

искового эффекта, заключающегося в одновременном развитии силы мышц верхней конечности и подвижности плечевого пояса.

В целях контроля за эффективностью применения комплексной программы физической реабилитации использовались методы гониометрии (измерение объема движений в плечевом суставе), динамометрии (измерение силы различных мышечных групп — сгибателей плеча, разгибателей плеча, отводящих и приводящих плечо); двигательные тесты на силовую выносливость мышц плечевого пояса; определение окружности (обхвата) плеча в см; оценка функционального состояния пациента; статистическая обработка результатов измерений.

Выполненные исследования доказали необходимость включения БМС в комплексную программу физической реабилитации студентов, перенесших переломы хирургической шейки плечевой кости и значительно сократили сроки восстановления временно ограниченных двигательных функций верхней конечности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата — М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Ласская Л. А. Реабилитация спортивной работоспособности после травм опорно-двигательного аппарата. — М.: Медицина, 1971.
5. Майкелли Лайл, Дженкинс Марк. Энциклопедия спортивной медицины. — СПб.: Лань, 1997.
6. Назаров В. Т. Биомеханическая стимуляция: Явь и надежды. — Мн.: Полымя, 1986.
7. Назаров В. Т. Оптимизация человека. — Рига: Институт стимуляции Назарова, 1997.
8. Руководство по травматологии / Под ред. В. Г. Вайнштейна. — Л.: Медицина, 1979.
9. Юмашев Г. С. и др. Травматология и ортопедия. — М., 1990.

РОЛЬ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В АКТИВИЗАЦИИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

А. В. Пищова, магистр педагогики

Состояние здоровья школьников вызывает глубокую озабоченность родителей, медицинских работников, педагогов, общественности. По данным Министерства охраны здоровья Республики Беларусь заболеваемость среди детей от 0 до 14 лет в 1999 году возросла по сравнению с 1993 годом на 34,8 % [1]. Согласно уставу ВОЗ, здоровье — это свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов; здоровье бывает физическим, психическим и нравственным. Понятие "здоровье детей и подростков" включает ряд признаков.

соответствующий возрасту уровень жизнеобеспечивающих систем; гармоничное физическое развитие среднего или выше среднего уровня; быстрое приспособление организма (адаптация) к новым условиям; высокая умственная и физическая работоспособность; отсутствие болезней в течение года либо кратковременная болезнь (не более 5—7 дней) с полным выздоровлением [2]. Задачи охраны здоровья детей, формирования у них потребности в здоровом образе жизни становятся приоритетными в деятельности учителя, поскольку их успешное решение определяет результативность всего процесса обучения. Высокий уровень состояния здоровья обучаемых и, как следствие, их быстрая и безболезненная адаптация к условиям школьной жизни, высокая работоспособность являются основой успешного обучения, вместе с тем, учебно-воспитательный процесс должен способствовать сохранению и повышению уровня развития указанных качеств.

Одной из важных составляющих успешной адаптации детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе является учет их возрастных и индивидуальных особенностей. С этой целью в ходе лонгитюдного исследования активизации умственного развития младших школьников средствами обучения русскому языку была проведена диагностика готовности старших дошкольников к обучению. Психологическая готовность понимается как целостное состояние психики ребенка, обеспечивающее успешность в принятии им системы требований, предъявляемых школой и учителем, успешность в овладении новой для него деятельностью и новыми социальными ролями (Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, Н. Я. Кушнир). Каждый возрастной период характеризуется определенной социальной ситуацией развития, ведущим типом деятельности, основными новообразованиями, возраст 6-7 лет является критическим периодом в психическом развитии ребенка (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин), поэтому выявление уровня готовности старших дошкольников необходимо. Диагностика готовности ребенка к обучению в школе предполагает: целостность — изучение уровня развития всех структурных компонентов психологической готовности (интеллектуального, личностного, социально-психологического, эмоционально-волевого); учет специфики возрастного периода — изучение основных новообразований дошкольного возраста и выявление предпосылок для формирования учебной деятельности как ведущей в следующем возрастном периоде; возможность прогноза дальнейшего развития, исходя из определения уровня "зоны ближайшего развития" как уровня возможных достижений ребенка в сотрудничестве с взрослыми.

Методом включенного наблюдения за использованием модифицированных методик оценивались кратковременная слуховая и зрительная память; произвольность, устойчивость, распределение и переключение внимания; предпосылки развития логичности и критичности мышления, установления причинно-следственных и ассоциативных связей, обобщения; мотивация учения. Испытуемым предлагались задания, содержащие как наглядный материал, так и ряд вербальных заданий, предполагающих достаточно высокую степень абстрагирования. Последнее позволило оценить не только уровень развития мышления дошкольников, но и уровень владения ими родным языком, которые рассматривались как показатель сформированности речевых умений и самой мыслительной деятельности.

Проведение индивидуального тестирования позволило выявить, как каждый дошкольник принимает поставленную задачу, выделяет объект исследования,

осуществляет поиск решения, владеет навыками самоконтроля; как долго удерживает цель своей деятельности, что вызывает в задании наибольший интерес — внешнее оформление (красочность, необычность, занимательность) или внутреннее содержание. Таким образом оценивались как степень произвольности психических процессов, так и предпосылки для формирования учебной деятельности каждого ребенка.

Методом сопоставления независимых характеристик каждого дошкольника, полученных в ходе индивидуальных бесед с родителями, воспитателями детского сада, психологами была сделана экспертная оценка показателя уровня дисциплинированности. Дисциплинированность рассматривалась как способность к саморегуляции поведения. Кроме того, оценивался уровень запаса знаний и сформированности навыков, необходимых для изучения школьных предметов.

Организация экспериментального обучения предполагает воздействие на эмоциональную, мотивационно-потребностную и когнитивную сферы учащихся для стимулирования познавательной активности. Интерес к занятиям поддерживается созданием на уроке непринужденной обстановки и отсутствием страха перед неправильным ответом, что достигается использованием сюжетно-ролевых дидактических игр, построением учебных заданий в форме проблемных ситуаций, предлагающих несколько вариантов правильных ответов. "Принятие" учеником и роли учащегося (отвечает на поставленные вопросы), и роли учителя (задает вопросы одноклассникам, корректируя их ответы) способствует организации детского сообщества, созданию на уроке свободной, творческой атмосферы. Определение уровня психологической готовности старших дошкольников позволило осуществлять дифференциацию учебных заданий на основе дидактического принципа доступности, сочетаемого с принципом обучения на высоком уровне трудности. Реализация дифференцированного и индивидуального подходов в обучении, учет возрастных особенностей учащихся способствовали адаптации старших дошкольников к обучению в школе, что выразилось не только в успешном освоении учащимися экспериментального класса учебного материала, но и в сохранении, а в некоторых случаях, повышении уровня мотивации учения (в начале первого года обучения $4,06 \pm 0,21$, в конце первого года обучения $4,56 \pm 0,07$ из 5 возможных, $P < 0,05$).

Другой важной составляющей успешной реализации экспериментального обучения является сохранение и повышение уровня работоспособности учащихся. Работоспособность рассматривается как характеристика наличных или потенциальных возможностей индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от индивидуальных психофизиологических ресурсов, степени их тренированности или истощенности, а также внешних условий деятельности [3]. Умственная работоспособность определяет возможность ребенка продуктивно и длительно выполнять определенную, доступную его возрасту, умственную деятельность при экономных нервно-физиологических затратах. Критериями умственной работоспособности выступают продуктивность, качество, точность, отсутствие ошибок, возникающих на фоне утомления. Физическая работоспособность во многом обеспечивает работоспособность умственную, так как определяет возможность ребенка противостоять утомлению.

Поддержанию оптимального уровня работоспособности способствует как специальным образом организованное обучение, так и обеспечение необходимого уровня двигательной активности учащихся. Анализ некоторых видов работы на уроке (рисование, письмо, чтение, лепка, вырезание, наклеивание и т.п.) и поз, принимаемых учащимися (сидение, стояние), проведенный Н.Т. Лебедевой, свидетельствует о том, что двигательный анализатор участвует в каждом из них: в удержании статической позы, движений пальцев и кисти руки при письме, движении глаз, голосовых связок и артикуляции при чтении, перемещении тела в пространстве, манипулировании различными предметами [4]. Большую роль играют движения в развитии письменной речевой деятельности, поскольку процессы развития моторики и речевой моторики имеют сходные механизмы [5]. У подвижных детей с хорошо развитой мелкой мускулатурой руки речь развита лучше, чем у инертных детей с плохо развитой моторикой руки. Мышечная деятельность вызывает повышение тонуса коры головного мозга, что положительно влияет на выработку и функционирование временных условных связей. Взаимосвязь двигательного анализатора с другими (зрительным, слуховым, речевым) ускоряет выработку условных рефлексов, являющихся основой обучения [4]. Недостаточная двигательная активность приводит к ухудшению моторной (двигательной) памяти, что затрудняет процесс овладения письмом.

Двигательная активность учащихся начальных классов обеспечивается проведением уроков физической культуры, физкультурных минуток во время уроков, подвижных игр на удлинённых переменах, физкультурных занятий в группе продлённого дня. Часть учеников экспериментального класса занималась в школьных кружках общей физической подготовки, шахмат и шашек, юных инспекторов движения и юных пожарников, секции спортивного ориентирования. Учащиеся принимали активное участие в общешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятиях: круглогодичной спартакиаде, днях здоровья и спорта, днях бегуна, прыгуна, метателя, лыжника, спортландиях, посвящённых дню защитника Отечества, дню освобождения района от немецко-фашистских захватчиков, дню независимости Республики, в однодневных туристских походах и экскурсиях. Физкультурные праздники и соревнования организовывались как в течение учебного года, так и во время каникул, в том числе и летних.

Организация учебно-воспитательного процесса в экспериментальном классе содействовала успешной адаптации старших дошкольников к обучению в школе и поддержанию их работоспособности на оптимальном уровне. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продлённого дня, уроков физической культуры не только обеспечивало необходимый уровень двигательной активности учащихся, но и способствовало организации детского сообщества, развитию психических познавательных процессов, формированию слухо-моторных и зрительно-двигательных координаций, что положительно влияло на формирование учебной деятельности и освоение письменной речевой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Филонау В. Чаму ж харчаванне нерацыянальнае? // Наст. газ. — 2001. — 9 студзеня. — С. 1-2.
2. Лебедева Н. Т. Школа и здоровье учащихся. — Мн.: Университетское, 1998.
3. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — М.: Педагогика-Пресс, 1997.
4. Лебедева Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. Гигиенические основы физического воспитания. — Мн.: Народная асвета, 1979.
5. Марищук Л. В. Способности к изучению иностранного языка и новые подходы к накоплению лексического запаса. — Мн.: НИО, 1997.

АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Л. М. Платонова, канд. филос. наук, доц.

В последние годы проблема гуманистической трансформации физического воспитания студенчества привлекает к себе все большее внимание исследователей и практиков [1—4 и др.]. Необходимость ее решения обусловлена комплексом социокультурных факторов, изменивших социальный облик студенчества [5]. Одним из ее актуальных научных и практических аспектов, требующих изучения, является учет полового диморфизма отношения студенчества к целям, содержанию физического воспитания, педагогическим технологиям и достигаемым результатам [6—8]. В связи с изложенным представляет интерес феномен «оздоровительной аэробики», получившей широкое распространение в вузах как средство физического воспитания студентов.

Появление в вузе оздоровительной аэробики обусловлено рядом факторов. Это необходимость организационных изменений, представления выбора форм занятий по предпочтению, особенно студентам, ограниченным в выборе содержания занятий в связи с доминированием мужских видов спорта, по сравнению с женскими. Это и настоятельная необходимость изменений в системе физического воспитания в вузе, повышения ее качества и эффективности, что особенно относится к основному отделению, занимающемуся, как правило, по программе общей физической подготовки. В настоящее время такие программы в значительной мере морально устарели и мало приспособлены для студенческого контингента. По нашим данным они скучны и не интересны, по меньшей мере, для 40% студенчества и не способствуют привитию любви к физической культуре и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Это подтверждают данные и других авторов [9, 10 и др.].

При таких занятиях трудно ожидать эффективного решения задач, стоящих перед физическим воспитанием в вузе: укрепление здоровья, развитие физических качеств, обучение двигательным навыкам, повышение образованности в сфере физической культуры, развитие интереса к занятиям физическими упражнениями