

детей-педагогов к будущей профессиональной деятельности в современных кросскультурных условиях, тренинг является незаменимой формой, поскольку участники в тренинговой деятельности занимают активную позицию, а усвоение профессиональных навыков происходит в процессе проживания и личного опыта поведения. Таким образом, психологический тренинг — форма активного обучения, позволяющая будущему специалисту сформировать навыки и умения в построении продуктивных социальных межличностных отношений, анализировать социально-психологические ситуации со своей точки зрения и позиции партнера, развивать в себе способности познания и понимания себя и других в процессе кросскультурного взаимодействия.

## PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A FACTOR OF STUDENTS' SOCIAL ADAPTATION IN MODERN CROSS-CULTURAL CONDITIONS

© 2012

*S.M. Tarasova*, the senior teacher of the psychology chair, post-graduate student  
*A.V. Naumenko*, assistant of professor of psychology chair, graduate department of general  
and special pedagogy  
*Murmansk State University of Humanities, Murmansk (Russia)*

*Keywords:* social adaptation, professional activity, professional competence, cross-cultural competence, cross-cultural literacy, psychological training.

*Annotation:* The paper considers the problem of social adaptation of a student in today's cross-cultural environment. Presented by the thematic planning as a factor in psychological training of future teachers of social adaptation in modern cross-cultural environment.

УДК 37(04): 613.95

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДОВ

© 2012

*Е.В. Неворова*, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель кафедры  
медико-биологических основ и физической реабилитации  
*Кировоградский государственный педагогический университет имени В.Винниченко, Кировоград (Украина)*

*Ключевые слова:* физическое воспитание, младшие школьники, здоровье, основные нервные процессы, функциональная сила нервных процессов, подвижность нервных процессов.

*Аннотация:* В статье определены пути формирования оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников на основе индивидуального и дифференцированного подходов.

*Введение.* Физическое развитие и здоровье ребенка неразрывно связаны с его успехами в учебе, социальной активностью, формированием его психики и личностных качеств. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных учебных заведениях направлена на воспитание ответственного отношения к собственному здоровью, формирование у школьников навыков здорового образа жизни, увеличение двигательной активности, оптимизацию режима учебно-воспитательного процесса.

А. Савченко подчеркивает, что: «Беспокоясь о здоровье детей, не имеем права забывать, что утомляемость физическая и психическая зависит также от психофизиологических особенностей. Помним, что главное не навредить здоровью детей, поэтому всегда следует сопоставлять свои требования с их реальными возможностями, а не достигать результатов любой ценой» [8, с. 99]. Говоря о реализации индивидуального подхода в учебе, а также о создании условий к самообучению и самовоспитанию учащихся, А. Савченко отмечает, что: «Современная начальная школа должна использовать не селективную диагностику, а стимулирующую, сопровождающую, которая помогает учителю принять правильное решение» [8, с. 32].

Результаты многих разноплановых научных исследований, проведенных российскими и украинскими учеными, связанные с теорией и практикой физической культуры и спорта, легли в основу рационализации дошкольного воспитания, школьного обучения, тренировки спортсменов, а также физического воспитания (М. Антропова, И. Аулик, Л. Архандеева, Л. Волков, М. Дедулевич, В. Карпман, Ю. Копылов, Т. Круцевич, Н. Макаренко, В. Платонов, А. Ровный, В. Сонькин, С. Тихвинский, В. Фарфель,

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Моница, Г.Б. Коммуникативный тренинг / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс. – СПб: Речь, 2007. – 224 с.
2. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости / Е.М. Семенова. – М., 2005. – 156 с.
3. Тарасова, С.М., Науменко, А.В. Моделирование образовательного процесса вуза как фактора социальной адаптации студента в современных кросскультурных условиях / А.В. Науменко, С.М. Тарасова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. - № 1(8), 2012. – С. 281-284 – ISSN 2221-5662.
4. Шафигулина, Л.Р. Профессиональное самосознание молодого педагога. Практикум / Л.Р. Шафигулина. – Волгоград: Учитель, 2009. – 100 с.

С. Хрущев, В. Шишкина, Б. Шиян и др.).

Основой оптимизации учебно-тренировочного процесса являются фундаментальные труды, которые обеспечили развитие физиологии как науки и отдельных ее отраслей – возрастной физиологии, физиологии спорта. В первую очередь, эти проблемы исследованы в трудах И. Сеченова по физиологии нервной системы, дыхания, утомления, природы произвольных движений и психических явлений; И. Павлова, Б. Теплова, В. Небылицына по физиологии высшей нервной деятельности, психофизиологии, жизнедеятельности целостного организма во взаимодействии с внешней средой; Н. Введенского и А. Ухтомского по исследованию процессов возбуждения и торможения нервной и мышечной тканей; Ч. Шеррингтона по интегративной деятельности нервной системы и механизму нервно-мышечной передачи; Н. Бернштейна по физиологии движения; Г. Фольборта по развитию процессов утомления и восстановления; П. Анохина по структуре и деятельности функциональных систем.

В научной литературе представлено много данных о необходимости реализации дифференцированного и индивидуального подхода к организации физического воспитания детей младшего школьного возраста [1; 2; 4; 5; 6]. Анализ изученных литературных источников свидетельствует, что изложенные в научной литературе представления об особенностях адаптации к физической нагрузке у младших школьников с различными уровнями показателей свойств нервных процессов, в значительной мере ограничены анализом зависимости лишь отдельных параметров без выявления внутренних связей. В основном влияние свойств нервных процессов на особенности адаптации к нагрузке

исследовалось у спортсменов различных специализаций [3; 7]. Именно поэтому признано, что достаточно важным заданием современной педагогической практики является учет индивидуальных психофизиологических возможностей ребенка на основе определения показателей свойств нервных процессов.

*Целью статьи* является определение путей формирования оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников на основе индивидуального и дифференцированного подходов с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей развития.

*Основное содержание.* На основе анализа научно-методической литературы и нашего опыта внедрения в общеобразовательных школах результатов проведенных нами исследований, очерчим пути оптимизации физического воспитания детей младшего школьного возраста с целью формирования оздоровительной направленности на основе индивидуального и дифференцированного подходов с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей развития. Концепция создания и внедрения указанных путей базируется на объективных закономерностях:

1. Приоритетное значение физического воспитания и спорта определяется Законом Украины «О физической культуре и спорте», Государственной программой развития физической культуры, а также целевой комплексной программой «Физическое воспитание – здоровье нации». В соответствии с настоящими документами, физическое воспитание в школе должно заложить основы обеспечения и развития физического и морального здоровья, комплексного подхода к формированию умственных и физических качеств личности, совершенствования физической и психической подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования разнообразных средств и форм физического совершенствования. Государственная политика в сфере образования должна быть направлена не только на предоставление адекватных знаний, а прежде всего на повышение уровня здоровья школьников. Важной составляющей школьного образования является формирование у детей компетентности по сохранению здоровья и сознательного отношения к своей жизни и здоровью, а также мотивации к сохранению и укреплению здоровья, овладению основами здорового способа жизни, жизненными навыками безопасного и здорового поведения. Этому способствует введение новой образовательной отрасли «Основы здоровья и физическая культура», которая направлена на улучшение предпосылок для обучения детей навыкам сбережения своего здоровья и формирования у них ответственного отношения к здоровью как наивысшей ценности. В 1990 году Всемирная организация здравоохранения вместе с Европейской комиссией и Советом Европы инициировала создание сети школ, которые будут способствовать здоровью (направление работы «Health Promotion» – «содействие здоровью»). В рамках проекта «Европейская сеть школ содействия здоровью» по приказу МОЗ и МОН Украины от 07.02.1995р. (№25/31) «О приобщении к международному проекту «Европейская сеть школ содействия здоровью», в Украине были созданы Национальная и Областная сети школ содействия здоровью.

2. Анализ научно-методических и статистических данных свидетельствует об ухудшении состояния здоровья школьников, формировании отклонений физического развития, снижении уровня физической подготовленности. Большую роль в возникновении указанных явлений, играет резкое уменьшение двигательной активности, которое на сегодняшний день имеет тенденцию к последующему снижению. Следствие гипокинезии – хроническая школьная усталость, которая снижает умственную работоспособность и успеваемость в учебе.

3. Противоположностью этим негативным последствиям гипокинезии является физическая культура и обучение учащихся здоровому образу жизни, которые должны быть системными и содействовать гармоничному развитию

психофизических способностей. Все это является важным фактором сохранения и укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, устойчивости организма к различным заболеваниям.

4. В то же время, к сожалению, за последние годы появились случаи внезапной смерти школьников на уроках физической культуры. О необходимости предупреждения таких случаев указывается в приказах Министерства образования и науки Украины за №1008 от 06.11.2008 года «О безотлагательных мероприятиях по сохранению здоровья учеников во время проведения занятий по физической культуре, защите Отечества и внеклассных спортивно-массовых мероприятий», и №956 от 22.10.2008 года «О мероприятиях по совершенствованию работы по физическому воспитанию и сохранению здоровья школьников в учебных заведениях Украины».

5. Программа по формированию оздоровительной направленности и путей оптимизации физического воспитания детей младшего школьного возраста предусматривает комплекс мероприятий, которые могут обеспечить дифференцированный индивидуальный подход к физическому воспитанию младших школьников с учетом индивидуальных показателей свойств нервных процессов.

6. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период в общем развитии ребенка. Поэтому дифференцированный подход к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста с учетом индивидуальных показателей функциональной подвижности и силы нервных процессов целесообразно реализовывать как можно быстрее для своевременного предупреждения вредных последствий гипер- и гипокинезии. Ведущими отечественными исследователями (Т. Круцевич; В. Лизогуб; М. Макаренко) доказано, что свойства нервных процессов существенно влияют на формирование двигательных навыков и адаптивных реакций на физические нагрузки.

На основе проведенных нами исследований особенностей реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у детей младшего школьного возраста с разными свойствами нервных процессов и учитывая опыт внедрения путей оздоровительной направленности и оптимизации физического воспитания детей младшего школьного возраста приводим ряд рекомендаций для родителей и учителей физической культуры, которых следует придерживаться во время проведения занятий по физической культуре, «Защите Отечества» и внеклассных спортивно-массовых мероприятий.

1. Особенности методики проведения занятий по физической культуре у детей младшего школьного возраста заключаются в учете индивидуальных психофизиологических особенностей организма ребенка, что позволит дифференцировать задание и воплотить в практику индивидуальный подход к учащимся. В частности, занятия физической культурой в младшей школе целесообразно проводить по индивидуальным программам, в зависимости от уровня физического развития с учетом индивидуальных показателей свойств нервных процессов.

2. Важным аспектом формирования оздоровительной направленности уроков физической культуры является определение объема и интенсивности нагрузок, которые применяются в течение занятия. Внешняя (педагогическая) сторона нагрузки характеризуется длительностью времени, количеством упражнений, их интенсивностью и определяется методом хронометража, а внутренняя (физиологическая) сторона нагрузки характеризуется влиянием индивидуальных психофизиологических особенностей нервной системы и функциональных систем организма.

3. Для обеспечения дифференцированного подхода в определении индивидуальной программы занятий физической культурой следует определить уровень функциональной подвижности и силы нервных процессов у каждого ученика класса с помощью простых методик, которые не вызывают трудностей в использовании, регистрируют работоспособность клеток коры головного мозга и скоростные двигательные характеристики. В частности, определе-

ние уровня свойств основных нервных процессов можно проводить с помощью прибора «Диагност-1» по методике Н. Макаренко, а также с помощью бланковой методики «Сортировка слов», модифицированной и адаптированной А. Безкопыльным. Указанная методика является валидной для оценки уровня свойств нервных процессов и может использоваться для распределения учеников младшего школьного возраста на группы с целью осуществления дифференцированного подхода в организации физического воспитания [3].

4. Наиболее информативным, простым и доступным для изучения показателем реакции организма на физическую нагрузку является пульс, одной из характеристик которого является частота сердечных сокращений (ЧСС). По изменению ЧСС в процессе урока, тренировочного занятия и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора отдельных упражнений, интенсивность нагрузки, аффективность протекания восстановительных процессов, соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма.

Методика получения показателей частоты сокращений сердца несложна: в состоянии относительного покоя ЧСС удобно определять пальпаторным способом на лучевой артерии, а после нагрузок – на участке сонной артерии. Подсчет пульсовых волн осуществляется в течение 10 секунд с последующим пересчетом на минуту (полученный результат следует умножить на 6). Более достоверные данные можно получить во время измерения секундомером 10 сердечных сокращений с последующим пересчетом на минуту.

Считаем целесообразным обратить внимание на тот факт, что в состоянии динамического покоя показатели ЧСС внутри каждой возрастной группы 7, 8, 9, 10 лет у детей с различными уровнями свойств нервных процессов достоверно различаются между собой. В то же время, межвозрастные различия показателей ЧСС в подгруппах детей с разными уровнями функциональной подвижности и силы нервных процессов – незначительны.

По данным многократного измерения пульса в течение урока можно построить физиологическую кривую урока – графическое изображение изменений пульса.

5. Поскольку свойства нервных процессов находят свое отображение в характере приспособительных реакций, то важным шагом в обеспечении индивидуального подхода в нормировании физических нагрузок для каждого школьника является распределение детей по уровням функциональной подвижности и силы нервных процессов с учетом их индивидуальных особенностей. В ходе нашего исследования мы проводили распределение детей на подгруппы, в которых показатели свойств нервных процессов имели ранговое соответствие. Например: в подгруппе детей с низкими уровнями свойств нервных процессов показатели функциональной подвижности были низкими и показатели силы нервных процессов тоже были низкими; в подгруппе детей со средними уровнями – показатели функциональной подвижности и силы были средними для данного возраста, а в подгруппе детей с высокими уровнями – показатели функциональной подвижности и силы нервных процессов были высокими. Выявленные в нашем исследовании индивидуальные особенности приспособительных реакций на физические нагрузки характерны именно для детей с таким сочетанием уровней показателей функциональной подвижности нервных процессов (ФПНП) и

силы нервных процессов (СНП): низкая ФПНП – низкая СНП, средняя ФПНП – средняя СНП, высокая ФПНП – высокая СНП.

Но, как мы уже отмечали в нашем исследовании, есть много различных индивидуальных вариантов сочетания показателей функциональной подвижности и силы нервных процессов. Например: средние показатели функциональной подвижности и низкие показатели силы нервных процессов, низкие показатели функциональной подвижности и средние показатели силы нервных процессов, низкие показатели функциональной подвижности и средние показатели силы нервных процессов и много других вариантов.

6. Следует учитывать также, что индивидуальные особенности организма ребенка определяются не только свойствами нервных процессов. Во многих исследованиях показано, что большое значение в этом плане имеют соматотип, генотип, группы крови, показатели дерматоглифики и другие особенности. Поэтому желательно было бы учитывать весь индивидуальный комплекс показателей, которые определяют характер приспособительных реакций детей на физические нагрузки и формируют так называемый «вегетативный портрет». Однако, на базе проведенных нами исследований уже можно получить практические рекомендации учителю физической культуры.

*Выводы.* Таким образом, определение индивидуальных показателей свойств нервных процессов у детей младшего школьного возраста будет способствовать формированию оздоровительной направленности физического воспитания и учебно-воспитательного процесса начальной школы в целом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ареф'ев В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'ев, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.
2. Архандеева Л. В. Новые информационные технологии / В журн. «Вектор науки» Тольяттинского государственного ун-та. – г. Тольятти. – №2(5), 2011. – С. 16.
3. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Безкопильний. – Харків, 2009. – 22 с.
4. Дедуевич М. Н., Шишкина В. А. Новые подходы к оценке двигательного развития детей дошкольного возраста / В журн. Вектор науки ТГУ. – №3(3), 2010. – С. 42.
5. Денисенко Н. Г. Особистісно-зорієнтоване навчання – у практику роботи вчителя фізичної культури Н. Г. Денисенко // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 1 (47). – С. 28–32.
6. Лукьянова Е. М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей // Международный медицинский журнал. – 2003. №3. – С. 6-9.
7. Макаренко М. В. Дослідження психофізіологічних функцій учнів середнього шкільного віку при тривалих фізичних навантаженнях / М. В. Макаренко, І. О. Іванюра, В. І. Шейко // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 5. – С. 56–61.
8. Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти / О. Я. Савченко // – К.: СПД «Цудзинович Т.І.» – 2007. – 247 с.

#### HEALTH-IMPROVEMENT INTO OF ORIENTATION OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SCHOOLCHILDREN ON THE BASIS OF INDIVIDUAL AND DIFFERENTIAL APPROACHES

© 2012

*E.V. Nevorova*, is a candidate of sciences of physical education and sport, department of medical-biology bases and physical rehabilitation

*Kirovograd State Pedagogical University after the name of Vladimir Vinnichenko, Kirovograd (Ukraine)*

*Keywords:* physical education, younger schoolchildren, health, basic neural processes, the functional power of neural processes, the mobility of nervous processes.

*Annotation:* In the article the way of formation of health-oriented physical education young schoolchildren on the basis of individual and differentiated approaches.