



Рисунок 3. Виды источников альтернативной энергии.

Вообще одним из основных фундаментальных понятий в физике является изучение современных физических основ образования энергии. С этой точки зрения изучение физических основ традиционных и нетрадиционных источников энергий, современных конструкций являются требованием времени.

Литература

1. Колтун М.М. Солнечные элементы. М. Наука, 1987-г.
2. Абдиев У.Б. Источники нетрадиционной энергии в обучении физике. «Полиграф – Нашр» Термез, 2013-г. Стр.35.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Асильдерова Мадина Магомедовна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии, социальной педагогики и социальной работы,
Декан ФСПП ДГПУ
г. Махачкала

Агарагимова Вера Казимагомедовна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии, социальной педагогики и социальной работы ФСПП ДГПУ
г. Махачкала

Яббатырова Бурлият Гусейновна,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии, социальной педагогики и социальной работы ФСПП ДГПУ
г. Махачкала

АННОТАЦИЯ.

Целью проведенного исследования являлось изучение системы средств, форм, методов, способствующих формированию положительного отношения к здоровому образу жизни учащихся. При этом авторами дан анализ состояния здоровья учащихся в современных условиях Дагестана, обоснована совокупность валеологических и медико-педагогических принципов, обеспечивающих здоровый образ жизни,

раскрыта сущность и содержание позитивного отношения младших школьников к здоровому образу жизни.

ABSTRACT.

The aim of the study was to study the system of means, forms, methods that contribute to the formation of a positive attitude to a healthy lifestyle of students. At the same time, the authors analyze the state of health of students in modern conditions of Dagestan, substantiate a set of valeological and medical-pedagogical principles that ensure a healthy lifestyle, reveal the essence and content of the positive attitude of younger students to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: статус личности, здоровьесберегающие технологии, эмоциональное благополучие
Key words: personality status, health-saving technologies, emotional well-being.

В последние годы активизировались исследования, касающиеся проблемы здоровья людей в системе образования (Л.Г. Татарникова, Н.А. Абаскалова, Э.Н.Вайнер, Г.Н.Светличная, В.В.Калбанров, В.Н. Касаткин и др.). Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни становится предметом профессионального интереса специалистов, работающих не только в области медицины, но и психологии, педагогики, других социальных наук. Учённые отмечают, что необходимо возрождение отечественной культуры здоровья, как части общечеловеческой культуры[3].

Актуальность проблемы обусловлена недостаточной разработанностью в отечественной педагогической науке в формировании позитивного отношения младших школьников к здоровому образу жизни. В процессе работы нами были использованы такие методы исследования, как анализ философской, психологической, педагогической, медицинской литературы по теме исследования; моделирование педагогического процесса направленного на формирование положительного отношения младших школьников к здоровому образу жизни; педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование, беседа; ретроспективный анализ педагогической деятельности[4].

Новизна работы заключается в том, что раскрыта сущность и содержание позитивного отношения младших школьников к здоровому образу жизни в условиях Республики Дагестан.

Материалы исследования могут быть использованы в школьной практике в целях формирования позиции учащихся ориентированной на приоритет здоровья и здорового образа жизни.

В исследовании процесса формирования позитивного отношения младших школьников к здоровому образу жизни мы разработали и апробировали наиболее эффективные методы и средства формирования у младших школьников положительной настроенности на здоровый образ жизни.

В процессе исследовательской работы такой метод как наблюдение, был подчинён сформулированным задачам и представлял собой регистрацию поведения учащихся или каких-либо ситуаций, специально смоделированных в соответствии с разрабатываемой темой.

Так, под непосредственно нашим руководством и по нашим заданиям, сотрудничая с нами,

осуществляли здоровьесберегающую учёную деятельность учителя школ №19 г. Дербента и школ №5 Дербентского района.

В ходе экспериментальной работы нами использовались следующие виды наблюдения:

-открытое наблюдение проходящее в условиях осознанного факта присутствия в педагогическом процессе посторонних лиц. Например, мы присутствовали на всех уроках, проводимых учительницей начальных классов школы г. Дербента по нашим разработкам и имели возможность наблюдать за реакцией и поведением школьников в процессе формирующего эксперимента. При этом мы, естественно, учитывали, что присутствие постороннего человека меняет картину педагогической ситуации, которая становится иной, чем в привычной обстановке, при отсутствии наблюдателя.

-скрытое наблюдение которое осуществлялось с помощью телевизионных установок, скрытой звукозаписью, прямой микрофонной связью для дистанционного наблюдения.

Итоги открытого и скрытого наблюдений в результате их сопоставления дают дополнительный материал о реакции учащихся на контроль извне.

-непрерывное наблюдение отражающее явление в законченном виде, т.е. просматривается его начало, развитие и завершение. Так, при изучении учебного процесса и построения урока с элементами собственных методических наработок период наблюдения вмещается в соответствующий 45-минутный период.

Непрерывное наблюдение нами осуществлялось также во время игры школьников. Как известно, игра имеет чёткие границы: начало, конец. Процесс прослеживания за поведением в игровой ситуации имеет строго определённую длительность, целостность.

-дискретное (прерывистое) наблюдение целесообразно, когда его примером становится процесс, границы начала и завершения которого удалены во времени. В экспериментальном классе мы пользовались, наряду с другими, методом дискретного наблюдения в течении двух лет, что позволило нам использовать ещё один вид наблюдения:

-монографическое, при котором представляется возможным проследить их отношения и характер взаимного влияния, воздействия на основной исследуемый процесс.

Весьма распространённым исследовательским методом является беседа. В нашем исследовании беседа в качестве источника информации сочета-

лось с другими методами психолого-педагогического исследования: с наблюдением, лабораторным и естественным экспериментом, анализом продуктов деятельности (рисунки, мини-сочинения и т.д.), анкетированием.

Нами использовались в анкетах разные виды вопросов: прямые вопросы, где содержание вопроса и объект интереса исследователя совпадают. Например: «Делаешь ли ты по утрам зарядку?». В данном случае отношение к утренней зарядке, как одному из компонентов здорового образа жизни, то есть, то, что нас и интересует, включительно в содержание вопроса. Если же содержание задаваемого вопроса и объект интереса исследователя расходятся, то вопрос имеет косвенный характер. Например: «Согласны ли вы с утверждением, что каждое утро необходимо делать зарядку?».

В данном случае согласие-несогласие или степень согласия косвенно выражает отношение к утренней зарядке.

С помощью анкетного опроса мы попытались выявить ценностные ориентации младших школьников. Такие анкеты разрабатывались с учётом требований, принципов и специфики проведения анкетных опросов в целом. Так, мы старались проводить анкетирование в возможно сжатые сроки для того, чтобы свести до минимума искажения данных, вызванные различными условиями поведения, состояния и настроения респондентов и не допустить изменений внешних обстоятельств.

При проведении комплексного обследования нами использовались следующие методики и тесты: «Шкала социально-ситуационной тревоги» Кондаша; «Тест - опросник родительских отношений (ОРО)», разработанный А.Я. Варгой и В.В. Столиным; «тест Кетгела (16 PF-опросник)»; диагностические тесты «Школа депрессии», «Школа одиночества», «Оценка настроения», разработанные Д.Расселом, Л.Пепло, М. Фергюсоном; опросник И.В. Дубровиной «Составление социально – психологического портрета современного подростка»; «Тест на выявление уровня тревожности по Ч.Д. Спилбергу и Ю.Л. Ханину».

Интервьюирование, по технике их проведения, было формализованным, то есть предполагало наблюдение и пошаговую разработку всей процедуры проведения, включая общий план беседы, последовательность, конструкцию веществ, возможные варианты ответов [3].

В процессе исследования, основываясь на рассмотренных выше методах была разработана методика проведения констатирующего эксперимента, определено его содержание и сформулированы задачи: изучить состояние здоровья школьников г. Дербента и Дербентского района Республики Дагестан с целью выявления общих социально-педагогических задач по формированию позитивного отношения школьников к здоровому образу жизни; с этой же целью изучить состояние здоровья детей экспериментального и контрольного классов; выявить ценностные ориентации учащихся и определить, какое место в ценностной иерархии занимает «здоровье» как ценность; выявить отношение

школьников к своему здоровью и здоровому образу жизни; изучить роль учителя в здоровьесберегательной деятельности.

Изучение состояния здоровья школьников позволяет иметь объективную картину и прогнозировать деятельность, направленную на сохранение здоровья школьников и его укрепление.

Так, по данным исследования здоровья школьников, проведённых врачами-специалистами детской поликлиники г. Дербента и районной поликлиники в 2017 г число детей, имеющих или иные заболевания составило: по городу Дербенту – 3.508 детей из общего числа школьников 21.492 человека. Общая заболеваемость составляет 163,2 %; по Дербентскому району -всего в районе 11.136 школьников. Общая заболеваемость – 576 %

Ведущее место среди школьников г. Дербента занимают сердечно-сосудистые заболевания (21, 2 % или 456 учеников) и заболевания мочеполовой системы (15,1 или 326 учеников). Весьма тревожным является снижение остроты зрения. Оно выявлено у 316 школьников, что составляет 1,7 %. Патология желудочно-кишечного тракта (9,5 % или 206 учащихся) идёт следующей в списке наиболее распространённых отклонений в состоянии здоровья школьников. На долю заболеваний нервной системы приходится 5,5 % или 119 детей. Снижение слуха зафиксировано у 98 школьников, что составило 4,6 %.

Исследование здоровья учащихся средней школы №19 города Дербента выявило следующую картину.

Больше всего заболеваний учащихся приходится на «простудные» заболевания (ринит, атит, ангина, ОРЗ) – до 10% детей, несколько ниже число детей с проблемами со зрением – 5,8%, затем по мере убывания показателей идут заболевания желудочно-кишечного тракта – 1,0%, сердечно-сосудистые заболевания-0, 78%, заболевания мочеполовой системы-0,48% и, неврология – 0,21%. При этом обследование (врач В.С. Мусаева, медицинская сестра Д.Ф. Ремиханова и другие) отметили снижение числа абсолютно здоровых детей по сравнению с последними 3-4 годами, рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 20% школьников, а также увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 15% старшеклассников в анализе 2 и более диагнозов).

В воспитании здорового школьника необходим тесный контакт и сотрудничество учителей с медицинскими работниками. Особенно в проведении профилактических мероприятий.

В течении констатирующего эксперимента изучалось и оценивалось здоровье учащихся экспериментального класса. Обследование включено: исследование анамнестический данных, полученных из ученых форм 112 (карта развития) и №026У (школьная медицинская карта). С помощью школьных врачей уточнялась

Группа здоровья и физкультурная группа, оценивалась заболеваемость по обращаемости учащихся контрольной и экспериментальной групп к

врачу и по результатам анкет. В 3 «а» классе (экспериментальном) обучаются 30 учащихся. Все дети живут в полной семье. Среди родителей неработающих 17 (в трёх семьях не работают отцы, в одиннадцати семьях не работают матери, у трёх учеников не работают оба родителя). По состоянию здоровья 32 ученика имеют I группу здоровья, 5-II группу здоровья, а 4 детей-III группу здоровья и освобождение от уроков физической культуры в основной группе. Из числа учащихся класса 8 человек посещают спортивные секции, 7 человек занимаются в танцевальном ансамбле. Прежде чем формировать позитивное отношение к здоровью у младших школьников, были проведены исследования по выяснению ценностных ориентаций.

В своих исследованиях, направленных на выявление характера отношений школьников к здоровому образу жизни мы использовали шкалу ценностей, разработанную М. Рокичем и адаптированную для наших условий В.А. Ядовым, Н.С. Семёновым, А. Гаштаутасом.

В этой методике в произвольном порядке предлагается оценить, присвоив по порядку значимости для каждого ученика 18 основных ценностей жизни (ценности-цели). В зависимости от балльной значимости каждой ценности они распределяются по школе значимости в иерархической структуре ценностных ориентаций школьников.

Изучение ценностных ориентаций школьников проводилось нами в школах города Дербента и сельских школах Дербентского района Республики Дагестан из числа старшекласников по методике Рокича – Ядова. При этом мы несколько модернизировали анкету с учётом менталитета дагестанского народа и обстановки в республике. Так, к восемнадцати ценностям целям Рокича- Ядова мы добавили ещё пять: «традиции и обычаи моего народа», «родной язык», «интернационализм, дружба народов», «родители», «поддержка родственников». Таким образом, исследование проводилось по 23 позициям.

В русле нашего исследования мы провели подобное анкетирование учащихся начальных классов средних школ г. Дербента.

Большинство опрошенных на первое место поставили ценность «родители», далее – «материально обеспеченная жизнь», и что весьма радует в наше непростое время, «интернационализм, дружба народов». Меньше всего выборов оказалось у таких понятий, как «красота природы и искусство», «творчество», «активная деятельная жизнь». «Здоровье» младшие школьники поставили на седьмое место.

Итак, в результате констатирующего эксперимента нам удалось с достаточной долей объективности оценить отношение младших школьников к здоровью, их понимание «здорового образа жизни» и частично поведенческий компонент их отношения к здоровому образу жизни.

Анализ исследования ценностных ориентацией младших школьников и их отношений к здоровому образу жизни позволил нам сформулировать ряд задач, решение которых необходимо запланировать в ходе формирования ценностного отношения к здоровью:

1. Рассмотреть возможности учебных дисциплин начальной школы в формировании положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

2. В этих же целях использовать возможности внеклассной работы по формированию положительного отношения школьников к здоровому образу жизни.

3. Выявить формы и средства воспитания младших школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни.

4. Полностью соглашаясь и принимая положения В.Н. Мясищего о том, что «отношения образуются и формируются в процессе деятельности» (...) целенаправленно вовлекать младших школьников в активную здравоохранительную деятельность.

5. Добиться отказа учащихся от вредных привычек, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, как они несовместимых со здоровым образом жизни[4].

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. Поэтому одной из основных задач обучения является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Список литературы:

1. Агарагимова В.К., Гасанова Б.М. Особенности развития социализации подростков средствами арт-терапии. Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2013. №4 (25). С.20-25.

2. Асильдерова М.М., Явбатырова Б.Г. Воспитательные возможности семейных традиций и обычаев в социализации детей. Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-3. С.30-32.

3. Кружилина Т., Орехова Т. Здоровье, творящее образование: валеологический подход к организации педагогического процесса // Основы безопасности жизни, 2017, № 11. – С. 10 – 14.

4. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2014 С. 232).

INNOVATIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS THE FACTOR OF FORMATION OF RESEARCH COMPETENCES OF THE TEACHER

*Sergeeva M.G.,
Ermakov V.P.,
Chirkova E.A.,
Klimovskikh N.V.,
Krasnova E.V.,
Alieva B.Sh.,
Asilderova M.M.*

Modern Journal of Language Teaching Methods. 2019. T. 9. № 1. С. 405-410.

ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, НОРМАЛИЗУЮЩЕЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА В ПЕРИОД БОЛЬШИХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗОК

Белоглазов М.В.

*Старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание»
Московский Политехнический Университет,
г. Москва*

Черкасова Е.В.

*Старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание»
Московский Политехнический Университет,
г. Москва*

Топтунов С.В.

*Старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание»
Московский Политехнический Университет,
г. Москва*

[DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2019.6.60.11-14](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2019.6.60.11-14)

АННОТАЦИЯ.

Работа посвящена роли организации отдыха и создания оптимального режима двигательной активности, позволяющих студентам в период больших умственных нагрузок нормализовать психофизическое состояние.

The article is devoted to the role of the organization of rest and create an optimal regime of motor activity, allowing students in the period of great mental stress normalize the psychophysical state.

Ключевые слова: отдых, двигательная активность, психофизическое состояние, студенты.

Keywords: vacation, physical activity, and physical condition, students.

Введение

В последние годы большое внимание уделяется изучению средств восстановления работоспособности и устранения отклонений в состоянии здоровья, которые могут возникнуть при больших физических и умственных нагрузках. Но для правильного использования этих средств необходимо знать причины и механизмы снижения работоспособности и развития утомления[1]. При выполнении напряженной и достаточно длительной работы наступает момент, когда первоначальная интенсивность ее не может более поддерживаться, т.е. наступает утомление. Это физиологическое состояние организма проявляется во временном снижении работоспособности. Роль утомления состоит в своевременной защите организма человека от опасного истощения энергетических ресурсов[5].

При напряженной умственной работе в первую очередь утомление наступает в центральной нервной системе, а при физической - в мышцах. Однако такое представление достаточно условно, так как и мышечные нагрузки вызывают утомление в ЦНС. При выполнении циклических физических нагрузок (бег, плавание, лыжи и др.) утомление проявляется в снижении функции кардиореспираторной системы (уменьшение объема сердечного выброса

крови, потребления кислорода). При очень продолжительной физической работе утомление связано с истощением углеводных резервов[4].

Хроническое утомление (переутомление) - результат несвоевременного, неполноценного и недостаточного отдыха в процессе трудовой и учебной деятельности и часто связано с неумелой, неправильной организацией труда.

Немалую роль в развитии переутомления играет и наш образ жизни в целом. В отличие от утомления, естественного при всякой интенсивной работе, при переутомлении работоспособность человека снижается не кратковременно, а на более длительное время и не восстанавливается ни после ночного сна, ни после отдыха в выходные дни.

Таким образом, основная причина высокой утомляемости заключается в пробелах в организации учебного процесса и отдыха, другими словами в образе жизни человека.

Основными признаками переутомления являются:

1. Ослабление внимания, памяти
2. Частые головные боли
3. Разнообразные нарушения сна
4. Ухудшение аппетита
5. Мышечная слабость