гимнастической скамейке под музыку (вальс в исполнении О. А. Расщепляевой).

Шпрехшталмейстер:

Клоун рыжий,

Клоун белый,

Клоун трус

И клоун смелый,

Клоун Бом

И клоун Бим.

Клоун может быть любым.

(музыка, играет О. А. Расщепляева), выбегают клоуны. Первая реприза.

Андрей: (радостно) Бом!

Рома: (удивленно) Бим?

Бом: Как я рад тебя видеть!

Бим: А, я, еще больше рад! (обнимаются)

Шпрехшталмейстер: Клоуны, поздоровайтесь с публикой.

Бим: Где бублики, какие бублики?

Шпрехшталмейстер: Да не бублики, а публика, вот, перед вами зрители.

Бом :А, публика, поклон вам, уважаемые зрители, посмеяться не хотите ли. А скажите ка сеньер, это что за помидор? (показывает на нос Бима)

Бим : Удивительный вопрос , это собственный мой нос?

Шпрехшталмейстер: Весь вечер на арене клоуны Бим и Бом. (клоуны готовят гири и штангу).

Почему гигант силач,

Как малыш играет в мяч?

Лишь гиганту силачу

Этот мячик по плечу,

Оранжевый, новый, стокилограммовый.

Под музыку « Джентльмены удачи» Слава, Руслан и Дима исполняют танец « Силачи».

Шпрехшталмейстер:

У воспитанной собаки

Нету времени для драки

Нужно ей решать примеры,

Перепрыгивать барьеры,

Приносить мячи в зубах,

Танцевать на двух ногах.

Песня « Цирковые собачки» исполняют учащиеся.

Шпрехшталмейстер: А сейчас, уважаемые зрители, клоуны проведут с вами логоритмическую гимнастику, повторяйте вместе с ними все движения.

Эй, ребята, не зевать

Что вам клоуны покажут

Будем вместе выполнять.

Бом и Бим читают стихи и показывают движения:

Клоун рыжий, конопатый

Очень нравится ребятам

Нос как красный помидор,

А в глазах его задор.

Слезы льются как из крана

В разноцветные карманы,

А в карманах там и тут

Розы красные цветут.

Он то плачет, то смеется,

То он добрый, то дерется.

Ах, какой он неуклюжий,

Но такой он всем и нужен.

Шпрехшталмейстер:

Когда я слышу львиный рык,

Я забываю все на свете,

Я содрогаюсь... В этот миг,

Мне чудится пустыни лик,

Ее густой и знойный ветер

Люблю я льва - поскольку он

В железной клетке заключен.

Уважаемые зрители в связи с тем, что наши знаменитые тигры находятся на гастролях впервые на арене молодые львы. Танец под музыку « Ап, и тигры у ног моих сели» исполняют Данила, Илья, Лида, Сережа.

Бом: Что устали сидеть на стуле?

Ой, смотрите- ка, смотрите – ка, а там совсем уснули.

Бим: Чтоб встряхнуться, не зевать,

Будем вместе танцевать.

Все вместе исполняют танец « Дрыц – дыц».

Шпрехшталмейстер:

Фокусник – он мастер на все руки,

Он как настоящий чародей.

Рядом с ним никто не знает скуки,

Так как у него полно идей.

Встречайте, фокусник Илья.

Илья демонстрирует фокусы под музыку «Для фокусов».

Шпрехшталмейстер:

А сейчас

Заключительная песня «Цирк» Исполняют учащиеся.

Подведение итогов урока: чему научились на уроке, с какими новыми словами познакомились, как справились с поставленной задачей.

Выставление оценок.

Организованный уход с урока.

Литература:

1. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. Под ред. Воронковой В. В. - М.: Школа-Пресс, 1994 г.

2. Маллер А. Р. Ребенок с ограниченными возможностями-М., 1988 г.

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ГБПОУ МО «СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ»)

*Л.И. Шитьковская, Ю.Н. Прокопчук
ГБПОУ МО «Сергиево - Посадский колледж»
г. Сергиев Посад*

*«Будущее принадлежит медицине
предохранительной. Эта наука, идя рука об
руку с лечебной, приносит несомненную пользу
человечеству»*

/Николай Иванович Пирогов/

*«Общество более всего нуждается в
оздоровлении его духа, и это зависит менее
от власти, чем от нас»*

/Николай Семенович Лесков/

Проблема употребления психоактивных веществ, проявления асоциального поведения юношами и девушками в условиях образовательной среды имеет комплексный, междисциплинарный характер и решать ее возможно только совместными усилиями учебного заведения, учреждений здравоохранения, привлечением волонтеров и культурологов, непосредственной работе с семьей подростков.

Главной и основной задачей работы с обучающимися является формирование системы профилактической деятельности, направленной на создание у молодёжи ценностной валеологической ориентации,

пропагандирование здорового образа жизни, обучение основам психологического и нравственного здоровья.

Сегодня учебные заведения, и прежде всего профессиональные организации, такие как колледж – и есть то воспитательное пространство, где имеется возможность воздействовать на убеждения и позицию обучающихся, где работают люди, имеющие профессиональные навыки, навыки коммуникации и возможности к действию.

Именно работники системы образования – психологи, социальные педагоги, классные руководители, кураторы, мастера производственного обучения могут реализовывать профилактические программы с обучающимися.

При организации профилактической работы в колледже не следует забывать, что работа, направленная на семью, всегда имеет больший эффект, чем направленная только на родителей или только на детей. Без привлечения родителей говорить об эффективности любых проводимых профилактических мероприятий бессмысленно. Сформировать какую-либо привычку гораздо легче, если требуемая модель поведения принята в семье, так она закрепляется ежеминутно и постоянно. Поэтому прежде чем решать задачу формирования жизненных навыков у детей и подростков, необходимо обеспечивать их этими знаниями через родителей.

В последнее время в мире много говорится о духовности и её отсутствие, о нравственности и безнравственности, о добре и зле. Мы понимаем, что проводником культуры, этических и эстетических ценностей - является наша молодёжь. Именно от того, что заложено нами в подрастающее поколение, как пройдено им первичная социализация и адаптация, насколько важны для них человеческие идеалы во многом зависит будущее нашей страны и мира.

«Бурные социальные события, произошедшие за последние десятки лет в мире и в нашей стране, преобразования, продолжающиеся сейчас, собственной своей логикой вынуждают подрастающее поколение самостоятельно делать свой выбор, лично ориентироваться во всём и занимать вполне независимые позиции. Сама жизнь вырабатывает у большинства современных юношей и девушек такую психологию, которая во многом отличается от психологии юношей, живших несколько десятков лет назад» – замечает Р.С. Немов. Если подростки из обычных семей меняются на протяжении последних лет, то что же происходит с детьми из неблагополучных семей?

Г.С. Абрамова в своих работах отмечает, что начало подросткового возраста связано со снижением показателей интеллектуальной активности, но к периоду вступления в юность, завершения полового созревания начинается подъём интеллектуальной активности на новый уровень.

С другой стороны, Ф. Дольто считает, что они (подростки) взрослеют сами по себе и мало – помалу начинают завоёвывать себе место в обществе. «Думаю, что именно на этом переходе от одинокого взросления к самостоятельному внедрению в общество, когда подростки начинают ощущать свою незащищённость, их нравственное, социальное, гражданское воспитание остаётся незавершённым. Видя, как легко дети справляются с жизнью в доме, где всё автоматизировано, родители, которые редко бывают дома, часто говорят: «Пусть пробиваются сами, мы им не нужны». Они воздерживаются от каких бы то ни было советов ребёнку, не обсуждают с ним, как вести себя в том обществе, в котором они живут» - замечает она в своей книге «На стороне подростка».

Известный исследователь, публицист Б.М. Бим – Бад пишет, что надо также помнить, что запрет со стороны взрослых на выполнение очень важного для ребёнка действия может вызвать агрессию.

Л. Анн, автор подростковых тренингов, отмечает, что подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрируется эмоциональная сфера, т.е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Личности, относящиеся к категории высоко тревожных, склонны видеть в широком диапазоне угрозу своей жизни и самооценки. Тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие; наличие тревожности указывает на его .

По мнению Л.И. Божович, в этот период завершается становление личности, вместе с наступлением гражданской и трудовой деятельностью.

В своих работах Г.С. Абрамова замечает: в юношеском возрасте в принятии решений о карьере огромное место отводят явлению, которое можно назвать социально – психологическом реализмом – способностью определить соответствие своего «Я» тому социальному пространству, которое предполагает избираемая карьера. Решение жизненных задач, так же как и задач собственного развития, предполагает предвидение, ориентацию на будущее и степень его возможного воплощения.

Эмоциональное благополучие подростка зависит от того места, которое он занимает в коллективе, и определяется отношением и оценками товарищей; ориентация подростков на общение со сверстниками часто выражается в боязни быть отвергнутым ими. Доказано, что принадлежность детей к детскому дому или к семье не обуславливает их положение в иерархии классного коллектива. Обычно сироты довольны отношением одноклассников, если: одноклассники им помогают, не игнорируют, не «пристают», не конфликтуют с ними, уважают, понимают их

Надо помнить, что одна из главных тенденций переходного возраста — переориентация подростка и юноши с родителей, учителей и вообще

старших на ровесников, более или менее равных себе по положению. Эта переориентация может происходить медленно и постепенно или скачкообразно и бурно, она по-разному выражена в разных сферах деятельности, в которых престиж старших и сверстников, как мы видели, неодинаков, но такая переориентация происходит обязательно.

Работая в профессиональной образовательной организации, каждый день, решая различные проблемы обучающихся, мы приходим к выводу, что много ценного и прекрасного есть в них. Не всегда мы взрослые можем за суетой дел это увидеть и оценить.

Нам было интересно сравнить ценностные установки подрастающего поколения - наших студентов, у которых только формируются взгляды на мир и они проходят этап первичной социализации и взрослых людей, имеющих специальность и работу, семью и определённые взгляды на жизнь, то есть наших преподавателей.

Нами было опрошено 23 преподавателя и 363 студента из 29 групп колледжа.

В первом вопросе: «Есть ли у Вас цель в жизни?» все преподаватели ответили, что она у них имеется. А 3,8% студентов сказали, что цели в жизни у них нет, не задумываются над этим практически 10% обучающихся.

Надо отметить, что во втором вопросе: «Что наиболее ценно для вас в жизни?», ни один из преподавателей не выбрал позицию карьеры, денег и образования. В основном для инженерно - педагогического коллектива колледжа важна семья (82,6%).

И для опрашиваемых студентов семья важна, её как основную ценность выбрало 55% респондентов, не маловажными являются для обучающихся и карьера, деньги, друзья, что, конечно, характерно для их возраста.

Наиболее важными жизненными ценностями, также является семья для обеих групп опрашиваемых.

Для преподавателей колледжа наибольшее опасение в жизни вызывает остаться без средств существования (64,5% опрошенных) и преступность (4,3% людей).

Для молодёжи - основные опасения - это, соответственно, проблемы устройства на работу (43,2% опрошенных).

Все респонденты на вопрос: «Какие качества Вы больше всего цените в людях?», выделили такое качество, как доброта (54,5% преподавателей и 32,6% студентов).

Все полученные данные предсказуемы и ожидаемы, с учётом уровня образования, жизненного опыта и взглядов на жизнь.

Радует, что моя гипотеза подтвердилась. У нашей молодёжи в целом правильные жизненные ценности и установки.

Мы понимаем, что личность формируется в семье, там проходит первичная социализация и адаптация человека. Именно из семьи мы все выходим, прежде, чем создать свою собственную новую ячейку общества. Всё, что заложено нашими родителями или лицами их заменяющими и становится тем фундаментом, на которой строится наша взрослая самостоятельная жизнь.

В нашем учебном коллективе единой педагогической целью воспитательной работы является помощь в адаптации и социализации подрастающего поколения, в формировании и пропагандирование здорового образа жизни и духовно - нравственного развития.

Ежегодно педагогическим коллективом колледжа во главе с заместителем директора по воспитательной работе проводятся: родительские лектории, круглые столы и конференции, конкурсы докладов и творческих работ. Огромное внимание уделяется различным кружкам и спортивным секциям, итогом работы которых являются первые места на спортивных и творческих конкурсах области.

Под эгидой учебного заведения работает студенческий волонтерский отряд «Забота о людях - вот наша работа», который оказывает неоценимую помощь нуждающимся слоям населения, в том числе сиротам, пожилым людям и ветеранам.

Заключены договоры с такими организациями, как:

- Миссионерский отдел Духовной Академии Троице - Сергиевой Лавры (цикл лекций и бесед о духовности, жизненных ценностях и праведном пути христианина);

- Центральная городская библиотека им. А.С. Горловского и центральная районная библиотека им. В.В. Розанова (экскурсии, лекции и беседы, тематические классные часы, направленные на развитие духовности, нравственности и пропагандирование здорового образа жизни. Проходят на территории колледжа, общежития и в здании библиотек);

- Центральная районная больница, Сергиевом - Посадский противотуберкулёзный диспансер и Сергиево - Посадский кожно - венерологический диспансер (приглашение врачей - специалистов для лекций, бесед, обсуждений, участия в Днях Здоровья);

- Управление министерства внутренних дел по Сергиево - Посадскому району, инспекция по делам несовершеннолетних, Управление ФСКН России по Московской области (приглашение сотрудников для выступления на линейках, классных часах, родительских собраниях);

- Сергиево - Посадский центр социальной помощи семье и детям «Семья» (социально - психологические тренинги для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей).

Процесс формирования здорового образа жизни есть система элементов, компонент структуры личности. Убежденность в

необходимости ЗОЖ, его значимости для самосовершенствования, профессиональной подготовки определяет валеологическую (валеология – наука, располагающаяся на стыке медицины и педагогики, пропагандирующая здоровый образ жизни) направленность процесса формирования ЗОЖ в целом.

Исходя из вышеизложенного нами разработана программа «Мы за здоровый образ жизни», которая включает в себя несколько блоков:

- Мы против курения
- Мы против алкоголя
- Мы против наркотиков
- Мы выбираем спорт (Серия спортивных праздников, направленных на снижение гипокинезии).

И все же ещё раз повторим, что духовно - нравственное здоровье современной молодёжи во многом зависит от ближайшего окружения, и в первую очередь от родителей. Каким будет наше будущее зависит во многом от нас всех: педагогов, родителей, взрослых людей, которые частицу своего сердца, знаний, культуры, духовности и нравственности вкладывают в молодые сердца.

Давайте не забывать, что духовность и нравственность заложены в нас самих. Давайте будем передавать наш опыт, наши знания всем, кто в этом нуждается. И тогда не будет вызывать забот и опасений дальнейшее духовно - нравственное здоровье нового молодого поколения россиян.

Часть 3. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков: научно-теоретический аспект

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАВИСИМОГО И ДРУГИХ ФОРМ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*С.А.Ермолаева, доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики,
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный
университет»
г. Коломна*

Проблема формирования здорового образа жизни напрямую связана со сложнейшими процессами, проходящими во всём мире и отражающими отрыв современного человека от природы, негативные стороны развития науки и производства, становления сложного общества, интенсифицирующего социальные процессы и провоцирующего различного рода катаклизмы. Человек в этих условиях не всегда способен быстро и успешно адаптироваться, изменяться в соответствии новыми требованиями быстро меняющегося социума, что приводит к нарушению его образа жизни. На смену традиционным представлениям и формам жизни, приходят новые формы и соответствующие им критерии оценки жизни, которые в действительности, искажая его естественные потребности, подрывают физическое, психическое и социальное здоровье человека. Результатом несоответствия человека требованиям и ритмам современной жизни является возникновение зависимого, агрессивного и других форм девиантного поведения. Увеличивающееся на современном этапе количество подростков с девиантным поведением свидетельствует о том, что наиболее актуальна данная проблема в отношении именно данной возрастной категории населения.

Традиционно проблемы, рассматриваемые в рамках формирования здорового образа жизни, связываются исследователями и практиками с организацией процесса формирования представлений у подростков и молодёжи о правильном питании; соблюдении режима дня; динамическом чередовании учёбы, труда и отдыха; здоровом полноценном сне; жизненной активностью, занятиях физкультурой и спортом; опасности возникновения вредных привычек, в том числе – зависимого поведения и

др. Девиантное поведение подростков редко рассматривается учёными во взаимосвязи с проблемой формирования здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни можно определить как педагогический процесс, направленный на формирование системы устойчивых представлений, взглядов, убеждений, опыта и привычек организации деятельности и поведения в природной и социо-культурной среде в соответствии с интересами сохранения здоровья, укрепления, полноценного развития и реализации жизненных сил и творческих способностей подростка в разных, в том числе – в проблемных, сложных жизненных ситуациях. Важно подчеркнуть, что сформированные привычки к здоровому образу жизни – это не только определённая гарантия к сохранению физического и психического здоровья, успешного дальнейшего развития, но и предупреждение возникновения тенденций, ведущих к деградации, к саморазрушению и самоуничтожению личности.

В «Словаре русского языка» С.И.Ожегова зависимость определяется как «отношение одного явления к другому» и «подчинённость другим, чужой воле, чужой власти или отсутствие самостоятельности, свободы» [5, с.172]. В ином смысле слова учёные под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации» [4, с.71]. Зависимое или аддиктивное поведение, по определению Ц.П.Короленко, – одна из форм девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами – фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях), что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний [2, с.9].

Зависимое (аддиктивное) поведение – это одна из форм девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения, которая связана с реализацией неконтролируемой потребности в чём-то или ком-то. Основными объектами зависимости, которая фиксируется у современных подростков, выступают: алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества; «вредная пища»; компьютер и компьютерные игры; азартные игры; экстремальные игры и соревнования; «свободный секс»; религия и её культы и др. Разнообразие существующих видов и форм зависимого поведения у подростков ещё раз позволяет говорить о наличии большого количества проблем, с которым сталкивается подросток в современном мире и не может их самостоятельно с ними справиться.

В основе появления зависимого поведения лежит стремление получать удовольствие. Ещё К.Д.Ушинский разделял человеческие стремления на телесные, душевные и духовные. Раскрывая душевные чувствования, он писал: «Всё, что удовлетворяет нашим стремлениям, - доставляет нам *удовольствие*, всё, что противоречит им, - *неудовольствие*;

всё, что мешает удовлетворению наших стремлений и что мы пытаемся преодолеть, - внушает нам *гнев*; всё, что мешает нашим стремлениям так, что мы не решаемся его преодолевать, - внушает нам *страх*; всё, что кажется нам способным удовлетворить наши стремления, - влечёт нас к себе, внушает нам *симпатию* или *влечение*; всё, что, наоборот, кажется противным нашему стремлению, - внушает нам антипатию или *отвращение*» [6, с.168 - 169]. Применительно к рассматриваемой проблеме возникновения зависимого поведения можно утверждать, что в его основе лежат как телесные, так и душевные чувствования или переживания подростка. Получая удовольствие от чего-либо, подросток теряет чувство меры, перестаёт контролировать свои желания, поступки и как следствие - теряет интерес к полезным видам деятельности (учёбе, труду, спорту и др.). Он игнорирует все предостережения взрослых людей, педагогов от опасности чрезмерного увлечения данным объектом.

Зависимое поведение, возникающее у подростка, опасно тем, что он начинает пользоваться любыми средствами (в том числе – противозаконными) для удовлетворения своей потребности и получения удовольствия. В случае появления препятствий и трудностей в удовлетворении данной потребности – возникает гнев, агрессия, которая выливается на окружающих людей. При этом важно указать на опасность зависимого и других форм девиантного поведения, часто взаимосвязанных друг с другом, не только для общества, но и для самого подростка.

Мировая научная практика показывает, что при попытках проведения лонгитюдных исследований, когда ученые начинают длительное изучение подростков, которых ставят на учёт за девиантное поведение, они становятся практически невозможными. Это происходит потому, что через определённые промежутки времени важно делать диагностический срез, изучать динамику их изменения, развития. Но учёные сталкиваются с фактом, что большинство из них становятся не доступными наблюдению и изучению в связи с ранней гибелью или нахождением в местах лишения свободы. Смертность подростков и молодёжи с девиантным поведением (по неестественным причинам) в десятки раз превышает смертность нормально развивающихся сверстников. Большею частью они погибают в результате отравления алкоголем, от передозировки наркотиков, в результате драк, в ходе экстремальных попыток проявить себя, суицида и др.

Зависимое и большинство других форм девиантного поведения подростка является следствием относительно низкого уровня развития его эмоционально-волевой, сознательной (рациональной) и поведенческой сферы. Дефекты или отставания развития даже в одной сфере неминуемо сказываются на успешности развития других сфер личности подростка.

Особое значение имеют дефекты в развитии эмоциональной сферы личности. Подросток с девиантным поведением, чаще всего, не отличается

тонкостью восприятия и переживания окружающего мира, особой наблюдательностью; равнодушен к проявлениям прекрасного в природе, искусстве; не чувствует ценности нравственных норм в общении, нюансов отношений между людьми, не испытывая и не понимая «высоких чувств» и роль нравственных качеств в этих отношениях. Но при этом у него может быть болезненно выражены чувства одиночества, отчуждения от людей, страха, обиды за невнимание или нелюбовь к нему на родителей, педагогов в школе, других окружающих людей, в целом – на общество. С помощью употребления алкоголя, наркотиков, или проявления агрессии, увлечения экстремальными занятиями, он пытается или «уйти от реальности», от своих проблем, «компенсировать свои неудачи», или «обратить на себя внимание», «решить проблемы» таким способом. Незрелость эмоциональной сферы и наличие психологических проблем является результатом отсутствия должного воспитания и внимания со стороны родителей, а затем и педагогов в школе. Накопление опыта агрессивного или экстремального поведения приводит к притуплению чувства самосохранения, снижению чувства опасности.

Для сферы сознания подростка с девиантным поведением также характерны общий достаточно низкий уровень интеллектуального развития, неумение воспринимать и детально анализировать социальную ситуацию, предвидеть последствия своих высказываний и поступков, склонность принимать необдуманные решения или вообще бездумно агрессивно реагировать на любую ситуацию, даже когда она не представляет для него опасности. Для сознания такого подростка характерно отсутствие чётко сформированных нравственных понятий, представлений, взглядов на поведение в обществе, при наличии ложных представлений и взглядов, сформировавшихся в ходе общения со сверстниками или асоциальной группой подростков или взрослых, в которую он оказался вовлечённым. Опасным для окружающих и для самого подростка являются ложные представления, например, о том, что «меня никто не любит», «все люди, окружающие меня, - источники зла», «я никому и ничего не должен», «никому нельзя верить», «нападение – лучшая защита», «я всем отомщу за ...», «лучше смерть, чем такая жизнь» и т.д. Между тем, тревожно-агрессивное отношение к окружающим порождает соответствующую ответную реакцию, усугубляя положение подростка и нанося вред его психическому здоровью.

Отсутствие духовно-нравственных ценностей и идеалов делает жизнь подростка бессмысленной. Не обладая критическим мышлением, вместо них он воспринимает асоциальные и даже экстремистские взгляды, установки, которые в дальнейшем начинают определять его деятельность и поведение.

Особую роль здесь играет социальная, нравственная неустойчивость, обусловленная незрелостью нравственного сознания и нравственно-

волевых качеств и способностей, в том числе – сформированности смысла и цели жизни, целенаправленности, самостоятельности, настойчивости, решительности, устойчивости к негативным внешним влияниям и способностей к саморегуляции своих потребностей, желаний и форм поведения.

В поведенческой сфере подростка с девиантным поведением отличают типовые формы поведения, в основе которых лежат ставшие для него привычными поведенческие реакции на определённые ситуации. Среди них как раз и преобладают негативные реакции и негативные формы поведения. Зависимое поведение – это закреплённая в привычку, а затем и подкреплённая психологической и физиологической зависимостью потребность в определённом объекте (например, наркотике) или поведении. Агрессивное поведение – это также привычная, чаще всего неадекватная форма реакции или ответа на ситуацию, которая, как необоснованно кажется подростку, представляет для него опасность. При этом накопление опыта негативного поведения приводит к цинизму, утрате веры в высшие ценности, переходу уже к деструктивным формам поведения, к серьёзным преступлениям.

С педагогической точки зрения важно подчеркнуть важность с самого раннего возраста проводить воспитательную работу по всестороннему развитию ребёнка, а затем – подростка, предупреждая и своевременно корректируя малейшие отклонения в его развитии. Особое внимание для предупреждения зависимого и других форм девиантного поведения необходимо уделять формированию высших ценностей и идеалов. «Высшие ценности, - писал А.Г.Маслоу, - имеют инстинктоподобную природу, то есть человек нуждается в них, чтобы а) избежать болезни и б) достичь вочеловеченности или приблизиться к ней» [3, с.329-330]. «Болезни», вызванные депривацией этих потребностей (метапотребностей), А.Г.Маслоу называет метапатологиями. Среди метапатологий, которые не должны возникнуть и помешать развитию и самоактуализации личности, учёный называет такие как - отчуждённость, утрата вкуса к жизни, бессмысленность, неспособность радоваться, скука, тоска, утрата ценности и значимости жизни, апатия, покорность, фатализм, тотальное отсутствие ценностей, чувство бесполезности, ненужности, чувство апатии, отчаяние, тщетность, цинизм, «бесцельная деструктивность, вандализм и др. [3, с.331].

Усвоение высших ценностей успешно происходит только в условиях душевной близости и тесного общения, общих дел ребёнка с родителями в семье, а также – в условиях атмосферы уважения, доверия, взаимодействия и сотрудничества, в рамках совместной учёбы и других видов полезной деятельности подростков с учителями и воспитателями в образовательном учреждении. Максимальная занятость подростка общественно значимыми, полезными делами, вовлечённость в разнообразную творческую

деятельность в условиях школы и в учреждениях дополнительного образования позволяет ему не только освоить социальные, нравственные ценности, но и накопить опыт нравственного поведения и опыт общения в различных, в том числе – в сложных жизненных ситуациях. Проведение специальных форм работы в условиях образовательного учреждения, при грамотном использовании психолого-педагогических тренингов, деловых и ролевых игр, индивидуальных форм работы и др., позволяет своевременно предупредить формирование или закрепление в сознании подростка негативных взглядов, установок, сформировать адекватные формы поведения, помогающие подростку правильно выходить из трудных жизненных ситуаций [1].

Вовлечение подростков в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, формирование привычек к здоровому образу жизни, несомненно, является одним из важнейших направлений не только по сохранению здоровья, но и предупреждения возникновения различных форм девиантного поведения.

Требуется дальнейшая научно-исследовательская работа по технологическому обеспечению педагогической деятельности по предупреждению зависимого и других форм девиантного поведения в семье и системе образования.

Литература:

1. Ермолаева С.А. Предупреждение аддиктивного поведения детей и подростков: социально-педагогический и антропологический аспект // Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: материалы областной межведомственной научно-практической конференции, 27 октября 2016 г., г. Коломна / Под ред. Е.Н.Белоус, М.А.Ерофеевой. – Коломна: ГСГУ, 2016. – С.65 – 70.

2. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1992. - №2. – С.8 – 15.

3. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / Пер с англ. А.М.Татлыдаевой. – СПб: Изд. гр. «Евразия», 1997. – 430 с.

4. Психоаналитические термины и понятия / Под ред. Б.Э.Мура, Б.Д.Файна. – М., 2000.

5. Словарь русского языка / Сост. С.И.Ожегов / Под общ. ред. С.П.Обнорского. – М.: Гос.изд-во иностранных и национальных словарей, 1953. – 848 с.

6. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания // Собрание сочинений. – Т.9. – М.: Изд-во Академии педагогических наук, 1950. – 628 с.

ХИМИЧЕСКАЯ АДДИКЦИЯ. ОТРИЦАНИЕ КАК СИМПТОМ

К.В.Ахмедов
Программный директор
Центра реабилитации наркозависимых
«Корабль Спасения»

Отрицание болезни. У многих, кто напрямую или косвенно сталкивался с химической зависимостью возникает вопрос: Почему находясь, казалось бы, на таком очевидном пути к гибели, человек продолжает употреблять? Почему ни уговоры близких, ни тяжелые хронические болезни не могут остановить человека? Что заставляет жить зависимого в той реальности, которая похожа на ад?

Ответом на эти вопросы может послужить тот, факт, что зависимый человек в полной мере не осознает реальность – он отрицает ее. Отрицание проблемы – это способ психологической защиты от боли, страданий, мыслей в том случае если человек не желает с ними сталкиваться. Он характерен для любого человека и типичным примером отрицания может быть первая реакция на значимую потерю или тяжелый диагноз. Первое, что делает человек получивший информацию такого рода - отрицает ее: «Нет, Этого не может быть, Вы ошиблись». Эта защита помогает человеку не встретиться лоб в лоб с горем от полученной информации. Механизм этой защиты, название которой говорит само за себя, очень прост – применяющий ее человек, собственно, отрицает события или информацию, которую не может принять. Этот механизм создан для того чтобы в критических ситуациях человек, отрицая опасность, мог сохранить голову. Например, человек может достать из горящего дома ребенка вопреки собственным инстинктам самосохранения. Исходя из вышеописанного, можно увидеть как природа позаботилась о психическом здоровье человека. И какую важную роль отрицание играет в нашей жизни.

Но болезнь зависимости искажает это механизм настолько, что даже в ремиссии ((лат. remissio «уменьшение, ослабление») — период течения хронической болезни, который проявляется значительным ослаблением или исчезновением её симптомов (признаков заболевания) мешает человеку выздоравливать. «Жизнь любого человека связана с болью и страданием, а жизнь зависимого человека наполнена ими до краев. Отрицание используется для того, чтобы не встречаться с болезненными чувствами и переживаниями, чтобы не видеть горя близких, не осознавать дно, на котором оказывается употребляющий человек. Если бы у человека в ситуациях страдания не срабатывал механизм отрицания, то жить было бы не выносимо. И в этом случае, отрицание – это часть процесса выздоровления, оно позволяет не сойти с ума и не умереть от внезапной боли. Но это не значит, что боль и страдания не нужно

осознавать и преодолевать. Наоборот - именно это и требуется от человека, решившего выздоравливать от зависимости!» (Из преамбулы журнала заданий первого этапа программы церковной реабилитации и социальной адаптации наркозависимых в церковной общине). Отрицание – серьезная преграда на пути к выздоровлению т.к. проблема состоит в том, что оно искажает реальность. Можно отрицать потерю близкого, но потеря от этого не исчезает. Можно отрицать у себя наличие опасного заболевания, но от этого оно не становится менее опасным, а скорее наоборот, ведь если мы не осознаем, что мы больны, мы не будем предпринимать мер для лечения

Классическим примером отрицания для зависимого человека может являться **сравнение**: «Я пью не столько, сколько мой сосед, а у него нет проблемы. Я знал человека, который колется уже 20 лет и ничего, живет». Исходя из этих формулировок можно понять как человек оправдывает свое употребление, сравнивая себя с другими и не учитывая особенностей их жизни. Тем самым, идентифицируя себя с кем-то, человек не может объективно оценивать величину своей проблемы. Он не может принять тот факт, что у него не получится употреблять так, как у знакомого, или у соседа. Он не может смириться с тем, что он не в состоянии контролировать свое употребление, и оно именно в его жизни будет сопровождаться потерями: здоровья, материального состояния, отношений с родными ему людьми. Хочется отметить, что все употребление крутится вокруг двух идей фикс: получить те же чувства, которые возникали в период «розового употребления» (период знакомства с веществом, когда человек еще не несет потери) и возможность контролировать употребление. Как мы уже знаем, зависимому человеку никогда не удастся почувствовать ту эйфорию от наркотика, которая была на начальном периоде употребления в силу изменения биохимических процессов в организме, и знаем о том что уже на первой стадии болезни формируется физическая и психологическая зависимость, таким образом становится понятно, что и контроль употребления невозможен. Еще одним примером, который зачастую можно услышать от воспитанников реабилитационных центров, является **прыжок в трезвость**: «Я чист и трезв уже пять дней, понимаю, в чем моя проблема и чувствую, что она решена. Я достаточно многое понял и пережил, чтобы когда-либо вернуться к употреблению». Такая формулировка обычно является предварительной фразой перед просьбой о возможности выхода из восстановительного курса.

Но согласитесь одного понимания, что с тобой происходит очень мало для того, чтобы с точной уверенностью сказать, что такого не повторится. Чтобы защитить свое употребление зависимый прибегает к различным манипулятивным приемам. Хрестоматийным примером манипуляции может быть такое явление как газлайтинг. Само понятие газлайтинг восходит к названию одноименного фильма «Газовый свет»

1938 года, в фильме показана психологическая манипуляция, которую главный герой применяет к своей жертве. Название картины указывает на «светильный газ» который горит особым свечением. Главный герой пользуется им в поисках спрятанного в доме клада. Его жена считает, что блуждающие огоньки существуют, но муж настойчиво говорит ей о том, что это ее галлюцинации, убеждая всех, что она невменяема. Понятие «газлайтинг» было введено в оборот, начиная с 1960-х годов для обозначения чьих-либо манипуляций с сознанием других людей относительно того, что действительно реально, а что нет. Пример газлайтинга очень хорошо иллюстрирует пьеса Евгения Шварца «Голый король» по мотиву сказки Ганса Христиана Андерсена «Новое платье короля».

Фразы, которые характеризуют этот прием похожи на: «Этого нет», «Тебе показалось», «Как ты вообще мог такое подумать». Газлайтинг направлен на то, чтобы исказить у человека чувство реальности и способность доверять себе. Итогом этого может быть такой эффект, что человек, говорящий критику зависимому, сам усомниться в достоверности сказанного им. И тут у человека может возникнуть когнитивный диссонанс: реакция, что зависимый ошибается и реакция, что ошибается именно человек дающий критику. После чего, зависимый убедит другого человека, что первое совершенно исключено, а последнее чистая правда, которая свидетельствует о неадекватности дающего критику. И здесь важно, чтобы человек, который дает критику, имел опору в собственной реальности: можно записать происходящее в записную книжку, снять на камеру или поговорить об этом еще с кем-то.

Хочется отметить, что важным моментом является отличие отрицания от вытеснения, заключающееся в том, что информация, подверженная вытеснению, сначала была осознана, и только потом вытеснена, а информация, подвергнутая отрицанию, в сознание вообще не попадает. На практике это означает, что вытесненную информацию можно при некотором усилии вспомнить, причём субъективно она будет восприниматься именно как забытая. Информацию же, которая подверглась отрицанию, человек, после отказа от данной защиты, не вспомнит, а признает, так как до этого вообще не воспринимал её как существующую или имеющую смысл. На основании этого можно сделать вывод, что признание человеком наличия проблемы есть главный шаг на пути выздоровления и улучшения качества своей жизни. Но отрицание сопровождает человека и в выздоровлении, способствуя срыву. Оно искажает реальный взгляд на вещи, не дает человеку объективно оценить происходящее порой даже в трезвости.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОСМОТРА СЕРИАЛОВ

*Е. Н. Каменская, доктор педагогических наук, профессор,
Южный федеральный университет, г. Таганрог*

Сериалы дают ощущение занятости: на просмотр уходит много времени, и это предлог не делать в данный момент чего-то другого. Кроме того, сериалы служат темой для разговора, а для тех, кому не хватает общения в реальной жизни, телегерои становятся едва ли не членами семьи: за них переживают, им сочувствуют. При этом зритель не может участвовать в событиях, а значит, и нести за них ответственность. Все это дает уникальное сочетание ощущений сопричастности к происходящему и собственной безопасности. К сожалению, несмотря на актуальность и социальную востребованность очень мало работ, посвященных изучению личностных предпосылок формирования зависимости от просмотра сериалов.

Цель: изучить личностные предпосылки формирования зависимости от просмотра сериалов.

Объект: школьники (от 14 до 17 лет) г. Таганрога. Всего 60 человек.

Гипотеза: личностными предпосылками формирования зависимости от просмотра сериалов являются: высокий уровень субъективного ощущения одиночества, тревожности, неудовлетворенность потребностей в признании и самовыражении, низкий уровень самопринятия и самоинтереса.

Методики: Опросник на определение зависимости от просмотра сериалов, Методика определения уровня личностной тревожности Ч. Спилбергера, Методика диагностики субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей, Тест «Самоотношение» В. Столина, С. Панталева. Для проведения статистической обработки был использован U-критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ по Спирмену.

1. Анализ результатов по методике на определение зависимости от просмотра сериалов показал, что высокий уровень зависимости от просмотра сериалов характерен для школьников обоего пола (табл. 1).

Таблица 1

Уровень зависимости от просмотра сериалов	Кол-во опрошенных респондентов от 14 до 15 лет (%)		Кол-во опрошенных респондентов от 16 до 17 лет (%)	
	мужской пол	женский пол	мужской пол	женский пол
Низкий	10	30	7	20
Средний	13	33	7	20
Высокий	0	14	16	30

Респонденты с высоким уровнем зависимости от просмотра сериалов интересуются жизнью вымышленных персонажей больше, чем собственной, примеряют на себя разные роли и представляют, как бы они сами повели себя в ситуациях, которые переживают герои мыльных опер (выявлено в беседе с ближайшим окружением респондента).

Для многих испытуемых подобного рода сериалы становятся способом для кого-то пережить те чувства, которые они в жизни своей не испытывали, в силу либо ограниченного круга общения, либо в силу собственной застенчивости, либо в силу еще целого ряда причин. Респондент эти чувства проживает при просмотре сериала. Людям не нравится своя жизнь, они бегут от нее в придуманный мир, по сути, они не живут своей жизнью. Если человек меняет свое расписание на день, жертвует чем-то ради просмотра сериала, это означает, что у него установилась зависимость.

Анализ результатов показал, что представительницы женского пола более склонны к зависимости от просмотра сериалов.

По результатам проведения *методики на определение зависимости от просмотра сериалов* мы всех испытуемых разделили на две группы:

- 1) зависимые от просмотра сериалов имеют высокий уровень зависимости (экспертный опрос подтвердил выбор данных респондентов);
- 2) независимые от просмотра сериалов имеют средний и низкий уровни зависимости от просмотра сериалов.

2. Обработка результатов *по методике определения уровня личностной тревожности Ч. Спилбергера* показала, что низкий уровень личностной тревожности имеется только у школьниц, средний уровень личностной тревожности – у школьников и школьниц независимо от возраста, высокий уровень личностной тревожности в возрасте от 16 до 17 лет выражен у 17% школьников и 43% школьниц (табл. 2).

Таблица 2

Уровень тревожности	Кол-во опрошенных респондентов от 14 до 15 лет (%)		Кол-во опрошенных респондентов от 16 до 17 лет (%)	
	мужской пол	женский пол	мужской пол	женский пол
Низкий	0	3	0	3
Средний	27	53	10	27
Высокий	0	17	17	43

Сравнительный анализ результатов показал, что зависимые от просмотра сериалов респонденты имеют и высокий уровень личностной тревожности. Изучение зависимости от просмотра сериалов показало, что основные механизмы ее формирования основаны на потребностях в принятии роли и ухода от реальности. Нормально адаптирующийся в социуме человек не стремится к бегству от реальности, точно как и здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремится к принятию роли другого человека. Уйти от реальности, принимая чужую

роль, пытаются дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя. Поскольку высокая тревожность является критерием дезадаптации, можно предположить, что зависимые от просмотра сериалов изначально тревожны, т.е. этой психологической особенностью они обладают до начала увлечения просмотрами сериалов и формирования зависимости от них. С этой точки зрения высокая тревожность может рассматриваться как одна из причин формирования зависимости, и, следовательно люди с высоким уровнем тревожности в большей мере предрасположены к увлечению просмотрами сериалов и попаданию в психологическую зависимость от них.

Таким образом, высокая тревожность является одной из личностных предпосылок формирования зависимости от просмотра сериалов. Анализ результатов также показал, что для школьниц больше, чем для школьников характерен высокий уровень тревожности.

С применением U-критерия Манна-Уитни нами были получены значимые различия ($U_{кр}=292, p<0,01$); ($p<0,05 U_{кр}=338$), ($U_{эм}=169,5$), по тревожности между зависимыми и независимыми от просмотра сериалов.

3. Анализ результатов по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона показал, что высокий уровень ощущения одиночества характерен для школьников и школьниц, особенно в возрасте от 16 до 17 лет (табл. 3).

Таблица 3

Уровень ощущения одиночества	Кол-во опрошенных респондентов от 14 до 15 лет (%)		Кол-во опрошенных респондентов от 16 до 17 лет (%)	
	мужской пол	женский пол	мужской пол	женский пол
Низкий	10	13	7	10
Средний	13	43	3	7
Высокий	7	14	13	60

Среди респондентов с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества «безнадежно одиноких» было 20%. Им присуще сильное чувство неудовлетворенности своими взаимоотношениями со сверстниками, опустошенность, покинутость. Более других они склонны обвинять в своем одиночестве других людей. 45% респондентов оказались «периодически и временно одинокими». Они в достаточной мере связаны со своими друзьями, знакомыми, хотя и испытывают недостаток в близкой привязанности. Они наиболее социально активны среди одиноких. Эти люди считают свое одиночество переходящим, чувствуют себя покинутыми значительно реже, чем другие одинокие. «Пассивно и устойчиво одиноких» оказалось 35 %. Несмотря на то, что они испытывают недостаток в доверительных отношениях и им не хватает других связей, они не выражают такой неудовлетворенности по этому поводу, как респонденты, относящиеся к первому и второму типам. Это

лица, смирившиеся со своим положением, принимающие его как неизбежность.

Сравнительный анализ результатов показал, что респонденты с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества имеют высокий уровень зависимости от просмотра сериалов. Анализ результатов исследования показал также высокий уровень ощущения одиночества как школьников, так и школьниц в возрасте от 16 до 17 лет.

С применением U-критерия Манна-Уитни нами были получены значимые различия ($U_{кр}=292$, $p<0,01$); ($p<0,05$ $U_{кр}=338$), ($U_{эм}=175,5$) по субъективному ощущению одиночества между зависимыми и независимыми от просмотра сериалов. Таким образом, высокий уровень субъективного ощущения одиночества является также одной из личностных предпосылок формирования зависимости от просмотра сериалов.

4. Анализ результатов по методике диагностики степени удовлетворенности основных потребностей показал неудовлетворенность потребностей респондентов в признании и самоуважении в обеих возрастных категориях (табл. 4).

Таблица 4

Потребности	Кол-во опрошенных респондентов от 14 до 15 лет (%)		Кол-во опрошенных респондентов от 16 до 17 лет (%)	
	женский пол	мужской пол	женский пол	мужской пол
Материальные потребности	8	6	4	4
Потребности в безопасности	6	2	5	2
Социальные (межличностные) потребности	10	5	12	4
Потребности в признании	18	12	18	15
Потребность в самовыражении	20	13	22	14

Наиболее высокий показатель в неудовлетворенности потребности в самовыражении 22% у школьниц, 14% у школьников, и неудовлетворенность в признании 18% у школьниц, 15% у школьников в возрасте от 16 до 17 лет. Повышенное желание добиться признания и уважения, повышать уровень мастерства и компетентности, обеспечить себе положение, влияние.

Потребности признания и самоутверждения отражает желание людей быть компетентными, сильными, способными, уверенными в себе, а также желание людей, чтобы окружающие признавали их таковыми и уважали их за это.

Потребности самовыражения, выражающиеся в стремлении человека к наиболее полному использованию своих знаний, способностей, умений и навыков. Данные потребности в гораздо большей степени, чем потребности других групп, носят индивидуальный характер. Это потребности человека в творчестве в широком смысле этого слова.

Межличностные потребности - желание иметь теплые отношения с людьми, иметь хороших собеседников, быть понятым другими у школьниц 12%, у школьников 4% в возрасте от 16 до 17 лет.

Потребности в безопасности - желание обеспечить себе будущее, упрочить свое положение, избегать неприятностей: у школьниц 5%, у школьников 2% в возрасте от 16 до 17 лет.

Материальные потребности – желание иметь стабильное материальное обеспечение, иметь материальный комфорт одинаково и у школьниц и у школьников.

С применением U-критерия Манна-Уитни нами были получены значимые различия ($U_{кр}=292$, $p<0,01$); ($p<0,05$ $U_{кр}=338$), ($U_{эм}=276,5$) по неудовлетворенности потребностей в признании и самовыражении респондентов между зависимыми и независимыми от просмотра сериалов. Поэтому, неудовлетворенность потребностей в признании и самовыражении является также одной из личностных предпосылок формирования зависимости от просмотра сериалов.

5. Анализ результатов по методике «Самоотношение» В. Столина, С. Пантилеева показал низкий уровень самопринятия и самоинтереса как у школьниц, так и у школьников.

Анализ результатов показал, что у респондентов от 14 до 15 лет низким является показатель самоинтереса, который отражает меру близости к самому себе, в частности, интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой на равных, уверенность в своей интересности для других: у школьников (37); у школьниц (40). Также низкие показатели получены по следующим шкалам: самопринятие - видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Это такие эмоциональные реакции на себя, как раздражение, презрение, вынесение самоприговоров - у школьниц (52), у школьников (55); самопонимание у школьниц (44), у школьников (49); глобальное самоотношение т.е. внутреннее чувство «за» или «против» самого себя у школьниц (52), у школьников (48).

У респондентов от 16 до 17 лет наиболее низким является показатель самоинтереса у школьников (37); у школьниц (40). Также низкие показатели получены по следующим шкалам: самопринятие у школьниц (38), у школьников (45); самопонимание у школьниц (54), у школьников (52); глобальное самоотношение т.е. внутреннее чувство «за» или «против» самого себя у школьниц (54), у школьников (52).

С применением U-критерия Манна-Уитни нами были получены

значимые различия ($U_{кр}=292$, $p<0,01$); ($p<0,05$ $U_{кр}=338$), ($U_{эм}=175,5$), по самопринятию и самоуважению между зависимыми и независимыми от просмотра сериалов. Следовательно, низкий уровень самопринятия и самоинтереса является также одной из личностных предпосылок формирования зависимости от просмотра сериалов.

Теперь сопоставим результаты по опроснику на определение зависимости от просмотра сериалов, с результатами по методике определения уровня личностной тревожности Ч. Спилбергера, с результатами по методике диагностики субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона, с результатами по методике диагностики степени удовлетворенности основных потребностей, с результатами по тесту «Самоотношение» В. Столина, С. Панталева с помощью коэффициента корреляции Спирмена. У нас получились статистически незначимые корреляционные связи.

Итак, проведенное эмпирическое исследование подтвердило частично нашу гипотезу, а именно, личностными предпосылками формирования зависимости от просмотра сериалов являются: высокий уровень субъективного ощущения одиночества, тревожности, неудовлетворенность потребностей в признании и самовыражении, низкий уровень самопринятия и самоинтереса.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

*О.А. Лашманова, социальный педагог
I квалификационной категории
МБОУ «Лицей №4»,
г. Коломна Московской области*

Актуальность данной темы обусловлена тем, что социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие. Тяжёлое экономическое положение страны привело наше общество к серьёзным трудностям и внутренним конфликтам, к многообразию форм аморальных поступков, преступности и других видов отклоняющегося поведения. Особенно трудно в этот период - подросткам.

Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с агрессивным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее

по отношению к взрослым поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность.

Агрессия — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленные и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности). Агрессия есть определенное действие, причиняющее ущерб другому объекту. [3, с.93].

Агрессивность — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Среди видов агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

Физическая агрессия (нападение) — использование физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия — действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).

Вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

Склонность к раздражению — готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм — оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев. [1, с. 93 - 97].

Задачи школы по профилактике агрессивного поведения:

- создание гуманистической воспитательной системы, обеспечивающей детям интеллектуальную, социальную, нравственную подготовку, необходимую для жизненной адаптации;
- своевременное выявление неблагополучных семей;
- формирование у педагогов навыков конструктивного взаимодействия с подростками «группы риска»;
- создание форм просвещения родителей коррекции по профилактике агрессивности;
- совершенствование психолого-педагогической помощи детям;
- развитие сети дополнительного образования, предоставляющей возможности для воспитания, развития творческого потенциала, самоопределения и самореализации подростков;
- развитие системы учебных курсов по вопросам правоведения;

- организация досуговой деятельности подростков, нравственного воспитания;
- профориентация и трудовое устройство;
- пропаганда и распространение среди детей здорового образа жизни.

Столкновение с детской агрессивностью всегда вызывает растерянность у взрослых. Но некоторые проявления жестокости, упрямства и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у ребенка каких-либо психических отклонений, часто он просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку. Психологи говорят, что с агрессивными или демонстративными детьми работать легче, чем с замкнутыми или заторможенными, так как они быстро дают понять, что с ними происходит.

Профилактика и предупреждение агрессивного поведения несовершеннолетних становится не только социально значимым, но и психологически необходимым. Проблема повышения эффективности ранней профилактики должна решаться в следующих основных направлениях:

- выявление неблагоприятных факторов и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности несовершеннолетних и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;
- своевременная диагностика асоциальных отклонений в поведении несовершеннолетних и осуществление дифференцированного подхода в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения.

Отсюда возникает необходимость в проведении системного анализа индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних, с учётом которых должна строиться и осуществляться воспитательно-профилактическая работа по предупреждению этих отклонений.

Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают шанс предотвратить десоциализацию подростков. Несвоевременное обнаружение начальных признаков отклоняющегося поведения и проблем в воспитании, препятствующих развитию ребёнка, приводит к быстрому переходу отклонений в хронические нарушения поведения.

Формы и методы работы социально-психологической службы школы с детьми и подростками.

Большую важность также имеют навыки совместной работы. Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям. Однако велико значение и

педагогов: классных руководителей, педагога-психолога, социального педагога.

Методы психокоррекционной работы с агрессивными детьми и подростками:

- погружение в проблему;
- игровая терапия (у детей);
- творческое самовыражение(рисование, театрализация, занятие музыкой, конструирование и т.д.);
- телесная терапия;
- саморегуляция;
- тренинг релаксации;
- профессионального конструирования (репетиция поведения подростков);
- тренинг конструктивного взаимодействия.

Таким образом, для профилактики агрессивного поведения необходимо научить подростков навыкам позитивного общения, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов. Можно сформулировать ряд предложений по воспитательной и психокоррекционной работе с подростковой агрессивностью:

- Задачи формирования у подростков социально-адаптивной и нравственно-зрелой личности осложняются необходимостью преодоления чувства неуверенности, коррекции самооценки, поддержания чувства самоуважения.

- Одним из эффективных средств повышения самоуважения учащихся являются индивидуальные беседы с ними психолога и социального педагога по результатам проведенной психодиагностики, в процессе которой обсуждаются их индивидуальные особенности, умение использовать свои сильные стороны и преодолевать существующие проблемы. Уже само внимание к личности учащегося служит целям психологической реабилитации.

- Индивидуальная работа педагога-психолога и социального педагога с подростками является одной из основных форм коррекции протестного поведения, поскольку позволяет выявить причины агрессивности, установить контакт, вызвать чувство доверия и применять элементы рациональной терапии, обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств.

- Групповая работа с агрессивными подростками должна быть ориентирована на восстановление психической целостности личности посредством нормализации ее межличностных отношений в группе, в семье, в общении с педагогами.

- Выявление подростков с агрессивными формами поведения и определение основных причин такого поведения должны обсуждаться совместно психологом, мастером и классным руководителем, чтобы выработать адекватные воспитательные стратегии и продумать способы перевода агрессии в социально приемлемую активность: спортивные и другие соревнования, молодежные отряды гуманитарного назначения (поисковые, восстановление храмов и архитектурных памятников, охрана природы и т.д.).

- Особое место должна занимать работа социально-педагогической службы с родителями учащихся: разъяснение роли семейных взаимоотношений и методов воспитания в возникновении агрессивных реакций и протестного поведения, в частности, влияния на этот тип поведения физических наказаний, подавления самостоятельности подростков и преобладания авторитарных методов воспитания.

- Необходимо социально-психологическое просвещение родителей в целях повышения их психолого-педагогической компетентности и разъяснения важности психологической помощи в разрешении конфликтов с подростками. [4, с.153 - 154].

Рекомендации педагогам по работе с агрессивным ребенком.

1. Включить в социально одобряемую деятельность - трудовую, спортивную, художественную, организаторскую и т.д.

2. Привлекать к повседневному постоянному труду по самообслуживанию.

3. Использовать занимательные формы деятельности, «секретную» работу, элементы игры.

4. Работать в группах со сменным составом участников, со сменой ролей.

5. Использовать поощрения – материальные и моральные – с целью формирования нравственной зрелости и положительного отношения к делу, себе, другим людям. Система жетонного поощрения за строго оговоренное поведение, с правом на привилегии. Наказаниями можно многое разрушить, но ничего не создать, подкрепление изменяет поведение ребёнка.

6. Обучать приемлемым способам выражения гнева, умению владеть собой.

7. Использовать метод неприятных последствий (что будет, если ты и дальше будешь так агрессивен).

8. Вместо конкуренции развивать навыки сотрудничества, готовность идти друг другу навстречу, умение просить помощи и помогать другим, быть терпимым к недостаткам других, считаться с интересами других.

9. Обучать сдерживанию агрессии, самоконтролю, снятию мышечного напряжения.

10. Выявлять конфликтогены (слова, поступки, жесты, интонации), которые пробуждают агрессию у ребёнка, тренировать изменения его поведения в трудных ситуациях.

11. Обучать ненасильственному разрешению конфликтов.

Литература:

1. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности / Г.Э. Бреслав //

2. Учебное пособие для специалистов и дилетантов. (Серия «Психологическая помощь»). - СПб., – Речь., - 97 стр.

3. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. / Е.К. Лютова - СПб.: Речь, 2003. – 189 с.

4. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. / Л.М. Семенюк – М.: Флинта, 2003. – 93 с.

5. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. / Т.П. Смирнова – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003. – 154 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ «ДОМ» У ВОСПИТАННИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА СРЕДСТВАМИ АРТПЕДАГОГИКИ

*С.В. Михайлов, воспитатель
ГКОУ МО «Вдохновение»*

Проблема помощи детям, оставшимся без попечения родителей, в России стоит особенно остро. В современных нестабильных условиях не уменьшается число детей, лишенных родительского попечительства. Большую часть из воспитанников учреждений интернатного типа составляют социальные сироты - дети, брошенные родителями на произвол судьбы. Они обычно отстают в развитии, склонны к проявлению различных форм девиантного поведения, легко попадают под чужое влияние либо настроены враждебно по отношению к окружающим.

Биологические семьи детей, оставшихся без попечения родителей, - это, как правило, неблагополучные семьи, неполные семьи, многодетные семьи. Организация социально-педагогической работы по семейному воспитанию – трудновыполнимая задача, которая стоит перед воспитателями и специалистами учреждения интернатного типа. Необходимость формирования у ребенка системы общечеловеческих ценностей, понимания роли своей семьи, нации, этноса в мировом историческом процессе обосновывается социальными и педагогическими факторами.

Взрослея, ребенок постепенно начинает размышлять о способе устройства счастливой жизни. Его осмыслению подлежат в первую очередь наивысшие ценности жизни: Человек, Природа, Общество, Добро, Истина, Красота, Жизнь, Честь, Совесть, Справедливость, Свобода, Счастье, Труд, Познание, Общение.

Ценность «Дом» имеет широкий смысл – это ценность как материального, так и духовного порядка. Дом - это не только стены и крыша для человека, защита от непогоды и других людей. Дом как ценность - это совместное проживание человека с семьей, с другими людьми, это психологический комфорт, и, вместе с тем, это личное пространство, имеющее четкие границы.

Понятие «Дом» у воспитанников учреждения интернатного типа формируется с заметными искажениями по следующим причинам:

- понятие «Отчий дом» часто связано с негативными переживаниями, душевными травмами, с отрицательными примерами семейных взаимоотношений;

- понятие «Детский дом» содержит много противоречий, что способствует установлению у воспитанника размытых границ личного пространства, формированию безответственного стиля поведения, развитию толерантного отношения ко многим негативным явлениям в последующей жизни;

- понятие «Дом моей будущей семьи» отражает идеализированное представление воспитанника о будущем, о семье, о доме. При проведении диагностического рисования мы сталкиваемся обычно с фантастическими рисунками и комментариями к ним, не имеющими реальных предпосылок для этого в настоящей жизни ребенка.

Все эти факторы не могут не отразиться на формировании искаженного представления о доме у воспитанников. Как показывают опросы воспитанников, ценность «Дом» в их представлении носит более утилитарный характер, чем у детей, проживающих в семьях. Воспитанниками учреждения принижается именно духовный компонент. Они имеют также весьма слабое представление о том, как приобретается, строится жилье. Поэтому, как правило, дом, как место проживания, ценится ими невысоко и в последующей жизни выпускники довольно легко расстаются со своим жильем, продают за бесценок, забрасывают, не умеют распорядиться наследством и т.д.

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.05.2014 г. «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве этих детей, оставшихся без попечения родителей» вся воспитательная работа в учреждении имеет общую направленность на создание благоприятных условий пребывания, приближенных к семейным, способствующих интеллектуальному, духовному, нравственному и физическому развитию воспитанников, что

отражено в планах воспитательной работы в нашей семейной группы. Данное Постановление повышает актуальность заявленной нами темы.

Ведущие педагоги России в последние годы начинают все шире использовать в своей практике отдельные приемы, методы и технологии артпедагогики.

Артпедагогика является одной из наиболее активно развивающихся сегодня областей научного знания. Предназначение артпедагогики - использование различных видов искусства в педагогической и коррекционной работе с целью воспитания гармонично развитой личности, трансляции общечеловеческих и национальных духовных ценностей и адаптации человека посредством художественной деятельности. Она возникла и развивается на стыке педагогики и искусства.

Артпедагогика при помощи средств искусства решает профессиональные педагогические задачи, без претензий на серьёзное художественное образование. Во все времена искусство было важнейшим средством приобщения к общечеловеческим ценностям через личный, внутренний эмоциональный опыт человека, а также — через его непосредственное участие в творческом процессе. Оно формирует отношение человека к миру, ко всем явлениям бытия, к собственной личности, помогает освоить культурные ценности, стимулирует развитие творческого начала и его проявление во внешнем мире.

Привлекательность артпедагогики состоит в том, что в нем используются в основном невербальные способы самовыражения и общения. Широкий спектр ее применения определяется сущностью самого искусства. Творчество нормализует как самооценку, так и оценку социальных ситуаций в целом, повышает адаптационные возможности личности, делает их более сбалансированными. Применение артпедагогики полностью отвечает общепринятым педагогическим задачам: развивающим, воспитательным, терапевтическим, коррекционным, когнитивным, диагностическим.

В процессе творчества формируется опыт ребенка, он открывает для себя и осознает свои возможности, развивает новые умения, расширяет диапазон их применения, постепенно переносит свой опыт и свои умения в повседневную жизнь, становится более активным в социальной жизни. Творческий процесс улучшает эмоциональное и физическое состояние ребенка, создает условия для его самовыражения, а в дальнейшем — для самопознания, саморазвития и самоанализа.

На наш взгляд, артпедагогика помогает воспитателю решать следующие задачи:

- поиск социально приемлемого выхода для негативных чувств (агрессии, гнева) воспитанников, снижения у них напряженности, тревожности;

- наличие материала для диагностических заключений о воспитаннике;

- проведение воспитательных мероприятий с опорой на имеющийся духовный опыт педагога и воспитанника, что делает знания, умения и навыки личностно значимыми;

- создание наиболее благоприятных условий для ведения диалога воспитанника и воспитателя;

- развитие этической, эстетической, эмоциональной сфер личности;

- содействие успешной адаптации личности в социуме через приобщение к творческому наследию человечества в разных его видах, а также путем создания собственных продуктов творчества;

- развитие рефлексии, внутреннего контроля;

- развитие основных познавательных способностей у воспитанников в процессе обучения, воспитания, развития средствами классического и народного искусства.

В качестве концептуальных идей артпедагогике на сегодня выделяются следующие: идея гуманизации, идея креативности, идея рефлексивности, идея интегративности. Что касается гуманизации, то, по нашему мнению, это — стержень нового педагогического мышления, в основе которого лежит установка восхождения к личности, к человеку как высшей ценности.

В настоящее время в качестве арт-технологий используются следующие: изобразительное творчество (А.Копытин, Л.Лебедева, Г.Лэндрет, В.Оклендер, Р.Рудестам); перфоманс (Ш.Манифф); сказка (Э.Фромм, Э.Берн, А.Менегетти, М.Осорина, Е.Петрова, Т.Зинкевич-Евстигнеева), музыкальное искусство (В.Бехтерев, С.Корсаков, И.Догель, С.Шушарджан), театральные постановки, игровые и танцевальные сюжеты, работа с природными материалами (песок, глина, вода).

Формы и методы работы артпедагогике, которые используются в нашей семейной группе: беседы-размышления, беседы-презентации, дискуссии, творческая лаборатория, коллективное и индивидуальное рисование, чтение и проработка сказок, поучительных историй, написание сочинений, рассказов, игры-практикумы, изучение народных примет, народных традиций, фольклора, познавательные экскурсии по селу, по городу Коломна. еженедельные семейное чтение и семейный совет в группе.

Тематика воспитательных занятий в семейной группе – беседы-презентации «Традиции украшения жилища в русской культуре», «Красота в мой входит дом, мне уютно будет в нем», беседы-размышления «Что такое лицо дома?», «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома», практикум «Домашний уют своими руками», устный журнал «Слагаемые комфорта в доме», игры-соревнования «Каждой вещи – свое место», «Не дом красит хозяина, а хозяин дом», конкурсы рисунков «Дом моего будущего», «Мой

дом и я в нем», конкурс поделок из вторичного сырья «Всякая вещьца потом пригодится», семейная мастерская по изготовлению поделок, открыток к православным и светским праздникам, кинолекторий с просмотром фильмов патриотического содержания.

На занятиях используются демонстрационные материалы – изображения русского убранства жилища, посуды, картины русских художников, изделия прикладного искусства (вышивка, посуда, поделки), кино- и видеоматериалы, музыкальное сопровождение.

Предполагаемый результат нашей воспитательной работы – повышение уровня нравственности и духовности у воспитанников учреждения, снижение рисков, связанных с последствиями девиантного поведения подростков, снижение уровня напряженности, агрессивности и тревожности у подростков, повышение уровня семейного воспитания, ориентация воспитанников на повышение общечеловеческой ценности «Дом».

К очевидным достоинствам артпедагогики следует отнести то, что ее грамотное и систематическое использование повышает возможности поиска новых творческих путей в педагогике в целом и в коррекционной педагогике в частности. Все это способствует лучшему освоению детьми и взрослыми наук и искусств, а также — духовному и нравственному развитию, которое так актуально на сегодняшний день.

Таким образом, сочетание педагогики и различных видов искусства во всех их проявлениях позволяет нам освоить новые методы воспитания, наиболее современные и актуальные на сегодняшний день. Благодаря этому становится возможным сделать воспитание более результативным, творческим и доступным для каждого ребенка.

В целом включение в образовательный процесс артпедагогики может помочь объединению усилий специалистов разного профиля — воспитателей, педагогов дополнительного образования, социальных педагогов, психологов в духовно-нравственном воспитании, ценностной ориентации, что помогает нормализации адаптации воспитанников учреждения интернатного типа в сложившемся социокультурном пространстве.

Применение методов артпедагогики отвечает современным ориентирам повышения качества образования, модернизации деятельности современной школы, идеям гуманизации образовательного процесса.

Литература:

1. Баженов В.Г., Баженова В.П. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 320 с.

2. Беличева С.А. Социально-педагогическая поддержка детей и семей группы риска: межведомственный подход: пособие для социальных педагогов и работников. – М., 2006.

3. Корженко О. М., Заргарьян Е. А. Артпедагогика сегодня: цели и перспективы развития [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). — СПб.: Реноме, 2013. — С. 95-97.

4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с.

5. Колошина Т.Ю., Трусъ А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. — СПб.: Речь, 2010. — 189 с.

6. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым ребенком». — СПб.: Речь, 2006. — 144 с.

7. Олиференко Л.Я., Шульга Т.И. Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. — М.: ПАПО, 2007. — 92 с.

ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

*А.В. Михайлова, воспитатель
МДОУ №7 «Ладушки»,
Коломенский район МО*

Дошкольный возраст является важнейшим периодом для формирования основных черт характера ребенка, в связи с этим велика значимость межличностных отношений. По мнению М. И. Лисиной, А. Г. Рузской именно ранние формы общения ребенка во многом определяют дальнейшее развитие и влияют на формирование личности человека. Именно в дошкольный период закладывается базовое доверие к миру, происходит развитие эмпатии, формируются навыки общения.

Если у ребенка недостаточно сформирована способность к конструктивному общению в детстве, то в дальнейшем у него могут возникнуть межличностные и внутриличностные конфликты. [9] Дошкольный период детства сензитивен для формирования у ребенка основ коллективистских качеств, гуманного отношения к людям. Если основы этих качеств не будут заложены в дошкольном возрасте, то впоследствии восполнить этот пробел будет чрезвычайно трудно. [12]

Термин «конфликт» происходит от латинского «conflictus» - «столкновение». В основе конфликта всегда лежит противоречие, то есть, такое положение, при котором нечто одно исключает другое. Нам известно, что мир устроен крайне противоречиво, по своей структуре он амбивалентен, двойствен.

Конфликт – это форма отношений между потенциальными ил актуальными субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена противостоящими ценностями и нормами, интересами и потребностями. [1]

В психолого-педагогической литературе указываются наиболее распространенные причины конфликтного поведения дошкольников:

- неумение управлять своим поведением (гиперактивность);
- недостаточно развиты игровые навыки;
- эгоистические мотивы в поведении. [10]

Существуют две основных причины трудности в общении у детей дошкольного возраста:

1) операциональные трудности - недостаточное развитие игровых навыков;

2. мотивационные трудности - несформированность мотивов в общении со сверстниками, преобладание эгоистических мотивов, вытеснение мотивов общения другими целями и мотивами.

У дошкольников 4-5 лет оформляется ситуативно-деловая форма общения со сверстниками. Сюжетно-ролевая игра является ведущей деятельностью в этом периоде. Взаимоотношения взрослых начинают обыгрываться детьми, и для них очень важно сотрудничество друг с другом, установление и проигрывание ролей, норм, правил поведения, но регулятором игры остается взрослый. В рамках ситуативно-делового общения ребенок стремится стать объектом интереса и оценки своих товарищей – этот феномен был назван М. Лисиной феноменом «невидимого зеркала». [6]

У дошкольников 5-7 лет наблюдается иная форма общения – внеситуативно-личностная. Беседы ребенка сосредоточены на взрослом мире, он стремится к взаимопониманию и сопереживанию со старшими. Благодаря взрослому усваиваются нравственные законы, ребенок оценивает свои поступки и поступки окружающих людей. Родители являются образцом поведения. Ребенок к 6-7 годам начинает переживать себя в качестве социального индивида, и у него возникает потребность в новой жизненной позиции и в общественно значимой деятельности, обеспечивающей эту позицию. Это новообразование приводит к кризису семилетнего возраста. У ребенка появляется желание занять значимое для мира взрослых место в жизни, в их деятельности.

В старшем дошкольном возрасте общение со сверстниками имеет внеситуативно-деловую форму. Основное стремление дошкольников – сотрудничество, которое проявляется в игре с правилами. Эта форма общения способствует развитию осознания своих обязанностей, поступков и их последствий.

Ряд исследований показывают, что причины конфликтов обусловлены возрастными новообразованиями психического развития

детей дошкольного возраста. [4] Конфликты, возникающие по причине разрушения игры, часто проявляются в любой возрастной группе. Среди детей 4-5 и 6-7 лет преобладают конфликты из-за ролей, из-за соблюдения правил игры, из-за игрушек, тогда как в раннем дошкольном возрасте (1-2 и 2-3 года) происходят конфликты только из-за игрушек и разрушения игры.

Исследователи выделяют 6 основных способов воздействия участников конфликта:

1. «Физическое воздействие» — дети склонны толкаться, отнимать и разбрасывать игрушки, занимать чужое место в игре.

2. «Опосредствованное воздействие» — жалобы на сверстника воспитателю, плач, крик с целью привлечь внимание взрослого, конфликт.

3. «Психологическое воздействие» — оказание психологического воздействия на соперника при помощи плача, крика, топая ногами.

4. «Словесное воздействие» — словесные указания сопернику, что он должен делать или чего он делать не должен.

5. «Угрозы и санкции» — дети предупреждают соперников о возможных негативных последствиях их действий, угрозы разрушения игры, угрозы разрыва отношений в целом.

6. «Аргументы» — дети пытаются объяснить, обосновать свои притязания или показать неправомерность притязаний соперников, апелляция к определенным правилам. [4]

Как известно, существуют значительные индивидуальные различия в отношении ребенка к сверстникам, которые во многом определяют его самочувствие, положение среди других и, в конечном счете, особенности становления его личности. Наибольшую тревогу вызывают проблемные формы межличностных отношений. Наиболее типичными для дошкольников вариантами конфликтных отношений ребенка к сверстникам являются проявления агрессии, обидчивость и демонстративность [10]

Профилактика возникновения конфликтных ситуаций предполагает широкий спектр работ, направленный на минимизацию конфликтов и учитывающий возрастные и личностные особенности детей дошкольного возраста.

Основным средством профилактики конфликтных отношений в развитии детей служит информированность родителей, повышение их психологической культуры. Родители и педагоги должны получать своевременную информацию об актуальном состоянии ребенка, о возможных проблемах, которые могут возникнуть в будущем при несоблюдении правил. Темы бесед для родителей: «Как справиться с детской истерикой?», «О пользе и вреде «агрессивных» игрушек», «Общение – это искусство», Способы избавления от ребенка гнева».

Эффективным средством снятия психического напряжения у детей может служить специально выделенная зона, оснащенная мягкими кубиками для метания, подушками для битья, надувными молотками и т.д. Важно помочь детям давать выход своей агрессивности. Можно предложить детям подраться с подушкой, использовать силовые физические упражнения, рвать бумагу, нарисовать обидчика и разрушить рисунок, «использовать мешочек для криков». Можно также провести игры на снятие психического напряжения и релаксацию [9] «Дождь в лесу», «Подснежник» (релаксация, развитие произвольности), «Гусли-самогуды», «Пряничная куколка», и т.п.

В случае, если конфликт назревает, воспитателю необходимо срочно переключить внимание детей. Это могут быть какие-то задания-поручения (полить цветы, накрыть на стол), интересная настольная игра. Соревновательные игры способствуют обучению здоровой конкуренции и умению «выяснять отношения». Это перетягивание каната, метание в мишень мягких кубиков, бег наперегонки во время прогулки, салочки. Дыхательные упражнения способствуют саморегуляции и релаксации. Игры с водой, такие как «Ветер дует в паруса» или надувание воздушных шариков, помогут снять напряжение и разрядить конфликтную ситуацию.

Воспитателям известны способы предотвращения конфликтов:

1. Потешка «Мирись-мирись-мирись», которая подходит лишь в тех случаях, когда конфликт не острый и не сопряжен вспышками гнева.

2. Потешка «Обижаться не могу» - она используется, когда участники конфликта пытаются воздействовать друг на друга словесно. Взрослый произносит: «Обижаться не могу», а обиженный ребенок должен сказать: «Ой, смеюсь, кукареку!»

3. Игра «Дом, где мирятся руки» - в качестве «дома» в игре используется картонная коробка с круглыми прорезями на противоположных сторонах. Конфликтующие дети просовывают руки в прорези и «встречаются» руками.

Поскольку большинство конфликтных детей имеют высокий уровень агрессии, все занятия воспитателю следует строить, учитывая именно эту особенность.

Задачами воспитателя по профилактике конфликтного поведения в целом являются следующие:

- развитие у дошкольников умения понимать состояние другого человека;
- развитие умения выражать свои эмоции в социально приемлемой форме;
- обучение способам снятия напряжения, гнева, агрессии;
- развитие навыков конструктивного общения;
- формирование позитивного самовосприятия на основе личностных достижений.

В качестве вводных упражнений во время утреннего приема или в ситуациях возникновения напряженности в отношениях дошкольников могут использоваться следующие игры и упражнения: «Давайте поздороваемся руками», «Имя шепчет ветерок», «Поезд», «Снежный ком», «Встаньте все, кто...».

Для обучения выходу агрессии, гнева применимы следующие упражнения: «Непослушные подушки», «Сражение на полотенцах», «Обзывалки», «Злые кошки», проигрывание сюжета сказки «Заюшкина избушка».

Упражнения, направленные на улучшения отношений со сверстниками: «Пусть всегда будет...», «Цветок дружбы», «Я тебя понимаю», «Зеркало», «Чьи колени» и др.

В работе с детьми 6-7 лет воспитатель может использовать средства артпедагогики, в частности изобразительную деятельность, музыку, танцы. Детям нравится играть с водой, с глиной. Необходимо использовать различные способы рисования: пальцами, ладошками, ступнями. Можно также рекомендовать воспитателю разыгрывать с детьми спектакли, сценки, в которых проблемным, конфликтным детям необходимо давать роли с позитивной силовой характеристикой (богатыри, герои и т.д.). Одной из форм такой работы может стать ролевая игра, в процессе которой ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценивать свое поведение со стороны. Полезным является также обсуждение с детьми итогов игры, разыгрывание ситуации. Во время подобных обсуждений можно разыгрывать и другие ситуации, которые чаще всего вызывают конфликты в коллективе: «как тебя дразнят, как поступить, если тебя толкнули, и ты упал, что делать, если товарищ не отдает нужную тебе игрушку и др.»

Таким образом, дошкольный возраст является важнейшим периодом в жизни ребенка, в этот период возрастает значимость межличностных отношений, закладываются основы конструктивного общения, а также основных качеств характеристики личности человека в дальнейшей жизни. Профилактика конфликтного поведения среди дошкольников 6-7 лет – это комплекс мероприятий, направленных на снижение напряженности, агрессии в межличностных отношениях дошкольников, на предупреждение возникновения конфликтов, на обучения детей выходу агрессии, гнева, на просвещение родителей.

Литература:

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка.// Дошкольное образование. №21. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32с.
3. Захаров А.И. Захаров А.И. Игра как способ преодоления неврозов у детей - СПб., 2006.- 410с.

4. Коломинский Я.Л., Жизневский Б.П. Социально-психологический анализ конфликтов между детьми в игровой деятельности. // Вопросы психологии, №2, - М., 1990, С.11
5. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М., Генезис, 2007. – 155с.
6. Лисина М.И. Общение со взрослыми у детей первых семи лет жизни. Хрестоматия по возрастной психологии: Учебное пособие / Под ред. проф. Д.И. Фельдштейна. - М.: Ин-т практ.психологии, 1999.
7. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. -М.: Генезис, 2000. – 134с.
8. Мещерякова Б. Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. СПб.: - прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672с.
9. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000. – 160 с.
10. Рояк А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка. – М.: Педагогика, 1988. – 120 с.
11. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция. – М.: Владос, 2005. – 162с.
12. Справочник практического психолога / Сост. В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. - СПб., 2002.
13. Уголки психологической разгрузки в группах детского сада // Обруч , №4 – 2010 г., С.10-12.
14. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. – М., Генезис., 2003, 176 с.
15. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 382 с.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО РЕГУЛИРОВАНИЮ КОНФЛИКТОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ИТЕРНАТНОГО ТИПА

*М.С.Михайлова, педагог-психолог
ГКОУ МО «Вдохновение»*

Практика социального развития показывает, что в период резких изменений в жизни общества значительно повышается рост как объективных, так и субъективных причин для возникновения конфликтных ситуаций. Современная школа отражает сегодняшнее состояние общества. Конфликты в образовательных учреждениях, как

среди педагогов, так и среди подростков происходят довольно часто по самым различным причинам. Дети подросткового возраста наиболее остро реагируют на все изменения, происходящие в обществе.

В научной литературе проблеме конфликтов и конфликтного поведения посвящено большое количество исследований. В работах А.А. Бодалева, В.И. Журавлева, А.Г. Ковалева, И.С. Кона, Н.Н. Обозова, А.Н. дан понятийный аппарат для описания структуры конфликта. Изучению конфликтов среди подростков с девиантным поведением, которые воспитываются в учреждениях интернатного типа, посвящены исследования М.А. Алемаскина, И.П. Башкатова, А. Бережной, Е.М. Литвишкова, В.Н. Петровского, М.Н. Филиппова и др.

В психолого-педагогических исследованиях Р.В. Овчаровой, М.М. Рыбаковой, Л.В. Симоновой, Н.Е Щурковой внимание уделяется изучению школьных конфликтов, роли педагога в предупреждении и разрешении конфликтов между детьми и подростками. Ряд авторов М.Ю. Григорьевская, Т.М. Давыденко, Л.Д. Рагозина, В.А. Сонин считают конфликты среди детей и подростков закономерным явлением и даже обосновывают их необходимость. В исследованиях А.Я. Анцупова, С.В. Баклановского, С.В. Баныкиной подробно изучаются понятия управление, регулирование конфликтов.

Активное вмешательство в возникший конфликтный процесс может приобретать разнообразные формы: регулирование конфликта, подавление и, наконец, разрешение.

Регулирование конфликта представляет собой действие управляющего субъекта с целью смягчения, ослабления или перевода его в другое русло и на другой уровень отношений. Проблема регулирования конфликта — это проблема ограничения его негативного влияния на общественные отношения и перевода в общественно приемлемые формы развития и разрешения. Регулируемый конфликт есть конфликт контролируемый и, стало быть, предсказуемый [7, С. 370-371].

Алгоритм регулирования конфликта имеет свои *этапы*:

1. *Фиксация конфликта* как реально существующего.
2. *Институционализация конфликта*, что означает определение правил и норм его функционирования и развития и обеспечивает его функционирование и развитие в приемлемых формах, гарантируя предсказуемость конфликтного процесса.
3. *Легитимизация конфликта* - признание конфликтующими субъектами установленных норм и правил конфликтного поведения и соблюдение их.
4. *Структурирование конфликтующих групп*, которое позволяет измерить «силовой потенциал» составляющих ее элементов и выявить реальное взаимоотношение интересов.

5. *Последовательное ослабление конфликта* путем перевода в другое русло взаимодействия противоборствующих сторон и на другой уровень.

Как указывает Д.П. Зеркин, процесс регулирования конфликта осуществляется при помощи разнообразных *технологий*: информационной, коммуникативной, социально-психологического воздействия, организационных приемов [7, С. 374].

Регулирование конфликтов педагогом-психологом предполагает соблюдение определенных *этических принципов*: нейтральности, безоценочности, конфиденциальности, работу с процессом, а не с решением, стимулированием сотрудничества, процедурным характером деятельности [1, С.266].

Ключевым в посреднической деятельности психолога является создание новой ситуации в отношениях сторон, которая способствует урегулированию конфликта. Стратегической задачей при работе с противостоянием сторон психолог считает не воздействие на оппонентов, а побуждение их к переводу конфликта в ситуацию совместного поиска решения.

Деятельность педагога-психолога включает анализ ситуации и собственно регулирование конфликта.

Анализ конфликтной ситуации состоит в следующем: получение информации о возникновении конфликта; сбор полных данные о конфликте, о противоречии, лежащем в его основе, о возможных причинах, позициях участников, их целях, их взаимоотношениях; уточнение информации о конфликте по разным источникам; оценка конфликта с точки зрения его стадии, степени остроты протекания; прогнозирование возможного исхода конфликта; занятие психологом нейтральной позиции по отношению к конфликтующим сторонам.

Процесс регулирования содержит: уточнение информации, выбор способа разрешения конфликта, типа медиаторства (арбитр, посредник, помощник), снятие послеконфликтного напряжения (помощь участникам в самоанализе, в снятии негативных установок), анализ опыта, полученного в ходе разрешения конфликта, которые поможет в дальнейшем оптимизировать алгоритм деятельности по регулированию конфликта.

В работе педагога-психолога с конфликтующими сторонами выделяют *две основных тактики*:

1. организация и проведение переговорного процесса, в ходе которого стороны приходят к выработке совместного решения. Это позволяет согласовать интересы обеих сторон и решить проблему конфликта в процессе общения.

Осуществление взаимодействия по типу триады (оппонент — психолог — оппонент) делает участников конфликта более уступчивыми, так как они склонны рассматривать свои уступки как уступки психологу, а не противоположной стороне.

2. оказание психологической помощи оппонентам. Важная задача такой помощи — восстановление отношений сторон. В случае успеха специалисту удастся преобразовать отношения недавних оппонентов в качественно новое состояние.

Как указывал А.Я. Анцупов, деятельность психолога по урегулированию конфликта заключается не только в медиаторстве, но также в оказании психологической помощи участникам, в которой присутствуют элементы психодиагностики, консультирования и психотерапевтической работы [3, С.532].

Специфика учреждениях интернатного типа такова, что весь учебно-воспитательный процесс имеет высокий уровень конфликтности. Многочисленные исследования убедительно доказывают, что воспитанники учреждений интернатного типа имеют ряд психических расстройств, нарушений самосознания и негативных тенденций в поведении. Исследователи Т.И. Шульга, Л.Я. Олиференко отмечают, что воспитанники детских домов склонны проявлять агрессию, часто отмечаются протестные реакции, направленные против установленных порядков и правил. Характерным для таких подростков является то, что отношение к себе и к другим у них стремительно меняется в зависимости от настроения и обстоятельств. Все свои неудачи они видят в окружающих, считают себя несправедливо обиженными. [15,16]

Деятельность педагога-психолога в учреждениях интернатного типа по регулированию конфликтов направлена в большей степени на оказание психологической помощи участникам конфликта, на предупреждение конфликтных ситуаций, на подготовку участников образовательного процесса к конструктивному разрешению возникающих конфликтов. Что касается посреднической, медиативной помощи, то такая форма регулирования конфликтов используется, на наш взгляд, значительно реже и только в случаях, когда конфликт приобретает масштаб межгруппового, общешкольного противостояния или, в частных случаях, когда речь идет о значительной степени нарушения естественной социализации отдельного воспитанника, повлекшее его полное отчуждение от детского коллектива.

Рассмотрим *способы регулирования и разрешения конфликтов*, которые используются педагогом-психологом в учреждениях интернатного типа.

Управлению конфликтом должна предшествовать стадия его диагностики. Для выявления причин конфликта можно использовать *метод картографии конфликта*, суть которого заключается в графическом отображении составляющих конфликта, в последовательном анализе поведения участников конфликтного взаимодействия, в формулировании основной проблемы, потребностей участников, способов устранения причин, приведших к конфликту.

Картография конфликта состоит из нескольких этапов:

1) фиксирование конфликтной проблемы, которая описывается в общих чертах, определяется предмет конфликта;

2) определение главных участников конфликта. Выделяют такие виды участников:

- оппонент - участник конфликта, который считает свои интересы несогласованными с интересами другого;

- противник - оппонент, который стремится реализовать свои интересы за счет нейтрализации интересов другого;

- агрессор - противник, который проявляет агрессию, пытается причинить другому зло,

- посредник-участник - его задача помочь ликвидировать конфликт;

- арбитр - участник, цель которого проанализировать конфликт и дать рекомендации по его ликвидации;

- враг-противник - его цель - уничтожить противника (физически или морально, социально);

3) уточнение интересов и опасений каждого участника;

4) уточнение конфликтной ситуации;

5) уточнение возможных позиций каждого участника;

6) анализ позиции с точки зрения скрытых за ней опасений и интересов;

7) сравнительный анализ конфликтной ситуации и позиций участников с ориентацией на выработку альтернативных решений.

Многочисленные исследования описывают методы регулирования конфликтов, которые могут успешно применяться педагогом-психологом в учреждениях интернатного типа:

Внутриличностные методы управления конфликтами заключаются в умении правильно организовать свое собственное поведение, высказать свою точку зрения, не вызывая психологической защитной реакции со стороны другого человека. Например, метод "Я - высказывание" - обучение способу передачи другому лицу вашего отношения к определенному предмету, без обвинений и требований, но так, чтобы другой человек изменил свое отношение и не провоцировала конфликт.

Конфликты в учреждениях интернатного типа можно решать с помощью *структурных методов* - методов предупреждения или профилактики конфликтов, возникающих из-за неправильного распределения полномочий, отсутствия информации о нормах и правила внутреннего распорядка и т.д. К таким методам относятся: разъяснение требований режима учреждения, режима дня, формирование координационных и интеграционных механизмов, организационных целей, использование систем поощрения и порицания.

Координационные механизмы могут быть реализованы в структурных подразделениях образовательной организации, которые в случае необходимости могут вмешаться в решение спорных вопросов. Эти

методы предполагают установление иерархии полномочий, системы передачи команд и получения обратной связи; реализацию принципа единых требований, переемственности отдельных структурных подразделений между собой (школа – дом), координация формальных требований к воспитаннику (администрация, учитель, воспитатель, специалист, педагог дополнительного образования, медицинский работник).

Система вознаграждений также может быть использована как метод управления конфликтной ситуацией. При грамотном оказании влияния на поведение воспитанников можно избежать конфликтов. Важно, чтобы система вознаграждения не поощряла неконструктивное поведение отдельных лиц или групп.

В работе педагога-психолога в учреждениях интернатного типа одним из важных направлений является *психопросвещение*. Информирование о природе конфликта, о способах конструктивного его разрешения, о возможных тактиках поведения в конфликте должно быть адресовано всем участникам образовательного процесса. Важно, чтобы задолго до возникновения конфликтной ситуации лицо (группа) была информирована о том, что возможно выбрать один из нескольких возможных вариантов поведения:

- 1) активную борьбу за свои интересы, устранение или подавление всякого сопротивления;
- 2) выход из конфликтной взаимодействия;
- 3) разработку взаимоприемлемого соглашения, компромисса;
- 4) использование результатов конфликта в своих интересах.

Существует ряд *персональных методов* регулирования конфликтов. Данную группу методов выделил В. П. Пугачев [11], акцентируя внимание на возможностях руководителя активно противостоять конфликтам - использование власти, различных санкций, поощрения и наказания участников конфликта; административные методы; убеждение участников конфликта; перемещение конфликтующих людей внутри организации; вхождение руководителя в конфликт в качестве эксперта. В результате применения любого из этих методов вырабатывается решение, последствия которых необходимо предусмотреть.

Использование персональных методов регулирования конфликтов мы считаем также возможным в условиях детского дома-школы. Предпримем попытку переформулировать некоторые персональные методы:

- использование позитивных и негативных административных санкций в конфликтных ситуациях;
- перевод воспитанника в другую группу, класс с учетом его потребностей и интересов с целью снижения психологической напряженности;

- разъяснительные беседы по предупреждению конфликтных ситуаций;

- привлечение третьих лиц, в том числе представителя администрации, педагога-психолога, социального педагога в качестве эксперта к поиску согласия путем переговоров.

Исследователи А.М. Прихожан, Т.И. Шульга и др., изучавшие психологические особенности воспитанников учреждений интернатного типа, указывают на высокий уровень эмоциогенности. Многие воспитанники находятся «в плену» своих эмоций. В связи с этим, педагог-психолог значительную часть деятельности по регулированию конфликтов должен направить на развитие навыков саморегуляции у воспитанников, эмоционально-волевых качеств, развитие адекватной самооценки, коррекцию агрессивности, тревожности, импульсивности [15, 16].

В отдельных случаях конфликты воспринимаются как непреодолимые. Конфликт практически не поддается урегулированию, если: одна или обе стороны желают продолжения конфликта; эмоциональные отношения сторон такие, что конструктивное взаимодействие невозможно; в основе конфликта лежат антагонистические противоречия. В этом случае задача психолога – снизить остроту напряжения, попытаться подвести участников к переговорам, к компромиссным решениям.

Успешное разрешение конфликта возможно тогда, когда учитываются все моменты и выбирается такая тактика, которая больше всего подходит для конкретной ситуации. Рациональное поведение в конфликте предполагает: уточнение своих и чужих интересов; анализ своих и чужих чувств, эмоций; выбор стиля (общей стратегии) поведения в конфликте.

Поскольку решение конфликта связано с преодолением значительных эмоциональных переживаний, то любое из решений предполагает, кроме расходов информационных, материальных и временных ресурсов, просчет затрат необходимого количества эмоциональных ресурсов. В каждом конкретном случае субъекты конфликта продумывают, достаточно ли у них сил (психологических, физических) для предлагаемого выхода из конфликта.

Мы рассмотрели наиболее общие подходы к проблеме регулирования конфликта педагогом-психологом в учреждениях интернатного типа. Деятельность педагога-психолога предполагает использование целого арсенала методов и способов регулирования конфликтов, цель которых – снижение эмоциональной напряженности, устранение психологического дискомфорта у участников образовательного процесса, психологическое просвещение о природе конфликта, обучение навыкам конструктивного разрешения конфликта, обучение навыкам саморегуляции.

Литература:

1. Анцупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009. - 304 с.
2. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М., -2003. – 208 с.
3. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 2000. – 551 с.
4. Баныкина С. В. Педагогическая конфликтология: состояние, проблемы исследования и перспективы развития. // Современная конфликтология в контексте культуры мира. Москва, 2001. СС. 373-394
5. Башкатов И.П., Сахаров А.И., Филиппов М.Н. Конфликты в образовательных заведениях и пути их урегулирования. Коломна: КГПИ, 1995. – 54 с.
6. Журавлев В.И. Особенности педагогической конфликтологии. – М., 1995. – 264 с.
7. Зеркин Д.П. Основы конфликтологии: курс лекций. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998. – 480 с.
8. Курочкина, И. А. Педагогическая конфликтология: учебное пособие / И. А. Курочкина, О. Н. Шахматова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. - 229 с.
9. Профилактика девиантного поведения учащихся в образовательных учреждениях. Сборник методических рекомендаций / под ред. И.П.Башкатова. – Коломна: ГОУ ВПО «КГПИ», - 2006.- 160 с.
10. Психологический словарь/Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова – М.: Педагогика-Пресс, 1996
11. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учеб. для студентов вузов. - М. : Аспект Пресс, 2003. - 285 с. (с. 221-230)
12. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе. – М.: Просвещение, 2003.
13. Филиппов М.Н. Конфликты среди подростков с девиантным поведением и способы их разрешения. – Коломна: КГПИ, 2006. – 266 с.
14. Филиппов М.Н. Причины возникновения конфликтов в образовательных учреждениях и способы их разрешения. – Коломна, 2001
15. Шульга Т.И., Олиференко Л.Я. Психологические основы работы с детьми «группы риска» в учреждениях социальной помощи и поддержки. М., 1997
16. Шульга Т.И., Слот В., Спаньярд Х. Методика работы с детьми «группы риска». М., 2001

КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

И.Н. Цисарь

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Героя
Советского Союза Серезникова А.И.», г.о. Балашиха*

(См. Приложение 2)

Любая деятельность, в том числе учебная, протекает успешнее на фоне положительных эмоций, еще лучше, если они ей предшествуют и сохраняются какое-то время после окончания. Тогда такой положительный эмоциональный опыт будет способствовать формированию внутренних мотивов этой деятельности. Эмоции играют важную роль в жизни ребенка: они помогают ему воспринимать действительность и реагировать на нее. Эмоции проявляются в поведении младенца уже с первых часов его жизни, донося до взрослого информацию о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Постепенно от примитивных эмоций (страха, удовольствия, радости) ребенок переходит к более сложным чувствам (радость и восторг, удивление, гнев, грусть). С другой стороны, пятилетний ребенок отличается от двухлетнего умением скрывать и сдерживать свои чувства, контролировать их. Обучение контролю эмоций происходит постепенно с развитием личности ребенка, в норме к школьному возрасту маленький человек уже должен уметь подчинять свои примитивные эмоции (гнев, страх, неудовольствие) рассудку. Однако количество детей и подростков с нарушениями в эмоциональной сфере в последнее время неуклонно растет. Поиск способов, корректирующих настроение, порой приводит подростков к формированию зависимостей. Следовательно, проблема коррекции психоэмоционального состояния является одной из важнейших в работе психолога.

Под эмоциональными нарушениями понимаются аффективные нарушения, создающие трудности в формировании у ребенка адекватного образа мира, активной позиции, устойчивости и подвижности в отношениях с этим миром. Эмоциональные нарушения впоследствии ведут к дезадаптации личности. В литературе по психологии эмоциональное неблагополучие у детей рассматривается как *отрицательное состояние, возникающее на фоне трудноразрешимых личностных конфликтов*. К собственно психологическим причинам возникновения эмоционального неблагополучия у детей авторы относят особенности эмоционально-волевой сферы ребенка, в частности нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения. Как писал В.Шекспир: «Мы раздражаемся по пустякам, когда задеты чем-нибудь серьезным».

Нарушения эмоционального развития обусловлены двумя группами причин:

1. Конституциональные причины (тип нервной системы ребенка, биотонус, соматические особенности, то есть нарушение функционирования каких-либо органов).

2. Особенности взаимодействия ребенка с социальным окружением. Опыт взаимодействия может быть неблагоприятным, если:

- ребенок систематически подвергается отрицательным оценкам со стороны взрослого, и он вынужден вытеснять в бессознательное большое количество информации, поступающей из окружающей среды. Новые переживания, не совпадающие со структурой его «Я концепции», воспринимаются им негативно, в результате чего ребенок оказывается в стрессовой ситуации. Пол Экман отмечал: «Ты знаешь, как вызвать расстройство личности? Постоянная критика и недостаток любви».

- при неблагоприятных отношениях со сверстниками возникают эмоциональные переживания, характеризующиеся остротой и длительностью: разочарование, обида, гнев.

- семейные конфликты, разные требования к ребенку, непонимание его интересов также могут вызвать у него негативные переживания.

Неблагоприятными для эмоционального и личностного развития ребенка являются следующие типы родительского отношения: отвержение, гиперопека, обращение с ребенком по принципу двойной связи, сверхтребовательность, уклонение от общения. Среди эмоциональных черт, развивающихся под воздействием таких родительских отношений, отмечается агрессивность, аутоагрессивность, отсутствие способности к эмоциональной децентрации, чувства тревожности, мнительности, эмоциональная неустойчивость в общении с людьми.

Виды эмоциональных нарушений:

- расстройства настроения;
- расстройства поведения;
- нарушения психомоторики.

Расстройства настроения можно условно разделить на 2 вида: с усилением эмоциональности и ее понижением. К 1-й группе относятся такие состояния, как эйфория, дисфория, депрессия, тревожный синдром, страхи. Ко 2-й группе относятся апатия, эмоциональная тупость, паратимии.

Эйфория - приподнятое настроение, не связанное с внешними обстоятельствами. Ребенка, находящегося в состоянии эйфории, характеризуют как импульсивного, стремящегося к доминированию, нетерпеливого. Дисфория - расстройство настроения, с преобладанием злобно-тоскливого, угрюмо-недовольного, при общей раздражительности и агрессивности. Ребенка в состоянии дисфории можно описать как угрюмого, злого, резкого, неуступчивого. Депрессия - аффективное

состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения. Ребенка с пониженным настроением можно охарактеризовать как несчастного, мрачного, пессимистичного. Тревожный синдром - состояние беспричинной обеспокоенности, сопровождающееся нервным напряжением, непоседливостью. Ребенка, испытывающего тревогу, можно определить как неуверенного, скованного, напряженного. Апатия - безучастное отношение ко всему происходящему, которое сочетается с резким падением инициативы. Эмоциональная тупость - уплощенность эмоций, утрата тонких альтруистических чувств при сохранении элементарных форм эмоционального реагирования. Паратимии, или неадекватность эмоций - расстройство настроения, при котором переживание одной эмоции сопровождается внешним проявлением эмоции противоположной валентности.

К расстройствам поведения можно отнести гиперактивность и агрессивное поведение: нормативно-инструментальную агрессию, пассивно-агрессивное поведение, инфантильную агрессивность, защитную агрессию, демонстративную агрессию, целенаправленно враждебную агрессию. Гиперактивность - сочетание общего двигательного беспокойства, неусидчивости, импульсивности поступков, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания. Гиперактивный ребенок непоседлив, не доводит до конца начатое дело, у него быстро меняется настроение. Агрессивный ребенок держится вызывающе, неусидчив, драчлив, инициативен, не признает за собой вины, требует подчинения окружающих. Его агрессивные действия - это средство достижения конкретной цели, поэтому положительные эмоции испытываются им по достижении результата, а не в момент агрессивных действий. Нормативно - инструментальная агрессия - это вид детской агрессивности, где агрессия используется в основном как норма поведения в общении со сверстниками. Пассивно-агрессивное поведение характеризуется капризами, упрямством, стремлением подчинить окружающих, нежеланием соблюдать дисциплину. Инфантильная агрессивность проявляется в частых ссорах ребенка со сверстниками, непослушанием, выставлением требований родителям, стремлением оскорблять окружающих. Защитная агрессия - это вид агрессивного поведения, которое проявляется как в норме (адекватный ответ на внешнее воздействие), так и в гипертрофированной форме, когда агрессия возникает в ответ на самые разные воздействия. Демонстративная агрессия - разновидность провокационного поведения, направленного на привлечение внимания взрослых или сверстников. В первом случае ребенок использует в косвенной форме вербальную агрессию, которая проявляется в различных высказываниях в виде жалоб на сверстника, в демонстративном крике, направленном на устранение сверстника. Во втором случае, когда дети используют агрессию как средство привлечения к себе внимания сверстников, они чаще всего используют физическую

агрессию - прямую или косвенную, которая носит непроизвольный, импульсивный характер. Целенаправленно-враждебная агрессия - это вид детской агрессивности, где желание нанести вред другому - самоцель. Агрессивные действия детей, приносящие боль и унижение сверстникам, не имеют какой-либо видимой цели - ни для окружающих, ни для них самих, а подразумевают получение удовольствия от причинения другому вреда. Дети используют в основном прямую физическую агрессию, при этом действия отличаются особой жестокостью и хладнокровием, чувства раскаяния совершенно отсутствуют

К нарушениям психомоторики относят: амимию - отсутствие выразительности лицевой мускулатуры; гипомимию - легкое понижение выразительности мимики; маловыразительную пантомимику.

Динамика развития эмоциональных нарушений обычно такова: расстройство настроения - расстройства поведения - нарушения психомоторики.

Методы коррекции эмоциональных нарушений

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей - это хорошо организованная система психологических воздействий. В основном она направлена на смягчение эмоционального дискомфорта, повышение активности и самостоятельности ребёнка, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями (таких как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др). Параллельно с этой работой проводится коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В мировой психологии существует два подхода к психологической коррекции психического развития ребенка: психодинамический и поведенческий. Главная задача коррекции в рамках психодинамического подхода - это создание условий, снимающих внешние социальные преграды на пути развертывания интрапсихического конфликта. Успешному разрешению его способствуют семейная психокоррекция, игры и арт-терапия. Коррекция в рамках поведенческого подхода помогает ребенку усвоить новые реакции, направленные на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение имеющихся у него дезадаптивных форм поведения. Различные поведенческие тренинги, психорегулирующие тренировки закрепляют усвоенные реакции. Образно можно эти два направления выразить цитатами. Психодинамический: «Слезы лить! Как сладко вылиться горю - ливнем проливным!» М. Цветаева. Поведенческий: «Свински живешь, хозяин! У меня была депрессия. Так ведь депрессия, а не паралич». М. Веллер.

Важным направлением работы с семьёй является обучение методам безопасной психоэмоциональной разрядки. Карл Роджер, основатель гуманистического направления в психологии, писал: «Успокоение

появляется тогда, когда ты понимаешь, что чувства стыда, гнева и раздражения могут быть выражены, и отношения от этого не пострадают. Ты становишься сильнее, когда обнаруживаешь, что можешь выразить нежность, обиду, опасения, и тебя не предадут». Эмоциональная разрядка - восстановительный процесс, если она происходит безопасно. Маленький ребёнок: упал, ударился, заплакал, успокоился, забыл. Взрослый: стресс-стерпел-подавил в себе эмоции - помнит и накапливает. Естественное проявление горя и обиды – это плач, но взрослые часто не дают детям эмоционально разрядиться. «Прекрати реветь! Рёва-корова! Что ты как маленький! Мужчины не плачут! Слезами горю не поможешь. Если будешь плакать, то и я заплачу. От твоих слёз у меня сердце болит». Родительское послание: «НЕ ПЛАЧЬ!» блокирует эмоции, вызывает маскировку чувств, чувство вины за плохое настроение, зависимость от настроения других, бедность эмоций. Часть следствием такого запрета на естественное проявление чувств является энурез или психосоматика. Родители должны учить ребёнка ПРАВИЛЬНО и БЕЗОПАСНО эмоционально разрядиться! Иногда достаточно поплакать вместе. Дети нередко приходят к учителю или психологу выплакаться, потому что дома это невозможно. Плач – разрядка и плач – манипуляция отличаются, их легко различить. Можно просто посидеть, обнявшись, посмотреть фильм или послушать музыку. Главное, что родители должны научиться сами проявлять эмоции правильно и безопасно. Эмоциональная разрядка безопасна, если она не приносит вреда здоровью и не нарушает прав другого человека.

Эмоциональные расстройства могут быть признаками заболевания, чаще всего аффективных расстройств. Одним из наиболее распространенных расстройств в подростковом и юношеском возрасте является депрессия, которая может иметь самые разнообразные последствия. У молодых людей часто возникает состояние меланхолии, типичное для юношеского возраста. Это состояние нельзя путать с депрессией, которая встречается гораздо реже и является серьезным расстройством. Чаще всего депрессия начинается с жалоб подростка на свое душевное состояние и на свои ощущения. Молодой человек замыкается, уходит в себя и становится нелюдимым, в тяжелых случаях начинает отчаиваться. Он чувствует себя не в ладу с самим собой, очень подавлен, часто его реакции агрессивны, он глубоко разочарован и его самокритика оказывает на него деструктивное воздействие. Подростки, выросшие в семьях с тяжелыми конфликтами, часто оказываются недостаточно подготовленными к кризису, связанному с подростковым возрастом. В этот период весь мир представляется подростку безотрадным и безнадежным, ему кажется, что нет никакого выхода, он все видит в черном цвете. Часто доходит до того, что у него возникают мысли о

самоубийстве, он может предпринимать реальные попытки покончить с собой.

Признаки депрессии:

- подросток беспричинно меняет свое поведение в идентичных ситуациях;
- школьная успеваемость ухудшается без видимых причин;
- ребенок нервный, часто агрессивный и начинает плакать из-за всякой мелочи;
- уходит в себя, изолируется, говорит мало и тихо, целыми днями не встает с кровати и жалуется на скуку;
- все забывает, не здоровается, не говорит, куда идет, при каждом вопросе сильно раздражается;
- страдает бессонницей или все время чувствует себя усталым;
- у него пропадает аппетит или, наоборот, ест непрерывно, не контролируя себя.

Если у подростка наблюдается больше половины этих симптомов, необходимо немедленно обратиться за консультацией к специалисту.

Для депрессивных подростков характерны «депрессогенные убеждения»: Я чувствую, что весь мир против меня. Во мне нет ничего хорошего. У меня ничего не получается. Никто меня не понимает. Я расстраиваю людей. Кажется, я так больше не могу. Я хотел бы быть другим человеком. Я так слаб. Моя жизнь идет не так, как мне хочется. Я совершенно разочарован в себе. Ничто больше не радует. Я больше не могу это выносить.» Каждая из этих установок содержит в себе скрытую, очень хорошо замаскированную потребность. В ней-то и кроется ключ к разгадке всех тайн депрессивного состояния. Если понять, какая потребность фрустрирована, можно найти способы её удовлетворения.

Задача психолога — помочь осознать человеку его действительную потребность, поскольку именно ее можно назвать ядром, вокруг которого создается равновесие в поле организм – среда. Потребности — это не что иное, как та самая жизненная сила, которая движет человека в его развитии и поддерживает его волю к жизни.

Эмоциональная неадекватность (эмоциональная тупость) может также являться признаком шизофрении, а эмоциональная лабильность характерна для невротиков, расположенных к истерическим реакциям. Поэтому необходимо в сложных случаях корректно направить ребёнка на консультацию к психиатру.

Психологическое сопровождение подростков с эмоциональными расстройствами и психическими заболеваниями:

1. Работа с родителями.

Главное – объяснить родителям, что происходит с их ребенком. Нужно помочь установить эмоциональный контакт с ним, поверить в свои силы, научиться влиять на ситуацию, изменяя ее к лучшему.

Необходимо по-другому расставить акценты, иначе взглянуть на жизненную ситуацию ребёнка, а именно: дефект - дефектом, а личность – личностью. Это означает, что развитие личности происходит, несмотря на дефект, что мужества и сил такому ребенку потребуется больше, и что главное условие того, что ребенок «прорвется», - это родители, которые не просто преодолевают, трудятся, не сдаются, а при этом живут полноценной жизнью и помогают ребёнку почувствовать радость жизни.

2. Работа с педагогами.

Главное – объяснить, что ребёнок нуждается в помощи и поддержке, конкретизировать эту помощь. Психолог может подсказать, как общаться в сложных ситуациях, помочь методически и поддержать в педагоге веру в возможность положительной динамики развития ребёнка.

3. Работа с ребёнком: коррекция самооценки, формирование адекватного восприятия ситуации, коррекция эмоциональной и волевой сферы.

Примеры из практики

К.16 лет. 10 класс.

Запрос: «Я ничего не чувствую. Я не люблю людей. Не понимаю эмоции и не умею их выражать. Семья – лишнее, мне она не нужна». 2 года наблюдается у психиатра. В данный момент препараты не принимает. Семья полная, единственный ребёнок, тётя – психолог, увлекается эзотерикой.

Диагностика:

-Самооценка психологического состояния по Айзенку: тревожность 0, самооценка средняя, агрессия -0, фрустрация- высокий уровень.

Методика «Домики»: сине-зелёная палитра (земноводные, два мира), актуальное состояние мечтательно-депрессивное, мало энергии (сил нет, всё время хочется лечь, ничего не интересно). Плохо дифференцирует эмоциональный компонент понятий «горе», «справедливость», «злость», «скука». Общение – коричневые тона.

Коррекция самовосприятия, поиск ресурса: психосинтез, арттерапия, работа с метафорическими картами.

1.«Основание спиленного дерева» (метафора прошлого): на болоте, старое крепкое дерево неизвестной породы, реликтовое, затоплено водой, проводник между мирами. Притягивало каких-то существ, его спилили и сожгли. Весна, туман, раннее утро. Ничего живого вокруг нет. Сплено давно, корни гниют. Чувства: сожаление, грусть, надежда.

«Дом» (метафора настоящего): Деревянный домик в горах, вокруг лес и дикие звери, туман, темно. В доме всё есть, комфортно, живёт один человек, ушёл от цивилизации. Общается с животными. Его всё пока устраивает. Чувства: покой, умиротворение, защищённость,

«Ручей» (метафора будущего): течёт в море из подземных вод, вода мёртвая, исчезает в другом измерении. *После проговаривания вариантов:*

ручей находит своё русло, связывает подземный мир и наземный, течёт в горах. Чувства: страх неизвестности.

2.Работа с субличностями:

Колобок, Кристина, Кристиша (5 лет), Крыска (13), Крис (16-18), Кристи (17), Кристина Юрьевна (28).

Кристина – серое пятно. Апрель (загадка, туман, 16 лет), Виталина (эмоциональная, яркая, без комплексов и тормозов).

Ведётся работа на соотнесение субличности и ситуации. Целесообразность и чувства. Выпускаем на свободу Виталину как ресурсный образ.

3.Каракули Винникотта: «Я – энергия, Я- везде. Вокруг меня – хаос, но в нём есть смысл: он прячет Я от окружающего мира».

4.Работа с метафорическими картами: «Дерево» (образ человека), «Окна и двери» (взаимодействие с окружающим миром).

«Римский мост»: из подвала вылезла, домик в деревне, город художников. Накопление эмоций и сил.

5.Дневник приятных моментов (ежедневная запись).

6. Методика «10 дверей» - интерес, формирование целей, стремление к самовыражению.

Через месяц работы: «Я начала чувствовать!».

Через 3 месяца: Стабильная положительная динамика. Хорошо дифференцирует эмоции, во всём ищет смысл. Принятие ситуации, формирование перспективных планов.

В 11-м классе: работа по психологической подготовке к экзаменам.

Успешно сдала экзамены, поступила в университет.

Т. 16 лет. 9 класс.

Запрос: «Я не хочу жить. Всё достало. В психушке лучше».

Семья дисфункциональная, полная, папа алкоголик, мама безразличная, родился второй ребёнок.

Диагноз: шизофрения. Неоднократные суицидальные попытки (демонстративные, после ссоры с родителями). Инвалид по психическому заболеванию. 5 лет на учёте.

Интеллект выше среднего. Училась с7 по 9 класс на дому.

Диагностика: тревожность высокая, самооценка низкая, высокий уровень аутоагрессии, фрустрация высокая, утомляемость высокая.

В структуре мотивации преобладают познавательные мотивы; коммуникативные, внешние, позиция школьника -0.

Коррекция самооценки: Кто я? Какая я? Я могу. Я хочу. Я имею право. Психосинтез, арттерапия, сказкотерапия. Поиск ресурсных субличностей.

Коррекция ДРО: ролевые игры, работа с мамой (папа отказался).

Методы снижения эмоционального напряжения:

-Фрактальное рисование

-Каракули Винникотта

-Радуга настроения, цветопись

-Дыхательная гимнастика.

-Гимнастика мозга.

Одним из важнейших направлений работы - перевод негативных эмоций в творчество (рисунок, стихи, музыка).

Успешно сдала экзамены, поступила в колледж на ювелира.

Работа по коррекции психоэмоционального состояния сложна, так как нет единых алгоритмов и методик. Каждый случай не похож на другой, требует глубокого анализа и постоянной корректировки форм и методов работы. Но результат часто даже превосходит ожидаемый, так как ребёнок откликается на внимание к нему и его внутреннему миру. А следствием нормализации эмоционального состояния становится и прогресс в учёбе, и коррекция детско-родительских отношений, и улучшение взаимоотношений в социуме.

«Отрицательные эмоции не заканчиваются в прошлом, в этом их отличие от положительных — они вынужденно проецируются в будущее»- писала [Людмила Петрушевская](#) в книге «Дорога Д».

Вот об этом будущем мы и должны всегда помнить. У всех наших детей оно должно быть прекрасным.

Литература:

1. И. Малкина-Пых. Техники транзактного анализа и психосинтеза.
2. И. Малкина-Пых. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.
3. Е.Мухаматулина, Г.Кац. Метафорические карты. Руководство для психолога.
4. И.Млодик. Девочка на шаре. Как страдание становится образом жизни.
5. И.Млодик. Карточный дом. Психотерапевтическая помощь клиентам с пограничными расстройствами.
6. Л.Скавронская. Родительский класс или практическое руководство для сомневающихся родителей.
7. Т.Полуяхтова, А.Комов. Родник фрактальной мудрости, или свежий взгляд на наши возможности.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

*П.А. Шацков
Балашовский институт (филиал)
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский
университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов*

Девиантное поведение, понимаемое как отклонение от социальных норм, приобрело в последнее время массовый характер, что поставило это явление в центр внимания социологов, педагогов, психологов, медиков, работников правоохранительных органов.

На сегодняшний момент снижение внимания российского общества к проблемам воспитания нового поколения, привело к чрезвычайно неблагоприятным социальным последствиям: росту подростковой наркомании, раннему материнству и детям, рождающимся вне брака, криминализации и преступности несовершеннолетних, насилию над детьми в семье, социальному сиротству. Сохраняется опасная тенденция повышения криминальной активности подростков младших возрастов, а также подростков женского пола. Особую тревогу вызывает продолжающееся распространение злоупотребления алкоголем, наркотическими средствами, психотропными и сильнодействующими веществами среди детей и подростков, а также массовое внутригрупповое насилие в молодежной и подростковой среде. Отмечается все большая жестокость совершаемых подростками преступлений.

Специалисты сталкиваются с повторяющимися проблемами, но имеющими различные причины их возникновения. И в данной деятельности необходим индивидуальный подход к каждому. Эффективность решений любой социальной задачи или проблемы во многом будет зависеть от того, насколько точно была проведена диагностика, насколько объективно было оценено состояние социального объекта и насколько верно были выбраны методы по коррекции и профилактики.

Многие специалисты считают, что проводить социально-педагогическую профилактику намного проще, чем впоследствии пытаться что-то изменить. Но, к сожалению, в нашем обществе до сих пор не предпринимается достаточно мер для профилактики девиантного поведения молодёжи.

Существующие социальные проблемы (наркомания, токсикомания, алкоголизм и т.д.) заставляют нас задуматься о том, почему это происходит. Почему ребенок изначально открытый и устремленный к добру, взрослея, постепенно приобретает асоциальный тип поведения.

В связи с вышесказанным нами было проведено исследование, направленное на изучение особенностей аддиктивного поведения подростков, заключающегося в употреблении ПАВ, а также разработку программы деятельности социального педагога по профилактике употребления ПАВ подростками.

Объект исследования – социально-педагогическая деятельность в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – социально-педагогическая работа по профилактике употребления ПАВ среди подростков.

Гипотеза - профилактика аддиктивного поведения подростков, выражающегося в употреблении психоактивных веществ, будет наиболее эффективна, если она учитывает ряд факторов, а именно: личностные особенности подростка и особенности детско-родительских отношений в его семье.

Исследование проводилось в МОУ СОШ г. Балашова Саратовской области. При исследовании применялись следующие методы и методики работы с подростками:

- 1) анализ документов;
- 2) наблюдение;
- 3) беседа;
- 4) методика «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» А. Н. Орла;
- 5) методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки;
- 6) методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса;
- 7) методика «Поведение родителей и отношение подростков к ним» Е. Шафера. Опросник изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте.

Перечисленные выше методы и методики в совокупности дают нам необходимый материал для составления профилактических программ для работы с подростками, склонными к употреблению ПАВ.

Отбор респондентов осуществлялся по следующим критериям:

1. Возраст подростков от 14 до 17 лет.
2. Рекомендации социального педагога МОУ СОШ.
3. Добровольное согласие респондентов и родителей.
4. Нахождение подростков на учете в ОДН.

По результатам, полученным в ходе проведения заявленных методов и методик были поставлены социально-педагогические диагнозы и прогнозы. Социально-педагогический диагноз - аддиктивное поведение, выражающиеся в употреблении ПАВ, а также агрессия по отношению к окружающим, обусловленные личными особенностями (психологической ригидностью подростка). Социально-педагогический прогноз - благоприятный, при условии реализации профилактической программы деятельности социального педагога.

Исходя из результатов интерпретации данных первичной диагностики, была разработана программа деятельности социального педагога по профилактике употребления ПАВ подростками.

Программа деятельности социального педагога по профилактике употребления ПАВ подростками была разработана во время прохождения производственной практики на основании результатов проведенной диагностики с респондентами.

Данная программа направлена на:

- осознание собственных ресурсов подростка, способствующих формированию здорового образа жизненного стиля и высокоэффективного поведения (представление о себе самом, отношении к себе, своим возможностям и недостаткам; система ценностей, целей и установок; способность или неспособность делать самостоятельный выбор;
- умение контролировать свое поведение, решать простые и сложные жизненные проблемы; умение общаться с окружающими, понимать их поведение, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку);
- развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами;
- профилактику употребления психоактивных веществ, преодоление стрессовых ситуаций, а так же нормализации отношений с окружающими.

Цель программы: профилактика употребления ПАВ подростками, а так же воспитание психически и физически здорового и личностно развитого человека, обладающего определёнными социально-психологическими навыками и способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приёме ПАВ.

Задачи программы:

1. Развитие стереотипов здорового поведения у подростков, формирование эффективного жизненного стиля.
2. Информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими средствами.
3. Реализация мероприятий, направленных на помощь подросткам в выявлении личностных ресурсов, способствующих формированию ЗОЖ.
4. Формирование неконфликтного поведения по отношению к окружающим.
5. Отвлечение подростков от употребления психоактивных веществ, мотивация к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на 4-6 месяцев.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный этап. Ознакомление подростков с программой деятельности, согласие на участие.

Проведение занятия на установления взаимного доверия в микрогруппе.

Цель занятия: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата в группе;

- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение группы.

Так же на данном этапе планируется проведение экскурсии в местах лечения от зависимого поведения. Целью данной экскурсии является ознакомление подростков с условиями содержания и образом жизни лечатся, а так же проведение беседы с сотрудниками учреждения о причинах попадания граждан в данное учреждение.

2. Основной этап. На данном этапе планируется: проведение беседы о вреде употребления психоактивных веществ. Ход беседы:

- вступительное слово о психоактивных веществах и их влияние на здоровье человека;
- показ слайд презентации поданной тематике; показ фильма о воздействии на организм алкоголя, табака и наркотиков; обсуждение фильма в группе.

Проведение беседы с целью мотивации подростков к здоровому образу жизни. Ход беседы:

- вступительное слово о здоровье человека, показ слайд презентации с информацией мотивационного характера;
- опрос в группе об отношении к своему здоровью и к занятию физической культурой, подведение итогов.

Следующий шаг: отвлечение от правонарушений. Отвлечение от правонарушений предполагает разработку методов по привлечению внимания действующих социальных ведомств и служб, например, к местам сборов подростков по вечерам, днем, в свободное время, скоплений и собраний. На данном этапе планируется отвлечение подростков от «уличной среды», путем привлечения их в различные спортивные секции. Привлечение будет осуществляться с помощью показа мотивационных видео роликов о различных видах спорта, а так же предоставлением информации о различных спортивных секциях и клубах г. Балашова.

Следующий шаг: групповое наставничество. Групповое наставничество создает обстановку, благодаря которой можно поделиться своими затруднениями с себе подобными и наставниками, а так же познать опыт других. Оно рождает чувство сопричастности и повышает возможность увидеть себя в ином свете. На данном этапе планируется привлечение подростков, которые ранее находились на учете у специалистов ФГУ РЦ КСОДМ «Молодежь плюс», как подростки с

девиантным поведением, но затем, благодаря работе специалистов центра, исправили свое поведение.

Ход мероприятия:

- 1) вступительное слово организатора;
- 2) проведение тренинга «Взаимодействие в группе».

Цель тренинга: сплочение участников, создание благоприятного социально-психологического климата в группе, что способствует эффективной работе команды в реальных условиях и общему организационному развитию.

В ходе тренинга решаются следующие задачи:

- усовершенствование общения в команде;
- освоение навыков обратной связи;
- установление доверительных отношений между членами группы.

3) Проведение коллективного обсуждения проблемы употребления ПАВ и правонарушений. Выступление приглашенных подростков с рассказом о своем опыте употребления ПАВ и возникших в результате этого негативных последствиях.

4) подведение итогов мероприятия.

3. Заключительный этап. На данном этапе планируется проведение ряда тренингов направленных на преодоление стрессовых ситуаций, а так же на гармонизацию отношений с окружающими.

Проведение тренингов «Стресс и стресс-преодоление», «Стоп конфликт».

Проведение экскурсий в различных спортивных учреждениях г. Балашова с целью наглядного ознакомления подростков со спортивной деятельностью.

Кроме общих для всех испытуемых действий, прописанных в программе профилактики, необходимо проведение индивидуального плана действий с каждым подростком в частности.

После внедрения программы деятельности социального педагога по профилактике употребления ПАВ подростками была проведена вторичная диагностика испытуемых, которая подтвердила эффективность данной программы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Т.В.Таранова

*Студентка гр. А31.3, 3 курс факультета иностранных языков
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный
университет»*

Научный руководитель: дпн, проф. С.А.Ермолаева

В реалиях современного общества всё больше и больше внимания привлекает к себе феномен наркомании. Наркотики – это безжалостный, коварный и страшнейший враг людей. В последние годы появилось много публикаций, исследований по проблеме наркотизации населения. Изучением проблем, связанных с потреблением наркотиков, занят широкий круг специалистов - социологов, психологов, педагогов, медицинских работников, юристов. Тем не менее, особенно острым остаётся вопрос подростковой наркомании, затрагивающий молодых девушек и ребят в период с 12 до 16 лет.

Почему именно этот возраст? Где искать первопричину и, самое главное, как предупредить явление подростковой наркомании в реалиях современной общеобразовательной школы? Именно эти вопросы, которыми задаются многие педагоги нашего времени, мне хотелось бы осветить в данной статье.

Прежде всего, стоит начать с того, как трактуется само понятие наркомании Березиным С. В.: «Наркомания - болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль» [1, с.5]. Как показывают исследования учёных, наркомания включает две формы зависимости:

- психическая зависимость – состояние организма, характеризующееся патологической потребностью в употреблении какого-либо лекарственного средства или химического вещества для избегания нарушений психики или дискомфорта, возникающих при прекращении употребления вещества, вызвавшего зависимость, но без соматических явлений абстиненции, и
- физическая зависимость – состояние, характеризующееся развитием абстиненции при прекращении приема, вызвавшего зависимость вещества или после введения его антагонистов.

Подростки склонны именно к первому виду зависимости, поскольку основной причиной беспокойного состояния являются именно проблемы в семье.

Подростковый возраст – возраст невероятно хрупкий, нежный, в то же время переломный. Время, в которое молодая личность реагирует на социальные и семейные события наиболее остро.

Особенность подросткового возраста в том и есть, что внешне он [ребёнок] взрослеет, а по внутренним особенностям и возможностям остается ребенком, которому необходима ласка, внимание, игры и т.п. В подростковом возрасте пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство достоинства, осознание половой принадлежности. Начинается переоценка давно знакомого и привычного, формируется свое мнение и нередко очень прямолинейное, категоричное и бескомпромиссное [2, с.7]

В работах Л.С. Выготского подростковый возраст представляется как совокупность условий, в высшей степени предрасполагающих к воздействию различных психотравмирующих факторов. Самыми сильнодействующими из них являются недостойное поведение родителей, конфликтные взаимоотношения между ними, наличие у них недостатков, унижительных с точки зрения подростка и окружающих, оскорбительное отношение к подростку, проявление недоверия или неуважения к нему. Все это не просто усложняет учебно-воспитательную работу, но и делает ее порой практически невозможной. У подростка на этой почве могут возникнуть различные отклонения в поведении [3, с.213].

Именно в семье происходит первичная социализация ребенка, его адаптация к меняющимся жизненным обстоятельствам, формирование определенных когнитивных схем и паттернов поведения, позволяющих более или менее адекватно воспринимать и решать те или иные проблемы. Большинство отклонений в поведении зависимых лиц имеет единую основу — неправильную систему семейного воспитания, что обуславливает личностную незрелость, социальную дезадаптированность ребенка, наличие большого количества внутриличностных проблем и ограниченный набор способов их разрешения. Для такой личности аддиктивная активность выступает одним из наиболее легких и притягательных путей развития.

В основе зависимости, с точки зрения Ц.П. Короленко, лежит стремление к уходу от реальности путем достижения измененного состояния сознания посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [4].

Целесообразно указать причины наркотической зависимости. В психолого-педагогической литературе учёные выделяют несколько причин развития наркозависимости: физиологические причины; психологические и социально-педагогические причины [5, с.72].

Чаще всего причины наркомании среди подростков кроются именно в социально-педагогическом аспекте их жизни. Разлад в семье, проблемы в школе, невозможность свободного общения со сверстниками (существование в качестве аутсайдера в любой группе) и низкая самооценка, вызванная, опять же, ситуацией вокруг него — всё это

вызывает ряд негативных последствий, делает взрослеющего человека уязвимым к «приобщению» к психотропным или наркотическим веществам.

Но что в таком случае делать педагогу? Существуют разнообразные пути и формы работы по предупреждению развития у подростков наркотической зависимости, которые используются в большинстве средних общеобразовательных школ. Социально-педагогическую профилактику с подростками, склонными к наркомании целесообразно строить на основе идеи формирования поля самореализации его как личности и индивидуальности в процессе различных форм занятий. Обеспечить реализацию данного подхода возможно на основе внедрения концептуально обоснованных форм и методов профилактической работы. Поэтому в профилактической работе социальному педагогу нужно использовать комплексный подход, работать не только с подростками, но и с их близким окружением.

По исследованиям, основанным на взглядах в отношении зависимого поведения В. Д. Менделевича, Р. Борнштейна (R. Bornstein), психологии семьи и семейного воспитания Э. Г. Эйдемиллера, можно отметить, что в семье, в которой родители придерживаются гипоопекающего стиля воспитания, предоставляют ребенку полную свободу, обстановка не является позитивной. Полная свобода и бесконтрольность подразумевают одиночество ребенка, недостаток заботы и внимания к нему родителей, отсутствие близких, доверительных с ними отношений; недостаток ограничений, предъявляемых требований и обязанностей ребенка в семье создает ощущение собственной неопределенности, незащищенности, неустойчивости.

В семье, в которой родители воспитывают ребенка с максимальным вниманием, заботой, поддержкой, где отсутствуют наказания и ограничения ребенка, где он является центром семьи и смыслом жизни родителей, также есть свои проблемы. Казалось бы, условия создаются как можно более приятные, но почему же ребёнок склоняется к аддиктивному поведению? Из-за постоянной опеки ребёнка и потакания всем его капризам, он становится психически менее развитым, такого рода забота мешает ему сделаться самостоятельным. В данном случае наркотическая зависимость – следствие инфантилизма, неосознанно привитого самой семьёй. Психологическая оптимизация семейных отношений, несомненно, способствует развитию здоровой личности и сохранению психологического здоровья общества в целом.

В сложившейся ситуации важно создать условия, предпринять определённые действия для предотвращения возникновения наркотической зависимости у подростков. Самое главное в работе педагога - это своевременность оказанной помощи, правильно подобранная форма донесения истины и непосредственное внимание к каждому аспекту жизни

учащегося. Как говорят люди, «хороша ложка к обеду», а потому любую болезнь значительно проще предупредить, чем излечить. Именно поэтому, на мой взгляд, наиболее эффективными средствами предупреждения могут стать следующие формы профилактики: лекции, беседы, дискуссии и проектная деятельность. Именно эти формы будут наиболее уместными в работе с классом и отдельными учениками в целом. Лекция необходима для того, чтобы «ввести воспитуемых в курс дела», дать представление о том, чем же опасна и, соответственно, что же такое наркотическая зависимость. Что касается других форм работы, то они направлены на обеспечение предельно самостоятельной работы по данному вопросу: если учащемуся в жизни не хватает самостоятельности, то он сможет найти её в проектной деятельности, а тот ученик, кому уделяется недостаточно внимания или же его слова не воспринимаются всерьёз, сможет выразить своё мнение, что называется, «на равных» со своими сверстниками. Именно такой план действий может быть наиболее продуктивным и универсальным в предупреждении подростковой наркомании.

Стоит напоследок заметить, что и среди всех коломенских школ проводится профилактика наркотической зависимости. Так, в гимназии №9 имени С. Г. Горшкова (г. Коломна Московской области) очень серьёзно и ответственно относятся к данному вопросу. Как минимум раз в пол года проводятся лекции и дискуссионные беседы на тему наркотической зависимости с приглашением специалистов-наркологов. В силу реалий современного мира, начинают проводить подобные мероприятия несколько раньше, чем наступает «подростковый возраст». Понимание того, что наркотическая и любой иной вид зависимости влияет на жизнь человека исключительно отрицательным образом, необходимо прививать такое отношение к наркотикам, если не с самого раннего детства, то с младших классов. С более старшими школьниками как минимум раз в полгода организуются «научные изыскания» (на базе Интернет-ресурсов и других источников), внеклассная проектная деятельность и различные конкурсы плакатов и стендов по теме. При этом воспитуемые активно вовлекаются в творческую деятельность. Кроме этого, для мониторинга состояния здоровья учащихся и выявления процента аддиктивных подростков регулярно проводятся анонимные опросы и берутся анализы. По результатам таких наблюдений и в ходе проведения различных форм профилактической работы эффективность педагогической работы значительно повышается.

Литература:

1. Березин, С. В. Психология наркотической зависимости и созависимости / С. В. Березин, К. С. Лисецкий, Е. А. Назаров. – Самара, 2001. – 28 с.

2. Волков, Б. С. Психология ранней юности / Б. С. Волков. – Москва : ТЦ Сфера, 2001. – 96 с.

3. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва: ТЦ Сфера, 2001. – 464 с.

4. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М.: Екатеринбург, 2000.

5. Родионов, А. В. Подросток и наркотики // Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – Ярославль: Академия развития, 2013. – 192 с.

6. Шакурова, М. В. Методика и технология работы социального педагога / М. В. Шакурова. – Москва: Академия, 2008. – 272 с.

ВЛИЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ НА ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

*Т.Н. Попова
МБОУ Наро-Фоминская средняя
общеобразовательная школа №9, г. Наро-Фоминск*

*Способность выбирать есть
драгоценнейшее из свойств разума.*

/Т. Уайлдер, американский писатель /

Наркомания и алкоголизм, к сожалению, являются одной из важнейших проблем в нашей стране, требующей поиска и применения совершенно новых способов решения.

Наркомания, наркотики, дети. За этими словами бесконечные истории людей, испепеляющая боль, искалеченная жизнь. Нам не хочется верить в то, что это может случиться с любым из нас. Как часто мы не замечаем подростков, идущих навстречу с тоскливыми одинокими глазами, в которых отражается пустота, стараемся пройти мимо, не хотим слышать историй, о которых так много говорят все вокруг.

Рост объема наркотических веществ на рынке и их доступность способствуют распространению наркотиков, принявшему за последнее десятилетие огромный размах и приобретающему черты социального бедствия.

По данным исследований, в Московской области многие респонденты заявляют, что достать наркотики можно достаточно легко (68% опрошенных). Многие утверждают, что велика и роль Интернета в распространении.

За прошедший год рейтинг мотивов потребления наркотических веществ не изменился. Большинство респондентов, вовлеченных в проблему наркомании, заявляют, что попробовали психостимулирующие вещества «из интереса, любопытства» (66%), «за компанию» (31%), «ради получения удовольствия» (19%). Стоит отметить, что в ответах респондентов преобладают мотивы, имеющие гедонистическую направленность. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что у людей, вовлеченных в проблему наркотизации, не сформированы ценностные ориентиры и не расставлены жизненные приоритеты.

В целом рейтинг мотивов потребления наркотиков не имеет гендерной специфики. Однако мужчины чаще отмечают такие причины употребления наркотиков как «из интереса, любопытства» (69% против 60% среди женщин); «за компанию» (34% против 26% среди женщин). С другой стороны, женщины чаще мужчин говорят о том, что начали употреблять наркотики «для снятия напряжения» (15% против 9% у мужчин) и «чтобы испытать острые ощущения» (14% против 9%).

Каждому хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, умными, умеющими противостоять трудностям, красивыми и счастливыми. Никто не хочет, чтобы они становились алкоголиками, наркоманами, физически и психически нездоровыми людьми.

Кто как не мы, родители, педагоги, да и все взрослые должны позаботиться об этом. Ни в коем случае мы не должны забывать о том, что именно формирование ценностных ориентаций поможет подростку сделать правильный выбор. Проблема развития и формирования ценностных ориентаций имеет богатую историю развития. Она изучалась философами: Н.А. Бердяевым, Н.О. Лосским, А.А. Лосевым, М. Каганом, социологами: У. Томасом, Ф. Знаменским, М.Вебером, психологами: А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, В.Н. Мясищевым и Б.Г. Ананьевым, Л. И. Божович и педагогами: В. А. Караковским, В.А. Слостениным, И.Я. Лернером, И.Л. Федотенко.

Актуальность данной проблемы определяется необходимостью рассмотрения влияния общения с подростками на развитие эмоционально-ценностного отношения к духовности, человеческой культуре и истории, к знанию как таковому, культуре.

Поэтому разработка проектов и программ профилактики употребления психоактивных веществ (далее ПАВ) и всякого рода зависимостей, возникающих у детей во всё более раннем возрасте, является одним из приоритетных направлений в области образования и здравоохранения. Самым действенным средством является её предупреждение, профилактика, которая ориентирует человека на здоровый образ жизни, на принятие и осознание ценностей, на умение поддерживать тонус организма и устойчивое душевное состояние.

В нашей школе совместно с социальным педагогом мы проводим большое количество занятий, посвященных данной проблеме. Они разработаны в рамках системы профилактики наркотической, алкогольной, табачной и иных зависимостей, пропаганды здорового образа жизни и представляют собой комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на развитие жизненных ценностей, формирование у обучающихся положительных личностных установок на здоровый образ жизни и формирование навыков социальной адаптации, необходимых им в повседневной жизни.

Считаем, что существенной частью системы профилактики является организация досуга и занятости детей во внеурочное время. Сюда включаются различные мероприятия спортивного, трудового, развлекательного, информационно-познавательного и эмоционального характера, имеющие целью развивать и формировать различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней.

Свободное время, оптимально организованное, связанное с учетом интересов подростка, удовлетворением его потребностей в общении, познании окружающего мира - это залог того, что подросток найдет для себя сферу реализации, будет приобщен к культурным основам, созданным человечеством. Таким образом, подросток окажется вовлеченным в активную жизнь с возможностью самореализации и целенаправленного дальнейшего развития.

Данная работа состоит из следующих этапов:

Цель: - формирование позитивных жизненных ценностей и личностных установок относительно собственного здоровья, профилактика зависимого поведения от наркотических средств и психоактивных веществ.

Задачи:

1. Формирование у обучающихся жизненных навыков, стресс-преодолевающего поведения, системы ценностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни, негативного отношения к вредным привычкам через расширение теоретических и практических знаний об организации своего досуга и вовлечение детей в общественно полезную и социально значимую деятельность.

2. Развитие умения детей правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства; формирование навыков взаимодействия с людьми.

3. Реализация мероприятий, направленных на определение рисков формирования зависимости от наркотических средств и психоактивных веществ.

4. Оказание психологической помощи и поддержки всем участникам образовательного процесса, находящимся в состоянии актуального стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания.

ЭТАПЫ РАБОТЫ

Первый этап: диагностический.

Время проведения: сентябрь-ноябрь.

Цель: изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления наркотических веществ; определение рисков формирования зависимости наркотических средств и ПАВ

1. Изучение нормативных актов и литературы по вопросам профилактики наркомании в образовательной среде.

2. Составление социально-психологического паспорта школы, в котором собраны и отражены все проблемы конкретных классов и обучающихся.

3. Изучение и создание базы данных детей «группы риска».

4. Изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления наркотических веществ.

5. Определение степени информированности детей и подростков по проблеме.

Методы:

1) изучение материалов общероссийских, региональных и муниципальных исследований с целью получения информации о состоянии проблемы наркомании в целом;

2) опрос и проведение социально-психологического тестирования обучающихся, направленного на определение рисков формирования зависимости от наркотических средств и ПАВ.

Второй этап: организационно-практический.

Время проведения: в течение учебного года.

Цель: реализация работы в образовательном учреждении по профилактике употребления наркотических средств и ПАВ.

1. Предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о вреде табака, алкоголя, наркотиков.

2. Формирование активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

3. Расширение знаний обучающихся о жизненных ценностях; осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него.

4. Применение всеми участниками образовательного процесса здоровьесберегающих технологий.

5. Развитие умения у обучающихся осознавать собственные проблемы и критически относиться к поведению в обществе; способствовать стремлению детей понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними.

6. Создание условий для формирования у обучающихся культуры выбора, ответственности за принятие собственных решений; ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям.

7. Обеспечение взаимодействия школы с семьями и внешкольными организациями.

8. Вовлечение детей во внеурочную деятельность.

Методы:

- 1) информирование;
- 2) групповые дискуссии;
- 3) игровые методы;
- 4) моделирование ситуаций;
- 5) конструктивно-позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости).

Формы работы:

1. лекция;
2. беседа;
3. семинар;
4. мини-спектакль;
5. занятия с элементами тренинга;
6. ролевая и деловая игра;
7. мозговой штурм;
8. круглый стол;
9. дискуссия;
10. конкурс творческих работ (конкурс рисунков, стенгазет, книжная выставка);
11. показ видеоматериалов с антинаркотическим содержанием.

Вся работа строится по трем основным направлениям:

1. Работа с педагогическим коллективом.
2. Работа с родителями.
3. Работа с детским коллективом.

Таким образом, на данном этапе задействованы все участники образовательного процесса. Кроме этого, совместно со школой взаимодействуют КДН и ЗП, ПДН, беседы и лекции проводят врач-нарколог, представители по контролю за оборотом наркотиков. Только совместно можно результативно разрешать такие проблемы, как предупреждение употребления ПАВ, формирование у подростков жизненных ценностей.

Третий этап: заключительный.

Время проведения: май.

Цель: определение и изучение эффективности разработанной системы профилактики употребления ПАВ в образовательной организации.

1. Выявление достижений и недостатков в проделанной работе.

2. Изучение изменений позиции обучающихся в отношении проблемы наркомании; изучение изменения ценностных установок личности.

3. Обобщение и систематизация информации, накопленной в процессе проведения профилактической работы; выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики.

4. Анализ и планирование дальнейшей работы по профилактике наркомании и употребления ПАВ.

Методы:

1) анализ отчетной документации;

2) опрос, беседа;

3) анонимное анкетирование.

Данные методы, используемые на всех этапах реализации проекта, дают возможность изучить изменение отношения обучающихся к употреблению наркотических средств, определить динамику целевых групп, а также приобщить подростков к общечеловеческим ценностям. Кроме этого, целесообразно проводить индивидуальное и групповое консультирование обучающихся, родителей, педагогов.

Таким образом, мы видим, что формирование позитивных жизненных ценностей и личностных установок относительно собственного здоровья, профилактика зависимого поведения от наркотических средств и психоактивных веществ является не только приоритетной задачей современной школы, но и общества в целом. Никто не должен проходить мимо этой проблемы. Ведь только совместными усилиями можно достичь положительных результатов. Как в той притче о старике. Никогда не сломаешь ветки, собранные в пучок, а вот по одному прутику переломишь. Поэтому со всеми участниками образовательного процесса необходимо формировать жизненные навыки, стресс-преодолевающее поведение, а также систему ценностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни, негативного отношения к вредным привычкам.

Часть 4. Реализация профилактических программ в системе работы по формированию здорового образа жизни

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В КОНТЕКСТЕ СНА, В СТАРШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

С.А.Курганов

*Московский государственный областной университет,
г. Москва*

Целью работы является изучить, разработать и апробировать программу, направленную на изучение особенностей психологической, социально–педагогической составляющей здорового сна в области педагогики и психологии на примере старших школьников.

В соответствии с целью и задачами данной работы была проведена опытно–экспериментальная работа, которая состояла из трех этапов:

1. Начальный констатирующий срез.
2. Формирующий этап.
3. Итоговый констатирующий срез.

Исследование было проведено на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «ГБОУ Школа № 2075» города Москвы. В исследовании приняли участие обучающиеся от 14 до 17 лет.

Начальный констатирующий срез предполагал, во-первых, выявление конкретных проблем с нарушением продолжительности сна, и нарушений, а значит и незнаний правил гигиены сна. Во-вторых выявление общей компетентности родителей и педагогов в особенностях сна в школьном возрасте. И, в-третьих, изучение степени готовности родителей и педагогов к принятию подобной концепции по изучению и внедрению здоровьесберегающей технологии по улучшению качества сна.

В ходе формирующего этапа осуществлялась программа социально–педагогического сопровождения родителей в организации здорового образа жизни их детей. В частности, в ходе родительских собраний с родителями и проведение классного часа, в ходе которых обсуждались вопросы, связанные с проблемой организации здорового образа жизни, и особую роль мы видели в реализации программы направленной на улучшение качества сна обучающихся, гигиены сна.

Был проведен семинар для педагогов и работников школы по данной проблеме, в ходе семинара были озвучены теоретические и практические данные полученные в рамках изучения данной проблематики.

Итоговый констатирующий срез объединил обработку полученных данных по всем проведенным методикам, сопоставление результатов с поставленной целью, их качественный и количественный анализ, описание хода и результатов эксперимента.

Для того, чтобы создать программу социально-педагогического сопровождения, нами был проведен начальный констатирующий срез. В него входят:

- 1) Анкетирование;
- 2) педагогическое наблюдение за детьми;
- 3) консультативные беседы с педагогами;
- 4) консультативные беседы с родителями и детьми.

В начальном констатирующем срезе с помощью анкет мы выявили особенности сна и психической активности во сне у детей, также у родителей мы выявили степень осведомленности о необходимости соблюдения правил гигиены сна.

С помощью бесед мы выявили у преподавателей степень их осведомленности о необходимости и важности соблюдения гигиены сна и о средней необходимой продолжительности сна.

Первой нашей методикой было анкетирование.

Цель: определить среднюю продолжительность сна каждого обучающегося участвующего в эксперименте.

В ходе проведения данной методики мы выявили факт того, что уровень соблюдения средней продолжительности сна у учеников с разной успеваемостью различен, и если отличники вполне соответствуют показателям продолжительности, то троечники спят меньше[4,5]. За основу был выбран разработанный зарубежными учеными график онтогенеза сна[12].

Второй методикой были выбраны беседы с преподавателями. Они носили консультативный характер и были направлены на решение возникающих проблем, на разъяснение физиологических, психологических и возрастных особенностей детей и, соответственно, на важность соблюдения определенных правил гигиены сна.

На правах руководителя эксперимента было получено согласие на согласование данных с заведующим отделением медицины сна заведующий отделением медицины сна университетской клинической больницы №3 при МГМУ им. Сеченова, и заведующим кафедрой нормальной физиологии МГМУ им. Сеченова. В результате согласований полученных результатов было выявлено что, данные исследования коррелируются и сопоставимы со смежными зарубежными работами[10,11]. В отечественной практике подобных экспериментальных

наблюдений описанных в научных литературных источниках выявлено не было, однако были найдены материалы о коррективке психологического состояния с помощью рисования сновидения[3].

Были проведены семинары для педагогов школы, где велось коллективное обсуждение и освоение базовых теоретических положений по вопросам, связанным с социально-педагогическим сопровождением детей в области гигиены сна.

Была организована консультационная служба социально-педагогического сопровождения, в которую вошли психолог, школьный врач и социальный педагог. Консультационная служба проводила индивидуальные консультации по возникающим вопросам, методические объединения.

Проводился родительский лекторий, где родители знакомились с вопросами воспитания, здорового образа жизни, повышали уровень педагогической культуры и учились вырабатывать единые подходы к воспитанию здорового образа жизни детей.

В ходе реализации программы нами была разработана памятка для улучшения качества сна, которая направлена на всех субъектов образовательного процесса[7,8].

1. Соблюдать режим сна. Ребенку необходимо выработать привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время, как в будни, так и в выходные дни.
2. Использовать постель только для сна. Просмотр телевизора, принятие пищи, чтение книг пусть останутся за её пределами.
3. Избегать возбуждающей активности непосредственно перед сном. Засыпание – пассивный процесс, требующий душевного и физического расслабления и успокоения. Поэтому следует пытаться решить все накопившиеся проблемы до отхода ко сну, особенно в дни проверочных и контрольных работ в школе. Помните, что ребенку так же важно выспаться, как и выучить уроки. Избегайте эмоционального выяснения отношений перед сном.
4. Поддерживать достаточный уровень физической активности днем. Ребенок должен проявлять достаточную физическую активность, особенно после долгого времени проведенного за партой и умственных нагрузок. Дозированные нагрузки во второй половине дня за 4-5 часов до сна могут улучшить его качество и продолжительность, а также стать одним из наиболее эффективных методов снятия стресса.
5. Обратит внимание на режим питания. С переполненным или голодным желудком трудно погрузиться в сон. Последний прием пищи должен быть легким иметь место не позднее, чем за 2 часа до наступления сна.
6. Не употреблять стимулирующие продукты перед сном. Исключите употребление стимуляторов во второй половине дня: ребенку не следует

принимать в пищу шоколад, кофе, напитки, содержащие колу после 16 часов.

В подростковом и юношеском возрасте еще недостаточно сформировано представление о личностной ценности здоровья. Далеко не все школьники осознают здоровье как обязательное условие достижения жизненного успеха, самореализации, могут прогнозировать влияние на здоровье последствий своего поведения.

У школьников может быть уже сформировано отношение к той или иной проблеме, нередко расходящееся с оценками и взглядами педагога и родителей. Для учащихся большое значение имеет общение со сверстниками и более значимым является мнение товарищей, одноклассников, а не учителей и родителей[2,6]. Школьники часто с недоверием относятся к информации, которую они получают от взрослых, считая, что их взгляды «устарели», «не соответствуют» действительности, «преувеличивают» опасность и т.д.

На заключительном этапе программы были проведены тренинги с педагогами и специалистами школы, чтобы сформировать позитивный настрой на работу с детьми и родителями, над уровнем здоровья и образом жизни которых необходимо работать. Необходимость данных тренингов обусловлена тем, что в процессе работы педагогу приходится сталкиваться с различными нестандартными ситуациями, поэтому следует развивать личность учителя, его профессиональные умения и навыки при работе с родителями, дети которых нуждаются в корректировке их образа жизни. В ходе работы так же были созданы памятки по улучшению качества сна.

В ходе работы удалось выяснить, что не только качество обучения, но психологическое состояние школьника во много зависит от его качества, и психической активности во сне. Поскольку сновидение есть важный аспект исследования сна и психологии человека[9], необходимо сказать, что сновидения рассматриваются как одно из проявлений психических потребностей человека. В свою очередь образный ряд сновидений формируется как результат опредмечивания (с помощью имеющихся в памяти представлений субъекта) внутренних психических и соматических процессов, а так же внешних раздражителей, для удовлетворения потребностей во впечатлениях, а так же контроля и управления организменными процессами с целью восстановления и поддержки психического и соматического гомеостаза[1].

Изучение сна и сновидений в данном контексте является очень значимым. Поскольку, посещение школы вызвано не только личностным фактором школьника, но и родительской заботой, которая в свою очередь прерывает сон школьника и отправляет не выспавшегося человека на умственные работы, но в этот момент мозг школьника, как и все его физическое и психологическое состояние хочет только одного – спать! Отсюда мы можем наблюдать конфликты с учителями и сверстниками,

которые в период нахождения данного ученика в школе занимаются не чем иным как депривацией его сна - подвергают ученика пытке отсутствием сна. Поэтому очень важно вынести данную проблему нарушения гигиены сна школьниками на обозрение научного сообщества, врачей, педагогов и психологов. Необходимо значительно увеличить наши усилия для разрешения данной проблемы, поскольку сегодняшние ученики это наше будущее, и мы должны сделать все, что бы минимизировать риски связанные со здоровьем будущей нации, и максимально повысить качество обучения.

Как заключение необходимо отметить, что после реализации программы продолжительность сна у большинства обучающихся стала увеличиваться и приходиться к требуемым значениям. Снизилось число опозданий в школу на первый урок, однако так же было видно, что общая продолжительность сна хоть и увеличилась, но все еще оставалась ниже показателей графика онтогенеза сна. Из этого следует делать вывод о необходимости продолжения реализации программ данного направления.

Литература:

1. Авакумов С.В. Психология сновидения. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №5(39)-2008г С.3-7

2. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М., Издательский центр «Академия», 2001. - 160 с.

3. Корабельникова Е.А. Детский сон: зеркало развития ребенка.- М.:Владос-пресс,2009.-400с.,24с.ил.

4. Курганов С.А. Сон, сновидение и обучение в школе, проводим параллели. Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции (14 декабря 2015 г., г. Стерлитамак). /в 2 ч. Ч.2 - Стерлитамак: РИЦ АМИ, 2015 с. 142-144

5. Курганов С.А. Сморгочкова В.П. Константа сомнологии в парадигме педагогических наук//Профессионализм педагога: сущность содержание перспективы развития.-М.:МАНПО,2016.В2ч.Часть 1.-520с

6. Мудрик А.В. Социальная педагогика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.В.Мудрик. — 8-е изд., испр. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с. — (Сер. Бакалавриат).

7. Полуэктов- Нарушения сна в детском возрасте: причины и современная терапия- Эффективная фармакология 1/2012 Неврология и психиатрия Спецвыпуск «Сон и его расстройства» С. 32-38

8. Пчелина П.В.,Полуэктов М.Г.- Эффективная фармакология 19/2016 Неврология и психиатрия Спецвыпуск «Сон и его расстройства-4»Как лечить инсомнию раннего детского возраста.С.52-58

9. Фрейд З. Толкование сновидений; пер с нем.-Минск: «Попурри»,2008-576с.

10. Fallone G., Owens J.A., Deane J. Sleepiness in children and adolescents: clinical implications // *Sleep Med. Rev.* 2002. Vol. 6. № 4. P. 287–306.
11. Kahn A., Van de Merckt C., Rebuffat E. et al. Sleep problems in healthy preadolescents // *Pediatrics.* 1989. Vol. 84. № 3. P. 542–546.
12. Roffwarg H.P., Muzio J.N., Dement W.C. Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle // *Science.* 1966. V. 152. No. 3722. P. 604-619.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ГТО-НИКА» В СИСТЕМЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*В.В. Брянцев, ст. преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

В современных условиях проблема сохранения здоровья и высокой работоспособности у населения имеет огромное значение. Современный ритм жизни увеличил нагрузку на нервную систему, мозг, сердце и в то же время сократил работу мышц. Поскольку здоровье не дает каких-то ярко выраженных ощущений, человек его принимает как должное и начинает ценить здоровье, только тогда, когда его уже нет. Ограниченная двигательная деятельность оказывает отрицательное действие на состояние здоровья организма, способствует его раннему старению. Необходимо принимать меры для предупреждения целого ряда болезней, связанных с неподвижным образом жизни. В первую очередь, – это увеличение двигательной активности. Самым мощным средством укрепления и сохранения здоровья является оздоровительная физическая культура. Физические упражнения являются стимулятором и восстановителем физической и умственной работоспособности [1].

Проблема здорового образа жизни является одной из самых актуальных в современном обществе и приоритетным направлением развития образовательной системы России. Сегодня стратегическая цель образования – воспитание и развитие свободной жизнерадостной личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. В свете этой цели ведущими задачами школы можно определить следующие: развитие интеллекта обучающихся, формирование у них нравственных чувств, забота о здоровье детей [4].

Актуальность исследования состояла в том, что на современном этапе показатель самооценки детей здоровья и уровня физической

подготовленности свидетельствует об эффективности оздоровительной направленности физического воспитания в школе.

Конечно, он в определенной мере зависит от степени критичности учащихся и не всегда на его основании можно оценивать реальное состояние здоровья и физической подготовленности школьников.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследованиях проведенных доцентом кафедрой человековедения и физическая культура АСОУ, С.А. Фирсиным в период 2012–2014 г. в Московской и Саратовской области были получены следующие результаты:

- среди учащихся 35,7 % (738 чел.) полагают, что они имеют «в целом хорошее здоровье», 53,1 % (1098 чел.);
- «здоровье неплохое»; 39,2 % (811 чел.) считают, что им «надо развить некоторые физические качества» (такого мнения придерживается 42,0 % школьников и 36,7 % школьниц), а 13,9 % (287 чел.)
- «надо исправить фигуру» (среди таковых 10,6 % школьников и 16,9 % школьниц).

Подобная картина наблюдается и при оценке уровня физической подготовленности. Большинство (65,6 %, 1330 чел.) оценило свой уровень как «средний»; 10,6 % (214 чел.) – как «высокий»; 11,6 % (236 чел.) – как «низкий»; 12,2 % (247 чел.) затруднились ответить [1].

В настоящее время учитель является главной фигурой модернизации физкультурно-спортивной работы в школе. Поэтому важнейшей задачей нашего исследования стало изучение мнения учителей физкультуры о задачах, стоящих сегодня перед организаторами этой работы.

По результатам опроса проведенных С.А. Фирсиным выяснилось, что, учителя физкультуры в числе важнейших задач выделяют оздоровительную, воспитательную и образовательную. На первое место ставится задача оздоровления детей. Очевидно, это связано с критическим состоянием здоровья учащихся. По данным всероссийской диспансеризации, только лишь 32,1 % детей признаны здоровыми (I группа здоровья), 51,7 % имеют функциональные отклонения (II группа здоровья), 16,2 % – хронические заболевания (III-IV-V группы здоровья). С увеличением стажа работы увеличивается процент учителей, считающих важнейшей задачу оздоровления школьников.

Так, со стажем до 5 лет так считают 45,0 %, со стажем 5-10 лет – 50,0 %, со стажем 11-15 лет – 54,5 %, со стажем более 15 лет – 72,5 %. Второе место по значимости занимает воспитательная задача с процентами ответов в зависимости от стажа в пределах 21,4 % – 36,7 %. Третье место заняла образовательная задача – с процентами ответов в зависимости от стажа в пределах 21,4 % – 31,9 % [2].

Эти результаты могут объяснить общую тенденцию ослабления спортивного компонента в современном содержании физического воспитания в школе в пользу решения задач оздоровления.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе должна быть направлена на достижение не только оздоровительного эффекта, но и на воспитание физических качеств. В связи с этим при осуществлении мер, направленных на совершенствование содержания физического воспитания, особое внимание необходимо обратить на выполнение уроком физкультуры функции воспитания физических качеств [3].

Дискуссионным среди специалистов является вопрос об оптимальном объеме недельных физических нагрузок школьников. Этот вопрос изучался и в ходе нашего исследования. Более трети учителей физкультуры отметили, что в настоящее время имеется недостаток недельных объемов физического воспитания. На недостаток учебных часов указали и 42,6 % учителей физкультур. Однако идею ежедневных занятий среди учащихся поддержали только 32,7 %. По-видимому, оптимальным объемом еженедельных занятий является 3-4 урока в неделю.

Поиск наиболее сильных мотивационно-ценностных ориентаций детей в процессе занятий физкультурно-оздоровительных мероприятий - самое узкое звено в решении поставленной проблемы. В рамках реализации проекта «ГТО-НИКА» разработанная С.А. Фирсиным, предполагается проведение полного комплекта физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий, которые позволят изменить в содержание и структуру организации этой деятельности и обеспечить высокий уровень физкультурно-спортивной активности, формированию у них потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, интереса к физкультурной деятельности [4].

В Саратовской области 28 сентября 2015 года на базе НОУ «Православная гимназия г. Саратова» прошел спортивный фестиваль «ГТО-Ника», в котором приняли участие 5 общеобразовательных учреждений Саратовской области. В заключение спортивного фестиваля был проведен социологический опрос по удовлетворённости школьников в новом проекте «ГТО-НИКА» [5].

Результаты исследования показали положительные результаты апробации спортивного фестиваля «ГТО-НИКА», который выявил большой социально-педагогический потенциал игровой и соревновательной деятельности при подготовке детей и молодежи к выполнению норм ГТО, а так же для улучшения физического состояния школьников и развития духовных, нравственных и других личностных качеств [4].

Проект «ГТО-НИКА» ориентирован на здоровье учащихся, на нравственное воспитание и позволяет в полной мере реализовать

огромный гуманистический культурный потенциал игровой и соревновательной деятельности.

Данный проект направлен на формирование отношения у детей и молодежи к занятиям физической культурой и спорта в досуговой деятельности, активной, творческой личности, для которой характерны социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни [4].

Огромный потенциала проекта "ГТО-НИКА" развивает духовно-нравственные и другие личностные качества, который позволяет использовать игровую и соревновательную деятельность не только для решения задач физического воспитания, а также решение задач всестороннего гармоничного и общегуманистического воспитания.

В результате проведенного исследования можно сделать несколько принципиальных выводов по обсуждаемой проблеме.

1. Наше исследование выявило недооценку оздоровительной направленности физического воспитания в школе. Об этом свидетельствует оценка учителями такой важнейшей задачи, как формирование у школьников интереса к здоровому образу жизни.

2. Исследование показало, что самооценка учащимися своего здоровья может быть косвенным показателем степени вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность. Более высокая самооценка обнаружилась у тех учащихся, которые активно занимаются физкультурой и спортом. С возрастом самооценка здоровья и уровня физической подготовленности снижается. У более подготовленных самооценка выше, чем у детей, которые имеют низкие показатели физического развития и физической подготовленности.

Таким образом, исследование показало, что в настоящее время существует множество проблем, связанных с оздоровительной направленности физического воспитания в школе. Это обусловлено, с одной стороны, снижением уровня здоровья и физической подготовленности учащихся и, с другой, новыми требованиями к здоровью учащихся в связи с интенсификацией учебного процесса.

Литература:

1. Фирсин С.А. Самооценка уровня здоровья и физической подготовленности школьников / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 9 (115) – 2014 г. С. 161–163.

2. Фирсин С. А. Оценка содержания уроков физической культуры /С.А. Фирсин// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 5 (123) – 2015 г. С. 190–194.

3. Фирсин С.А. Основные показатели отношения школьников к физическому воспитанию, урокам физкультуры, физкультурно-спортивной деятельности/ С.А. Фирсин //Конференциум АСОУ: сборник научных

трудов и материалов научно-практических конференций / – М.: АСОУ, – 2015. С. 2656 – 2659.

4. Фирсин С.А., Пальцева Н.В. Формирование духовно – нравственных ценностей у детей и молодежи через инновационный проект «ГТО-НИКА»/ С.А. Фирсин, Н.А. Пальцева//Гармоничное развитие личности: психология и педагогика: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 30 апреля 2016 г. Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», – 2016. С. 39-43.

5. Фирсин А.С. Проект «ГТО-НИКА» в физическом воспитании детей и молодежи/ С.А. Фирсин/ Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 2 (132) – 2016 г. С. 194-197.

«ЗА ЗДОРОВЬЕМ В ДЕТСКИЙ САД!»

Л.Б.Галкина

*МДОУ комбинированного вида детский сад №14 «Дельфинята»,
г. Коломна*

Предлагаю свой опыт, оформленный в виде эколого-оздоровительного проекта, который назвала «За здоровьем в детский сад». Проект долгосрочный. Сроки реализации. Сентябрь-апрель. Участники. Дети подготовительной к школе группы, родители, воспитатели и специалисты ДОУ, библиотекари, фармацевты, работники МЧС.

Актуальность проекта. Охрана окружающей среды – принципиальная задача для здоровья наших детей. Здоровье зависит от того, какой мы оставим природную среду обитания своим потомкам. Решающую роль в охране окружающей среды должно сыграть гражданское общество, при этом чрезвычайно важную роль приобретают экологическое образование и воспитание подрастающего поколения.

Сегодня, как никогда экологическая проблема стала одной из актуальнейших проблем современного общества. Мы часть природы и целиком зависим от неё. На смену экологическому кризису, пришло понимание того, что для сохранения природы надо перестроить все формы деятельности. Задача раннего формирования у детей дошкольного возраста экологической воспитанности и культуры поведения к природе и к своему здоровью актуальна и своевременна. Бережно относиться к природе, любить свою родину необходимо приучать с раннего возраста. Если мы будем своим личным примером демонстрировать правильное поведение и отношение к объектам природы, то можно будет надеяться, что эти

росточки доброты обязательно вырастут в могучие деревья. Тогда новое поколение будет экологически грамотным и здоровым.

Новизной и отличительной особенностью проекта является формирование у дошкольников элементарных основ здорового образа жизни через знакомство с профессиями, которые связаны с экологией и здоровьем человека; воспитание у детей осознанного выполнения правил поведения в природе, ответственности за собственное здоровье. Потребности поведенческих навыков здорового образа жизни; повышение уровня экологической культуры родителей, так как именно она определяет культуру ребёнка, способствует формированию экологически развитой личности, определяет силу и стойкость семейного воспитания. В проекте приняли участие мастера своего дела: родители, воспитатели, библиотекари, фармацевты, провизоры, педагоги, медицинские работники и специалисты МЧС.

Цель. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста посредством ознакомления их с природой родного края и профессиями. Задачи. Воспитание экологической культуры и стремление к здоровому образу жизни, бережного отношения к природе и окружающему миру. Знакомство с профессиями, которые связаны с экологией и здоровьем человека. Создание условий для эколого-оздоровительной работы в детском саду. Осуществление целостного подхода к оздоровлению детей средствами природы. Форма проведения итогового мероприятия проекта: спортивный экологический праздник «Если хочешь быть здоров!».

Этапы проекта. Целеполагание. Помочь детям определить наиболее актуальную и в то же время посильную задачу на продолжительный отрезок времени. Как научиться управлять своим здоровьем? Почему на здоровье влияет окружающая природа? Организовать с детьми в группе «Уголок здоровья», где они будут учиться быть здоровыми.

Подготовительный этап. С целью выявления у родителей отношения к экологическому воспитанию и к эколого-оздоровительной работе в ДОУ проводилось анкетирование. Результаты анкетирования проанализировали и наметили дальнейшую работу с родителями и детьми. Такая работа с семьей способствует повышению педагогической культуры родителей, выработке правильных форм взаимодействия детского сада и семьи, помогает создать для детей более благоприятную обстановку в семье и в ДОУ.

Как начать работу с детьми? Это беседы и рассказы на темы «Что такое здоровье?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Как узнать о росте своего организма, «Мое тело», «Для чего делают прививки?».

Далее проводились наблюдения за антропометрическими обследованиями, за работой врача-педиатра, психолога, инструктора по ФК, инструктора по плаванию, логопеда.

Кроме того, происходит обсуждение телепередач и реклам о здоровом образе жизни, рассматривание альбомов, журналов, книг, плакатов по данной теме. Дети познакомились с медицинским оборудованием и кабинетами, имеющимися в ДОО (процедурный кабинет, изолятор, комната релаксации, кабинет логопеда).

Мероприятия проекта.

1.Экскурсия к местному водоему.

Знакомство детей с профессией эколога. Если бы на Земле не появилась такая нужная и полезная профессия, на нашей планете, могла бы случиться беда.

Эколог изучает состояние воды, земли, воздуха, растений и животных, с помощью приборов в лаборатории или наблюдений на природе.

Основной частью экскурсии было коллективное наблюдение за изменениями природы осенью и особенностями поведения водоплавающих птиц – уток. Дети рассматривали оперение птиц, их движение по воде, чем питаются. Ребята покормили уток и получили от этого огромное удовольствие.

2.Посещение медицинского кабинета

Дети познакомились с профессией медработника детского сада. Рассмотрели расположение и оборудование медицинского кабинета. Медсестра рассказала о своей работе, о том, с какими проблемами к ней обращаются дети. Показала, как с помощью шпателей проверяют горло у детей. С участием врача провели опыт: «Слушаю свое сердце». Дети смогли послушать, как стучит их сердце. На прощание медики пожелали всем детям крепкого здоровья и угостили их витаминами.

3.Тематическое занятие Урок Айболита – «Здоровые зубы»

Цель. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены, познакомить с профессией врача – стоматолога.

Задачи. Воспитание у детей культурно – гигиенических навыков. Развитие интереса к здоровому образу жизни. Расширение знаний детей, о полезной, и вредной пищи.

4. Экскурсия в аптеку.

Цель экскурсии: продолжать расширять знания о профессии работников аптеки, содержания и значимости их труда для людей.

Провизор рассказала детям о том, что такое аптека. Для чего она нужна?

Продавцов в аптеках называют фармацевтами, провизорами, это очень ответственная профессия. Фармацевт должен отлично знать, какие лекарства могут помочь людям при разных заболеваниях. Ошибки не допускаются, так как это может повредить здоровью человека. В аптеке можно приобрести вату, бинты, йод, витамины, травы, кремы, мази,

средства гигиены и некоторые лекарства, которые могут помочь людям. Показала выставку старинных медицинских предметов.

5.Беседа «Польза овощей и фруктов, выращенных своими руками

Беседа с детьми о том, что, гораздо приятнее и полезнее кушать овощи и фрукты со своего огорода или сада, которые вырастили своими руками. Знакомство детей с профессиями овощевода и садовода.

Дети активно участвовали в посадке семян и последующем уходе за ними. В процессе наблюдения за растениями, ребята сравнивали, какие из них растут быстрее, какие медленнее. Юные натуралисты определяли условия, необходимые для роста и развития растений.

6.Экскурсия в пожарную часть

Для детей пожарный – человек героический, и в былые годы, и сегодня, спасающий от огня людей, встающий на пути у разрушения.

Уважение к пожарным, может стать стимулом для развития серьезного отношения к собственному поведению, препятствием для бездумных игр с огнем. А благодаря такому мероприятию, как экскурсия в пожарную часть, дети подробно познакомились с работой пожарной бригады, пополнили свой багаж знаний, умения действовать в случае возникновения пожара и сбережения своего здоровья.

7.Практическое занятие по эвакуации при возникновении пожара

Целью практического занятия была отработка навыков и слаженности действий воспитателя и воспитанников во время эвакуации в случае возникновения пожара. По сигналу тревоги, воспитатель, обеспечил четкую, без паники и суеты, быструю эвакуацию из здания, согласно схеме эвакуации. Данное учение помогло наглядно объяснить детям, как, не поддаваясь панике, в случае опасности быстро покинуть здание. Учебная эвакуация проводилась под контролем работника МЧС.

Детям даны были пояснения, что деятельность работника МЧС направлена не только на обеспечение безопасности жизнедеятельности человека, но на охрану его здоровья.

9.Экскурсия в библиотеку

В Центральной городской библиотеке (филиале №4) для ребят состоялся эко-час «Листая страницы Красной книги». Литературная страничка была посвящена творчеству писателя - природоведа Н. Сладкова. Ребята слушали короткие рассказы о животных по книге "Весенние радости". Следующая страничка - Экологический светофор наглядно показала необходимость бережного отношения человека к живой природе. Участники должны были оценить поступки человека на природе, подняв сигнальную карточку желтого, красного и зеленого цветов. На третьей страничке дети совершили увлекательное путешествие по страницам Красной книги, вспомнили редких и необычных животных.

В завершении был проведен обзор книг по данной теме и журналов «Свирель», «Юный натуралист», «Флора и фауна».

11. Итоговое мероприятие. Экологический спортивный праздник «Если хочешь быть здоров!» Цель. Пропаганда занятий физическими упражнениями как способ формирования здорового образа жизни.

Задачи: Воспитывать взаимовыручку, смелость, ловкость, бережное отношение к природе. Развивать способности умения в различных видах лазанья, прыжков, бега. Закреплять знания, умения и навыки здорового образа жизни.

Литература:

1. Андриенко, Н.К. Игра в экологическом образовании дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2007. - № 1.- С.10-12.

2. Артёмова О. Я б в профессию пошел, пусть меня научат! / О. Артемова // Здоровье детей: Прил. к газ. "Первое сент.".- 2007.- № 6.

3. Введение дошкольников в мир профессий: Учебно-методическое пособие / В.П. Кондрашов. — Балашов: Изд-во "Николаев", 2004. — 52 с.

4. Николаева, С.Н. Экологическое воспитание младших дошкольников. Книга для воспитателей детского сада. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 96с.

5. Попова Т.В Беседа с дошкольниками о профессиях.- М., 2005г.

6. Система экологического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: информационно-методические материалы, экологизация развивающей среды детского сада, разработки занятий по разделу «Мир природы», утренники, викторины, игры.- 2-е изд., стереотип. / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко. - Волгоград: Учитель, 2008. - 286с.

7. Соломенникова О. А. Экологическое воспитание в детском саду. – М.:Мозаика-Синтез,2009-2010.

8. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. - М.: Мозаика – Синтез, 2008-2010.

9. Шорыгина Т. А. "Беседы о здоровье: Методическое пособие" - М.; ТЦ Сфера, 2008.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ СКАЗКА - КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА В СИСТЕМЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

*О.П. Козина, ст. преподаватель,
Московский государственный университет путей сообщения
Императора Николая II (МИИТ), г. Москва*

В настоящее время формирование здоровья дошкольников средствами физической культуры и спортивного воспитания является приоритетным направлением Государственной программы РФ "Развития образования" на 2013-2020г. и Стратегией инновационного развития РФ

(утвержденной правительством РФ от 8 февраля 2011 г № 2227 -р).

Одним из основных компонентов формирования основ здорового образа жизни, помимо развития физических качеств, правильного питания, оптимальной двигательной активности является сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Развитие эмоциональной сферы дошкольника свидетельствует о его психическом состоянии и является важным показателем его здоровья.

Одним из путей решения этой проблемы, в нашем ДООУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. В интеграционной работе специалистов нашего детского сада активно внедряются коррекционные технологии: сказкотерапия, музыкальная терапия [1, 2].

Сказкотерапия - является инновационным методом в работе с детьми дошкольного возраста, которая может доступно и ненавязчиво воздействовать на ребёнка. Учит детей искать образные средства передачи движений. Развивать двигательную самостоятельность. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Двигательная сказка – это (комплекс) система физических упражнений, объединенных одной сюжетной линией, направленных на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие мимики и пантомимики. Кроме того, большое влияние двигательная сказка оказывает на формирование творческого потенциала у детей [3].

Тут же можно отметить и пользу сказки для благоприятного психологического состояния дошкольника. Сказка для ребёнка – не просто вымысел, фантазия. Это особая реальность, помогающая сформировать у них осознанное отношение к своим чувствам, своему внутреннему миру, развивать умение управлять ими [4].

Отсутствие специальной педагогической работы по развитию творческого воображения может иметь неблагоприятные последствия.

Аффективное воображение может приводить к застойным переживаниям, близким к патологическим, или же вести ребенка к аутизации, к созданию замещающей воображаемой жизни, а не реальных творческих продуктов. Творческое воображение в условиях обучения, направленного на однозначность знаний и усвоение готовых схем действий, имеет тенденцию к постепенному угасанию, поэтому особенно остро стоит вопрос о педагогических аспектах развития воображения старшего дошкольника, т. е. о тех формах работы с детьми, в которых целенаправленное руководство взрослых не подавляет, а развивает творческие способности детей.

Практика развития творческого воображения О. М. Дьяченко показала, что в процессе работы у детей происходят существенные

личностные изменения.

Все двигательные действия, которыми овладевают дети, сначала выступают как предмет подражания, затем являются основанием для построения новых более сложных двигательных действий. В дальнейшем они используются в качестве исходного материала для развития физических, психофизических и личностных качеств ребенка. В двигательных инсценировках каждый персонаж наделен своим характером, за ним закреплены определенные поступки, указаны условия в которых он живет, с кем встречается, как двигается, творчество ребенка проявляется в правдивом изображении персонажа

Дети становятся более активными, инициативными, способными к принятию самостоятельных решений, к постановке новых вопросов и к нахождению собственных оригинальных ответов. У них снижается страх перед неудачей, перед возможными критическими замечаниями. Появляется большая уверенность в себе, в своих возможностях. Формируется привычка к своеобразному самовыражению.

Существуют различные методики развития творческого воображения старших дошкольников. Как правило, эти методики реализуются на занятиях, характеризующихся резким снижением двигательной активности, так как дети вынуждены длительное время сидеть. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отрицательно сказывается на физическом и психическом развитии детей, становится причиной их частых заболеваний.

Знакомство детей с двигательными сказками я начала со знакомых всем детям сказок: "Колобок" "Репка" произведения, которых можно легко показать в движении: наполняя их упражнениями, необходимыми для решения поставленных задач и целей.

Последовательность работы над двигательной сказкой во взаимодействии с воспитателями, учителем-логопедом, психологом, музыкальным руководителем.

- знакомство с содержанием сказки
- определяется количество персонажей, их характеристики;
(образовательная область «Чтение художественной литературы»)
- происходит придумывание и показ не повторяющихся двигательных образов в соответствии с характерами героев;
(игры – драматизации, игровые упражнения);
- соотношение и выполнение двигательных действий и физических упражнений по рисункам и схемам – мнемотаблицам;
- выполнение детьми упражнений по сказке, читаемой педагогом.

Работа над проигрыванием одной сказки у нас проходила в течение двух-трех недель, так как предварительная подготовка требует больших временных затрат и определенных знаний и двигательных умений и навыков от детей.

Вместе с детьми мы придумывали движения герою, инсценировали эпизодами, затем составляли в единое целое и получали готовую двигательную сказку, которую в дальнейшем включали в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Двигательные сказки можно использовать при любой форме организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми:

- при проведении специально организованной деятельности по физкультуре;

- как в процессе всего занятия, так и в отдельных его частях, это зависит от поставленных воспитателем задач, формы проведения физкультуры, подготовленности детей.

Готовые двигательные сказки могут использоваться в качестве «бодрящей» и утренней гимнастики, а также в качестве подвижных игр на прогулке.

Очень эффективными двигательные сказки становятся при организации с детьми футбол – гимнастики и физкультурно-оздоровительной работы с детьми в бассейне - «аква-сказки».

Здесь детям предоставляется больше возможностей проявить своё двигательное творчество, более полно передать чувства и эмоции, которые испытывает персонаж сказки.

В нашем багаже уже не одна сказка.

1. " Сильный мышонок " по сказке "Репка".
2. "Колобок " по одноименной РНС.
3. "Нерадивый огородник" по мотивам мультфильма "Антошка".
4. "Цветик - семицветик" по одноименной сказке в Катаева.
5. " Волшебный шиповник" по стихам.
6. "Приключения Деда Мороза".
7. "Жемчужинка" аква- сказка.
8. "Как Ваня выручал Аленушку".
9. "Приключения девочки Беляночки".

Работа по развитию у детей двигательного творчества продолжается, но уже сейчас можно отметить положительные результаты в развитии эмоционально-волевой сферы, кроме того, дети становятся более раскованными, эмоциональными и творческими, а самое главное с удовольствием включаются в выполнение двигательных упражнений в сказочной, сюжетной форме.

Сравнительный анализ мониторинга ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ (см. таблицу).

Таблица 1.

**Динамика двигательного творчества детей старшего возраста
2016-2017 учебный год**

№/п		Отношение к творчеству							Качество творческих действий				
		увлеченность		Способность «войти» в воображаемую		Искренность переживаний		Быстрота реакции		Комбинирование знакомых элементов в новых ситуациях		Своеобразие способов действий	
Срок обследования	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	
	1	4	7	3	7	4	10	4	7	3	8	3	6
2	3	7	3	7	4	10	5	10	4	10	3	10	
3	3	10	3	7	4	10	5	10	4	10	3	10	
4	5	7	3	7	4	10	5	10	4	8	3	6	
5	4	7	3	7	4	10	5	10	4	7	3	7	
6	4	10	5	9	4	10	5	10	4	9	3	8	
7	5	10	5	10	4	10	5	10	4	10	3	8	
8	3	6	3	7	4	10	2	6	2	6	2	6	

Выводы:

1. «Двигательные сказки – это средство формирования двигательного творчества», мы имеем в виду не только развитие движения и эмоций, но и важную их роль при организации всей работы с детьми, направленной на решение задач сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

2. Двигательные сказки активно помогают дошкольникам развивать двигательное творчество и зрительную память с учетом индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку.

И самое главное - у детей повышается потребность и желание

заниматься физической культурой.

Таким образом, говоря о том, что двигательные сказки – это средство и метод развития двигательного творчества, направленные на решение задач сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Литература:

1. Комарова Т.С. Интеграция в системе воспитательно-образовательной работы детского сада. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Т.С. Комарова, Зацепина М. Б. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 144 с.

2. Степаненкова, Э. Я. Творческая направленность деятельности детей в подвижных играх // Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей» / под ред. А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1985. – С. 116-119.

3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 368 с.

4. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет / Л. И. Пензулаева. – М.: Владос, 2001. – 112 с.

5. Фирсин С.А. Современная система комплексной физического воспитания // Актуальные вопросы общественных наук: экономика, педагогика, право и культурология: Сборник научных статей по итогам международной конференции, г. Волгоград, 30-31 мая 2013 г. - Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2013. - С. 156–158.

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ: «В ГОСТИ К ЛИСЕ»

Е.В. Мишина

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №12 «Дюймовочка»

г. Луховицы

Цель. Формировать простейшие туристические умения, представления о правилах безопасного поведения в лесу. Создавать положительный эмоциональный настрой. Упражнять в различных видах спортивных движений. Формировать экологическую культуру. Вызывать интерес к природе родного края.

Материал и оборудование. Рюкзаки. Аптечка. Салфетки. Пластмассовые стаканчики. Бутылки с водой. Корзина с яблоками. Костюм лисы.

Дети выходят на спортивный участок. К ним подходит Лиса (инструктор по физической культуре в костюме).

Лиса. Здравствуйте, дети! Наступило самое прекрасное время года. Всё вокруг окрасилось в цвета, которые чудесно гармонируют с моей шубкой. Приглашаю вас полюбоваться красотой осенних листьев.

Дети строятся парами в колонну, в сопровождении взрослых выходят за территорию детского сада, идут в осенний лес.

Воспитатель. Как называется улица, на которой находится наш детский сад? (Улица Мира). Молодцы ребята. Идём по улице, мимо пришкольный участок. Посмотрим, как он изменился с приходом осени.

Дети обходят здание школы.

Воспитатель. Обратите внимание на клумбы. Летом ученики и сотрудники школы ухаживали за этими цветами. Назовите цветы, которые растут на клумбах.

Дети называют известные им растения. Воспитатель дополняет и уточняет их высказывания. Затем дети продолжают движение по намеченному маршруту. Перед переходом через проезжую часть дороги воспитатель напоминает о необходимости соблюдения правил дорожного движения.

Лиса. Как нужно переходить через дорогу? Почему нельзя баловаться, разговаривать при переходе через проезжую часть? (Ответы детей.)

Колонна подходит к рощи. Дети идут по тропинке. Там, где она сужается, перестраиваются в колонну по одному, перепрыгивая, перешагивая или перелезая через препятствия, обходя змейкой деревья и кусты.

Воспитатель. Какие птицы живут в тайге? (Ответы детей.)

Воспитатель обращает внимание детей на поведение птиц. По ходу движения дети собирают природный материал для природного уголка.

После выхода на большую поляну дети снимают рюкзаки.

Воспитатель.

Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Весёлой, пёстрою стеной
Стоит над светлою поляной.

(И. Бунин)

Лиса. Посмотрите на деревья, растущие по краю поляны. Это мои друзья. Знаете ли вы их имена?

Дети называют деревья.

Воспитатель. Как красивы деревья в это время года! Подойдите к осинам. Послушайте, как шелестят их листья. Как вы думаете, что они хотят вам сказать? (Предложения детей.) Подпрыгните и дотянитесь до веток осин.

Здесь и далее дети выполняют задания.

Воспитатель. Как грустно выглядят пожелтевшие березы. Наверное, они вспоминают, как были зелены летом их листочки. Успокойте и приласкайте берёзки. Постарайтесь дотянуться до нижних веток правой, затем левой рукой. Погладьте их листья.

Обнимите сосны, поздоровайтесь с ними, скажите им что-нибудь доброе и приятное.

Встаньте на середину поляны, закройте глаза, вытяните руки вперёд и идите по направлению к деревьям. Ощупайте ствол и назовите дерево, которое встретилось на вашем пути. Откройте глаза и попрыгайте на двух ногах вокруг деревьев.

Подойдите к пушистым елям. Их не пугает приход осени, а за ней и зимы. Почему? (Ответы детей.) Соберите шишки и разложите их на тропинке. Пробежите по тропинке змейкой, обегая шишки.

Лиса. Вы вспомнили таёжных птиц. А какие звери водятся в нашем лесу?

Дети называют животных.

Лиса. Встреча с какими обитателями тайги может быть опасна? Почему? (Предложения детей.) Правильно. Даже я стараюсь не попадаться на глаза волку и хозяину тайги – медведю.

Воспитатель. Хочешь поиграть с детьми в игру, водящим в которой будет медведь?

Лиса. Я боюсь, вдруг он меня поймает.

Воспитатель. Наш медведь нестрашный. Он любит с детьми играть.

Проводится подвижная игра «У медведя во бору».

Воспитатель с помощью считалки выбирает водящего – медведя, который садится на корточки в центре поляны. Дети и Лиса произвольно ходят по поляне, имитируют сбор грибов и ягод.

Дети (вместе).

У медведя в бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Медведь вскакивает и пытается поймать детей. Те, кого медведь осалил, садятся на корточки в центре поляны. При повторении игры воспитатель выбирает нового водящего.

Лиса. Да, играть с таким медведем весело, но встретить косолапого в тайге никому не пожелаю. Надо держаться от него подальше.

Воспитатель. Дети знают, что во время прогулки по тайге надо стараться не тревожить покой её обитателей.

Лиса. Настоящие знатоки леса умеют различать зверей и птиц даже по голосу. А вы сумеете?

Проводится игра малой подвижности «Кто из жителей тайги тебя позвал?»

Водящий с закрытыми глазами стоит в центре круга, образованного игроками, которые окликают его, имитируя звуки, которые издают звери и птицы. Водящий должен назвать животное и определить, кто из детей его окликнул.

Лиса. Понравилось вам в осенней лесу? Что вам больше всего запомнилось? (Ответы детей.) Мне пора бежать к своим лисятам. Приходите к нам в лес почаще, а на прощание примите моё угощение.

Даёт воспитателю корзину с яблоками. Дети моют руки, пьют чай с бутербродами. Затем дети строятся парами в колонну и вместе со взрослыми возвращаются в детский сад.

Литература:

1. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.

2. М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Издательство Мозаика –синтез, Москва, 2014г

3. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника.- М.: Просвещение, 2001 г.

4. Методический журнал для воспитателей дошкольных учреждений: Ребёнок в детском саду., ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника». Тираж 5000. № 2281

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Н.И. Анурова

МБОУ «Фруктовская СОШ», г.о. Луховицы

Формированием здорового образа жизни и укреплением здоровья обучающихся является актуальным в настоящее время для современной российской школы.

Под определением «здоровье» принято понимать состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие недугов, болезней и физических дефектов. Здоровье является нормальной функцией организма на всех уровнях его организации. К современным наукам, изучающим состояние здоровья человека, относятся физиология и диетология, фармакология и психология, педиатрия и логопедия, дефектология и др.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе развития общества в период

стремительного внедрения различных гаджетов, инновационных технологий. Поэтому сегодня естественным стало активное использование в уроках таких образовательных технологий, которые нацелены на охрану здоровья школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) – это совокупность принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Каковы же современные приемы ЗОТ? Это, в первую очередь, психологический настрой на урок, создание в занятиях ситуации успеха.

Кроме того в уроках обязательным условием формирования ЗОЖ и укрепления здоровья должно быть чередование этапов деятельности (продолжительность видов деятельности – не более 10-12 минут), а также использование на 15-20-й минуте урока физминуток, валеопауз, «оживлялок», которые способствуют снятию напряжения от статической позы, предупреждают утомление школьников и др.

«Оживлялка». Упражнение для профилактики простудных заболеваний. С закрытым ртом, беззвучно произносить протяжно крик вороны «Ка-аа-ааар» - 5-6 раз. Стараться при этом как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок.

Физминутки – это упражнения на уроке, проводимые в течение 1,5-2 минут с целью предупреждения утомления, восстановления работоспособности обучающихся.

Физминутка под текст стихотворения. На уроках географии при изучении темы «Природные зоны Австралии» (7 кл.) школьникам можно предложить внимательно слушать стихотворение. Услышав в стихотворении названия животных Австралии – хлопать в ладоши, птиц – топтать:

-Австралийский скрэб.

С утра
Поднялась опять жара.
Утконос и бандикут
Лимонад холодный пьют.
А гребнистый крокодил
Казуара угостил
Газированной водой
Ароматною такой.
И ехидна с муравьедом
Не остались без обеда,
Кофе им принес вомбат
И вкуснейший шоколад.
Страус эму ходит важно
Всё с пакетиком бумажным.
И ириски то и дело

Уплетает эму смело.
День кончается. Ура!
Вот и кончилась жара.
(Е. Вешникова «Австралия»)

Уроки географии с применением ИКТ стали ярче, динамичнее, насыщеннее. Но неблагоприятное влияние компьютера на здоровье человека по-прежнему имеет место быть.

Снизить негативное влияние ПК на здоровье можно, грамотно организовав рабочее место обучающегося. Монитор нужно установить на расстоянии 50-60 см так, чтобы экран не бликовал, а верхняя его часть находилась на уровне глаз (или чуть-чуть ниже).

Энергизаторы - это особые упражнения, которые позволяют снять мышечное напряжение, улучшают общий эмоциональный настрой, активизируют внимание. Энергизаторы с точки зрения медиков полезны на любом уроке. Например, высоко поднятые руки позволяют снять мышечное напряжение. Кроме того данное движение полезно еще и тем, что при поднятии рук вверх, мы непроизвольно делаем глубокий вдох, при этом более активно происходит вентиляция легких.

Упражнение-энергизатор, например, «Необычное приветствие» уместно применить при изучении темы «Общая численность населения Земли».

Учитель:

- Представьте себе, что вы сейчас не ученики, а жители какой-либо далекой страны. А в каждой стране имеются свои традиции приветствия друг друга. Поздоровайтесь спинами, коленками, лбами, носами, щечками.

Как-то у одного мудреца спросили: что такое будущее? На вопрос мудрец ответил: наше будущее сидит за партой... А чтобы наше будущее было светлым и счастливым, мы уже сегодня должны позаботиться о здоровье тех, кто будет «делать» завтрашний день. Ведь самое главное для человека – быть здоровым. Быть здоровым престижно, модно, быть здоровым – ЗДОРОВО!

При изучении тем на уроках географии:

«Природа Земли и человек», в рамках которой учитель рассказывает о развитии географических знаний человека о Земле, выдающихся географических открытиях и путешествиях, относятся историко-географические сведения об обнаружении и распространении опасных растений (например, распространении табака), об отношении к этим растениям в разных странах. Тема позволяет проводить изучение биографий великих путешественников и ученых с позиций воспитания характера, формирования жизненных навыков правильного отношения к трудностям и превратностям судьбы, что тоже относится к сфере здоровьесбережения.

При изучении полезных ископаемых, минеральных ресурсов Земли, их видов и оценки ресурсообеспеченности характеризуется влияние природных богатств на жизнь, быт людей и производственные особенности региона. И ставится вопрос о развитии на территориях, лишенных природных ископаемых, компенсаторной деятельности, направленной на получение доходов. Раскрывая причины культивирования и распространения психоактивных веществ, рассказываем о том, что сами местные жители не употребляют наркотические средства, а используют производство лишь для получения прибылей.

При изучении гидросферы, роли воды в природе и жизни людей учитель рассказывает о значении веществ, содержащихся в ней, профилактике заболеваний, связанных с недостатком минеральных веществ, в частности йода, а также использованием непитьевой воды. Тема «Водные ресурсы Земли, их размещение и качество» позволяет акцентировать здоровьеохранные и природоохранные аспекты. Практико-ориентированные темы «Наблюдение за объектами гидросферы, их описание на местности и по карте, оценка обеспеченности водными ресурсами разных регионов Земли» позволяют формировать навыки охраны природы и здоровьесберегающего характера.

При изучении состава атмосферы, рассматриваем влияние атмосферы на состояние здоровья человека и его адаптацию к разным климатическим условиям (смоги, кислотные дожди, прямая солнечная радиация, циклоны и антициклоны). Анализируем с учениками влияние изменения атмосферного давления и влажности воздуха на самочувствие и здоровье человека. Здесь уместно актуализировать и углубить знания учащихся о строении и функционировании органов дыхания и сердечно – сосудистой системы, необходимости их защиты и профилактики болезней органов дыхания, кожного покрова.

Наблюдая за погодой, давая ее описание, обучающиеся 6 классов получают знания о влиянии температуры и давления воздуха на организм человека. Знакомятся с предупреждением погодозависимых и метеозависимых заболеваний.

Тема «Биосфера» позволяет широко рассматривать взаимосвязи в живой и неживой природе, делать выводы о необходимости бережного и продуманного отношения к биосфере как необходимой для здорового существования организмов среде. Практическая составляющая направлена на анализ состояния биосферы и возможность защиты организма от неблагоприятных воздействий, связанных с биосферными проблемами.

При изучении почвы и ее важнейшего свойства □ плодородия □ продолжаем тему, связанную с направлениями развития человеческой деятельности и связи этой деятельности с природными условиями. Важна тема защиты почв и контроля за состоянием почвенных угодий в целях выращивания экологически безопасной продукции.

Рассматривая территориальные комплексы: природные, природно-хозяйственные и географическую оболочку как окружающую человека среду, демонстрируем ее изменения под воздействием хозяйственной деятельности человека. Основная идея взаимосвязи компонентов природы в территориальных комплексах позволяет привести учащихся к выводу о необходимости продуманных и взвешенных решений в области природопользования. Вместе с учащимися разрабатывается Кодекс путешественника, основные правила поведения человека в Природе, создаются плакаты «Природой дорожить умеете!», проводится конкурс чтецов и агитбригад «В долгу перед природой».

При описании природных зон Земли по географическим картам и сравнении хозяйственной деятельности человека в разных природных зонах, объясняются причины массового выращивания или производства вредных для здоровья человека веществ, относящихся к группе психоактивных. Наблюдение и описание состояния окружающей среды, ее изменений, влияния на качество жизни населения позволяют продолжать линию сохранения здоровья.

Изучение тем о материках, океанах, народах и странах позволяет рассматривать материки и океаны как крупные природные комплексы Земли, показывать взаимосвязи между компонентами этих комплексов, развивать природоохранные знания. Изучая население Земли и отдельных материков, его численность, формируем знания о демографических проблемах и поисках путей их решения. Рассказывая о человеческих расах, религиях, этносах можно актуализировать знания о культурах разных народов, их отношении к здоровью, курению, употреблению психоактивных веществ, типах питания, обеспечении чистой водой

Большинство тем курса географии позволяют развивать кругозор, формировать альтернативные и несовместимые с вредными привычками, интересы: дайвинг, альпинизм, спелеология, рафтинг, сёрфинг, путешествия по крупным природным, природно-хозяйственным и историко-культурным регионам материков, изучение многообразия стран, их столиц и крупных городов, основных объектов природного и культурного наследия человечества. Ученики 8 класса разрабатывают и защищают проект «Заповедники России», а 11-классники - «Страны мира».

При изучении политической карты мира и отдельных материков проводится исследование о влиянии политики, направленной на здоровье населения этой страны.

Тема «Природопользование и геоэкология» является одной из важных тем курса для формирования культуры здорового образа жизни. Взаимодействие человечества и природы в прошлом и настоящем; влияние хозяйственной деятельности людей на литосферу, гидросферу, атмосферу, биосферу, меры по их охране; деятельность человека по использованию и

охране почв; стихийные явления в литосфере, гидросфере, атмосфере, их характеристика и правила обеспечения безопасности людей; сохранение качества окружающей среды; основные типы природопользования; источники загрязнения окружающей среды; экологические проблемы регионов различных типов хозяйствования; изучение правил поведения человека в окружающей среде, мер защиты от стихийных природных и техногенных явлений; применение географических знаний для выявления геоэкологических проблем на местности и по карте, пути сохранения и улучшения качества окружающей среды □ все эти вопросы, содержащиеся в Стандарте школьного географического образования, имеют непосредственное отношение к формированию культуры здоровья и профилактике ее нарушений. Все эти вопросы учащиеся 10 класса ежегодно обсуждают на конференции «Глобальные проблемы человечества», с привлечением сотрудников кафедры геоэкологии обсерватории им. Воейкова и Лесотехнической академии.

При изучении географии России рассмотрим понятия природного и экологического потенциала России, увеличения его в процессе хозяйственной деятельности людей. Возможно ли это? Конечно, если такая деятельность осуществляется рационально. Как же этого добиться? Найдем примеры решения этой задачи на учебном материале, например на природно-хозяйственных различиях морей России. Или задумаемся о необходимых мерах по сохранению плодородия почв. Тема населения России наиболее благодатна для показа глубоких социальных проблем, которые связаны с широким распространением вредных привычек и вызванных ими болезней. Человеческий потенциал, которым всегда так гордилась наша страна, стал самым уязвимым звеном.

Состояние здоровья. Из множества показателей заболеваемости ни один не дает представления о состоянии здоровья населения в целом. Для решения этой проблемы в международных сопоставлениях используют два взаимодополняющих подхода.

Таким образом, в целях комплексной работы по формированию здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, курс географии позволяет дать знания:

- о распространении табака, наркотиков, алкоголя в результате географических открытий и путешествий, особенностях природы материков и океанов, значимых в свете изучения здорового образа жизни;
- о географии народов Земли;
- о различиях культур и отношений к вредным привычкам;
- об особенностях природы, населения, основных отраслей хозяйства, природно-хозяйственных зон и районов Российской Федерации, распространении вредных привычек и негативных последствиях их на экономику страны;

- о природных и антропогенных причинах возникновения геоэкологических проблем на локальном, региональном и глобальном уровнях;
- о мерах по сохранению природы и защите людей от стихийных природных и техногенных явлений;
- умение выделять, описывать и объяснять экономические причины распространения вредных веществ;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для изучения здоровьесбережения, экологических проблем;
- приводить примеры использования и охраны природных ресурсов, адаптации человека к условиям окружающей среды, ее влияния на формирование культуры народов; районов разной специализации;
- применять приборы и инструменты для определения здоровьезначимых характеристик компонентов природы; представлять результаты измерений в разной форме; выявлять на этой основе эмпирические зависимости;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - чтения карт различного содержания;
 - учета фенологических изменений в природе своей местности; проведения наблюдений за отдельными географическими объектами, процессами и явлениями, их изменениями в результате природных и антропогенных воздействий; оценки их последствий на здоровье людей;
 - наблюдения за погодой, состоянием воздуха, воды и почвы в своей местности;
 - определения комфортных и дискомфортных параметров природных компонентов своей местности с помощью приборов и инструментов;
 - решения практических задач по определению качества окружающей среды своей местности, ее использованию, сохранению и улучшению; принятию необходимых мер в случае природных стихийных бедствий и техногенных катастроф.

РЕЖИМ ДНЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*М.В. Панченко, воспитатель
МБДОУ детский сад № 15 «Светлячок», г. Коломна*

Процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с подвижным образом жизни, с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование

ЗОЖ осуществляется в процессе режимных моментов, занятий, прогулки, в трудовой деятельности, в народной спортивной игре.

Одна из приоритетных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Целостный взгляд на здоровье включает четыре компонента: физический, духовный, психологический и социальный. Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, поэтому сохранить здоровье можно, придерживаясь здорового образа жизни.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Образ жизни есть не что иное, как некий способ интеграции потребностей и соответствующим им формам деятельности. Структура образа жизни выражается в отношениях субординации и координации между разными видами деятельности. Это выражается в распределении временного бюджета между видами жизнедеятельности, предпочтении определенным видам работ и отдыха. Обладая определенной автономностью и мировоззрением, личность формирует свой образ действий и мышления. Жизнедеятельность часто характеризуется неупорядоченностью, хаотичностью: несвоевременный прием пищи, недосыпание, недостаточная двигательная активность, малое по времени пребывание на свежем воздухе, вредные привычки.

Одним из основных показателей образа жизни является режим дня. Организм функционирует в соответствии с определенными ритмами. Поэтому необходимо четко распределять виды деятельности: сон, прием пищи, трудовая деятельность, учебная деятельность, прогулки, занятия спортом и т.д. Правильно составленный режим дня дает возможность организованно и плодотворно использовать свободное время.

Если каждый день повторяется ритм в периодах сна, приема пищи, прогулок, занятий и других видов деятельности, то это оказывает благоприятное влияние на состояние нервной системы и протекание всех физиологических процессов в организме. Соблюдение режима способствует выработке дисциплины у дошкольников, улучшению их сна, аппетита, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

В дошкольных образовательных учреждениях для каждой возрастной группы разрабатывается режим пребывания воспитанников в ДОУ, режим воспитательно-образовательного процесса, включающего в себя различные занятия, прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры и другие режимные моменты.

Нередко режим дня в детском саду понимается односторонне - только с временных позиций. Поэтому он часто утрачивает свое

воспитательное значение. Необходимо усиление оздоровительно-содержательной и воспитательной направленности распорядка дня. Качество решенных моментов определяется в направлениях, которые связаны с удовлетворением основных физиологических потребностей организма дошкольника (в пище, движении, активном бодрствовании, сне), с приобретением необходимых знаний в области культуры здоровья, с овладением навыками здорового образа жизни.

Забота об укреплении здоровья ребенка проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика под музыку. Ее цель – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детишек, укреплять здоровье, физическую силу, развивать сноровку. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Режим – это твердо установленный, педагогический и физиологически распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными. Положительное влияние на формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Кроме оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, важная для жизни привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья должны объединить усилия с целью создания вокруг ребенка атмосферы, наполненной традициями, потребностями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, потребность соблюдения

режима дня станут крепким фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Литература:

1. Здоровый дошкольник: социально оздоровительная технология 21 века/ сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др.- М.: Гардарики, 2008.
2. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников/ М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - №7.
3. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004.- №4.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

*М.Н. Филиппов,
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный
университет», г. Коломна*

Теоретический анализ данных, проводимых в рамках данного исследования и данные констатирующего эксперимента позволили выявить актуальную проблему: существует огромное количество разноплановых мероприятий, проводимых с целью формирования ЗОЖ у учащихся, но часто схема определения наиболее эффективных мероприятий отсутствует. Особую значимость приобретает построение социально-педагогической работы на основе реализации эффективных условий формирования здорового образа жизни у подростков, определение четких критериев для планирования и анализа проведенной работы и выделение направлений и задач деятельности социального педагога.

Четкие критерии диагностики необходимы для оценки эффективности проводимых мероприятий, которые призваны не просто «развлечь» учащихся, а в конечном итоге повлиять на их состояние здоровья. Иными словами, по итогам социально-педагогических мероприятий школьник должен не только получить новые знания о своем здоровье, но и осознать их необходимость и внедрить их в свою повседневную практику, что приведет к улучшению его здоровья, физиологических, психологических и иных качеств.

Цель организации социально-педагогической работы – формирование здорового образа жизни младших подростков в единстве трех его компонентов: когнитивного, ценностного, поведенческого.

Задачи:

- 1) Организовать работу по формированию здорового образа жизни младших подростков;

2) Обосновать эффективность реализации условий социально-педагогической работы по формированию ЗОЖ младших подростков.

Условиями социально-педагогической работы нами были определены:

- комплексный подход в формировании ведущих компонентов ЗОЖ – когнитивного, эмоционально-ценностного, поведенческого;
- учет возрастных особенностей подросткового возраста при выборе форм и методов работы;
- активное взаимодействие педагогов, семьи и самих подростков в социально-педагогической работе по формированию ЗОЖ.

Работа включала 2 основных направления:

1. Своевременный мониторинг ЗОЖ младших подростков и его компонентов, - необходимый для изучения и анализа проблем в исходном уровне здорового образа жизни школьников, определение ключевых потребностей в рамках ЗОЖ,

2. Определение факторов, условий и мероприятий работы, предполагающий выбор наиболее оптимальных ее методов и форм, которые позволят в совокупности развивать все компоненты ЗОЖ.

При планировании заранее составлена модель работы, которая использовалась для осуществления работы по формированию здорового образа жизни (таблица 1).

Я наметила для себя планируемые результаты проведенных социально-педагогических мероприятий.

Для подростков: восприятие здоровья как осознанной ценности, самомотивация к здоровому образу жизни, следование принципам ЗОЖ, снижение заболеваемости и риска развития болезней, повышение уровня сформированности ЗОЖ, повышение стремления к оздоровлению и т.д.

Для педагогического состава: повышение результативности работы за счет более эффективного усвоения знаний подростками, возможность самореализации в ходе работы, улучшение атмосферы в коллективе. Для всего учреждения: повышение качества педагогического процесса в силу улучшения биоресурсов школьников, формирование ЗОЖ всех участников педпроцесса, оптимизация процесса внедрения здоровьесберегающих технологий, повышение имиджа учреждения в городе и области.

Для родителей: улучшение информированности о здоровье детей, оздоровление детей и повышения внимания к своему здоровью.

Таблица 1

Формирование компонентов ЗОЖ у младших подростков и их окружения в ходе социально-педагогической работы

Компонент	Факторы	Мероприятия
Знания	Состояние здоровья	Мониторинг состояния здоровья и беседы медицинских работников со школьниками, направленные на улучшение состояния здоровья
	Прошлый опыт	Включение бесед и психологических тренингов, ориентированных на осознание подростками прошлого опыта, а также на актуализацию знаний о ЗОЖ
	Информирование в СМИ	Создание условий для плодотворного влияния СМИ на уровень ЗОЖ школьников, которое может включать использование информационных видеосюжетов и презентаций, создание буклетов, памяток создание стенгазет, коллажей, размещение плакатов и рекламных стендов. Размещение информации на сайте.
	Наблюдения и экскурсии	Музеи с выставками на тематику здоровья, посещение медицинских организаций.
	Непосредственная социально-педагогическая деятельность с подростками	Активные, интересные методы обучения в ходе классных часов, позволяющие дать детям знания о ЗОЖ. Проведение регулярных тематических Уроков здоровья
Ценностное отношение	Семья	Работа с семьей, как образцом в формировании ЗОЖ у детей, включающая проведение собраний, тренингов, лекториев на темы физиологического и психологического здоровья школьника. Привлечение родителей к общим мероприятиям оздоровительной тематики, спортивным играм. Семейные конкурсы на темы ЗОЖ. Фото-стенды и семейные коллажи по типу «Мама, папа, я – спортивная семья». Привлечение родителей к участию в кружках и секциях спортивной тематики.
	Круг общения	Беседы с неформальными лидерами, привлечение их к работе по формированию у школьников знаний о здоровом образе жизни. Проектная, исследовательская деятельность в командах подростков.

Компонент	Факторы	Мероприятия
	Образовательная среда	Работа с педагогами как образцом для подражания: лектории, тренинги, программы оздоровления коллектива. Создание методической копилки разработок по тематике здоровья
Поведение, навыки ЗОЖ	Непосредственная социально-педагогическая деятельность с подростками	Игры, максимум интересных заданий на тренировку активных поведенческих навыков ЗОЖ
	Занятость в каникулярное время	Турслеты, выезды, активные игры и соревнования на природе, позволяющие развивать свои физические навыки и закрепить знания о ЗОЖ
	Структура досуга, организация свободного времени	Активизация деятельности секций и кружков. Проведение общешкольных мероприятий. Участие в городских мероприятиях, районных конкурсах спортивной тематики, спартакиадах школ. Спортивно-оздоровительные фестивали на знакомство с разными видами досуга, которые позволяют попробовать себя в конкретном виде деятельности, испытать свои силы, познакомиться со спортсменами и другими интересными людьми. Проведение агитационных акций по привлечению учащихся к посещению кружков Проведение «здоровых дискотек» Проведение динамических (игровых) пауз в ходе других мероприятий

Реализация первого условия предполагала следующее. Несмотря на то, что мы условно разделили всю работу по компонентам, они формировались в единстве, единственное обязательное условие – акцент делать не только на усвоении знаний, но на их отработке в деятельности, формирование осознанного отношения к ним.

Реализация второго условия предусматривала, что работа по формированию ЗОЖ реализовывалась на основе внедрения комплекса оздоровительных мероприятий в практику жизнедеятельности подростков на основе полученной информации и сформированных ценностей. Методы и формы работы мы подбирали с учетом возраста воспитанников и их интересов, большое внимание уделяя самостоятельной активности

подростков, формированию ЗОЖ на основе психологически обусловленного стремления к самопознанию и самоопределению, творческому поиску, интереса к взаимодействию со сверстниками. Мы старались отойти от нравоучений и прямой передачи информации.

Третье условие предполагало включение в работу как самих подростков, так и их непосредственное окружение. Социальному педагогу отводилась в нашей работе роль не только активного участника, но и координатора, который курировал привлечение и взаимодействие других сотрудников (привлекая медицинский персонал, психолога, других педагогов), а также непосредственно организовывал работу с подростками и их семьями. Это, по нашему мнению, оказывает значительное влияние при формировании ценностного отношения к здоровью и закреплению поведенческих навыков сохранения и укрепления своего здоровья. При этом таким образом социально-педагогическое воздействие осуществляется наиболее естественным способом, позволяет лучше заинтересовать подростков.

Таким образом, работа по формированию здорового образа жизни представляется нам объективно необходимой и актуальной, внимание к данному процессу необходимо осуществлять как со стороны формирования знаний учеников, так и ценностного отношения к здоровому образу жизни и воплощения его в собственном поведении. Работа по формированию ЗОЖ должна вестись комплексно, в разных направлениях, задействовать всех участников педагогического процесса.

ДЕТСКАЯ АГРЕССИЯ: ПРИЧИНЫ, СПОСОБЫ ПРОЯВЛЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА

*В.В.Семёнова
заместитель директора по ВР
МБОУ «Лицей №4» г. Коломна*

Агрессия (от лат. *aggredi* - нападать) – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда другим людям.

Агрессивность - любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Виды агрессии: физическая, вербальная, косвенная
Среди форм агрессивных реакций, необходимо выделить следующие:

- Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

- Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

- Обида – зависть и ненависть к окружающим за реальные или вымышленные действия;

- Косвенная агрессия – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, доносы, злобные шутки), так и ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, оскорбления, топанье ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).

- Склонность к раздражению – готовность к проявлению агрессии при малейшем возбуждении, вспыльчивости, резкости, грубости.

Система взаимоотношений в школе крайне важна для дальнейшего становления подростка, соответственно и насилие в школе, так называемый буллинг. (Буллинг (от английского bully - хулиган, драчун) - индивидуальный прессинг со стороны одного лица, психологическая травля. Задиранье, травля — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны остальных членов коллектива или его части.) требует самого пристального внимания, так как именно ситуация в школе во многом может ограничить дальнейшее развитие подростков и формирование свойств личности.

Особенно остро вопрос буллинга встает в подростковом возрасте, потому что, усвоив определенные образцы поведения, например, поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом негативно ситуация буллинга влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», так как если проявляемая агрессия оказывается эффективной, то она может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

«Школьные агрессоры» — это чаще всего мальчики. «Типичные агрессоры» ведут себя вызывающе по отношению к ровесникам и взрослым. Они импульсивны, доминантны, менее чувствительны к боли и предпочитают насилие как наиболее удобное средство для разрешения спорных и конфликтных ситуаций. Они физически сильнее своих одноклассников и других сверстников, прежде всего тех, кого они преследуют и выбирают в качестве «жертвы». Дети, завоевавшие себе сомнительную популярность «агрессора» в младших классах, теряют свой статус и становятся менее уважаемыми и влиятельными в старших классах, но не настолько нелюбимыми, как типичные жертвы.

Большинство агрессоров — самоуверенные, сильные личности, с демонстративной, провокационной манерой поведения.

Нам (учителям), наблюдая за такими подростками, бывает трудно определить, является ли агрессивное поведение чертой личности и характера, или внешним фасадом, за которым скрываются страх, комплексы и неуверенность. Когда в школе речь заходит об агрессорах, то практически сразу имеются в виду ученики с более низкой успеваемостью, отвергающие школу, обремененные семейными и личными проблемами. Но помимо этого, агрессивное поведение наблюдается и у физически развитых детей без явных проблем с успеваемостью, из внешне благополучных и здоровых семей. Наконец, агрессорами или возмутителями спокойствия могут быть дети с психическими и физическими отклонениями.

Другая группа — «провоцирующие жертвы», могут одновременно демонстрировать образцы боязливости и агрессивного поведения. Частично у провоцирующих жертв обнаруживаются те же признаки, что и у агрессоров. Такие подростки импульсивны, легко ранимы и «постоянно готовы к борьбе». Своим неадекватным поведением они провоцируют агрессию со стороны окружающих и легко позволяют вовлечь себя в насильственные действия. С одной стороны, они являются жертвами, а с другой — пытаются терроризировать более слабых и незащищенных сверстников. Провоцирующие жертвы нелюбимы как среди сверстников, так и среди взрослых. Их поведение свидетельствует о том, что во многих ситуациях, связанных с агрессией и насилием, невозможно провести четкой границы между типичными жертвами и агрессорами.

Практически в каждом классе имеются дети, которые являются мишенью, «козлами отпущения» для окружающих. Их постоянно дразнят, обругивают, унижают или бьют. Их вещи и предметы разбрасывают по классу или прячут. На переменах им постоянно приходится скрываться от кого-нибудь или находиться рядом с учителями (взрослыми), для них свойственны нестандартные поступки и замкнутость.

Эту форму насилия можно назвать «прессингом».

При этом для взрослых непонятно, почему одни дети являются объектом агрессивных действий со стороны окружающих, а другие — нет. Объясняя этот феномен, сами дети свидетельствуют, что «они» — «лохи» — выглядят «иначе» (например, отличаются внешне, по характеру), чем все «мы», поэтому постоянно подвергаются нападкам и т.д. Агрессия и прессинг, исходящие от окружающих людей, ввергают таких детей в депрессивное состояние, которое отрицательно сказывается не только на развитии психики, но приводит к снижению самооценки, (мотивации), потере аппетита, различным фобиям, в особо экстремальных случаях — к суициду.

Вследствие всех этих явлений наблюдается общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих, асоциальные поступки, бегство из школы или активное враждебное отношение к ней.

Таким образом, агрессивное поведение детей – своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось много разрушительных эмоций, с которыми он не в силах сам справиться.

Естественно, большинство родителей желает, чтобы их дети непременно обучались в благополучной школе, в которой работают квалифицированные педагоги, имеется все необходимое для нормального и полноценного развития. Они ждут помощи от педагогов в установлении нарушенных контактов с собственным ребенком, преодолении сложности в общении, профилактики отклонений в интеллектуальном и личностном развитии, помощи в решении сложных вопросов и конфликтных ситуаций.

Поэтому необходимо проводить коррекционную работу по профилактике отклоняющегося поведения со школьниками.

Профилактическая работа заключается в раннем выявлении неблагополучных, агрессивных несовершеннолетних, проблемных семей, в оказании им своевременной педагогической, психологической, социальной и юридической помощи. Целью социальной профилактики является создание предпосылок и условий для формирования нормального адекватного человека. Поскольку социальные отклонения обусловлены многими причинами и проявляются в различных формах, следовательно, профилактические мероприятия должны быть также разнообразны.

Самое главное — научить ребенка разряжаться — избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях».

Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Только личным примером, развивая у ребенка сочувствие, сопереживание, стремление помогать тем, кто слабее, можно противостоять волне агрессии, захлестывающей детей с экранов телевизоров, мониторов компьютеров и страниц популярных газет и журналов.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Т.А. Юмашева
Балашовский институт
Саратовского государственного университета имени Н.Г.
Чернышевского, г.Балашов*

Серьезную угрозу национальной безопасности России представляют проблемы экстремизма и терроризма, оказывающие неблагоприятное воздействие на молодежь и подростков, представляющие собой категорию населения, наиболее остро реагирующую на общественные трансформации.

В научной литературе понятие «экстремизма» трактуется как проявление крайних мер и взглядов, отрицающих принятые в обществе нормы и правила, а также как совокупность насильственных проявлений, совершаемых в социально-политических целях, как отдельными лицами, так и группой лиц, относящихся к противоправным группировкам. Цель экстремистских действий это не только физический вред, а в первую очередь психологическое воздействие для подрыва авторитета государства в обеспечении безопасности своих граждан, а экстремистские акты являются инструментом публичного устрашения.

Значимыми причинами экстремизма являются: рост числа социальных проблем, обусловленных затянувшимся социально-экономическим кризисом; смена ценностных ориентаций современного общества; отсутствие единой идеологии в формировании подрастающего поколения; дифференциация общества на богатых и бедных; коррупция, подрывающая авторитет власти; духовная дезорганизация общества. Данным проблемам особенно сложно противостоять подрастающему поколению.

Распространение молодежного экстремизма в России является важной проблемой государства. Молодежь представляет собой большую социальную группу, объединённую по наличию специфических социально-психологических черт, связанных с возрастными особенностями, их слабым социально-экономическим и общественно-политическим положением в обществе. Подросткам и молодежи, в целом, характерно чрезмерно острое восприятие и негативное восприятие окружающей действительности.

Значительное число актов насильственного характера приходится на долю образовательных заведений, в стенах которого дети и подростки находят большую часть времени и устанавливают социальные отношения и коммуникативные связи, получают и передают опыт. Поэтому школы, ВУЗы, и центры дополнительного образования – это

«горячие точки» экстремизма. Следует отметить, что в деятельности социально-образовательных учреждений необходимо больше внимания уделять детям и подросткам с агрессивным поведением, потому что агрессивное поведение с чертами расовой, этнической и религиозной неприязни возникает на ранних стадиях индивидуального развития. Если оставить этот вопрос без внимания со стороны специалистов то, может закрепиться или обостриться по мере взросления индивида. Следовательно, чем скорее начнётся работа с моделями агрессивного и противоправного поведения, то тем больше шансов избежать девиантного поведения во взрослой жизни.

Основной целью деятельности социально-образовательных учреждений, полагаем организацию мер профилактики экстремистского поведения. Необходимо формировать у молодежи гуманное отношение к другой культуре и религии, уважение к национальным ценностям, убеждениям и традициям других культур. Необходимо корректировать чувство национального превосходства, которое допускает агрессивное проявление к представителям других национальностей.

Профилактика это комплекс мер по предупреждению социальных отклонений. Применение технологии социальной профилактике, в решении проблемы экстремизма и терроризма, на наш взгляд необходимо, так как любую социальную проблему лучше предупредить, чем потом ее корректировать. Одним из значимых направлений в рамках профилактики проблемы экстремизма в молодом и подростковом возрасте. Основная цель профилактики это оказание содействия подростку и молодому человеку в развитии и формировании морально устойчивой социальной личности, помощь в определении жизненного пути, в привитии навыков противостояния факторам риска. Ведущая роль в это отводится социально-образовательным учреждениям.

Так, например, в социально-образовательных учреждениях должна быть сформирована атмосфера непринятия насилия, отказ от агрессии, порицания актов жестокого проявления. Случаи жестокости и агрессии должны выявляться и подвергаться осуждению со стороны учащихся и педагогов.

По мере изучения проблемы мы хотели бы предложить следующие методы решения проблемы экстремизма.

1. Повышение квалификации специалистов, в данном направлении необходимо вооружать педагогов, социальных педагогов, педагогов-психологов знаниями о психологических и социальных факторах, способствующих вовлечению молодежи в деструктивные группы, о структуре и методах взаимодействия асоциальных групп, их основных опознавательных знаках и атрибутике, а также о деятельности местных группировок.

2. Расширение спектра социально-педагогических и психологических приемов: пропаганда здорового образа жизни посредством включения молодежи в спортивную деятельность, отказ от пагубных привычек, воспитание идеалом. Среди мер направленных на учащихся, как потенциальных членов групп, широко использовать метод воспитания с привлечением сверстников. Организация встреч с представителями талантливой молодёжи, имеющими успехи в спорте, музыке и т.д.

3. Просвещение по этическим вопросам внешнего вида и поведения. Это ещё один распространённый элемент мер по предотвращению насилия – наложение ограничений на то, как учащиеся одеваются и как они себя ведут. Необходимо ввести ограничение на использование знаков отличия и иной атрибутики используемой с целью выделения из толпы, также важно искоренять сленговую культуру, свидетельствующую о принадлежности к конкретной группировке, так как членами группировки используется символическая коммуникация, владение которой свидетельствует о принадлежности к конкретной группе и о межгрупповой сплочённости.

4. Активизирование мер социальной безопасности, включающий в себя комплекс мер, позволяющий избежать насилия в школе это установление TV камер, аппаратуры просмотра местности, охраны. Это также поможет уберечь и от терроризма.

Помимо активных мер по обеспечению физической безопасности подростков и молодёжи не стоит забывать и духовном просвещении, которое, прежде всего, заключается в воспитании толерантности, патриотизма и эмпатии. Важность формирования толерантных отношений у молодёжи обусловлена тем, что вопрос об уровне толерантности российского общества является сегодня критически важным.

Обострение межнациональных конфликтов, усиление тенденций проявления ксенофобии требует создания эффективной программы, учитывающей социокультурные изменения в обществе. Поэтому необходимо осуществлять планированное воздействие на процесс формирования жизненных ориентаций молодёжи и собственно, на будущее тех народов, к которым эта молодежь принадлежит. Стоит обратить особое внимание на студентов педагогических учебных заведений, будущих педагогов, которые и должны привить данные ценности детям. Сегодняшние дети это будущие жители единого демократического государства, которое станет по настоящему демократичным только в том обществе, где на всех уровнях будут сформированы и действовать толерантные отношения.

ПЛАКАТ «ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ?»

*Вязенова Дарья
МБОУ СОШ № 20, ученица 10 «А» класса*

(См. Приложение 3 – П 3.5)

На протяжении всего жизненного пути мы сталкиваемся с большими и маленькими преградами. Некоторые преграды мы преодолеваем, приложив минимум усилий, а для преодоления других требуется сила воли и максимум усилий. Одной из серьезных проблем молодежи XXI века является курение. Одни считают его болезнью, другие – вредной привычкой, третьи – маленькой слабостью.

Да, может это и привычка! Человек, привыкнув к никотину, уже, практически, не может отказаться от сигарет. Курящий человек хватается за сигарету при любой стрессовой ситуации, считая, что выкуренная сигарета даст ему уверенность, спокойствие и поможет найти ответ в трудной ситуации. Но это заблуждение. Человек сам должен бороться с трудностями, а не решать свои проблемы с помощью куска бумаги, набитого табаком. Ведь она никогда не решит их.

Возможно, что это болезнь! Что «дарит» курение? Табачный дым, например, может привести к заболеваниям: астма, рак легких, сердечных заболеваний. Табак – один из самых сильных аллергенов, известных науке. Курящий человек более предрасположен к хроническому бронхиту, чем некурящий. В табачном дыму содержится огромное количество различных вредных веществ, в том числе и никотин, который раздражает клапан между пищеводом и желудком, а также слизистую оболочку желудка, поэтому курильщики чаще страдают от изжоги. В сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь. Курение табака негативно влияет на головной мозг, снижая память, способность к обучению и рассуждению. К такому выводу пришли ученые. Так же курение может вызывать или усиливать головную боль. И это лишь несколько примеров заболеваний, которыми страдают курящие люди.

Курение – это не игрушка. Для курения нельзя найти никаких оправдательных причин. Здоровый человек рискует сделать его своей пагубной привычкой. Именно этой проблеме и посвящен мой плакат «Жизнь удалась?». Он заставляет задуматься, что мы теряем и что получаем, впуская в свою жизнь сигарету.

Бросайте курить! Да, это легче сказать, чем сделать. Но надо постараться преодолеть это препятствие, как бы трудно это не было во имя здоровой и счастливой жизни!

ПЛАКАТ «ПРЕКРАСНОЕ НАДО ЧУВСТВОВАТЬ И СОЗДАВАТЬ»

*Карпова Мария
ГОУ ВО МО «ГСГУ», студент гр. ИЗ 21*

(См. Приложение 3 – П 3.11)

Современная массовая культура имеет довольно противоречивый в своих тенденциях характер. Если недавно на волне популярности пребывала деструктивная, разрушительная культура отношения к своему телу, то в настоящее время можно заметить, что перевешивает уже противоположная чаша весов и это – бодипозитив. И именно с любовью к себе связано такое понятие как здоровый образ жизни.

Но как закрепить эту идею в сознании людей? Думаю, в этом поможет визуализация, которая реализована в виде мотивационного плаката. Его концепция направлена на объективацию самого образа здоровья. Девушку - гимнастку, изображенную на нем, можно воспринимать и как целостную фигуру спортсмена, и как завуалированный облик хорошего самочувствия, ощущения любви к себе и своему телу. Если посмотреть на позу гимнастки, то можно сказать, что она довольно пластична, находится в полете, в движениях прослеживается легкость. И действительно, крепкое здоровье, по моему мнению, и проявляется именно в таких чувствах и ощущениях.

Фраза, приведенная чуть ниже самой фигуры девушки также говорит о двойной возможности ее трактовки. С одной стороны, это мягкий призыв к занятию физической культурой, а с другой напоминание о том, что каждый из нас по-своему прекрасен, но это ощущение не может даваться человеку легко, оно приходит вместе с любовью, заботой к себе, с отказом от вредных привычек и губительного образа жизни.

Еще одним важным акцентом плаката является цвет. Палитра наполнена выразительными оттенками, которые олицетворяют яркость жизни.

На мой взгляд, такой плакат может быть интересен совершенно любой аудитории. Ведь он дает толчок к тому, чтобы становиться лучше и лучше с каждым новым днем.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что прекрасное не может быть познано, его необходимо чувствовать и создавать.

ПЛАКАТ «ЗА ЗДОРОВЬЕ!»

*Максимов Данила
ГОУ ВО МО «ГСГУ», студент гр. ИЗ 11*

(См. Приложение 3 – П 3.18)

Плакат является цветным настенным рисунком, выполненным с целью агитации чего-либо или иного назначения. Существуют различные тематики и предметы назначения плакатных работ, например: агитация выборов, призыв на воинскую службу, соблюдения правил на работе и множество других.

Я решил выполнить плакат на тему здорового образа жизни, поскольку эта тема очень актуальна для современного общества. Существует ни один десяток стилей написания работы на эту тематику, однако я придерживался простоты и в то же время строгости советских агитационных плакатов.

Для изображения на плакате я выбрал позитивный образ: рука с гантелей. Это символ занятий физкультурой и спортом, одного из главных направлений поддержания здорового образа жизни.

Начальным этапом был эскиз на небольшом формате бумаги, после чего я перенёс его на нужный формат. При выборе формата стоит учесть количество объектов, которые изображаются на бумаге, тематику плаката и понять, насколько сильно нужно привлечь внимание зрителя. Для своего плаката я выбрал лист размером А2.

В плакате очень важное место занимает текст. Он должен быть кратким, броским, запоминающимся. Поэтому я использовал фразу-призыв «За здоровье!». Шрифт я выбрал рубленый: резкий, правильный. Цвет шрифта – чёрный. Это хорошо заметный цвет, который настораживает, ограждает от того, что противоречит написанному на плакате.

При выполнении работы я не мог обойти стороной аспекты, связанные с цветовым решением: сочетание цвета одного объекта с другими, «агрессивность» цветовой гаммы, а также восприятие человеком выбранных мною цветов. Для фона использовал охра, цвет, который способствует мыслительному процессу и лучшему восприятию изображения на плакате. Гантеля и Рука окрашены мной в единый цвет, так как рукою человека выполняется что-то, что без дополнительных инструментов вряд ли выйдет достойным. Сама гантеля изображена громоздкой, заполняющей практически все пространство плаката, а рука выглядит достаточно мощно и физически крепко. Это «единое целое» заполнено красным цветом, так как красный цвет влияет на зрительное восприятие и помогает устранить негативные мысли.

В целом плакат получился позитивным. Думаю, он поможет создать необходимый настрой на занятия физической культурой и спортом.

ПЛАКАТ «ЧЕМ ЗАПОЛНЯЕШЬ, ТО И ПОЛУЧАЕШЬ!»

*Мамедова Ирина
ГОУ ВО МО «ГСГУ», студент гр. ИЗ-11*

(См. Приложение 3 – П 3.19)

То, что мы делаем, о чем думаем, как поступаем, какие у нас привычки и, конечно же, что мы едим – это и составляет нашу основу. К примеру: основа и главный ингредиент любого фирменного блюда в ресторане – это свежие продукты. А основой гармоничной личности является всестороннее развитие. Это правильное питание, занятие спортом, чтением, творчеством и т.д. Гармоничная личность ведет здоровый образ жизни: активно участвует в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Идея моего плаката – правильное питание и занятие спортом как основа здорового образа жизни. В самом начале мне хотелось назвать свою работу: «Мы едим то, что мы едим», но это режет слух. В итоге, поиграв со словами, получилось название: «Чем заполняешь, то и получаешь!».

Если питаться правильно – здоровыми и разнообразными продуктами, то тело будет получать достаточное количество витаминов и микроэлементов. Как говорит пословица: «В здоровом теле – здоровый дух». А занятие спортом будет держать и тело, и дух в тонусе.

Хотелось донести простую истину. Ту, которую каждый человек и так знает, но, почему-то постоянно отмахивается от нее или откладывает «на завтра». В наше суетливое время, когда все куда-то спешат, люди забывают о правильном питании. Забывают, просто сделать зарядку. А ведь именно этого и не хватает нашему организму, живущему в не естественной среде обитания, провоцирующей депрессию, каковой является город. И не зря для восстановления здоровья врачи советуют чаще бывать на природе, следить за режимом питания, за его качеством, за режимом сна и бодрствования.

В своем плакате я не стала изображать образы неправильного образа жизни (сигареты, вредные продукты), так как лучше усваивается информация которая была увидена, даже не смотря на то, что впереди её стоит приставка «НЕ» (НЕ ЗДОРОВАЯ ЕДА или ЕДА ПЛОХАЯ – НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ! Или не делать то-то). Человек этого не запомнит, а запомнит образ увиденного, либо самый ключевой момент. Поэтому я решила изобразить полезные продукты в виде фигуры человека, занимающимся спортом.

Образы продуктов выбраны не зря, ведь каждый из них содержит разные витамины, необходимые для нашего организма, для правильного функционирования человеческих органов.

Для исполнения этого плаката выбрана именно гуашь, которая отличается своими кроющими качествами и имеет более ровный цвет при нанесении. Используются методы обобщения, что не отвлекает зрителя на мелкие детали. Обобщения не только самого образа каждого продукта, а так же его цвета. Для обозначения объёма выбран более темный оттенок, который только дополняет каждую деталь, не отвлекая взгляд на себя, что делает каждую деталь этой композиции понятной и гармоничной как при взгляде на нее с дальнего расстояния, так и при более близком, детальном рассмотрении.

Образ плаката простой и всем понятный. Продукты легко читаемы и понятны для восприятия. Единственное чего не хватает, это напомнить, об их ценности и о ценности занятия спортом.

ПЛАКАТ «ПРОТИВ ПЬЯНСТВА!»

*Медведева Анна
ГОУ ВО МО «ГСГУ», студент гр. ИЗ 21*

(См. Приложение 3 – П 3.20)

Что такое здоровье? Обычно под здоровьем понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Сегодня я предлагаю поговорить о физическом здоровье, которое, мне кажется, является основой комплексного человеческого здоровья. Потому что если человек лишен физической составляющей или ее существенной части, его социальное и душевное здоровье не возможно реализовать в полной мере.

Чтобы преждевременно не лишиться своего драгоценного здоровья, человеку следует вести здоровый образ жизни – это очевидно. Так почему же мы, люди, идем против нашей естественной природы и травим себя алкоголем, табаком, наркотиками? ЗОЖ естественен для человеческого организма, но, к сожалению, общество еще не вполне принимает идеи здорового образа жизни, а человек, который не курит и не пьет, выглядит скорее исключением из правил.

Особо хотелось обратить внимание на то, что традиции нездорового образа жизни пагубно влияют на молодежь! Люди с незрелым мировоззрением и неокрепшей волей как никто подвержены негативному влиянию извне. Поэтому нынче очень остро стоит тема здорового образа жизни среди молодежи. Да и не только молодежи – возродиться как феникс похвально в любом возрасте.

Мой плакат призван агитировать людей любого возраста и пола к здоровому образу жизни, отказу от такого порока, как пьянство. Мне

хотелось вызвать у зрителя сочувствие к бедняге-алкоголику, похожему на несчастного крота, блуждающего в слепой темноте беспробудного пьянства. Что же касается Духа-Из-Алкогольной-Бутылки, то он создавался так, чтобы зритель испытывал негативные чувства (будь то страх, презрение или отвращение) к нависающему над ним смертельным образом. Только представьте, скольких уже забрал этот ужасноликий алкогольный «джинн», и скольких заберет, если мы не одумаемся!

Вся композиция плаката, на мой взгляд, настраивает зрителя стараться быть выше всей этой нездоровой низости пьянства и пропагандирует идеи здорового образа жизни.

В наших национальных и личных интересах освободиться от вредных привычек. Начать можно с себя и уже сейчас – отказаться от праздничной рюмки, очередной сигареты и найти радость в спорте.

Мы сможем приблизиться к богатырскому здоровью, если станем придерживаться здорового образа жизни.

Так будем же здоровы!

ПЛАКАТ «ДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!»

Микова Ирина

ГОУ ВО МО «ГСГУ», студент гр. ИЗ 21

(См. Приложение 3 – П 3.21)

Плакат – универсальный способ передачи информации, что как нельзя лучше подходит для распространения тематики здорового образа жизни.

Вредные привычки, неправильное питание, недосып и малоподвижный образ жизни значительно ухудшают самочувствие человека. Здоровый образ жизни направлен на улучшение физического и психического состояния.

Регулярные занятия спортом, режим дня, полезная еда, прогулки на свежем воздухе, хороший сон и отказ от вредных привычек – вот что такое ЗОЖ. И к счастью, данная тема в наши дни становится всё более и более популярной.

Одним из наиболее наглядных средств агитации за здоровый образ жизни является плакат. Я постаралась сделать свой плакат понятным всем, выбирая для этого хорошо известные всем образы, символические изображения. Для привлечения внимания я использовала яркие цвета, причем позитивные аспекты жизнедеятельности размещены в разноцветных кругах, представляя таким образом многообразие красок мира, а вредные привычки, факторы ухудшающие здоровье, выполнены на нейтральном фоне с черной, траурной рамкой. Они выглядят как

запрещающие знаки (перечеркнутые изображения).

Такой плакат будет интересен аудитории любого возраста. Его можно размещать на любых рекламных стендах, печатать в газетах и буклетах. Название плаката «Делай правильный выбор!» призывает зрителя занять активную позицию в пропаганде и личном продвижении идей здорового образа жизни.

ПЛАКАТ «СУДЬБОНОСНЫЙ ФИЛЬМ»

Рыхлова Татьяна

ГОУ ВО МО «ГСГУ», студент гр. ИЗ 21

(См. Приложение 3 – П 3.25)

ЗОЖ – совокупность компонентов, которые способны обеспечить долгую жизнь. Эта тема стала актуальной и злободневной сравнительно недавно, когда показатели здоровых людей стали снижаться. Эта проблема действительно важна, тем более среди подрастающего поколения, так как оно – будущее нашей страны.

Плакат-призыв людей к тому, что нужно выбрать правильный путь, который обеспечит здоровую, счастливую жизнь. Каждый из нас встает перед этим выбором, когда нам предлагают выпить алкогольных напитков, закурить, либо попробовать запрещенные наркотические вещества.

Можно согласиться и получить кучу проблем, а можно выпить сок и получить удовольствие. От того, что ты выберешь, зависит твое будущее: будет ли оно радостное и солнечное, либо мрачное и болезненное.

Плакат призывает людей делать правильный выбор. Образы выбраны не случайно, каждый из них добавляет друг друга. Серая кинолента демонстрирует нам основные пагубные привычки, такие как алкоголь, наркотики и курение. В то время как розовая кинолента отражает в себе здоровый образ жизни, куда включен спорт, режим и правильное питание.

Плакат может быть интересен как детям, подросткам, так и более старшему поколению. Он может стать хорошим дополнением к лекциям о ЗОЖ, различным спортивным соревнованиям. Может стать помощником в формировании правильного мировоззрения и базовой культуры личности ребенка.



Ассоциация социальных педагогов и педагогов-психологов Подмосковья

является некоммерческой корпоративной организацией, основана на членстве при поддержке Министерства образования Московской области. Ассоциация (далее АСПП) создана **в целях** представления и защиты профессиональных интересов социальных педагогов, педагогов-психологов, психологов, дефектологов и других представителей помогающих педагогических профессий, состоящих в трудовых отношениях с организациями, осуществляющими образовательную деятельность на территории Подмосковья, и выполняющих свои обязанности по обучению и воспитанию обучающихся в рамках образовательных программ по социально-педагогическим и психолого-педагогическим направлениям для достижения общественно полезных целей в системе образования в Московской области.

Предлагает помощь и поддержку в деле профессионального социально-педагогического и психолого-педагогического роста и совершенствования

Вся информация по работе АСПП находится на нашем сайте по адресу
<http://aspp-kolomna.umi.ru>

или на сайте Ассоциации «Учителя Подмосковья»

<http://учителя-подмосковья.рф>

Научное издание

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И СЕМЬЕЙ**

Под общей редакцией

Филиппова Михаила Николаевича

кпн, доцента, кафедры социальной педагогики
ГОУ ВО МО «ГСГУ»;

Ерофеевой Марии Александровны

дпедн, профессора, заведующей кафедрой социальной педагогики
ГОУ ВО МО «ГСГУ», Президента Ассоциации социальных педагогов
и педагогов-психологов Подмосковья

Белоус Елены Николаевны

кпсихн, доцента кафедры психологического образования ГОУ ВО МО
«ГСГУ», ответственного секретаря Ассоциации социальных педагогов и
педагогов-психологов Подмосковья

Технический редактор Капырина Т.А.

Подписано в печать 10.10.2017. Бумага офсетная.
Формат 60x80 1/16. Печ. л.19,7. Тираж 500 экз. Заказ №1621-79/28н

Отпечатано в копировально-множительном центре
ГОУ ВО МО «ГСГУ»

140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30,
Государственный социально-гуманитарный университет