Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

М. С. ФАБРИКОВ

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебное пособие

Владимир 2021

УДК 378
ББК 74.489
Ф12

Рецензенты:
Доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
почетный работник высшего профессионального образования
Л. К. Фортова

Доктор педагогических наук, доцент
профессор кафедры оперативно-розыскной деятельности
Владимирского юридического института
Федеральной службы исполнения наказаний
О. М. Овчинников

Фабриков, М. С.

Ф12 Современные образовательные технологии : учеб. пособие / М. С. Фабриков ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2021. – 224 с. – ISBN 978-5-9984-1285-1.

Даётся краткая характеристика наиболее известных современных образовательных технологий, приведены рекомендации по их изучению и использованию в системе профессиональной подготовки будущего педагога, рассматриваются сущность педагогических технологий, их классификация, основные параметры, раскрываются вопросы использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы и мониторинга здоровья и здорового образа жизни. Представлены дефиниции базовых психолого-педагогических категорий, характеризующих инновационную направленность образовательного процесса, дано разъяснение сущности понятий «образовательная технология», «технология обучения», «педагогическая технология».

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 44.03.01 – Педагогическое образование, 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование, 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), а также педагогов вузов, учителей, администрации и методистов СОШ, может быть полезно психологам, социологам и другим специалистам, проявляющим интерес к современным образовательным технологиям.

Ил. 10. Табл. 29. Библиогр.: 64 назв.

УДК 378
ББК 74.489

ISBN 978-5-9984-1285-1 © Фабриков М. С., 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ 7

1.1. Классификация педагогических технологий 7
1.2. Коллективные способы обучения 19
1.3. Игровые педагогические технологии 21
1.4. Проблемное обучение 24
1.5. Этнопедагогические технологии 25
1.6. Технология развивающего обучения 28
1.7. Авторская педагогическая технология С. Н. Лысенковой (опережающее обучение и использование опорных схем) 29
1.8. Вальдорфская педагогика Р. Штайнера 30
1.9. Педагогические технологии авторских школ 32
1.10. Технологии личностно-ориентированного образования (индивидуально-ориентированное) 32
1.11. Гуманно-личностные технологии Ш. А. Амонашвили 34
1.12. Информационные технологии обучения 35
1.13 Технология дистанционного образования 37
1.14. Кейсовая технология обучения 42
1.15. Технология эссе 57

Глава 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ 67

2.1. Роль современных педагогических технологий в системе здоровьесберегающего обучения 67
2.2. Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе образовательных организаций 82

2.3. Оценка некоторых образовательных технологий с позиции здоровьесберегающей педагогики 86
2.4. Методы активного обучения в процессе валеологизации урока 110

Глава 3. СКРИНИНГ-ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ 129
3.1. Оценка психофизиологического состояния здоровья школьников методом скрининг-диагностики 131
3.2. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся общеобразовательных школ 161

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСТОЧНИКОВ 171

ПРИЛОЖЕНИЯ 178

ВВЕДЕНИЕ

Научно-технический прогресс к концу XX в. обусловил технологизацию не только многочисленных отраслей производства, он неумолимо вторгся в сферу культуры, гуманитарных областей знаний. Сегодня мы уже говорим об информационных, медицинских и других подобных технологиях, в том числе и в сфере образования.

Исторически понятие «технология» возникло в связи с техническим процессом и согласно словарным толкованиям (techne – искусство, ремесло, наука + logos – понятие, учение) есть совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов.

Технология включает также и искусство владения процессом, в результате чего возникает определенная последовательность операций с использованием необходимых средств (материалов, инструментов) и условий. Технология в процессуальном смысле отвечает на вопрос: «Как сделать (из чего и какими средствами)?»

К числу существенных признаков технологии относят стандартизацию, унификацию процесса и возможность его воспроизводства применительно к заданным условиям.

С развитием науки и техники значительно расширились возможности человека, появились новые технологии с колоссальными обучающими ресурсами. Качественные изменения, возникающие при этом, свидетельствуют о том, что привычные процессы «научения» уже не укладываются в рамки традиционных методик и средств обучения, а также индивидуальных способностей преподавателя. Появляются новые технические, информационные, полиграфические, аудиовизуальные средства с присущими им новыми методиками, которые становятся неотъемлемым компонентом образовательного процесса, внося в него определённую специфику. Такой подход позволяет говорить о своеобразной педагогической технологии.

Понятие «педагогическая технология» в последнее время получает все более широкое распространение в теории обучения. Именно

в этом смысле термин «технология» и его вариации «технология обучения», «образовательные технологии», «технологии в обучении», «технологии в образовании» стали использоваться в педагогической литературе и получили множество (более трехсот) формулировок в зависимости от того, как авторы представляют структуру и составляющие образовательно-технологического процесса.

В пособии дается научное обоснование понятия педагогической технологии, раскрывается сложность и многогранность названного феномена, предлагается классификация образовательных технологий и методологическая основа их анализа.

Описание инновационных образовательных технологий основывается на известных публикациях, наблюдениях за работой опытных учителей, а также собственном опыте работы автора. Авторскими являются анализ и интерпретация этих технологий. Описания технологий включают в себя краткую классификационную характеристику, анализ особенностей наиболее эффективных образовательных технологий.

В заключительной части пособия даны приложения, которые содержат учебно-методические материалы, необходимые будущему педагогу для научно обоснованной организации инновационной образовательной среды в условиях современной школы.

Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1.1. Классификация педагогических технологий

В специальной литературе представлены несколько классификаций педагогических технологий - В.Г. Гульчевской, В.П. Беспалько, В.Т. Фоменко и др. В наиболее обобщенном виде все известные в педагогической науке и практике технологии систематизировал Г.К. Селевко (рис. 1.1.1). Ниже приводится краткое описание классификационных групп, составленное автором системы [48, с. 51].

☑ ***По уровню применения*** выделяются общепедагогические, частнометодические (предметные) и локальные (модульные) технологии.

☑ ***По философской основе:*** материалистические и идеалистические, диалектические и метафизические, научные и религиозные, гуманистические и антигуманные, антропософские и теософские, прагматические и экзистенциалистские, свободного воспитания и принуждения и другие разновидности.

☑ ***По ведущему фактору*** психического развития: *биогенные, социогенные, психогенные* и *идеалистические* технологии. Сегодня общепринято, что личность есть результат совокупного влияния биогенных, социогенных и психогенных факторов, но конкретная технология может учитывать или делать ставку на какой-либо из них, считать его основным.

В принципе не существует таких монотехнологий, которые использовали бы только один какой-либо единственный фактор, метод, принцип - **педагогическая технология всегда комплексна** [49].

Однако своим акцентом на ту или иную сторону процесса обучения технология становится характерной и получает от этого свое название.

- ***По научной концепции*** усвоения опыта выделяются: *ассоциативно-рефлекторные, бихевиористские, гештальттехнологии, интериоризаторские, развивающие.* Можно упомянуть еще ма-

лораспространенные технологии нейролингвистического программирования и суггестивные. По ***ориентации на личностные структуры:*** *информационные технологии* (формирование школьных знаний, умений, навыков по предметам - ЗУН); *операционные* (формирование способов умственных действий - СУД); *эмоционально-художественные* и *эмоционально-нравственные* (формирование сферы эстетических и нравственных отношений - СЭН); технологии *саморазвития* (формирование самоуправляющих механизмов личности - СУМ); *эвристические* (развитие творческих способностей) и *прикладные* (формирование действенно-практической сферы - СДП).

- По ***характеру содержания и структуры*** называются технологии: *обучающие и воспитывающие, светские и религиозные, общеобразовательные и профессионально-ориентированные, гуманитарные и технократические, различные отраслевые, частнопредметные, а также монотехнологии, комплексные (политехнологии) и проникающие технологии* [48].

В монотехнологиях весь учебно-воспитательный процесс строится на какой-либо одной приоритетной, доминирующей идее, принципе, концепции, в комплексных - комбинируется из элементов различных монотехнологий. Технологии, элементы которых наиболее часто включаются в другие технологии и играют для них роль катализаторов, активизаторов, называют проникающими [44].

- По ***типу организации и управления познавательной деятельностью*** В.П. Беспалько предложена такая классификация педагогических систем (технологий). Взаимодействие учителя с учеником (управление) может быть ***разомкнутым*** (неконтролируемая и некорректируемая деятельность учащихся), ***цикличным*** (с контролем, самоконтролем и взаимоконтролем), ***рассеянным*** (фронтальным) или ***направленным*** (индивидуальным) и, наконец, ***ручным*** (вербальным) или ***автоматизированным*** (с помощью учебных средств). Сочетание этих признаков определяет следующие виды технологий (по В.П. Беспалько - дидактических систем):

1 - *классическое лекционное обучение* (управление - разомкнутое, рассеянное, ручное);

2- *обучение с помощью аудиовизуальных технических средств* (разомкнутое, рассеянное, автоматизированное);

3- *система «консультант»* (разомкнутое, направленное, ручное);

4 - *обучение с помощью учебной книги* (разомкнутое, направленное, автоматизированное) - самостоятельная работа;

5 - *система «малых групп»* (цикличное, рассеянное, ручное) - групповые, дифференцированные способы обучения;

6 - *компьютерное обучение* (цикличное, рассеянное, автоматизированное);

7 - *система «Репетитор»* (цикличное, направленное, ручное) - индивидуальное обучение;

8 - *«программное обучение»* (цикличное, направленное, автоматизированное), для которого имеется заранее составленная программа [7, с. 50].

В практике обычно выступают различные комбинации этих «монодидактических» систем, самыми распространенными из которых являются:

☑ *традиционная классическая классно-урочная система* Я.А.Коменского, представляющая комбинацию лекционного способа изложения и самостоятельной работы с книгой (дидахография);

☑ *современное традиционное обучение,* использующее дидахографию в сочетании с техническими средствами;

☑ *групповые и дифференцированные способы обучения,* когда педагог имеет возможность обмениваться информацией со всей группой, а также уделять внимание отдельным учащимся в качестве репетитора;

☑ *программированное обучение,* основывающееся на адаптивном программном управлении с частичным использованием всех остальных видов [4, 30, 38].

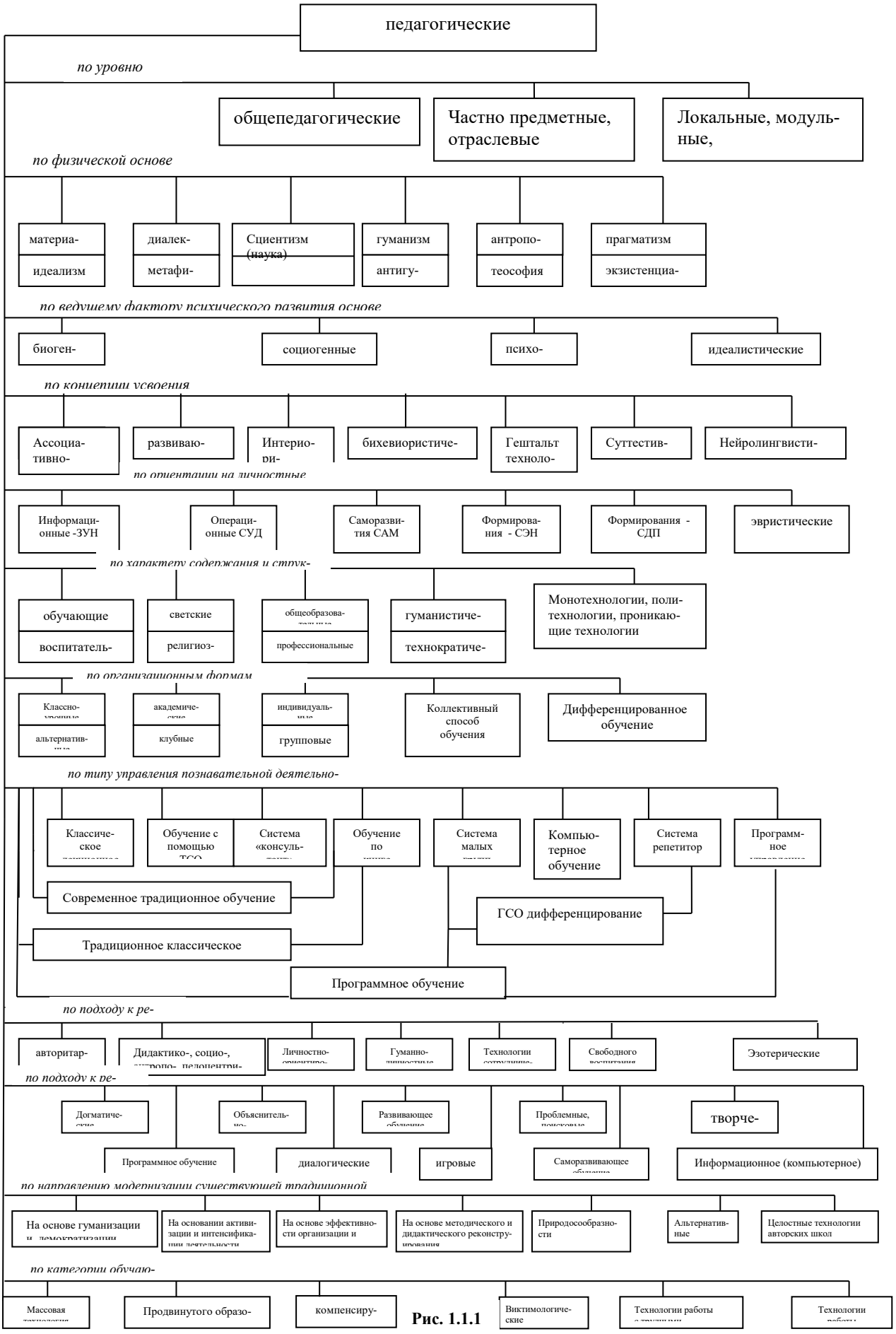

педагогические
по уровню
общепедагогические
Частно предметные, отраслевые
Локальные, модульные,
по физической основе
материа-
идеализм
диалек-
метафи-
Сциентизм (наука)
гуманизм
антигу-
антропо-
теософия
прагматизм
экзистенциа-
по ведущему фактору психического развития основе
биоген-
социогенные
психо-
идеалистические
по концепции усвоения
Ассоциа-тивно-
развиваю-
Интерио-ри-
бихевиористиче-
Гештальт техноло-
Суггестив-
Нейролингвисти-
по ориентации на личностные
Информацион-ные -ЗУН
Операци-онные СУД
Саморазви-тия САМ
Формирова-ния - СЭН
Формирования - СДП
эвристические
по характеру содержания и струк-
обучающие
воспитатель-
светские
религиоз-
общеобразова-
профессиональные
гуманистиче-
технократиче-
Монотехнологии, поли-технологии, проникаю-щие технологии
по организационным формам
Классно-
альтернатив-
академиче-
клубные
индивидуаль-
групповые
Коллективный способ обучения
Дифференцированное обучение
по типу управления познавательной деятельно-
Классиче-ское
Обучение с помощью ТСО
Система «консуль-
Обучение по
Система малых
Компью-терное обучение
Система репетитор
Программ-ное
Современное традиционное обучение
ГСО дифференцирование
Традиционное классическое
Программное обучение
по подходу к ре-
авторитар-
Дидактико-, социо-,
Личностно-ориентиро-
Гуманно-личностные
Технологии сотрудниче-
Свободного воспитания
Эзотерические
по подходу к ре-
Догматиче-ское
Объяснитель-но-
Развивающее обучение
Проблемные, поисковые
творче-
Программное обучение
диалогические
игровые
Саморазвивающее обучение
Информационное (компьютерное)
по направлению модернизации существующей традиционной
На основе гуманизации и демократизации
На основании активи-зации и интенсифика-ции деятельности
На основе эффективно-сти организации и
На основе методического и дидактического реконстру-ирования
Природосообразно-сти
Альтернатив-ные
Целостные технологии авторских школ
по категории обучаю-
Массовая технология
Продвинутого образо-
компенсиру-
Виктимологиче-ские
Технологии работы
Технологии

Рис. 1.1.1

Принципиально важной стороной в педагогической технологии является ***позиция ребенка*** в образовательном процессе, ***отношение к ребенку*** со стороны взрослых. Здесь выделяется несколько типов технологий.

а) ***Авторитарные технологии,*** в которых педагог является «единоличным субъектом учебно-воспитательного процесса, а ученик есть лишь «объект», «винтик». Они отличаются жесткой организацией школьной жизни, подавлением инициативы и самостоятельности учащихся, применением требований и принуждения.

б) Высокой степенью невнимания к личности ребенка отличаются *дидактоцентрические технологии,* в которых также господствуют субъект-объектные отношения педагога и ученика, приоритет обучения перед воспитанием, и самыми главными факторами формирования личности считаются дидактические средства. Дидактоцентрические технологии в ряде источников называют технократическими; однако, последний термин, в отличие от первого, больше относится к характеру содержания, а не к стилю педагогических отношений.

в) *Личностно-ориентированные технологии* ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но и субъект *приоритетный;* она является *целью* образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели (что имеет место в авторитарных и дидактоцентрических технологиях). Такие технологии называют еще *антропоцентрическими.*

Таким образом, личностно-ориентированные технологии характеризуются антропоцентричностью, гуманистической и психотерапевтической направленностью и имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка.

В рамках личностно-ориентированных технологий самостоятельными направлениями выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества и технологии свободного воспитания [36].

г) *Гуманно-личностные технологий* отличаются прежде всего своей гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, помощь ей. Они «исповедуют»

идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение.

д) *Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка.

Учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

е) ***Технологии свободного воспитания*** делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности в большей или меньшей сфере его жизнедеятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

ж) ***Эзотерические технологии*** основаны на учении об эзотерическом («неосознаваемом», подсознательном) знании - Истине и путях, ведущих к ней. Педагогический процесс - это не сообщение, не общение, а *приобщение* к Истине. В эзотерической парадигме сам человек (ребенок) становится центром информационного взаимодействия со Вселенной [37].

• ***Способ, метод, средство*** обучения определяют названия многих существующих технологий: *догматические, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, программированного обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, саморазвивающего обучения, диалогические, коммуникативные, игровые, творческие* и др.

• По ***категории обучающихся*** наиболее важными и оригинальными являются:

– массовая (традиционная) школьная технология, рассчитанная на усредненного ученика;

– технологии продвинутого уровня (углубленного изучения предметов, гимназического, лицейского, специального образования и др.);

– технологии компенсирующего обучения (педагогической коррекции, поддержки, выравнивания и т.п.);

– различные виктимологические технологии (сурдо-, орто-, тифло, олигоф -ренопедагогика);

– технологии работы с отклоняющимися (трудными и одаренными) детьми в рамках массовой школы.

И, наконец, названия большого класса современных технологий определяются ***содержанием тех модернизаций и модификаций,*** которым в них подвергается существующая традиционная система [12].

Монодидактические технологии применяются очень редко. Обычно учебный процесс строится так, что конструируется некоторая полидидактическая технология, которая объединяет, интегрирует ряд элементов различных монотехнологий на основе какой-либо приоритетной оригинальной авторской идеи. Существенно, что комбинированная дидактическая технология может обладать качествами, превосходящими качества каждой из входящих в нее технологий.

Обычно комбинированную технологию называют по той идее (монотехнологии), которая характеризует основную модернизацию, делает наибольший вклад в достижение целей обучения. По направлению модернизации традиционной системы можно выделить следующие группы технологий:

а) ***Педагогические технологии на основе гуманизации и демократизации педагогических отношений.*** Это технологии с процессуальной ориентацией, приоритетом личностных отношений, индивидуального подхода, нежестким демократическим управлением и яркой' гуманистической направленностью содержания.

К ним относятся педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология Ш.А. Амонашвили, система преподавания литературы как предмета, формирующего человека, Е.Н. Ильина, и ДР [39].

б) ***Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации*** деятельности учащихся. Примеры: игровые технологии, проблемное обучение, технология обучения на основе конспектов опорных сигналов В.Ф. Шаталова, коммуникативное обучение Е.И. Пассова, и др.

в) ***Педагогические технологии на основе эффективности организации и управления*** процессом обучения. Примеры: программированное обучение, технологии дифференцированного обучения (В.В. Фирсов, Н.П. Гузик), технологии индивидуализации обучения (А.С. Границкая, И. Унт, В.Д. Шадриков), перспективно-опережающее обучение с использованием опорных схем при комментируемом управлении (С.Н. Лысенкова), групповые и коллективные способы обучения (И.Д. Первин, В.К. Дьяченко), компьютерные (информационные) технологии и др.

г) ***Педагогические технологии на основе методического усовершенствования и дидактического реконструирования*** учебного материала: укрупнение дидактических единиц (УДЕ) П.М. Эрдниева, технология «Диалог культур» В.С. Библера и СЮ. Курганова, система «Экология и диалектика» Л.В. Тарасова, технология реализации, теории поэтапного формирования умственных действий М.Б. Воловича, и.др.

д) ***Природосообразные, использующие методы народной педагогики,*** опирающиеся на естественные процессы развития ребенка; обучение по Л.Н. Толстому, воспитание грамотности по А. Кушниру, технология М. Монтессори и др.

е) ***Альтернативные:*** вальдорфская педагогика Р. Штайнера, технология свободного труда С. Френе, технология вероятностного образования А.М. Лобка.

ж) Наконец, примерами ***комплексных политехнологий*** являются многие из действующих систем авторских школ (из наиболее известных - «Школа самоопределения» А.Н. Тубельского, «Русская школа» Й.Ф. Гончарова, «Школа для всех» Е.А. Ямбурга, «Школа-парк» М. Балабана, и др.) [33].

Весьма интересную классификацию педагогических технологий предложил профессор Ростовского государственного университета ВТ.Фоменко:

• ***Технологии, предполагающие построение учебного процесса на деятельностной основе.***

Традиционное обучение оценивается как малодеятельностное, излишне созерцательное, в противовес чему и используется эта технология. Она предполагает несколько планов действий:

- предметный план действий;
- внешнеречевой план действий;
- свернутый, или сокращенный, план действий, т.е. «про себя».

Обучение, в особенности в старших классах, в большинстве случаев является словесным, и это обстоятельство - один из гносеологических источников формализма знаний учащихся. Чтобы реализовать внешнеречевую деятельность учащихся, новаторы находят выход: запись каждым учеником собственной речи на пленку с последующим прослушиванием. Необходимо помочь учащимся пересмотреть свое отношение к домашней работе (прочитав сложный матери-

ал, проложи, пересказывая, тропу в буреломе понятий, событий, фактов, с которыми только что имел дело ученик при выполнении домашней работы).

Действия «про себя» - это план таких действий, которые сжимают, уплотняют в сознании ребенка информацию в более емкие категории. Реализации такого плана действий, т.е. «про себя», должна способствовать компьютерная оснащенность учебного процесса (управление мыслительной деятельностью посредством компьютера, переходящее в самоуправление). Поэтому необходимо внедрять компьютерные учебные программы - в этом надежда на улучшение дела.

Характеризуя же технологию в целом, надо подчеркнуть, что все три плана действий должны быть сбалансировано представлены в нашем в традиционном обучении [32].

• ***Технология, предполагающая построение учебного процесса на концептуальной основе***

Концептуальная основа предполагает вычленение:

• единой основы;

• сквозных идей курса;

• межпредметных идей.

Истинный учитель приходит на урок с гибкой моделью предстоящего процесса в голове, которой и предусматривается динамическая дозировка содержания на более существенное и менее существенное. Для чего она необходима? Освоенное ребенком ключевое понятие есть та «вершина», с которой хорошо обозревается охватываемое этим понятием все поле фактов, оно становится той самой ориентировочной основой действий высокого уровня обобщений.

Рассматриваемая технология означает вычленение сквозных идей учебного процесса. Это необходимо для того, чтобы не было перекосов в пределах такой крупной единицы образовательного процесса, как учебный курс. Хотя перекос на отдельном уроке не страшен. Вспомним В.А. Сухомлинского, его слова о том, что не тот урок хорош, который прошел строго по плану, а тот, в котором, возможно, были отклонения от плана, но который учитель смог адаптировать к возникшей ситуации процесса. Допущенный учителем в силу ситуации перекос урока в одну сторону может быть исправлен перекосом другого урока в другую сторону, так что общая равнодействующая

процесса будет «правильной». Если же произошел перекос учебного курса, это плохо.

Наконец, рассматриваемая технология предписывает вычленение межпредметных идей. Итогом рассматриваемого построения учебного процесса являются особо ценные, межсистемные знания учащихся [40].

• Технология, предполагающая построение учебного процесса на крупноблочной основе

Она является альтернативной тем технологиям, которые ориентируют на последовательное построение обучения. Последнее хорошо иллюстрируется таким примером, как последовательное изучение личных, определенно-личных, обобщенно-личных, неопределенно-личных, безличных предложений в курсе русского языка. Обучение названным типам предложений осуществляется в течение целого ряда уроков. Поскольку между предложениями можно усмотреть закономерность - нарастание определенности, то это позволяет все предложения изучать на одном уроке, что дает лучшие результаты.

Крупноблочная технология (научная разработка П.М. Эрдниева и учителя-новатора В.Ф. Шаталова) предполагает ряд интересных в дидактическом отношении приемов; например, объединение нескольких правил, определений, характеристик в одном определении, одной характеристике, что увеличивает их информационную емкость.

Крупноблочная технология имеет свою двухлинейную логическую структуру урока: повторение «по связи» осуществляется во всей деятельности процесса и служит своеобразным фоном, на котором изучается новый материал.

Этой технологией предъявляются свои требования и к использованию в обучении наглядных средств. Речь идет о сближении во времени и пространстве ассоциативно связанных схем, чертежей, диаграмм. На этом (симметрия, полусимметрия, асимметрия) основаны получившие распространение опорные сигналы. Объединение материала в очень крупные блоки (вместо 80-100 учебных тем - 7-8 блоков) может привести к новой организационной структуре учебного процесса. Вместо урока основной организационной единицей может стать учебный день (биологический, литературный). Создается возможность более глубокого погружения учащихся. Можно идти дальше, сдвинув все блоки учебного процесса и изучая их в рамках уже

другой организационной единицы - учебной недели: биологической, литературной и др. У М. Щетинина, например, трижды-четырежды в течение учебного года повторяются предметные недели.

• ***Технология, предполагающая построение учебного процесса на опережающей основе*** [42]

Классическая дидактика ориентирована на обучение от известного к неизвестному: иди, так сказать, вперед, глядя назад. Новая дидактика, не отрицая пути движения от известного к неизвестному, в то же время обосновывает принцип перекрестной деятельности учителя, на линии которой располагаются опережающие задания, опережающие наблюдения и опережающие эксперименты как разновидности опережающих заданий, изложенных с элементами опережения. Перечисленное в совокупности называют опережением; оно способствует эффективной подготовке учащихся к восприятию нового материала, активизирует их познавательную деятельность, повышает мотивацию учения, выполняет другие педагогические функции.

Идею опережения, положенную в основу обучения С. Лысенковой, С. Соловейчик назвал гениальной. В отличие от двухлинейной логической структуры урока, характерной для крупноблочного обучения, опережающая технология имеет трехлинейную структуру. Урок, построенный на опережающей основе, включает как изучаемый и пройденный, так и будущий материал. Складывается новая в дидактике система понятий, раскрывающая сущность опережения: частота опережений, длина или дальность опережения (ближнее опережение - в пределах урока, среднее - в пределах системы уроков, дальнее - в пределах учебного курса, межпредметные опережения) [18].

Способный и опытный учитель видит будущее, знает не только свой предмет, каким-то шестым чувством осознает, как настроены его ученики, стремится работать по опережающей системе.

• ***Технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе.***

Распространенные объяснительно-репродуктивные технологии не в состоянии обеспечить развитие и саморазвитие учащихся. Они могут дать приращение знаний, умений, навыков, но не приращение развития. Чтобы обеспечить развитие, необходимо ввести учебный процесс в «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский, Л.В.Занков). На это и ориентировано проблемное обучение. Оно предполагает

наличие особого, внутренне противоречивого, проблемного содержания, но чтобы обучение приобрело проблемный характер, этого недостаточно.

Проблемы с объективной необходимостью должны возникнуть в сознании учащихся - через проблемную ситуацию.

Проблемная технология предполагает раскрытие того способа, который приведет к проблемному знанию. Следовательно, ученик должен уходить с урока с проблемой.

Обратим лишь внимание на то, что логическая структура проблемного урока имеет не линейный характер (одно-, двух-, трехлинейный), а более сложный - спиралеобразный, «криволинейный» вид. Логика учебного процесса здесь проявляется очень зримо. Если в начале урока, предположим, поставлена проблема, а последующий ход урока будет направлен на ее разрешение, то учителю и учащимся периодически придется возвращаться к началу урока, к тому, как она была поставлена [51].

• ***Технология, предполагающая построение учебного материала на личностно-смысловой и на эмоционально- психологической основе,*** оказалась наименее научно разработанной.

Личностно-смысловая организация учебного процесса предполагает создание эмоционально-психологических установок. Прежде чем изучать, например, теоретический материал, учитель посредством ярких образов воздействует на эмоции детей, создавая у них отношение к тому, о чем пойдет речь. Учебный процесс оказывается личностно-ориентированным. Снова вспомним В.А. Сухомлинского, писавшего, что учение есть, прежде всего, человеческие отношения, а подлинное обучение характеризуется обстановкой «эмоционального пробуждения разума».

В педагогический инструментарий этой технологии входит создание эмоционально-психологических установок посредством, ярких образов. Технология предполагает создание эмоционально-психологического фона, на котором развертывается основное содержание урока; в ряде точек она пересекается с известными методами внушения, методом погружения, мозговой атаки. В качестве педагогического фактора используется **высший класс** эмоций - интеллектуальные и нравственные эмоции [48].

• ***Технология, предполагающая построение учебного процесса на альтернативной основе.*** Одно из правил этой технологии гласит: излагай несколько точек зрения, подходов, теорий как истинные (в то время как истинной среди них является лишь одна точка зрения, теория, один подход) [48].

• ***Технология, предполагающая построение учебного процесса на ситуативной, прежде всего на игровой основе.*** Наблюдается слишком большой разрыв между академической и практической деятельностью учащихся. Он заполняется деятельностью, имитирующей реальную действительность, и тем самым помогающей вписать учебный процесс в контекст реальной жизнедеятельности детей.

• ***Технология, предполагающая построение учебного процесса на диалоговой основе.*** Диалогу, как известно, противостоит все еще имеющий широкое распространение учительский монолог. Ценность диалога в том, что вопрос учителя вызывает у учащихся не только и не столько ответ, сколько, в свою очередь, вопрос. Учитель и учащиеся выступают на равных. Смысл диалога, таким образом, в том, что субъект-субъектные отношения реализуются на уроке не только в знаниевой, но и нравственно-этической сфере.

• ***Технология, предполагающая построение учебного процесса на взаимной основе.*** Это коллективные способы обучения, о которых подробно речь пойдет ниже.

• ***Технологии, построенные на алгоритмической основе*** (М. Ланда)

• ***Технологии, построенные на программированной основе*** **(**В.П**.** Беспалько) [7].

1.2. Коллективные способы обучения

Коллективный способ обучения (КСО) в России появился в 1918 году (А.Г. Ривин).

Были сделаны 3 педагогические открытия:

☑ впервые в отечественной и мировой педагогике в течение года шла интенсивная учебная деятельность в сменных парах и микрогруппах.

☑ Была разработана и апробирована новая технология УВП.

☑ Впервые был создан разновозрастной самообразовательный коллектив, который сам себя обучал, сам себя контролировал, самоуправлялся при лидирующей роли учителя.

Особенности КСО:

☑ Формирует и развивает мотивацию учеников в сотрудничестве.

☑ Включает каждого ученика в активную работу на весь урок, в смежных парах и микрогруппах.

☑ Создает условия живого не принужденного общения.

Специфика КСО:

☑ Наличие сменных пар учащихся.

☑ Их взаимообучение.

☑ Взаимоконтроль.

☑ Взаимоуправление [42;48].

Таблица 1.2.1

Особенности методики КСО в сравнении с СГСО (по В.К. Дьяченко)

ГСО	КСО
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ	
☑ Четкость, упорядоченность; ☑ Говорит один; ☑ Общение учащихся отсутствует; ☑ Молчание; ☑ Постоянное рабочее место.	☑ Отсутствует; ☑ Говорят все; ☑ Общаются все; ☑ Рабочий шум; ☑ Смена.
ДИДАКТИЧЕСКИЕ	
☑ обучает педагог-профессор; ☑ весь материал сразу и для всех; ☑ мало самостоятельности; сотрудничество отсутствует.	☑ обучают ученики; ☑ разные темы и материал; ☑ полная самостоятельность; сотрудничество - основа обучения.
РАЗВИВАЮЩИЕ	
☑ ученик объект; ☑ уравниловка, усреднение способностей детей; ☑ систематический характер обучения; ☑ не учатся выступать	☑ ученик субъект и объект; ☑ в соответствии с индивидуальными особенностями ☑ спонтанный характер обучения; ☑ учатся выступать, рассуждать, доказывать; ☑ развивают педагогические способности.
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ	
☑ каждый работает на себя; ☑ отношения не коллективистские.	☑ на себя и на других; ☑ отношение ответственной зависимости (коллективистские).

1.3. Игровые педагогические технологии

Игра - это вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоения общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

В отечественной педагогике и психологии проблему игровой деятельности разрабатывали К.Д. Ушинский, П.П. Блонский, С.Л. Рубинский, Д.Б. Альколнин, в зарубежной 3. Рейд, Ж. Плаже, и др.

В структуру игры как деятельности личности входят этапы:

1. Целеполагания;
2. Планирования;
3. Реализации цели;
4. Анализа результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект.

В структуру игры как процесса входят:

1) роли, взятые на себя играющими;
2) игровые действия, как средства реализации этих ролей;
3) игровое употребление предметов т.е. замещение реальных вещей игровыми, условными;
4) реальные отношения между играющими;
5) сюжет (содержание) - область действительности, условно воспроизводимой в игре.

Большинство игр отличают следующие черты (С.А. Шмаков):

☑ свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности;

☑ творческий, в значительной мере импровизационный, активный характер этой деятельности («Поле творчества»);

☑ эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество,

☑ состязательность, конкуренция («эмоционально напряжение»);

☑ наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую или временную последовательность ее развития.

По мнению С.А. Шмакова, как феномен педагогической культуры игра выполняет следующие важные функции:

☑ Функция социализации (система общественных отношений);

☑ Функция межнациональной коммуникации (общественные ценности, культура представителей разных национальностей);

☑ Функция самореализации ребенка в игре как «полигоне человеческой практики» (конкретные жизненные затруднения);

☑ Коммуникативная функция;

☑ Диагностическая функция (диагностировать целый различные проявления ребенка: интеллектуальные, творческие, эмоциональные);

☑ Терапевтическая функция (использование игры как средства различных трудностей возникающих у ребенка в поведении, общении, учении);

☑ Функция коррекции (позитивные изменения в структуре личностных показателей ребенка);

☑ Развлекательная функция;

Педагогические игры достаточно разнообразны по:

☑ Дидактическим целям;

☑ организационной структуре;

☑ возрастным возможностям их использования;

☑ специфика содержания;

Попытку классифицировать педагогические игры в соответствии с различными основаниями, осуществил Г.К. Селевко.

Игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем.

В отечественной педагогике имеется целый ряд таких игровых технологий («Сам Самыч» В.В. Репкина, Мумми-Троль, персонажи «Волшебника изумрудного города», «Приключение Буратино»)

В учебном процессе применяются различные модификации деловых игр:

1. Имитационные игры (имитируют деятельность какой-либо организации);

2. Операционные игры (отрабатывают выполнение конкретных специфических операций);

3. Исполнение ролей (отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица);

4. Деловой театр - разыгрывается какая-либо ситуация, поведение человека в этой обстановке;

5. Психодрама и социограмма. Они весьма близки к «исполнению ролей» и «деловому театру». Это также «театр», но уже социально-психологический, в котором отрабатывается умение чувствовать ситуацию, оценивать состояние другого человека [48;49;50;51].

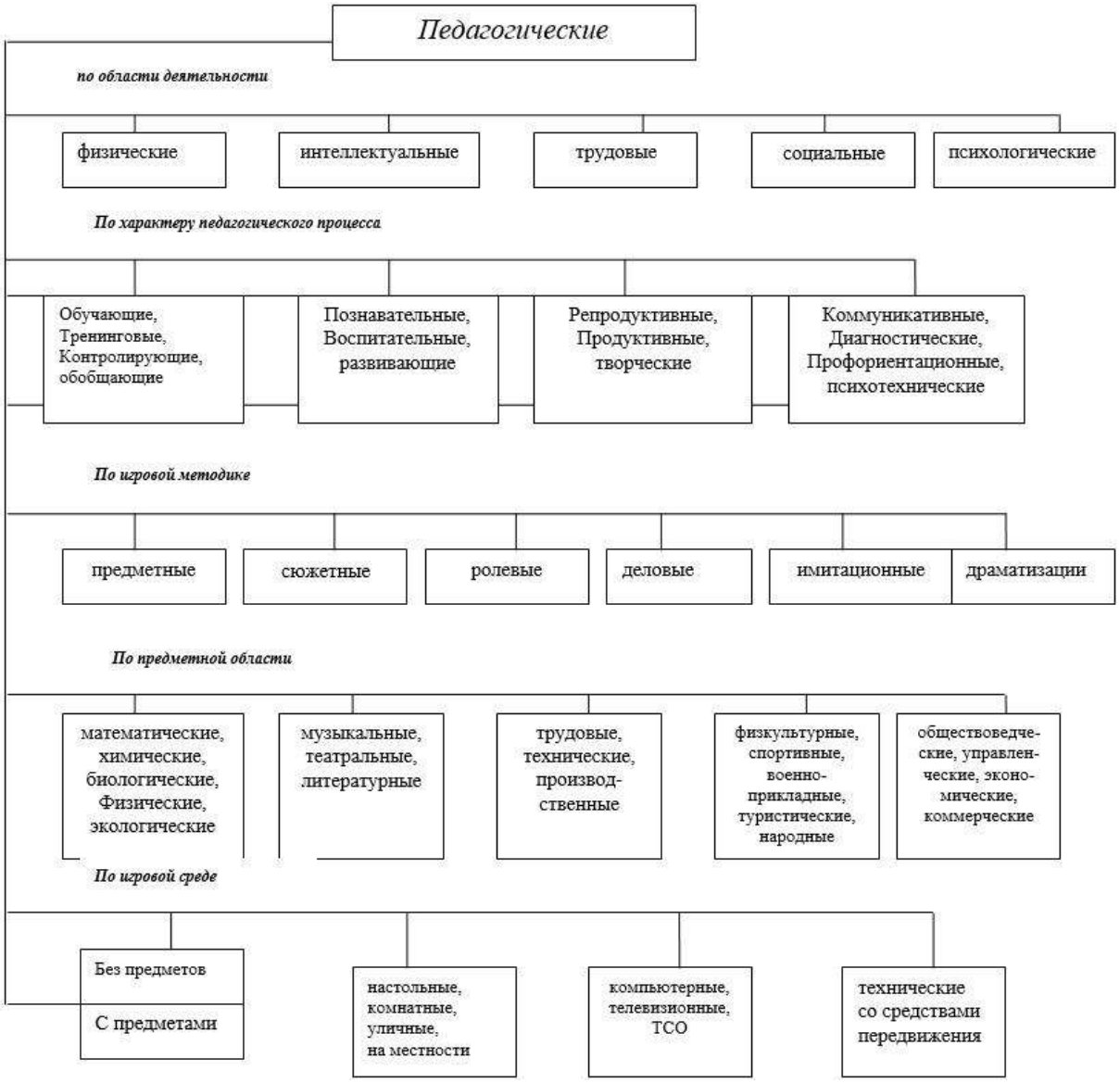


Рис. 1.3.1. Классификация педагогических игр

1.4. Проблемное обучение

В 20 столетии идеи проблемного обучения получили интенсивное развитие и распространение в образовательной практике.

В зарубежной педагогике концепция проблемного обучения развивалась под влиянием идей Дж. Дьюи. В работе «Как мы мыслим» (1909) он отвергает традиционное догматическое обучение и противопоставляет ему активную самостоятельную практическую деятельность учащихся по решению проблем.

Мышление, утверждает Дж. Дьюи, есть решение проблем.

В отечественной педагогической литературе идеи проблемного обучения актуализируются начиная со второй половины 50-х годов 20 века. Так, известные дидакты М.А. Данилов и В.П. Есипов формулируют правила активизации процесса обучения, которые отражают принципы проблемного обучения:

☑ вести учащихся к обобщению, а не давать им готовые определения, понятия;

☑ эпизодически знакомить учащихся с методами науки;

☑ развивать самостоятельность их мысли с помощью творческих заданий.

Проблемное обучение - это тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная, поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки, а система методов построения с учетом целеполагания и принципа проблемности; процесс взаимодействия преподавателя и ученика ориентирован на формирование познавательной самостоятельности учащихся, устойчивых мотивов ученика и мыслительных способностей в ходе усвоения ими научных понятий и способов деятельности, детерминированного системой проблемных ситуаций (М.И. Махмутов).

Общие и специальные функции проблемного обучения

☑ усвоение учениками системы знаний и способов умственной и практической деятельности;

☑ развитие интеллекта учащихся, т.е. их познавательной самостоятельности и творческих способностей;

☑ формирование диалектико-материалистического мышления школьников; формирование всесторонне и гармонично развитой личности;

Специальные функции проблемного обучения

☑ Воспитание навыков творческого усвоения знаний (применение системы логических приемов или отдельных способов творческой деятельности);

☑ Воспитание навыков творческого применения знаний (применение усвоенных знаний в новой ситуации) и умение решать учебные проблемы;

☑ Формирование и накопление опыта творческой деятельности (овладение методами научного исследования, решение практических проблем и художественное отображение действительности);

☑ Формирование мотивов учения, социальных, нравственных и познавательных потребностей. При организации проблемного обучения нельзя обойтись без традиционных методов обучения. Как правило, используются разнообразные методы. В зависимости от специфики и уровня сложности информации используют различные методы: репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, экспериментальные и др. [18; 23; 28; 33]

1.5. Этнопедагогические технологии

Нарастающие интеграционные тенденции в рамках мирового сообщества, резко возросшее этническое самосознание все более акцентирует внимание на развитии национальных культур. Именно многообразие культур дает основание говорить о поликультурном образовании, органически связывающем все виды культур в едином, видении.

Исследования показывают, что в основании тенденции гуманизации и возрастании роли этнических факторов лежат три основные причины их возникновения:

☑ Осознание кризисного характера развития человеческой цивилизации, проявляющегося в обострении и актуализации целого ряда политических, экономических, национальных, духовно-нравственных и других проблем;

☑ Переоценка исторического опыта и выбор новых, отвечающих современным аспектам жизни человеческого общества культурно-ценностных ориентации развития, связанных с резким возрас-

танием роли антропоидных факторов в процессе дальнейшей эволюции планеты;

☑ Интенсификация процесса познания и интеграция научного знания.

Этнопедагогическое обоснование воспитания - сложнейший процесс, и одним из его механизмов является внедрение в систему воспитания накопленных народом приемов и методов воспитания достойного члена общины, передаваемых из поколения в поколение и усваиваемых в конкретной жизненной действительности. Это не что иное, как передача социального опыта, норм индивидуального и общественного поведения, традиционного образа жизни и этнической идеологии.

Этнопедагогика выражает освещенный вековыми традициями взгляд на взаимоотношения природы, человека и общества. Следовательно, она выражает интересы всех слоев народа, его педагогические взгляды, педагогику семьи, рода, племени. Эта педагогика учитывает особенности национального характера, представление и взгляды на сущность воспитательного процесса, находящиеся на уровне «обыденного сознания».

Например, формирование личности ребенка в якутских семьях осуществляется в соответствии с девятью положениями учения айны:

☑ Правильное движение;

☑ Традиционное питание экологически чистыми продуктами Севера;

☑ Умелая организация жизни;

☑ Своевременное обучение;

☑ Полезный отдых с преобладанием активных форм;

☑ Доверительное отношение к людям;

☑ Интеллектуально развитие;

☑ Традиционные верования;

☑ Эффективная деятельность.

У карачаевцев и балкарцев высок был не только культ старших и младших. Особыми здесь являются отношения между отцами и детьми.

У балкарцев терпимость, миролюбие, ненасилие были важными нравственными качествами. Балкарцы говорят: «Мудрость и спокойствие основа - чистое золото», также широко распространены межэт-

нические браки, что способствует дальнейшему развитию толерантности, восприятию культуры других этносов, уважению к людям другой национальности.

Вдумаемся в слова великого русского мыслителя И.А. Ильина: «Все люди непрерывно воспитывают друг друга, хотят они этого или не хотят; сознают они это, или не сознают; умеют или не умеют родеют или небрегут. Они воспитывают друг друга всяким проявлением своим; ответом или интонацией, улыбкой или ее отсутствием, приходом и уходом, восклицанием и умолчанием, просьбою и требованием, общением и бойкотом. В этих двух фразах сконцентрировано все многоцветие человеческих отношений, которые испокон веков находились в центре внимания мудрецов.

У каждого народа есть пословицы, подчеркивающие взаимную связь и значимость мужа и жены. Многие поговорки очеркивают круг обязанностей членов семьи. Фольклор культивирует доброе отношение к женщине, стремление к истине, правдивость и честность. Колоссальный по объему фонд составляют пословицы, и поговорки о чести и совести: «Где страх, там и стыд» (армянская), «Мой враг - моя совесть» (грузинская), «В ком стыд, в том и совесть» (русская), «Совесть - половина веры, а может быть, и вся» (азербайджанская).

Формирование позитивных качеств личности - одна из ведущих тем фольклора: «Кто меня хвалит - тот мой враг» (корейская), «Хваленого берегись хуже хаянного» (русская), «У кого много недостатков, тот легко находит их у других» (адыго-абхазская), «Венец мужества - скромность» (восточная мудрость).

Народная мудрость - неиссякаемый источник знания, достойный подражания.

Во всех религиях мира можно найти общие принципы и системы нравственных ценностей. Поскольку религии говорят от имени очень многих людей и выдержали испытания времени, можно говорить о существовании общечеловеческих идеалов. Для примера существует «Золотое правило», проповедуемое шестью мировыми религиями.

Буддизм: Не делай другим того, что сам считаешь злом.

Индуизм: Не делай другим того, что причинило бы боль тебе.

Иудаизм: Что ненавистно тебе, не делай другому.

Даосизм: Считай прибыль ближнего своей прибылью, его потерю его потерей.

Ислам: Нельзя назвать верующим того, кто не желает брату или сестре своему того же, чего желает себе.

Христианство: Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.

Эти принципы пронизывают все культуры и религии, определяя истинный смысл человеческого бытия и его нравственные идеалы [31; 36; 39].

1.6. Технология развивающего обучения

Основными психическими принципами развивающего обучения являются:

☑ Проблемность обучения;

☑ Оптимальное развитие различных видов мыслительной деятельности (наглядно-действительного, практического, наглядно-образного, отвлеченного, абстрактно-теоретического»;

☑ Индивидуализация и дифференциация обучения;

☑ Специальное формирование как алгоритмических, так и эвристических приемов умственной деятельности;

☑ Специальная организация мнемической деятельности.

Под влиянием возрастных требований к школьному образования психологи еще четыре десятилетия назад зону «ближайшего развития» детей. Была поставлена задача выяснить, каковы возможности мышления детей, если так изменить содержание и методы обучения, чтобы они активизировали развитие отвлеченного, абстрактно-теоретического мышления. Эксперименты блестяще подтвердили гипотезу о том, что дети имеют гораздо больше интеллектуальных возможностей, чем считалось ранее. Оказалось, что первоклассники могут оперировать отвлеченными символами, решать задачи на основе формул, овладевать грамматическими понятиями.

Так коллектив руководимый В.В. Давыдовым и Д.Б. Элькониным, доказал возможность формировать уже в младшем школьном возрасте элементы теоретического мышления, повысить его удельный вес в познавательной деятельности детей, идти в обучении от «абстрактного к конкретному».

Существует система учебных приемов, способствующих развитию личности учащихся:

- ☑ Перенос усвоенных приемов с обучающей задачи на новую;
- ☑ Поиск новых приемов учебной работы;
- ☑ Управление своей учебной деятельностью;
- ☑ Приемы обобщения.

В заключении следует подчеркнуть, что любые педагогические инновации. В том числе и технологии развивающего обучения, должны базироваться на результатах предварительной психолого-педагогической диагностике, и учитель всегда должен руководствоваться принципом «Главное - не навреди» [19; 20; 36; 47; 50; 53].

1.7. Авторская педагогическая технология С. Н. Лысенковой (опережающее обучение и использование опорных схем)

Концептуальные положения ее технологии:

- ☑ Личностный подход в педагогике сотрудничества;
- ☑ Успех - главное условие развития детей в обучении;
- ☑ Комфортность в классе: доброжелательность, взаимопомощь;
- ☑ Предупреждение ошибок, а не работа над ними;
- ☑ Последовательность, системность содержания **учебного** материала;
- ☑ Дифференциация, доступность задания для каждого;
- ☑ К полной самостоятельности - постепенно;
- ☑ Через знающего ученика учить незнающего.

Первый «кит», чтобы уменьшить объективную трудность некоторых вопросов программы, надо опережать введение их в учебный процесс. Трудную тему она начинает не в заданные программой часы, а намного раньше - это перспективная подготовка, т.е. начало попутного прохождения трудной темы, приближенной к изучаемому в данный момент материалу. В обсуждение вовлекаются сначала сильные, затем средние и лишь потом слабые ученики. Далее следует обобщение по теме на основе определенных знаний. Таким образом, усвоение материала происходит в три этапа:

- ☑ предварительное введение первых порций будущих знаний;
- ☑ уточнение новых понятий, их обобщение, применение;

☑ развитие беглости мыслительных приемов и учебных действий.

Такое распределение усвоения учебного материала обеспечивает перевод знаний в долговременную память.

Вторым «китом» является комментируемое управление, оно представляет собой по существу, ответ с места на вопрос о том, что делает ученик, помогает оптимально включить в работу весь класс, поддерживать непрерывную обратную связь со всем коллективом. С.Н. Лысенкова объединила комментирование трех действий: «думаю, говорю, записываю». Учащийся вслух объявляет, что он в данный момент делает, одновременно решается задача управления деятельностью всего класса.

С помощью комментированного управления:

☑ средний и слабый, тянутся за сильным учеником;

☑ развивается логика рассуждений, доказательность, самостоятельность мышления;

☑ ученик становится в положение учителя, управляющего классом.

Наконец третий «кит» системы С.Н. Лысенковой - это опорные схемы - выводы, которые рождаются на глазах учеников в процессе объяснения и оформляются в виде таблиц, карточек, наборного полотна, чертежа, рисунка. Весьма важное условие в работе со схемами-опорами: они должны постоянно подключаться к работе на уроке, а не висеть как плакаты. Только тогда они помогут учителю лучше учить, а ученикам легче учиться [33; 42; 47].

1.8. Вальдорфская педагогика Р. Штайнера

Рудольф Штайнер воплотил в своей школе разработанное им философское учение - антропософию, согласно которой развитие способности к познанию приводит человека к совершенству. Антропософия соединяет в себе элементы субъективного и объективного идеализма и христианства. В вальдорфской педагогике ребенок - существо духовное, имеющее помимо физического тела еще и душу - божественное начало. Вальдорфская педагогика является одной из разновидностей воплощения идей «свободного воспитания» и «гуманистической педагогики». Она может быть охарактеризована как система

самопознания и саморазвития индивидуальности при партнерстве с учителем, в двуединстве чувственного и сверхчувственного опыта духа, души и тела.

Основные концептуальные положения:

☑ природосообразность - развитие происходит по заранее заданной, генетически детерминированной программе, идет впереди обучения и определяет его; спонтанность свободного развития природных задатков;

☑ свободное воспитание и обучение - все без принуждения, без насилия духовного и телесного;

☑ свобода как средство воспитания;

☑ воспитание и обучение приспосабливается к ребенку, а не он к ним;

☑ ребенок в процессе обучения сам проходит, постигает все этапы развития человечества;

☑ обучение неотъемлемо от воспитания - всякое обучение есть одновременно и воспитание определенных качеств личности;

☑ экология здоровья, культ здоровья;

☑ культ творчества, творческой личности развития индивидуальности средствами искусства;

☑ подражание как средство обучения;

☑ единство развития ума, сердце и руки;

☑ опора на авторитет педагога, школа одного учителя на первые 8-9 лет во избежание стрессов;

☑ школа для всех;

☑ единая жизнь педагогов и учеников;

Особенности вальдорфской педагогической технологии состоят в следующем:

☑ гармоничное сочетание интеллектуального, эстетического и трудового аспектов образования;

☑ широкое дополнительное просвещение (музеи, театры и др.);

☑ межпредметные связи;

☑ обязательное преподавание искусства: живопись, эвритмия, изображение форм, музыка;

☑ большое место в учебном плане трудового воспитания.

Весьма важными сторонами вальдорфской педагогики является внимание к здоровью детей, учительско-родительское представление [48; 51].

1.9. Педагогические технологии авторских школ

Термины «инновационная школа» и «авторская школа» встречаются на всех этапах развития педагогики. Оригинальные и экспериментальные учебно-воспитательные организации в истории педагогики являли собой именно «авторские школы».

Авторской школой называется учебно-воспитательное заведение, деятельность которого построена на оригинальных (авторских) идеях и технологиях, и представляет собой новую образовательную практику. Авторская школа является полисистемой с подсистемами учебной, трудовой, художественно-эстетической, духовно-религиозной, научной деятельности, включающие различные формы коммуникации и общения детей и взрослых.

Можно выделить следующие отличительные качества авторских школ:

– Инновационность (наличие оригинальных авторских идей и гипотез относительно перестройки педагогического процесса).

– Альтернативность;

– Концептуальность учебно-воспитательного процесса (использование авторской модели, философских, психологических, социально-педагогических или других научных оснований);

– Системность и комплексность УВП;

– Социально-педагогическая целесообразность;

– Наличие признаков или результатов определяющих реальность и эффективность авторской школы [7; 18; 28; 33; 32].

1.10. Технологии личностно-ориентированного образования (индивидуально-ориентированное)

Технология личностного ориентирования включает в себя методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого ребенка: используют методы психодиагностики, применяют разнообразные средства обучения, корректируют содержание образования.

Основные положения технологии личностно- ориентированного образования:

☑ на всем протяжении учебного процесса учитель должен демонстрировать детям свое полное доверие к ним;

☑ учитель должен помогать учащимся в формировании и уточнении целей и задач, стоящих перед классом в целом, так и перед каждым учащимся в отдельности;

☑ учитель должен исходить из того, что у детей есть внутренняя мотивация к учению;

☑ учитель должен быть для учащихся источником разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью;

☑ учитель должен развивать в себе способность чувствовать эмоциональный настрой группы и принимать его;

☑ учитель должен быть активным участником группового взаимодействия;

☑ он должен, открыто выражать в классе свои чувства;

☑ учитель должен хорошо знать самого себя и свои возможности;

Требования к технологии личностно-ориентированного образования:

☑ диалогичность;

☑ деятельностно-творческий характер;

☑ поддержка индивидуального развития ребенка;

☑ предоставлением ему необходимого пространства свободы для принятия самостоятельных решений, творчества, выбора содержания и способов обучения и поведения.

Требования к учителю:

- имеет ценностное отношение к ребенку, культуре творчеству;
- проявляет гуманную педагогическую позицию;
- заботится о состоянии духовного и физического здоровья детей;
- умеет создавать и постоянно обогащать культурно- информационную и предметно-развивающую образовательную среду;
- работает с содержанием обучения, придавая ему личностно-смысловую направленность;
- владеет разнообразными педагогическими технологиями, направляя их в личностно-развивающее русло;
- проявляет заботу о развитии и поддержке индивидуальности каждого ребенка [36; 40; 47; 53; 54].

1.11. Гуманно-личностные технологии Ш. А. Амонашвили

«Дари себя детям»

«Школа жизни» - педагогика сотрудничества. Целевые ориентации технологии Ш.А. Амонашвили состоят в следующем:

☑ способствовать становлению, развитию и воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личных качеств;

☑ облагораживание души и сердца ребенка;

☑ развитие и становление познавательных сил ребенка;

☑ обеспечение условий для расширенного и углубленного усвоения знаний и умений;

☑ идеал воспитания, самовоспитания.

Основные концептуальные положения:

1. Все положения личностного подхода педагогики сотрудничества.

2. Ребенок как явление несет в себе жизненную миссию, которой он должен служить.

3. Ребенок - высшее творение природы и космоса и несет в себе их черты - могущество и безграничность.

4. Целостная психика ребенка включает три страсти: страсть к развитию, взрослению, свободе.

Содержание методик и методических приемов данной технологии.

1. Гуманизм: искусство любви к детям, детское счастье, свобода выбора, радость познания.

2. Индивидуальный подход: изучение личности, развитие способностей углубления в себя, педагогика успеха;

3. Мастерство общения: закон взаимности, гласности его величество «Вопрос», атмосфера романтики.

4. Резервы семейной педагогики, родительские субботы, геронтология, культ родителей.

5. Учебная деятельность: литературное творчество детей [48; 51].

1.12. Информационные технологии обучения

На сегодняшний день во всем мире широкое развитие получили информационные технологии (ИТ). Необходимость внедрения новых информационных технологий в учебный процесс не вызывает сомнений.

Появление и широкое распространение технологий, мультимедиа и интернета позволяет использовать ИТ в качестве средства общения, воспитания, интеграции в мировое сообщество.

В процессе обучения в школе с помощью ИТ ребенок учится работать с текстом, создавать графические объекты и базы данных, использовать электронные таблицы. Ребенок узнает новые способы сбора информации, и учиться пользоваться с ними, расширяется его кругозор. При использовании ИТ на занятиях повышается мотивация ученика и стимулируется познавательный интерес учащихся, возрастает эффективность самостоятельной работы. Компьютер вместе с ИТ открывает принципиально новые возможности в области образования, в учебной деятельности и творчестве учащихся. Впервые возникает такая ситуация, когда ИТ обучения становятся основными инструментами дальнейшей профессиональной деятельности человека. Образование по истине интегрируется в жизнь на всем ее протяжении.

Компьютер в современном учебном процессе.

Повышения качества общего образования в средней школе и подготовки специалистов высшей школы в значительной степени определяется достижениями информатики, внедряемые в образовательный процесс. Информатика как научное направление может рассматриваться при этом на трех уровнях:

☑ нижний (физический) - программно-аппаратные средства вычислительной техники и техники связи;

☑ средний (логический) информационные технологии;

☑ верхний (пользовательский) прикладные информационные системы.

Процесс информатизации сферы образования осуществляется по двум основным направлениям:

☑ неуправляемая информация, которая реализуется снизу по инициативе педагогических работников, и охватывает, по мнению преподавателя, наиболее сферы деятельности и предметные области;

☑ управляемая информация, которая поддерживается материальными ресурсами и в соответствии с общими принципами обладает концепцией и программой.

Организация информационных процессов в рамках информационных образовательных технологий предполагает выделение таких базовых процессов, как передача, обработка, организация хранения и накопления данных, формализация и автоматизация знаний.

Совершенствование методов решения функциональных задач и способов организации информационных процессов приводит к совершенно новым информационным технологиям, среди которых применительно к обучению можно выделить следующие:

- компьютерные обучающие программы, включающие в себя электронные учебники, тренажеры, лабораторные практикумы, тестовые системы;
- обучающие системы на базе мультимедиа технологий, построенные с использованием персональных компьютеров, видеотехники, накопители на оптических дисках;
- интеллектуальны и обучающие экспертные системы, используемые в различных предметных областях;
- распределение базы данных по отраслям знаний;
- средства телекоммуникаций, включающие в себя электронную почву, телеконференции, локальные и региональные сети связи, сети обмена данными и т.д.
- электронные библиотеки, распределенные и централизованные издательские системы.

Основные направления использования информационно-компьютерных средств в образовании охватывают четыре наиболее существенных области:

1. Компьютерные технологии и информатика как объекты изучения.
2. Компьютер как средство повышения эффективности педагогической деятельности.
3. Компьютер как средство повышения эффективности научно-исследовательской деятельности в образовании.
4. Компьютер и информатика как компонент системы образовательно-педагогического управления.

Мультимедиа технология - это совокупность аппаратных и программных средств, которые обеспечивают восприятие человеком информации одновременно несколькими органами чувств. При этом информация предстает в наиболее привычных для человека формах: аудиоинформации (звуковой), видеоинформации, анимации (мультипликации, оживления).

Таким образом, участие в процессе обучения одновременно педагога и компьютера значительно улучшает качество образования. Использование предложенной методики активизирует процесс преподавания, повышает интерес обучающихся к изучаемой дисциплине и эффективность учебного процесса, позволяет достичь большой глубины понимания учебного материала. С одной стороны, сотрудничество преподавателя и компьютера делает учебную дисциплину более доступной для понимания различными категориями обучающихся, улучшает качество ее усвоения. С другой - оно предъявляет более высокие требования к уровню педагогики преподавателя и его квалификации, который должен уже не только владеть традиционными методами преподавания, но и уметь модернизировать их в соответствии со спецификой обучаемых, используя современные достижения науки и техники [12; 18; 38; 54].

1.13. Технология дистанционного образования

К середине XX века в передовых странах мира созрели условия для новой технологии образования - системы дистанционного обучения (СДО). Аудиовизуальные средства, телевидение, видеотехника, компьютеры, Интернет, новые технологии записи и хранения информации в виде баз данных, все это позволило обогатить достаточно однообразную палитру обучающих средств.

Новейшая педагогическая технология дала возможность учиться дома в удобное для студентов и учащихся время. Это весьма важно для лиц с ограниченными возможностями.

Организационные основы дистанционного обучения:

☑ Анализ деятельности образовательных организаций использующих технологии дистанционного обучения, выявил общие (присущие всем) организационные особенности:

☑ Непрерывность обучения;

☑ Открытость и индивидуальный подход в осуществлении учебного процесса;

☑ Централизм с центром дистанционного обучения на базе ведущего ВУЗа, и территориально удаленных учебно-консультационных пунктов;

☑ Наличие преподавателей-консультантов, прикрепляемых к слушателям по направлениям или дисциплинам.

Модели дистанционного обучения:

1. консультационная модель - регулярное посещение студентов учебно-консультационного центра. В центре студенты прослушивают лекции, получают необходимые им разъяснения, рекомендации и результаты оценки предыдущих работ.

Условия необходимые для реализации данной модели:

☑ студенты должны иметь время для регулярного посещения консультационного центра и достаточно средств для оплаты проезда к нему;

☑ необходимое условие - наличие в центре консультантов;

☑ формирование групп студентов;

☑ успех обучения зависит от мотивации;

Модель корреспонденции переписки

В основе этой модели лежит процесс обмена между преподавателями и студентами учебными материалами, домашними заданиями и результатами по почте или каким-то другим способом, без личного контакта. Студенты получают (по почте) учебные материалы, которые они должны изучить за определенный промежуток времени, затем студент посылает все выполненные задания преподавателю и получает ответ, в котором содержится не только формальная оценка, но и анализ содержания ответов, рекомендаций. Обмен информацией может происходить как по почте таки по другим каналам связи: телефону, факсу, компьютерным сетям.

Необходимые условия для существования модели:

☑ надежная система связи;

☑ наличие преподавателей способных дать быструю и квалифицированную оценку работы студента;

☑ время кругооборота информации между студентом и преподавателем должно быть не меньше 2-х недель.

☑ как и консультационной модели асинхронная модель может быть дополнена личными встречами, отдельными лекциями (по выбору). Учебные материалы должны быть хорошо структурированы.

Модель регулируемого самообучения.

Основной ее характеристикой можно назвать большую самостоятельность студента - большая свобода выбора времени и места учебы, количества времени, затраченного на учебу, выбор даты начала курса и экзамена.

Необходимыми условиями для данной модели является следующее:

☑ студенты должны быть высоко дисциплинированными, иметь

☑ способности к самообучению;

☑ в разработке учебного материала должны принимать участие высококвалифицированные преподаватели-разработчики.

Модель «кейс» - технологии

После прохождения вступительных испытаний студент для проведения учебы получает набор (кейс, комплекс) учебных материалов.

На установочных занятиях по каждому предмету куратор объясняет, как работать с учебно-методическими пособиями, на что обращать внимание при изучении предмета, инструктирует по организации самостоятельной работы по расписанию или графику занятий. Затем периодически проводится консультирование и проверка тестов. Контролируемая самостоятельная работа составляет основу учебного процесса. Завершается изучение предмета обычно дополнительным занятием, на котором обсуждаются наиболее трудные вопросы, и проводится экзамен. Экзамены проводятся, как правило, очно, ответ в письменной форме.

Основу комплекса средств обучения составляют бумажные (печатные) учебные пособия, которые могут дополниться аудио- и видеоматериалами, компьютерными программами на СД или других носителях [13; 41; 51].

Примерный вариант
составления курсового кейса на примере СФ БашГУ
ЦЕНТР ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

О внедрении курсового кейса

Организация дистанционного образования связана с внедрением в учебный процесс университета новых образовательных технологий на базе компьютерной техники в целях оптимизации учебного процесса и повышения качества подготовки специалистов.

• Кейс-технология реализуется для заочной формы обучения с целью предоставления возможности вневузовской учебной работы.

• Кейс - это комплект учебных и методических материалов по всем дисциплинам (курсовой кейс), предусмотренным рабочим учебным планом по данной специальности и курсу, расположенном на CD-диске.

• Подготовка учебно-методических материалов для курсового кейса осуществляется по утвержденным рабочим учебным планам, разработанным в строгом соответствии с государственными общеобразовательными стандартами и типовыми учебными планами.

• Курсовой кейс создается центром ДО СФ ВлГУ

• Курсовые кейсы хранятся в директорате и выдаются студентам до начала экзаменационной сессии.

Содержание курсового кейса

1. ФИО преподавателя
2. Рабочая учебная программа курса (цель, задачи курса, полный текст программы, методические указания по самостоятельной работе с курсом)
3. Теория (Краткий конспект основных разделов темы, глоссарий)
4. Практическая часть (план проведения практических, семинарских, лабораторных занятий, темы курсовых работ, контрольные работы)
5. Комплект тестов
6. Вопросы к зачету/экзамену

Особенности организации учебного процесса

• Обучающимся предоставляется курсовой кейс на лазерном CO диске, включающий все дисциплины по курсу

• Возможен бумажный вариант, в случае распечатки с диска на принтере

• Изучение материалов курсового кейса осуществляется в режиме и темпе, удобном обучающемуся

• Очные занятия при посещении университета – посвящены изучению наиболее сложных дисциплин, практической деятельности, сдаче экзаменов и зачетов.

Модель корреспондентного обучения

Важную роль в информационном обмене играет традиционная почта. Данная модель почти не претерпела изменений со времен появления используемого за рубежом с 20-х г.г. XX века и носящего название «обучение по переписке» или «корреспондентское обучение». Отличие современной модели можно заменить в формировании комплекта средств обучения (сюда включаются, кроме печатных учебных пособий, компьютерные программы, учебные пособия на аудио- и видеоносителях), а также использование телефона или других средств связи для дидактического и организационного взаимодействия студента с вузом. Модель в целом ориентирована на случаи, когда в месте обучения студента отсутствуют телекоммуникации. Временной график обучения.

Таким образом, в основе данной модели лежит процесс постоянного обмена между преподавателем и студентом учебными материалами, домашними заданиями и результатами по почте или каким-то другим способом.

Радиотелевизионная модель обучения

Для доставки к обучающемуся учебной информации могут использоваться телевидение, радио, радиотрансляционные городские сети. На основе этих систем и средств проводятся установочные занятия, лекции. Консультации, экзамены и другие организационные формы занятий реализуются обычно в очной форме.

Типичная организация дистанционного обучения при такой модели включает в себя следующие этапы:

☑ Лекционная форма обучения по радиовещанию или телевидению;

☑ Самоподготовка по учебным пособиям и дополнительной литературе в соответствии с утвержденной программой;

- ☑ Консультации по предложенному учебному курсу; написание контрольных работ, а также дипломной работы;
- ☑ Мониторинг образовательного процесса, заключающийся в оценке письменных работ и тестирования;
- ☑ Итоговый контроль.

Модель сетевого обучения

Данная модель базируется на использовании сети интернет. Информация об учебном заведении, специальностях и порядке обучения располагается на сайте. Желающий обучаться заполняет и отправляет в Центр, необходимые документы, которые предоставляются в электронном виде. Общение с преподавателем реализуется посредством электронной почты, теле- или видеоконференцсвязи. Экзамены (для выдачи сертификата) реализуются в очной форме или с помощью видеоконференцсвязи [12; 33].

1.14. Кейсовая технология обучения

Наряду с неформализованными «мозговыми штурмами» на занятиях целесообразно использовать **структурированные дискуссии** (*методика «кейс-стади» - «изучение конкретных ситуаций»*).

С помощью «кейс-стади», как полагает японский профессор Т.Сакамото, ***педагогическая технология обеспечивает внедрение в общество системного способа мышления***.

Особенность данного инновационного технологического подхода состоит в его направленности на достижение заведомо фиксированной цели.

Следует отметить, что использование метода опроса экспертов, проведение коллективной экспертизы методом «мозгового штурма», «кейс-стади», обучающих треннинг-семинаров позволяет выработать у студентов более точную стратегию сбора и интерпретации социальных показателей, исследуемых процессов и явлений.

Рассмотрим более подробно особенности организации и проведения учебных занятий с использованием метода «кейс-стади».

Сущность и дидактические характеристики метода кейс-стади

Метод конкретной ситуации (кейс-метод) – это методика ситуационного обучения, понимаемая как непрерывный процесс, направленный на систематическое, целенаправленное описание, изучение, анализ объектов реальной действительности (например, предприятие, компания, организация и т.д.). Этот метод способствует развитию изобретательности, умения решать проблемы. Он развивает способность проведения анализа и диагностики проблем. С его помощью развиваются такие квалификационные качества, как умение четко формулировать и высказывать свою позицию, умение общаться, дискутировать, воспринимать и оценивать информацию.

Кроме того, метод кейс-стади способствует развитию у обучающихся чувства уверенности в себе, преодолению излишней робости и чрезмерной самоуверенности.

По мнению ведущих специалистов, кейс-метод в наибольшей степени способствует особенностям осуществления управленческого образования, так как:

- конкретные ситуации связывают обучение с реальностью;
- работа с конкретной ситуацией дает возможность обучаемому осуществлять свободный поиск путей анализа и решения проблем, т.е. учебный процесс идет в форме творческого поиска;
- при разборе конкретной ситуации обучаемый занимает активную позицию, фактически сам генерирует идеи и активно взаимодействует с другими обучаемыми;
- в процессе разбора конкретной ситуации и ее анализа обучаемые сами ставят для себя вопросы и ищут способы ответа на них

Кейс – или конкретная ситуация, основан на реальной действительности (например, функционирование какого-либо предприятия), описывает его деятельность и включает в себя дополнительную отраслевую информацию, направленную на поиск и реализацию того или иного решения в процессе обсуждения в группе или индивидуально [52].

В большинстве случаев кейс должен содержать:

- *имена и должности главных героев*
- *даты и место, где происходит действие*

- *описание конкретной деловой проблемы*
- *информацию о стране, отрасли и продукте, рынке и главных конкурентах*
- *расширенное описание ситуации по проблеме*
- *записку по преподаванию, в которой рассматриваются примерные вопросы по данному кейсу, определена целевая группа, цели преподавания, анализ проблем и их концептуальное обоснование*

Кейс может содержать видео-, аудио- материалы, материалы на электронных носителях или любые другие.

Большинство кейсов основываются на исследованиях самого автора, то есть его посещении конкретной организации и его общении с ее руководителем и некоторыми сотрудниками. При этом используется реальная информация о деятельности фирмы. В качестве дополнительной или альтернативной информации могут быть использованы материалы, опубликованные в печати (газеты, журналы, другие издания). Материалами также могут быть официально опубликованные общие и финансовые отчеты зарубежных компаний по итогам года или другие.

Существуют следующие **типы кейсов:**

- иллюстрирующие какую-либо теорию или концепцию
- освещающие исторические события
- предназначенные для обучения принятия решений
- обучающие навыкам анализа и систематизации информации

Многие кейсы не имеют четко определенного профиля, так как содержат в себе многие из вышеназванных аспектов. Обычно кейсы относятся к одной из изучаемых дисциплин, но могут быть и междисциплинарные кейсы.

Кейсы делятся на **проблемные и проектные. В проблемных** ситуациях результатом является определение и формулирование основной проблемы, иногда формирование проблемного поля и всегда – оценка сложности решения. **В проектных кейсах** в качестве результата выступает программа действий по преодолению проблем, сложившихся в ситуации.

Сущность и дидактические особенности метода «Кейс-стади» представлены на рис. 1.3.2.

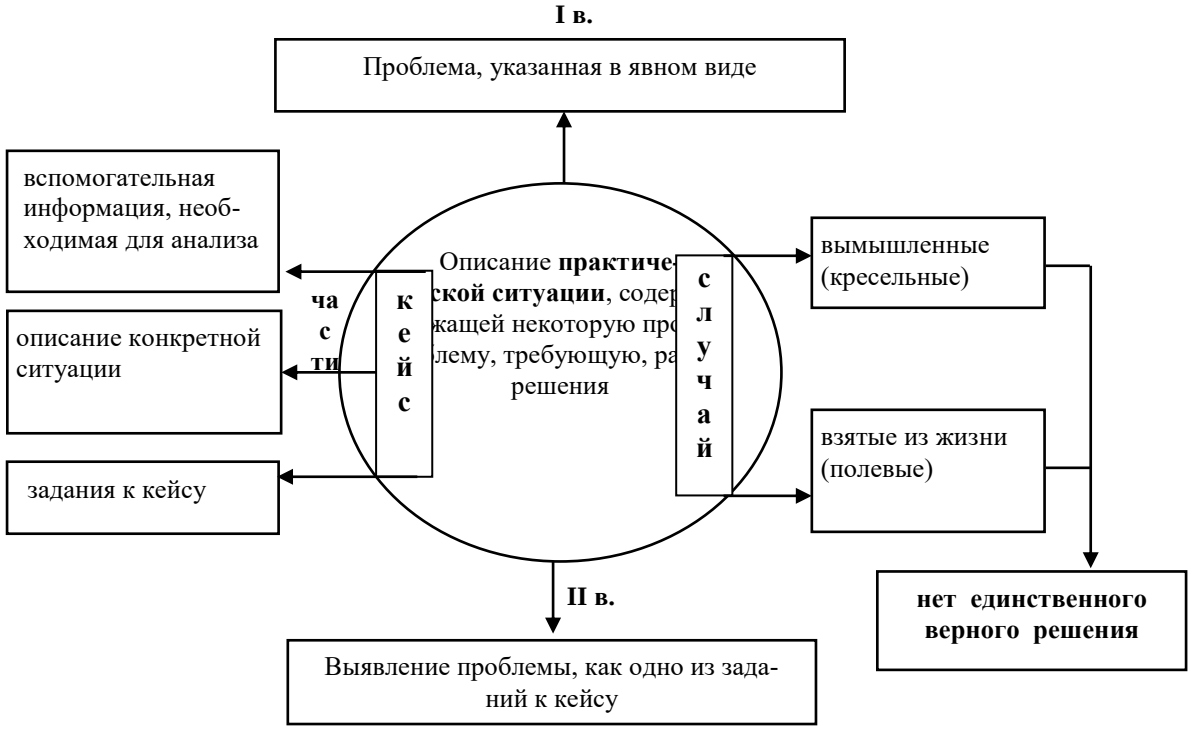


Рис. 1.3.2. Сущность и дидактические особенности метода «Кейс-стади»

Дидактические преимущества кейсов

1. Позволяет студенту применить к практической ситуации полученные теоретические знания;

2. Разбор кейсов способствует активному усвоению знаний и накоплению определенного багажа практической информации;

3. У студентов развиваются аналитические и творческие навыки;

4. Решение проблемных ситуаций способствует развитию коммуникативных навыков (студенты учатся поддерживать дискуссию, убеждать и слушать своих оппонентов).

5. Применение МАКС-технологии обеспечивает выработку умений эффективно работать в команде.

Следует отметить, что МАКС–технология (кейс-стади) может быть отнесена по таксономическим признакам к инновационным образовательным технологиям смешанного типа: тренингово-диалогово-рефлексивным, т.к. она предполагает отработку у студентов определенных знаний, умений и навыков, решение определенной проблемы в ходе конструктивного диалога с применением различных игровых приемов, а также выработку самоценочных и рефлексивных умений, направленных на актуализацию ресурсного потенциала личности.

Особенности организации и проведения учебных занятий с использованием метода анализа конкретных ситуаций (МАКС-технологии) и прецедентов

Метод кейсов (обучение методом ситуаций или прецедентов). Под методом кейсов понимается изучение предмета студентами путем рассмотрения большого количества ситуаций или задач в определенных комбинациях. Такое обучение развивает у студентов, зачастую бессознательно, понимание и способность мышления на языке основных проблем, с которыми они сталкиваются в профессиональной сфере деятельности. Метод кейсов способствует развитию умения анализировать ситуации, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант и составлять план его осуществления. И если в течение учебного цикла такой подход применяется многократно, то у студентов вырабатывается устойчивый навык решения практических задач.

Оптимальное сочетание числа кейсов должно дать синергетический эффект, который может отчетливо проявиться, например, при подготовке и защите дипломных работ.

Задача преподавателя состоит в подборе соответствующего реального материала, а студенты должны разрешить поставленную проблему и добиться реакции окружающих (других студентов и преподавателя) на свои действия. При этом нужно помнить, что возможны различные решения проблемы. Студенты с самого начала должны понимать, что риск принятия решений лежит на них. Роль преподавателя состоит в направлении беседы или дискуссии, например с помощью проблемных вопросов, в контроле времени работы, в побуждении студентов отказаться от поверхностного мышления.

Преподаватель может обобщать, пояснять, напоминать теоретические аспекты или делать ссылки на соответствующую литературу (табл. 1.2.2).

Требования к содержанию кейса. В кейсе рассматривается конкретная ситуация. В описание ситуации включаются основные случаи, факты, принимаемые решения, имевшие место в течение определенного времени. Причем ситуация может отражать как комплексную проблему, так и какую-либо частную задачу.

Таблица 1.2.2

Подготовка и обучение кейсовым методом

Фаза работы	**Действия преподавателя**	**Действия студента**
До занятия	1. Подбирает кейс. 2. Определяет основные и вспомогательные материалы для подготовки студентов. 3. Разрабатывает сценарий занятия	1 . Получает кейс и список рекомендуемой литературы. 2. Индивидуально готовится к занятию
Во время занятия	1. Организует предварительное обсуждение кейса. 2. Делит группу на подгруппы. 3. Руководит обсуждением кейса в подгруппах, обеспечивая их дополнительными сведениями	1. Задает вопросы, углубляющие понимание кейса и проблемы. 2. Разрабатывает варианты решений, слушает, что говорят другие. 3. Принимает или участвует в принятии решений
После занятия	1 . Оценивает работу студентов. 2. Оценивает принятые решения и поставленные вопросы	1 . Составляет письменный отчет о занятии по данной теме

Как правило, информация не представляет полное описание (биографию) процесса или события, а скорее носит ориентирующий характер. Поэтому для построения логичной модели, необходимой при принятии обоснованного решения, допускается дополнять кейс данными, которые, по мнению участников, могли иметь место в действительности. Таким образом, студент не только фиксирует рассматриваемый случай, но и вникает в него до такой степени, что может прогнозировать и демонстрировать то, что пропущено в кейсе.

Выделяют пять ключевых критериев, по которым можно отличить кейс от другого учебного материала:

1. *Источник.* Источником создания любого кейса являются люди, которые вовлечены в определенную ситуацию, требующую решения.

2. *Процесс отбора информации.* При отборе информации для кейса необходимо ориентироваться на учебные цели. Не существует единых подходов к содержанию данных, но они должны быть реальными для сферы, которую описывает кейс, иначе он не вызовет интереса, так как будет казаться нереальным.

3. Содержание. Содержание кейса должно отражать учебные цели. Кейс может быть коротким или длинным, может излагаться конкретно или обобщенно. Следует избегать чрезмерно насыщенной информации или информации, напрямую не относящейся к рассматриваемой теме. В целом кейс должен содержать дозированную информацию, которая позволила бы обучающемуся быстро войти в проблему и иметь все необходимые данные для ее решения.

4. Проверка. Проверка — это апробация нового кейса непосредственно в учебном процессе или оценка реакции новой аудитории на кейс, который раньше рассматривался, но для других групп студентов. Изучение реакции на кейс необходимо для получения максимального учебного результата.

5. Процесс устаревания. Большинство кейсов постепенно устаревают, поскольку новая ситуация требует новых подходов. Кейсы, основанные на истории, хорошо слушаются, но работа с ними происходит неактивно, поскольку «это было уже давно». Проблемы, рассмотренные в кейсе, должны быть актуальны для сегодняшнего дня.

Модерация работы с кейсом. Одна из основных задач кейсового метода — максимально активизировать каждого студента и вовлечь его в процесс анализа ситуации и принятия решений. Поэтому группа делится на такое число подгрупп, чтобы последние состояли из 3-5 человек. Каждая команда выбирает руководителя (модератора). Роль модератора состоит в том, что на нем лежит ответственность за организацию работы подгруппы, распределение вопросов между ее участниками и принимаемые решения. После завершения работы по теме занятий модератор делает доклад в пределах 10 минут о результатах, достигнутых своей подгруппой.

Непосредственную работу с кейсом можно организовать двумя способами:

1. Каждая подгруппа выполнит задание только по одной теме в течение всех практических занятий.

2. Все подгруппы работают одновременно над одним и тем же разделом (темой) кейса, конкурируя между собой в поиске наиболее оптимального решения.

Организуя работу с кейсом, полезно иметь общее представление о методе модерации, получившем в последнее время широкое распространение в методиках обучения.

Выше мы уже говорили о том, что применение метода модерации имеет цель научить обучающихся работать в одной команде и быстро принимать решения в условиях ограниченной информации и недостатка времени. Принятие решений в группе основывается на информации, имеющейся в кейсе и с использованием при этом методов исследования:

- экспертных;
- аналитических;
- экспериментальных.

С учетом перечисленных методов исследований модерация предполагает организацию открытого обмена мнениями, реализацию способности каждого участника действовать в качестве эксперта, аналитика или экспериментатора. Техническая работа модератора состоит в следующем.

1. Предложение идеи:

- модератор фиксирует все идеи, высказанные в ритме мозговой атаки;
- модератор регулирует поток идей.

Не допускается критика идей. Лучше если идеи будут выписаны на доске или листке бумаги.

2. Дискуссия:

- модератор фиксирует высказывания-мнения об идеях;
- модератор регулирует поток высказываний;
- модератор группирует высказывания. Высказывания участников могут быть записаны ими на отдельных листках.

Таким образом, технические приемы модерации основываются на наглядности, доступности информации для всех и систематизации по типам ответов.

Методы анализа и принятия решений. Рекомендуется следующая последовательность работы над кейсом:

• записать цель (тему), над которой предстоит работать подгруппе;

• выписать вопросы для данной темы;

• по каждому вопросу кратко высказать мнения, причем один из участников должен записывать их (например, модератор);

• сформулировать результирующее мнение, которое будет является решением поставленной цели.

Представление результатов работы. Для представления результатов рекомендуется подготовить резюме в виде выводов (текст, графики, таблицы). Выступление модератора должно быть в пределах 10 минут. На доске предварительно записываются основные результаты работы. Остальные подгруппы выступают слушателями и оппонентами докладчика, а затем оценивают доклад модератора. Обсуждение темы заканчивается подведением итогов преподавателем.

Определение целей обучения кейсовым методом. Образовательные цели кейсового метода можно определять следующим образом:

1. Формулировка целей обучения — это набор слов или символов, описывающих одно из намерений в плане обучения.

2. Цель передает намерение преподавателя в отношении того, что студент будет делать, и способы контроля времени и методов работы студента.

3. Следует описать то, что студент будет делать:

а) установить и указать общий процесс обучения;

б) определить важные условия, при которых должно проходить обучение.

4. Написать отдельно формулировку каждой цели; чем больше этих формулировок, тем больше шансов прояснить цели обучения.

Установлено семь целей формирования навыков и три цели процесса, которые применимы для курсов, основанных на методе кейсов.

Цель 1. Студент должен уметь принять нужное решение по материалам кейса. Цель, которая стоит на протяжении всего курса, — студент должен научиться принимать конкретные решения и применять свои знания в конкретных ситуациях.

Цель 2. Студент должен показать способность мыслить логически, ясно и последовательно, а также знание того, что представляют собой соответствующие данные и предположения.

Цель 3. Студент должен уметь представить анализ в убедительной и обоснованной форме.

Цель 4. Студент должен обладать здравым смыслом, определяемый как способность видеть очевидное и уместное, а также уметь выделять и оценивать основные вопросы, относящиеся к кейсу.

Цель 5. Студент должен показать готовность и способность применить аналитическое мышление и количественный анализ, когда это необходимо. Согласованная, последовательная, в основном разумная аргументация, которая игнорирует основные инструменты количественного анализа управленческой ситуации, недостаточна.

Цель 6. Студент должен уметь выходить за рамки конкретной ситуации, видеть перспективы и проявлять свою компетентность. Этот критерий в большей степени для работ с оценкой «отлично».

Цель 7. Студент должен быть способен использовать имеющиеся в его распоряжении данные, чтобы разработать подробный и обоснованный план действий или тщательно проанализировать ситуацию. В некоторой степени эта цель повторяет предыдущие. Однако различие состоит в том, что просто принять решение и его аргументировать, не вдаваясь в конкретные детали, в решение множества небольших вопросов, возникающих в связи с основной проблемой, недостаточно для удачного анализа кейса.

Можно выделить и другие цели формирования навыков с использованием метода кейсов, но эти семь — самые яркие. Строго говоря, есть цели в плане письменных и/или устных навыков на определенных примерах, рассматриваемых в процессе моделирования кейсов. Однако они не дают гарантии, что студент сможет действовать таким же образом в реальных условиях.

Некоторые преподаватели добавляют к целям навыков цели процесса. Многие знания требуют больше времени для восприятия и усвоения, чем на это отведено программой курса. Значимость некоторых курсов студенты осознают некоторое время спустя. Этот задержанный эффект, очевидно, нельзя измерить в период изучения курса. Следовательно, поддержание высокого уровня представления и аргументации точки зрения рассматривается как значимая величина в

вербальном диалоге и повторении процесса анализа кейса. Три цели процесса, относящиеся к этому утверждению:

1. Студент должен посетить определенное количество занятий.
2. Студент должен показать подготовку и заинтересованность в занятиях.
3. Студент должен сделать устный доклад во время обучения.

Выбор кейсов

✓ *Хороший кейс рассказывает.* Как все хорошие рассказы хороший кейс должен быть с хорошей фабулой.

✓ *Хороший кейс фокусируется на теме, вызывающей интерес.* Чтобы кейс был настоящим, живым примером и чтобы студент забыл, что он придуман, в нем должна быть драма, в нем должно быть напряжение, кейс должен чем-то разрешиться.

✓ *Хороший кейс не выходит за пределы последних пяти лет.* Чтобы студенты восприняли кейс как новость, а не как историческое событие, предпочтительней включать в него современные случаи.

✓ *Хорошо подобранный кейс может вызвать чувство сопереживания с его главными действующими лицами.* Важно, чтобы в кейсе была описана личная ситуация центральных персонажей. Во многих случаях это важный элемент в процессе принятия решения. Кейсы должны вызывать сопереживание в разнообразных ситуациях реальной жизни.

✓ *Хороший кейс включает цитаты из источников.* Цитаты из материалов (официальные или неофициальные) добавляют реализма и позволяют студенту толковать их в свете того, что он знает о людях, чьи высказывания цитируются.

✓ *Хороший кейс содержит проблемы, понятные студенту.* Это вырабатывает склонность к эмпатии (соучастию, сочувствию, сопереживанию).

✓ *Хороший кейс требует высокой оценки уже принятых решений.* Поскольку в реальной жизни принимают решения, руководствуясь прецедентами, прежними действиями и т. п., то целесообразно, чтобы в кейсе были представлены рациональные моменты прежних решений, на основе которых можно строить новые решения.

✓ *Хороший кейс требует решения проблем.* Этот и предыдущий пункт отражают предпочтение кейсов, требующих принятия решений, а не оценки решений, уже принимавшихся другими.

✓ *Хороший кейс прививает профессиональные навыки.* Некоторые кейсы документируют процесс, представляя тем самым модель, которую студент может взять за образец в реальной жизни. Так совершенно независимо от последующего познания через разрешение кейса, сам кейс учит искусству деятельности и принятия решений: как смоделировать проблему в структуре дерева решений. Кейс, который исчерпывающим образом иллюстрирует профессиональную задачу, — это добротный инструмент для выработки навыков действий.

Пакет кейсов в обучении:

1. Вводный кейс (осведомленность о наличии проблемы, ситуации, явления; границы рассматриваемого предмета).

2. Информационный кейс (объем знаний по какой-либо теме, проблеме; в зависимости от предмета может быть более или менее детализированным).

3. Стратегический кейс (развитие умения анализировать среду в условиях неопределенности и решать проблемы с преобладанием комплексных, недетерминированных факторов).

4. Исследовательский кейс (схож с групповым или индивидуальным проектом; анализируется определенная ситуация, проблема, результаты анализа представляются в форме изложения);

5. Кейс с целью развития определенных навыков (закрепляет, тренирует использование изученных инструментов и навыков на примере реальных деловых ситуаций; в зависимости от характера навыков — технические, аналитические и т.п. — может быть более или менее детализированным, объемным).

Обучающие цели кейса и его объем определяют использование той или иной формы и структуры кейса.

Форма и структура кейса

• комплексный (модульный) кейс содержит как правило большой (20 и более страниц) объем информации, первичных данных, образцов документов, видеороликов и т.п.;

• кейс-изложение содержит факты: рассказ о какой-либо ситуации, явлении, проблеме, путях ее решения, основные выводы по теме;

• кейс-иллюстрация содержит небольшой объем данных, используется для подтверждения, в качестве примера по изучаемой теме;

• кейс - практическая задача содержит небольшой или средний объем информации о реальной ситуации, на основе которой слушатели должны выполнить (обычно расчетное, или иное) задание по теме;

• кейс со структурированными вопросами содержит четкий перечень вопросов после основного текста; обсуждение кейса построено по этим вопросам;

• кейс без структурированных вопросов; после основного текста следует предложение выявить и обосновать пути решения проблемы, которая характеризует сложившуюся ситуацию.

Вопросы к кейсу можно разделить на так называемые обучающие, призванные закрепить изученные навыки и концепции, и собственно проблемные, развивающие приемы творческого, аналитического мышления.

Каждый конкретный кейс обладает несколькими из приведенных выше признаков, сочетание которых зависит от области обучения, целевой аудитории, опыта разработчика и т. п. Кроме того, классическим кейсом обычно считается комплексный, стратегический (по нашей классификации), который содержит в себе различные элементы низшего порядка (например, кейс — практическую задачу иллюстрацию и т. п.).

В процессе использования кейсовой технологии целесообразно применять механизм позитивной обратной связи, которая обеспечивает формирование устойчивой личностной позиции у субъектов образовательного процесса.

В этой связи, на занятиях с использованием кейсовой технологии достаточно эффективным приемом является так называемая бинарная интеграция, предполагающая проведение занятия *двумя преподавателями*. Опыт показывает, что преподавание в паре имеет неоспоримые преимущества:

- два преподавателя знают больше, чем один и могут дополнить друг друга;

- преподавание в паре чаще всего делает обучение более оживленным и разнообразным;

- в конфликте слушателя с одним из преподавателей, другой может выступить как нейтральное лицо;

- два преподавателя могут совместно обсудить дальнейший план действий и возможные изменения прямо по ходу занятия.

Опыт показывает, что при анализе практической ситуации слушатели часто затрудняются в формулировке проблемы. Можно выделить **три типичных способа формулирования проблемы**:

- постановка диагноза – это фиксация определенного видения ситуации слушателем, которое, однако, мало продвигает его к определению путей разрешения ситуации;

- предложение программы действий – такое предложение конкретных решений, не основанное на анализе проблем, как правило, бывает слишком поспешным и мало продуманным;

- формулировка проблемы как противоречия между различными элементами организации.

Для того, чтобы слушатели при анализе ситуации могли формулировать проблему как противоречие, необходимо либо на этапе подготовки дать пояснение о возможных формах фиксации проблемы и отметить наиболее приемлемые, либо, по результатам анализа, обсудить со слушателями связь формулировки проблемы с глубиной проработки решения.

Одной из самых распространенных трудностей в работе с конкретными ситуациями является ориентация слушателей на получение экспертного решения от преподавателя.

Необходимо отметить, что некоторые кейсы, подготовленные, например, в рамках Гарвардской школы бизнеса, с самого начала не предполагают наличие правильного решения. Ситуации, рассматриваемые при таком подходе, ориентированы на включение слушателей в процесс анализа ситуации, задание определенных норм работы для получения качественного результата. Можно, например, подготовленные решения по анализу ситуации обсудить с экспертами и в конце занятия сравнить решение слушателей с экспертным.

С позиции методики очень важным аспектом в процессе обучения с использованием кейсовой технологии являются *формы презентации фактологического материала в кейсе*.

К наиболее оптимальным формам презентации, на наш взгляд, необходимо отнести следующие:

1. Стихотворная форма;

2. Сказочный типаж;

3. Ситуационные задачи;
4. Психодрама;
5. Динамическая визуализация;
6. Аудиальные фргаменты;
7. Кинестетические фрагменты;
8. Сюжетно-ролевые фрагменты.
9. Куклотерапия.

Характеристика перечисленных нами форм презентации фактологического материала в кейсе представлена в табл. 1.2.3.

Таблица 1.2.3

Формы презентации учебного материала в кейсе

№ п/п	Виды презентации	Характеристика основных форм презентации
1.	Стихотворная форма	Использование стихотворного жанра при составлении кейса
2.	Сказочный типаж	Составление кейса в форме сказки
3.	Ситуационные задачи	Описание определенных событий в конкретной ситуации, имеющей вымышленный или реальный характер
4.	Психодрама	Использование метода драматизации и инсценизации для раскрытия содержания определенных ситуаций
5.	Динамическая визуализация	Использование видеофрагментов; устный журнал; стенгазета; демонстрация фотографий, графических изображений, объемных имитационных моделей
6.	Аудиальная визуализация	Использование звуковых фрагментов для воссоздания слуховых образов
7.	Кинестетическая визуализация	Применение двигательных элементов в процессе обучения (показ определенных физических упражнений, танцевальных и хореографических композиции)
8.	Сюжетно-ролевая форма	Представление фактологического материала в форме сюжетно-ролевой игры
9.	Куклотерапия	Основана на идентификации с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки); с любимым персонажем разыгрывается в лицах в «режиссерской игре» конкретная история

Как правило, любая из предложенных форм презентаций завершается рефлексией. Рефлексия предполагает оценку и самооценку человеком определенных норм, правил, общих закономерностей, существующих в окружающей действительности. Следует подчеркнуть, что самым главным моментом в личностной презентации выступает возможность самовыражения и самопознания.

1.15. Технология эссе

Слово «эссе» пришло в русский язык из французского и исторически восходит к латинскому слову exagium (взвешивание). Французское «essai» можно буквально перевести словами опыт, проба, попытка, набросок, очерк.

В «Толковом словаре иноязычных слов» Л.П. Крысина эссе определяется как очерк, трактующий какие-нибудь проблемы не в систематическом научном виде, а в свободной форме [33].

«Краткая литературная энциклопедия» уточняет: «Эссе – это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее частную тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе с нею связанные» [61].

Задачей эссе, в отличие от рассказа, является информация или объяснение, а не драматическое изображение или пересказ какой-либо жизненной ситуации. Эссе достигает своей цели с помощью прямого авторского высказывания, для чего не требуется создания ни вымышленных персонажей, ни связующего их сюжета. Тем не менее, вряд ли следует абсолютизировать разницу между эссе и рассказом. Рассказы могут содержать в себе определенные элементы, близкие к эссе: авторские разъяснения, раскрытие предыстории отношений между героями, описания; одновременно и в отдельных эссе можно найти элементы повествовательности, даже персонажей.

Основными признаками эссе являются:

−наличие конкретной темы или вопроса. Произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, по определению не может быть выполнено в жанре эссе.

−эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

−как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо, такое произведение может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный или чисто беллетристический характер.

−в содержании эссе оцениваются в первую очередь личность автора – его мировоззрение, мысли и чувства.

Данный жанр стал популярным в последние годы. Создателем жанра эссе считается М.Монтень («Опыты», 1580 г.). Сегодня эссе предлагается в качестве задания достаточно часто. Оно является одним из основных компонентов пакета документов (при поступлении в учебное заведение или трудоустройстве). Конкурс эссе помогает из многообразия лучших выбрать самых лучших.

Важно написание эссе и для молодого специалиста. То, как кандидат сумел себя подать, как описал свои достижения и промахи, позволяет работодателю определить, достаточно ли хорош этот человек для бизнеса, достаточен ли его опыт работы для того, чтобы оправдать надежды в будущем и принести пользу компании (организации, предприятию).

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

1. мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т).

2. мысль должна быть подкреплена доказательствами – поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

Аргументы – это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут «перегрузить» изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

– вступление
– тезис, аргументы
– тезис, аргументы
– тезис, аргументы
– заключение.

При написании эссе важно также учитывать следующие ***моменты:***

– Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора).

– Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

– Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Перед тем как приступить к написанию эссе, обратите внимание на следующие вопросы. Ответы на них позволят вам более четко определить, то что стоит писать в эссе:

1) Затрагивая в эссе свои личные качества или способности, спросите себя:
– отличаюсь ли я тем или иным качеством от тех, кого я знаю?
– в чем проявилось это качество?
2) О деятельности, которой вы занимались (занимаетесь):
– что заставило меня заняться этим видом деятельности?
– почему я продолжал(ю) заниматься этим?
3) О каждом событии вашей жизни, о котором вы упомянули:
– почему мне запомнилось именно это событие?
– изменило ли оно меня как личность?
– как я на это отреагировал?
– было ли это откровением для меня; тем, о чем я раньше не подозревал?
4) О каждом человеке, которого вы упомянули:
– почему я назвал именно этого человека?
– стремлюсь ли я стать таким как он?

– какими его качествами я восхищаюсь?

– было ли сказано им что-то такое, что я буду помнить всю жизнь?

– пересмотрел ли я свои взгляды?

5) О каждом из ваших предпочтений и том, что вам не нравится:

– почему мне это нравится или не нравится?

– повлияло ли это обстоятельство в значительной степени на мою жизнь?

6) О каждой вашей неудаче:

– чему я в результате научился?

– что полезного я вынес из этой ситуации?

Рассмотрим ***классификацию эссе***. С точки зрения *содержания* эссе бывают:

– философскими,

– литературно-критическими,

– историческими,

– художественными,

– художественно-публицистическими,

– духовно-религиозными и др.

По *литературной форме* эссе предстают в виде:

– рецензии,

– лирической миниатюры,

– заметки,

– странички из дневника,

– письма и др.

Различают также эссе по *композиционной особенности произведения*:

– описательные,

– повествовательные,

– рефлексивные,

– критические,

– аналитические и др.

Наконец, предложена классификация эссе на две большие группы:

– личностное, субъективное эссе, где основным элементом является раскрытие той или иной стороны авторской личности,

– эссе объективное, где личностное начало подчинено предмету описания или какой-то идее.

Эссе молодого специалиста на определенную тему принадлежит ко второй группе.

Можно выделить некоторые **общие признаки (особенности) жанра**, которые обычно перечисляются в энциклопедиях и словарях:

- *Небольшой объем*

Каких-либо жестких границ, конечно, не существует. Объем эссе – от трех до семи страниц компьютерного текста. Например, в Гарвардской школе бизнеса часто пишутся эссе всего на двух страницах. В российских университетах допускается эссе до десяти страниц, правда, машинописного текста.

- *Конкретная тема* и подчеркнуто субъективная ее трактовка

Тема эссе всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

- *Свободная композиция* – важная особенность эссе.

Исследователи отмечают, что эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом "Всё наоборот".

- *Непринужденность повествования*

Автору эссе важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятым, он избегает намеренно усложненных, неясных, излишне строгих построений. Исследователи отмечают, что хорошее эссе может написать только тот, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

- *Склонность к парадоксам*

Эссе призвано удивить читателя (слушателя) – это, по мнению многих исследователей, его обязательное качество. Отправной точкой для размышлений, воплощенных в эссе, нередко является афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально сталкивающее на первый взгляд бесспорные, но взаимоисключающие друг друга утверждения, характеристики, тезисы.

- *Внутреннее смысловое единство*

Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, эссе вместе с тем облада-

ет внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

- *Ориентация на разговорную речь*

В то же время необходимо избегать употребления в эссе сленга, шаблонных фраз, сокращения слов, чересчур легкомысленного тона. Язык, употребляемый при написании эссе, должен восприниматься серьезно.

При написании эссе важно определить (уяснить) его тему, определить желаемый объем и цели каждого параграфа. Начните с главной идеи или яркой фразы. Задача – сразу захватить внимание читателя (слушателя). Здесь часто применяется сравнительная аллегория, когда неожиданный факт или событие связывается с основной темой эссе.

Правила написания эссе:

− Из формальных правил написания эссе можно назвать только одно – наличие заголовка.

− Внутренняя структура эссе может быть произвольной. Поскольку это малая форма письменной работы, то не требуется обязательное повторение выводов в конце, они могут быть включены в основной текст или в заголовок.

− Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом.

− В отличие от реферата, который адресован любому читателю, поэтому начинается с «Я хочу рассказать о...», а заканчивается «Я пришел к следующим выводам...», *эссе – это реплика*, адресованная подготовленному читателю (слушателю). То есть человеку, который в общих чертах уже представляет, о чем пойдет речь. Это позволяет автору эссе сосредоточиться на раскрытии нового и не загромождать изложение служебными деталями [59].

Огромное значение при написании эссе имеет ***проверка*** первой его версии. При написании черновика ваша главная задача заключается в том, чтобы выработать аргументацию, отшлифовать основные мысли и расположить их в строгой последовательности, сопровождая их иллюстративными материалами или вспомогательными данными и т.д.

Написав первый вариант, дайте ему день или два отлежаться, а затем вернитесь к работе по проверке и улучшению, на «свежую голову».

При проверке эссе, прежде всего, обратите внимание наследующие важные моменты:

1. Прежде всего, важно помнить, что *эссе – жанр субъективный*, поэтому и оценка его может быть субъективной. Не стоит ориентироваться на всю массу проверяющих.

2. Представленные данные:

Независимо от того, на какой вопрос вы отвечаете, вам нужно достичь определенных целей. От вас ожидают того, что при написании эссе вы будете иметь в виду следующее:

Ответил ли я на заданный вопрос?

Насколько понятно и точно я изложил свои мысли?

Естественно ли звучит то, что я написал, нет ли где ошибок?

Убедитесь также в том, что вы:

Продемонстрировали свое желание строить свою карьеру в определенном направлении.

Были «нацелены» на построение карьеры в определенной области.

Включили в рассказ от одного до трех качеств, сильных сторон, характерных особенностей, которые выделяют вас из массы других кандидатов.

Представили хотя бы один веский аргумент в пользу того, чтобы достойно оценили именно вашу работу.

3. Навыки общения / письменной речи.

Эссе предназначены также для того, чтобы проверить ваше умение излагать мысли на бумаге и ваши навыки письма. Плохо написанное (представленное) эссе не будет способствовать тому, чтобы вас достойно оценили.

4. Образ реального человека.

Экспертная комиссия (педагог, работодатель) хочет разглядеть в эссе образ человека, который его писал. Важны не только результаты тестов, но и характер кандидата. Здесь важно следующее – быть честными, искренними, неповторимыми, т. е. быть самими собой.

Эксперты считают, что часто выпускники, соискатели очень хотят казаться кем-то: лидером, зрелой личностью, что забывают быть просто человеком.

2. Индивидуальность.

Единственный способ сделать так, чтобы комиссия разглядела за всеми документами образ конкретного человека – внести в эссе элемент личного, неповторимого, уникального. Ваши эссе сразу станут более интересными и притягивающими внимание. Они помогут выделиться среди сотен других претендентов.

Эссе должно быть как можно более персонализированным. Скучно читать эссе, которые изобилуют общими фразами – это пустая трата времени. Все равно ничего не поймешь о личности написавшего эссе.

3. Детали.

Все, что вы напишете в эссе, необходимо подтверждать примерами, делать ссылки на свой опыт. Детали сделают ваши эссе интересными, уникальными, специфичными.

4. Отличительные черты / Неповторимость / Что-то интересное, смешное.

По мнению экспертов выпускникам (соискателям) не следует бояться того, что они выйдут за рамки допустимого, лучше быть собой. Очень часто выпускников беспокоит то, смогут ли они произвести нужное впечатление, поэтому они убирают из эссе все, что делает их выдающимися. Столь безопасные, с точки зрения выпускников, эссе довольно утомительно читать.

Вам вовсе не обязательно шутить в своих эссе, чтобы сделать их интересными. Однако постарайтесь использовать все имеющиеся в распоряжении средства, чтобы ваши эссе запомнились.

5. Честность.

Экспертная комиссия не терпит участников, которые любят пускать пыль в глаза. Будет лучше, если в эссе вы отразите истинное положение вещей. В то же время не акцентируйте внимание на своих недостатках, хотя они и присутствуют в вашем характере. Надо быть честным, но позитивным. Отзывайтесь о себе и своих качествах только положительно. Так называемые «слабые стороны» следует презентовать следующим образом: «раньше это было моим недостатком, теперь же превратилось в положительное качество».

6. Литературное произведение.

Представители экспертных комиссий любят такие эссе, читать которые – одно удовольствие. Убедитесь в том, что ваше эссе легко чи-

тать. Уделите ему еще немного времени: проверьте, последовательны ли ваши мысли, ведут ли они к логическому завершению темы.

Юмор – великий инструмент, но пользуйтесь им разумно. Саркастический или дерзкий тон часто раздражает. Настоящий юмор – искусство, он является признаком хорошего вкуса.

В своих эссе вы рассказываете историю успеха, указываете причины, по которым хотите строить свою карьеру именно в том направлении, которое избрали. Вы можете пойти еще дальше, написав эссе в виде литературного произведения: рассказа, повести. Однако это рискованный подход, так как большинство людей не очень хорошие писатели, к тому же так можно преуменьшить серьезность вашего повествования.

Критерии оценки эссе могут трансформироваться в зависимости от их конкретной формы, при этом общие требования к качеству эссе могут оцениваться по следующим критериям (табл. 1.2.4):

Таблица 1.2.4

Критерии оценки эссе

Критерий	Требования к обучающемуся	Максимальное количество баллов
Знание и понимание теоретического материала	– определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; – используемые понятия строго соответствуют теме; – самостоятельность выполнения работы	2 балла
Анализ и оценка информации	– грамотно применяет категории анализа; – умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; – способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; – диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации); – обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм; – дает личную оценку проблеме	4 балла

Окончание табл. 1.2.4

Критерий	Требования к обучающемуся	Максимальное количество баллов
Построение суждений	– ясность и четкость изложения; – логика структурирования доказательств – выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; – приводятся различные точки зрения и их личная оценка; – общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи	3 балла
Оформление работы	– работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; – соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; – оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации; – соответствие формальным требованиям	1 балл

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить – 10.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы этапы становления и развития понятия «технология» в современной педагогической науке?
2. Каковы современные аспекты развития образовательных технологий?
3. С чем связано появление интерактивных образовательных технологий?
4. В чем перспективность технологий дистанционного обучения?
5. Какова сущностная характеристика понятия «технология»?
6. Чем технология отличается от методики?
7. Чем различаются понятия «образовательная технология» и «педагогическая технология»?

Глава 2. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Роль современных педагогических технологий в системе здоровьесберегающего обучения

Одним из основных средств развития здоровой личности и формирования ее базовой культуры выступает содержание образования. В традиционной педагогике ориентированной на реализацию преимущественно образовательной функции школы, содержание образования определяется как «совокупность систематизированных, знаний, умений и навыков, взглядов- и убеждений, а также определенный уровень развития познавательных сил и практической подготовки, достигнутой в результате учебно-воспитательной работы».

Как отмечает профессор В.А. Сластенин при таком подходе в центре внимания находятся знания как отражения духовного богатства человечества, накопленного в процессе поисков и исторического опыта. Знания конечно, важные социальные ценности поэтому и знаниево-ориентированное содержание образования, имеет безусловное значение. Оно способствует социализации личности, вхождением человека в социум. С этой точки зрения такое содержание образования является жизнеобеспечивающей системой.

В последнее десятилетие в свете идеи гуманизации образования все более утверждается личностно-ориентированный и валеологический подход к выявлению сущности содержания образования. Этот подход нашел отражение в работах И.Я. Лернера, М.Н. Скаткина, В.С. Леднева, Б.М. Бим-Бада и А.В. Петровского.

Так, И.Я. Лернер и М.Н. Скаткин под содержанием образования понимают педагогически адаптированную систему знаний, навыков и умений, опыта творческой деятельности и опыта эмоционально-ценностного отношения, усвоение которой призвано обеспечить формирование всесторонне развитой личности, подготовленной к воспроизведению (сохранению) и развитию материальной и духовной культуры общества.

Итак, при личностно-ориентированном подходе к определению сущности содержания образования абсолютной ценностью являются не отчужденные от личности знания, а сам человек. Такой подход

обеспечивает свободу выбора содержания образования с целью удовлетворения образовательных, духовных, культурных и жизненных потребностей личности, гуманное отношение к развивающейся личности, становление ее индивидуальности, сохранению здоровья и возможности самореализации в культурно-образовательном пространстве.

Традиционная педагогика признавала лишь социальную сущность человека, из которой следовало, что целью образования выступает формирование социально значимых качеств, развития человека как члена общества.

Валеологическое содержание образования направлено на развитие целостного человека: его природных особенностей (здоровья, способностей мыслить, чувствовать, действовать); его социальных свойств (быть гражданином, семьянином, тружеником) и свойств субъекта культуры (свободы, гуманности, духовности и творчества) при этом развитие и духовных, и социальных, и культурных начал осуществляется в контексте содержания образования, имеющего общечеловеческую, национальную ценность [2; 3; 30].

В педагогической теории нашли признание принципы формирования содержания общего образования разработанные В.В. Краевским.

Прежде всего, это принцип соответствия содержания образования во всех его элементах и на всех уровнях конструирования требования развития общества, науки, культуры и личности. Он требует включения в содержание общего образования как традиционно необходимых знаний, умений и навыков, так и тех, которые отражают современный уровень развития социума, научного знания, знаний о здоровье, культурной жизни и возможности личностного роста.

Принцип единой содержательной и процессуальной стороны обучения при отборе содержания общего образования отвергает одностороннюю его ориентацию. Он предполагает учет педагогической реальности, связанной с осуществлением конкретного учебного процесса, вне которого не может существовать содержание образования. Это означает, что при проектировании содержания общего образования необходимо учитывать принципы и технологии его передачи и усвоения уровня последнего и связанные с ними действия.

Принцип структурного единства содержания образования на разных уровнях его формирования предполагает согласованность таких составляющих, как теоретическое представление, учебный предмет, учебный материал, педагогическая деятельность, здоровая личность учащегося.

В последние годы в связи с переходом от знаниево- ориентированного к личностно-ориентированному и валеологическому образованию наметились тенденции становления таких принципов отбора содержания общего образования, как гуманитаризация и фундаментализация.

В последнее время ориентация на внутренний мир ученика начинает трансформироваться в одну из центральных идей в области школьной педагогики. Так, в работах рядя ученых, Н.П. Абаскаловой, Э.М. Казина обосновывается необходимость «Валеологического обучения», при этом в качестве основного приводится положение о том, что каждый ученик является носителем личного (субъективного) опыта, который вбирает в себя предметы, представления и понятия; умственные и практические действия; эмоциональные коды, в том числе личностные смыслы, установки, стереотипы. И если, традиционное обучение стремится «оттормозить» субъективный опыт как несовершенный, несущественный, отягощенный случайными (не научными) представлениями, то сейчас должен быть «новый тип учебного заведения, в котором растет и развивается ученик как носитель субъективного опыта» [1; 2; 30].

Принцип гуманитаризации содержания общего образования связан прежде всего с созданием условий для активного творческого и практического освоения школьниками общечеловеческой культуры.

Принципам, позволяющим преодолеть дегуманизацию общего образования, является фундаментализация его содержания. Он требует интеграции гуманитарного и естественного знания, установления преемственности и междисциплинарных связей. Обучение в этой связи предстает не только как способ получения знаний и формирования умений и навыков, но и как средство вооружения школьников методами добывания новых знаний, самостоятельного приобретения умений и навыков.

Фундаментализация содержания общего образования обуславливает их интенсификациею и, следовательно валеологизацию про-

цесса обучения, так как учащиеся освобождаются от перегрузки учебной информации и получают возможность для творческого саморазвития.

Рассмотренные принципы формирования содержания общего образования позволяют определить критерии отбора:

– целостное отражение в содержании общего образования задач гармоничного развития здоровой личности и формирование ее валеологической культуры;

– научная и практическая значимость содержания, включаемого в основы наук;

– систематичность, что означает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых умений в системе;

– соответствие сложности содержания учебных предметов реальным учебным возможностям учащихся того или иного возраста сохраняя при этом его индивидуальное здоровье;

– соответствие объема содержания учебного предмета имеющемуся времени на его изучение;

– учет международного опыта построения содержания общего, среднего образования;

– соответствие содержания общего образования учебно-методической, валеологической и материальной базы с учетом валеологического подхода в современной школе.

Если раньше суть работы учителя заключалась в трансляции знаний и способов познания, то в современной школе важно осуществлять функцию проектирования хода индивидуального, интеллектуального развития каждого ученика с сохранением здоровья. На первый план выходят такие формы деятельности преподавателя, как разработка индивидуальных стратегий обучения, учебно-педагогическая и валеологическая диагностика, индивидуальное консультирование.

Структура содержания образования, также как и структура любой системы, характеризуется набором компонентов (учебных предметов), их взаимоположением и взаимосвязями. Поэтому наряду с анализом набора структурных элементов необходимо еще выявить основные линии взаимосвязи учебных предметов, также соответствующую этим линиям группировку предметов по их циклам. В перечне общеобразовательных учебных предметов наряду с традицион-

ными имеются и новые. Это означает дальнейшую дифференциацию материала.

В настоящее время возможности увеличения сроков обучения и объема учебного материала практически исчерпаны. Следовательно, проблема дифференциации учебного материала может рассматриваться только в единстве с его интеграцией, т.к. при условии генерализации структуры содержания общего образования в целом. Решение этой проблемы связано с анализом меж предметных связей.

Учебные предметы будут многомерны по своему образовательном значении, взаимосвязаны между собой многопланово. Учитывая этого, коснемся лишь самого главного, а именно сущности взаимосвязи учебных курсов по линии базисных компонентов содержания общего образования.

1. Взаимосвязи учебных курсов по линии познавательной деятельности учащихся. Познавательный базисный компонент общего образования выражается в том, что по признаку доминантности в учебный план включается комплекс курсов, планируемых основами наук.

2. Взаимосвязи учебных курсов по линии формирования направленности личности. Формирование направленности личности обеспечивается обеспечением всех без исключения учебных предметов, хотя ведущими признаются философия, предметы общественно-научного цикла и этика. При этом каждый комплекс предметов, каждый предмет в отдельности вносит свой особый вклад, незаменимый изучением других предметов.

3. Одной из основных является взаимосвязь учебных курсов по линии формирования коммуникативных качеств личности. Прежде всего это развитие речи учащихся как средств коммуникации, осуществляемое во всех общеобразовательных предметах.

4. Важнейшей линией взаимосвязи учебных предметов является их взаимосвязь в плоскости трудового политехнического обучения.

5. Взаимосвязь учебных предметов по линии формирования основ эстетической культуры учащихся также очевидна как одна из основных системообразующих линий. Эстетические качества личности также формируются в процессе изучения всех учебных предметов, доминирующую роль в числе которых играют предметы художественного цикла.

6. Одной из основных является взаимосвязь учебных предметов по линии формирования валеологической культуры учащихся. К числу важнейших линий взаимосвязей следует отнести также взаимосвязь учебных предметов в области реформирования индивидуальности человека - развитие положительных индивидуальных качеств личности с учетом интересов, способностей и склонностей учащихся. Необходима дальнейшая разработка этой линии, в частности совершенствование системы обязательных и факультативных занятий по выбору учащихся.

В практике валеологизации процесса обучения на сегодняшний день сложилось достаточно много разнообразных способов и приемов работы (индивидуальная, самостоятельная и домашняя работа, работа по индивидуальным планам, программированное обучение). В своем исследовании мы остановились на индивидуально-групповой работе, достоинства которой очевидны. Результаты совместной работы учащихся весьма ощутимы как приучении их к коллективным методам работы, так и в формировании положительно-нравственных качеств личности. Но это не говорит о том, что эта форма организации учебной работы идеальна. Ее нельзя универсализировать и противопоставлять другим формам. Любая из форм организации обучения решает свои специфические учебно-воспитательные задачи. Они взаимно дополняют друг друга.

В реальной практике при составлении заданий для работ по группам, разбивая содержание по степени трудности для каждой из них, мы должны ориентироваться на:

1. Уровень сформированности познавательных интересов учащихся;
2. Степень сложности материала, его насыщенность и информированность;
3. Оптимальное сочетание теоретических и практических аспектов учебного материала

Очень большое значение имеет исследовательская направленность учителя-предметника, составляющего задание, его творческий подход.

Содержание наиболее оптимально реализуется через технологические аспекты индивидуализации и валеологизации обучения.

Для раскрытия сути и смысла педагогических технологий, необходимо кратко остановиться на истории понятия «технология» в мировом педагогическом опыте. Лет 15-20 назад это понятие почти не использовалось в отечественной педагогике. Лишь исследователи Т.А. Ильина и М.В. Кларин обращались к вопросам педагогических технологий, анализируя зарубежный опыт. Представителей традиционной педагогики пугал производственный термин «технология». Ведь под технологией понимались процессы, при которых происходило изменение объекта, если выполнить все условия технологии, то гарантировался результат. Но педагоги не видели переноса этой категории на педагогические явления. Однако технологические идеи в образовании не так уж новы. Мысль о технологизации процесса обучения высказывал еще Я. А. Каменский. Он призывал к тому, чтобы обучение стало «техническим», то есть таким, что все, чему учат, не могло не иметь успеха [32; 38].

Таким образом, сформулирована важнейшая идея технологий - гарантированность результат на педагогические явления.

Механизм обучения, т.е. учебный процесс, приводящий к результатам, Я. А. Каменский назвал «дидактической машиной».

Для него было важно: отыскать цели, отыскать средства достижения этих целей, отыскать правила пользования этими средствами. Говоря современным языком, это был своеобразный модуль: Цель - средства - правила их использования - результат, являющийся ядром в любой технологии в образовании. В дальнейшем элементы педагогической технологии можно встретить в работах И.Г. Песталоцци.

Новый всплеск интереса к педагогическим технологиям характерен для США 30-х годов, нынешнего столетия, когда появились первые программы аудиовизуального обучения, то есть обучения на основе технических средств. В этом контексте появился термин «технология в образовании». В данном случает этот термин, описывал процессы использования техники в обучении. С появлением программированного обучения и разработкой дидактических машин появляется новый термин «технология образования». В буквальном переводе это означает: как строить обучение и воспитание.

В 60-е годы появляется новый термин «педагогическая технология», предполагающий получение в педагогическом процессе гарантированного результата.

В настоящее время в педагогический лексикон прочно вошло понятие педагогической технологии. Однако в его понимании и употреблении существуют большие разночтения, и каждый автор предполагает свою трактовку в зависимости от его педагогической концепции [18; 20; 32].

Раскрывая понятие «педагогическая технология» мы придерживаемся определения В.А. Сластенина, В.А. Мещенко и Н.Г. Руденко, которые формулируют его следующим образом:

- педагогическая технология - это отрасль педагогической науки, занимающая промежуточное звено между дидактикой, теорией воспитания и методикой, предполагающей перевод операционального состава педагогической деятельности на технологический уровень, на качественно новую ступень эффективности, оптимальности, наукоемкости по сравнению с традиционным уровнем выражавшимся понятием «методика»;

-валеологическая педагогика - это единая функциональная система педагогических взаимодействий учителя с учащимися в ходе учебно-воспитательного процесса, а также способ структурирования этого процесса в том числе, учебного материала, обучающей деятельности учителя и учебной деятельности учащихся;

-педагогическая технология - это проект реализации на практике одной из идей то или иной психолого-педагогической теории. Любая современная педагогическая технология представляет собой синтез достижений педагогической науки и практики сочетание традиционных элементов прошлого опыта и того, что рождено общественным прогрессом, гуманизацией и демократизацией общества.

Одной из принципиально важных сторон педагогической .. технологии является позиция ребенка в образовательном процессе, отношение к ребенку со стороны взрослых. Анализируя личностно-ориентированные технологии, мы видим, что они ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализацию ее природного потенциала.

Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но и субъект приоритетный; она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели. Как отмечает И.С. Якиманская, субъективность личности (индивидуальность)

проявляется в избирательности к познанию мира (содержанию, виду и форме его представления), устойчивости этой избирательности способах проработки учебного материала, эмоционально-личностном отношении к объектам познания (материальным и идеальным). И.С. Якиманская акцентирует цели образования на следующих моментах:

– развить индивидуальные познавательные способности каждого ребенка;

– максимально выявить и использовать индивидуальный (субъектный) опыт ребенка;

– помочь личности познать себя, самоопределится и самореализоваться, а не формировать заранее заданные свойства.

Технология личностно-ориентированного обучения представляет сочетание обучения (понимаемого как нормативно-сообразной деятельности общества) и учения как индивидуально значащей деятельности отдельного ребенка. Ее содержание методы, приемы направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личностно-значимых способов познания путем организации целостной учебной (познавательной) деятельности [52,53,54].

Эту же параллель мы можем увидеть в индивидуализации обучения, разрабатываемой Инге Унт, понимающую индивидуальное обучение, как форму, модель организации учебного процесса при которой:

1. Учитель взаимодействует лишь с одним учеником;

2. Один учащийся взаимодействует лишь со средствами обучения, (книги, компьютер и т.д.).

Главным достоинством индивидуального обучения, по мнению И.Г. Унт является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; следить за его продвижением, от не знания к знанию вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность как обучающегося, так и учителя, приспосабливать их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны учителя и со стороны ученика. Индивидуальное обучение в таком «чистом» виде, как отмечает И.Унт, применяется в массовой школе весьма ограничено (для занятий с девиантными детьми).

Мы также разделяем позиции И.Унт относительно определения индивидуального подхода как:

1. Принципа педагогики, согласно которому в процессе учебно-воспитательной работы с группой, учитель взаимодействует с учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности;

2. Ориентации на индивидуальные особенности ребенка в общении с ним;

3. Учета индивидуальных особенностей ребенка в процессе обучения;

4. Создание психолого-педагогических условий не только для развития всех учащихся, но и для развития каждого ребенка в отдельности.

В современной педагогической практике и теории наиболее яркими примерами технологий внутриклассной индивидуализации обучения являются следующие:

- индивидуализация обучения Инге Унт;
- адаптивная система обучения А.С. Границкой;
- обучение на основе индивидуально-ориентированного учебного плана В.Д. Шадрикова.

Технология валеологизации процесса обучения - такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными для сохранения здоровья.

Валеологизация и валеологизированный подход как принцип осуществляется в процессе обучения в той или иной мере во всех существующих технологиях, поэтому валеологизацию обучения можно также считать «проникающей технологией». Однако технологии ставящие во главу угла индивидуализацию, делающие ее основным средством достижения целей обучения, можно рассматривать отдельно, как самостоятельную систему, обладающую всеми качествами и признаками целостной педагогической технологии [9; 10; 11].

Технологии валеологизации процесса обучения представляют собой динамические системы, охватывающие все звенья учебного процесса: цели, содержание, формы, методы и средства.

Основными принципами технологии валеологизации и индивидуализации обучения являются:

– валеологизация и индивидуализация есть стратегии процесса обучения;

– индивидуализация является необходимым фактором формирования индивидуальности и здоровой личности;

– использование валеологизированного и индивидуализированного обучения по всем изучаемым предметам; интеграция индивидуальной работы с другими формами учебной деятельности;

– учение в индивидуальном темпе, стиле с учетом психофизиологических особенностей ребенка;

– предпосылкой валеологизации и индивидуализации обучения является изучение особенностей школьников, которые в первую очередь следует учитывать при индивидуализации учебной работы: обучаемость, учебные умения, обученность, познавательные интересы.

– индивидуальная работа требует адекватного уровня развития

общеучебных умений и навыков [11; 16].

Вводя понятие и термин «технология обучения» педагоги ставят своей целью выявить закономерности взаимодействия обучающегося, преподавателя; содержания, форм и методов, средств и источников обучения.

Таким образом, технология обучения, по сути, представляет собой организацию процесса обучения, предусматривающую определенную систему действий и взаимодействий всех, и прежде всего активных элементов учебного процесса, при этом технология обучения детально рассматривает систему действий преподавателя и обучающегося их обеспечивает, при корректном исполнении, достижения положительного результата [18; 32].

Итак, технология валеологизации процесса обучения - это система научно-обоснованных действий активных элементов (участников) процесса обучения, осуществление которых с высокой степенью гарантированности приводит к достижению поставленных целей обучения сохранению здоровья ребенка [27; 29; 35; 43].

Сущность и основные параметры технологии обучения определяются характером отношений названных субъектов процесса.

В настоящей существующей педагогической модели, доминирующее положение занимает преподаватель, который определяет все

основные параметры: цели, содержание, формы, средства и методы. Обучающийся (обучаемый) занимает подчиненное, зависимое положение и не имеет возможности серьезно влиять на планирование, оценивание и коррекции процесса обучения [40].

Основная задача учащегося в данном случае - восприятие и усвоение передаваемого ему социального опыта. Образовательный процесс в таком случае должен быть организован в виде совместной деятельности обучающегося (с учетом его психофизиологического и индивидуального потенциала) и преподавателя на всех этапах: планирования, реализации, оценивания и, в определенной мере, коррекции.

Технология обучения школьников (с учетом психофизиологических и индивидуальных способностей) представляет собой систему сгруппированных по основным этапам процесса обучения операций, функций и действий обучающихся и педагогов [6; 24; 25; 26; 29].

Одно из ведущих мест в проблеме валеологизации и индивидуализации обучения, на наш взгляд занимает диагностирование образовательных и психофизиологических возможностей учащихся. Главной целью психофизиологической диагностики обучающихся является - выяснение возможностей обучения индивидов, их индивидуальных качеств и формирование у них устойчивой мотивации к учению.

Планирование процесса обучения заключается в активном участии самого обучающегося во всех операциях. Реальное планирование с учетом индивидуальных качеств ребенка, позволяет лучше осмыслить весь процесс, представить его как в целом, так и в отдельных этапах, элементах, процедурах. Все это приводит к более высокой мотивации. В тоже время выполнение операций по планированию позволяет и преподавателю глубоко вникнуть в особенности обучения каждого индивида и эффективно прогнозировать каждые свои шаги.

Планирование начинается с определения целей, обучения с учетом индивидуальных способностей и особенностей учащихся.

Следующая операция - определение стратегии образования предусматривающей чередование теоретического, практического, экспериментального обучения, практик и т.п. [30; 31].

Далее необходимо разработать систему задач, которые должны постепенно приводить к достижению поставленных целей.

Если традиционно цели образования задаются весьма не четко, а степень их достижения определяется на приблизительные действия, то в валеологической технологии это центральная проблема, рассматриваемая в таких аспектах, как:

1. Диагностического целеобразования и объективного контроля качества усвоения:

– дано точное описание качества, которое необходимо сформировать;

– имеется точный способ диагностики этого качества;

– возможно изменение этого качества;

– принята шкала оценки качества (например опознание, различие, владение основным алгоритмам и т.д.)

2. Конструктивно поставленная цель - это цель с учетом профессиональных возможностей педагога и возможностей обучаемых.

3. Сегодняшняя парадигма образования в основу закладывает не знания, умения и навыки, а здоровую личность, ее становление и развитие. Знание - это лишь средство становления здоровой личности.

4. Важнейший принцип процесса валеологичекой технологии - принцип целостности, то есть цели, содержания, средства работы на выполнение единой задачи, изменение цели влечет за собой изменение других элементов системы, поэтому при проектировании необходимо их грамотное единство.

На практике это овладение теми или иными знаниями, навыками, умениями и качествами [38; 39].

В соответствии с намеченными целями и задачами необходимо отобразить содержание обучения, ориентированного на познавательный потенциал участников дифференцированных групп, что дает возможность создания нестандартного, индивидуального содержания с учетом уровня подготовки и особенностей учащихся. Затем содержание следует структурировать (по проблемным блокам и т.д.), что значительно снижает поэтапное и наглядное достижение определенных знаний, умений, навыков и качеств.

Таким образом, технология валеологизации процесса обучения представляет широкие возможности для развития личностей всех участников процесса. В отношении обучающихся это, прежде всего их вовлечение в активную деятельность по планированию, реализации, оцениванию, коррекции процесса обучения; организация реаль-

ной совместной деятельности обучающегося с преподавателем, обучающихся между собой; развитие у них самостоятельности творческого и ответственного подхода к учебе; повышение к мотивации и стимулирование стремления к самосовершенствованию [46; 56].

Иными словами, технология обучения должна реализовать в себе ведущие законы обучения, воспитания и развития личности ребенка. Ученые - дидакты (Ю.К. Бабанский, В.И. Загвязинский, И.Я. Лернер, М.И. Скаткин и др.) установили целый ряд законов и закономерностей обучения. Среди них:

• Закон социальной обусловленности целей, содержания и методов обучения.

• Закон воспитывающего и развивающего обучения.

• Закон обусловленности обучения и воспитания характером деятельности учащихся.

• Закон целостности и единства педагогического процесса.

• Закон единства и взаимосвязи теории и практики в обучении.

• Закон единства и взаимообусловленности индивидуальной и коллективной организации учебной деятельности.

Связь между обучением и воспитанием предусматривает реализацию в технологии законов и закономерностей воспитания: закон гармонического развития сущностных сил ребенка, его интеллектуальной, физической, эмоционально-волевой сфер, С учетом возрастных особенностей и возможностей; содержание деятельности детей в процессе их воспитания определяется на каждый данный момент развития актуальными потребностями; воспитание ребенка как формирование в структуре его личности социально-психологических новообразований совершается только путем активности самого ребенка; позитивное личностное отношение ребенка к объекту деятельности формируется при условии переживаемого им удовлетворения процессом или самим продуктом деятельности; целостность личности, как социально-психологического феномена, определяет целостность воспитательных влияний [59].

Процесс формирования личности как социального качества индивида в результате его обучения и воспитания по сути есть развитие личности, которое подчинено диалектическим законам:

• способность к развитию есть неотъемлемое свойство личности;

• психическое развитие личности во многом определяется биологическим механизмом наследственности;

• социальная среда, в которой происходит развитие человека, оказывает огромное влияние на формирование личности;

• человек - саморегулирующаяся и самоуправляющаяся система, процесс развития подвержен саморегуляции и самоуправлению;

• личность представляет собой уникальное явление, отличающееся индивидуальным подбором качеств и собственным вариантом развития;

• развитие личности подчиняется всеобщим законам цикличности, проходя стадии зарождения, роста, кульминации, увядания, упадка;

• индивид уникален, каждая личность развивается в своем темпе, испытывая случайно распределенные во времени ускорения и противоречия роста;

• физический возраст определяет количественные и качественные возможности психического развития [17].

Вокруг критерия законосообразности выстраиваются подчиненные ему такие признаки технологии обучения, как результативность, экономичность, оптимальность, управляемость, алгоритмируемость, целостность, корректируемость, воспроизводимость и др. Наряду с отмеченными признаками, целесообразно оценивать технологии обучения с позиции 3-х методологических принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся.

Основу принципа сохранения здоровья человека составляет гомеостаз как способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий. В этой связи технология обучения должна быть направлена на поддержание постоянства внутренней среды организма ученика на уроке через валеологизацию содержания, соблюдение гигиенических норм и требований при организации процесса обучения, учет индивидуальных особенностей учащихся в определении темпов и уровня усвоения учебного материала и т.д.

Другим важным принципом валеологии является принцип увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья). Реализация данного принципа в технологии обучения предполагает наличие спо-

собов повышения адаптивности учащихся к стрессогенным факторам процесса обучения.

Наконец, принцип формирования здоровья осуществляется через содержание учебного материала, раскрывающего сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни; через организацию взаимодействия участников педагогического процесса, в котором формируются ценности; идеалы здоровья и определенные способы его достижения.

2.2. Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе образовательных организаций

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяется несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

Медико-гигиенические технологии

В первую очередь к медико-гигиеническим технологиям относится контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с регламентациями санэпидемстанции. Врач и медицинская сестра школы делают прививки учащимся, оказывают им консультативную и неотложную помощь, проводят мероприятия по санитарно-гигиеническому посвящению школьников и педагогического коллектива, следят за динамикой здоровья детей, организуют профилактические мероприятия в преддверии, например, эпидемии гриппа и решают другие задачи, относящиеся к компетенции медицинской службы. Участие врача и медицинской сестры необходимо при проведении медико-психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся здоровья отдельных учащихся. Приглашается школьный врач и для проведения тематических занятий со школьниками. «Программы лечебной педагогики» также должны проводится под контролем и участием медиков.

Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического кабинетов, фитобаров, кабинетов горного воздуха для оказания каждодневной помощи школьникам и педагогам, проведение занятий лечебной физкультуры - тоже элементы этой технологии [55; 56].

Физкультурно-оздоровительные технологии Направлены на физическое развитие и подготовленность учащихся. К ним относятся оздоровительные системы: здоровьесберегающие средства, методы и формы обучения, системы психоэмоционального воздействия на здоровье школьников, системы реабилитации, системы питания, системы закаливания [3;4].

Экологические здоровьесберегающие технологии

Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явнее недооценены и слабо задействованы. Воспитание у школьников любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии обладают и мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных во взаимоотношениях с природой. В школе это и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, участие в природоохранных мероприятиях.

Самостоятельным направлением среди этих технологий является видеоэкология, занимающаяся вопросами психологического влияния на человека окружающей среды - и как природной (чаще благоприятной), так и антропогенной (часто не благоприятной) [56; 57].

Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, строители, представители коммунальной, инженерно-технической служб, гражданской обороны, пожарной инспекции. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачей - сохранения жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов курса БЖД, а за обеспечением безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор [57].

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Наиболее значимые из всех перечисленных по степени их влияния на здоровье учащихся. Их главный отличительный признак - ис-

пользование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Реализация здоровьесбергающих образовательных технологий достигает цели лишь при осознании всеми педагогами образовательной организации своей солидарной ответственности за сохранение здоровья учащихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении [1;2].

Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий может строится и на других основаниях. По характеру действия они разделяются на 4 группы.

1. Защитно-профилактические технологии

Данные технологии направлены на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. К таким технологиям относятся:

- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций;
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся;
- использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т.д. [57].

2. Компенсаторно-нейтрализующие технологии

При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случая, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Это, например физкультминутки и физкультпаузы, в какой-то мере нейтрализующие неблагоприятное воздействие в статичности уроков, недостаточность физической нагрузки, эмоциональной разрядки или «минутки покоя», снижающие стрессогенные воздействия, психоэмоциональное напряжение.

Йодирование питьевой воды и соли позволяет компенсировать недостаток йода в организме, характерный для населения многих регионов страны. Витаминизация пищевого рациона восполняет дефицит необходимых организму витаминов; использование аминокислоты глицина (дважды в год - в декабре и весной) позволяет укрепить память школьников и т.д. [56; 57]

3. Стимулирующие технологии

Эти технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Типичные примеры - температурное закаливание, физические нагрузки. Психотерапия немало приемов, помогающих вывести пациента из состояния депрессии, уныния, фрустрации. В рамках педагогических технологий учителя пользуются многими подобными приемами на уроках и во внеурочной воспитательной работе [57].

4. Информационно-обучающие технологии

Эти технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности необходимый для эффективной заботы о здоровье - своем и своих близких, помогают в воспитании культуры здоровья. К таким технологиям относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные учащимся, их родителям и педагогам.

Основную группу технологий здоровьесберегающей педагогики составляют образовательные здоровьесберегающие технологии, которые подразделяются на следующие группы [3;4]:

- **организационно-педагогические технологии,** определяющие структуру учебного процесса, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- **психолого-педагогические технологии,** связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействия, которое он оказывает все 40-45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
- **учебно-воспитательные технологии,** включающие программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы ос школьниками после уроков, просвещение их родителей;
- **социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии,** включают технологии обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной

и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

• **лечебно-оздоровительные технологии** составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную, адаптивную физическую культуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Результат совокупного воздействия на учащихся всех здоровьесберегающих технологий должен оцениваться с помощью комплекса методов медико-психолого-педагогической диагностики, мониторинга. Постоянное получение обратной связи позволяет временно вносить в работу необходимые коррективы [56; 57].

2.3. Оценка некоторых образовательных технологий с позиции здоровьесберегающей педагогики

Рассмотрим несколько педагогических технологий и классификационных принципов по критерию их потенциального воздействия на здоровье учащихся и педагогов. Классификации по типу организации и управления познавательной деятельностью позиции ребенка в образовательном процессе выделены следующие технологии:

- авторитарные, отличающиеся жесткой организацией школьной жизни, подавлением инициативы и самостоятельности учащихся, избыточным применением требований и принуждения. Ученик при этом превращается в объект, «винтик»;

- дидактоцентрические, также построенные на субъект - объектных отношениях учителя и ученика, приоритете

обучения над воспитанием; для формирования личности используются дидактические средства;

- личностно-ориентированные (антропоцентрические), которые в центр образовательной системы ставят личность ребенка, обеспечение безопасных, комфортных условий ее развития и реализации природных возможностей. Личность ребенка превращается в приоритетный субъект становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

- эзотерические, основанные на идеях «неосознаваемого» знания, поиски истины и путей к ней ведущих. При таком подходе педагогический процесс превращается в приобщение ребенка, как центр взаимодействия со вселенной к истине.

При рассмотрении этих технологий с позиции воздействия на здоровье первые две не могут быть отнесены к здоровьесберегающим, третья технология имеет все признаки здоровьесберегающих образовательных технологий, а четвертая не может быть оценена только на основании концептуальных положений [57].

С точки зрения критериев валеологически обоснованной технологии обучения здоровьеохранной, на наш взгляд, можно считать ряд технологий, которые сделали попытку создания здоровьесберегающей образовательной среды.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения И.С. Якиманской. Содержание и организация учебного процесса рассматриваемой технологии направлены на раскрытие и использование индивидуального (субъективного) опыта каждого ученика, включая опыт его предшествующего обучения и личностно-значимых способов познания и переработки учебного материала посредством организации целостной учебно-познавательной деятельности [3;4].

Для каждого ученика составляется индивидуальная образовательная программа, которая основывается на знании особенностей ученика как личности. Программа гибко приспособлена к возможностям и способностям школьника, учитывает динамику его развития.

В ходе обучения содержание учебного материала соотносится с субъективным опытом ученика и преобразует его. Кроме того, каждый ученик имеет возможность выбора при выполнении заданий и решении задач. Учащиеся знают и самостоятельно используют значимые для них и предпочитаемые способы переработки программного материала. В ходе урока учителем оценивается не только результат, но, главным образом, процесс учения ученика через рефлексию и самооценку.

Учитель ориентирован на развитие индивидуальных особенностей каждого ребенка, признание его индивидуальности, самобытности и самоценности.

Индивидуализация и дифференциация учебного процесса позволяют учителю раскрыть избирательность познавательных предпочтений учащихся, устойчивость их проявлений, степень активности и самостоятельности. Данные наблюдений за деятельностью каждого ученика на уроке заносятся в индивидуальную карту его познавательного (психического) развития, на основе которой определяется профиль обучения и составляется индивидуальная образовательная программа.

Таким образом, в технологии личностно-ориентированного развивающего обучения И.С. Якиманской особое значение придается такому фактору развития, который почти не учитывается в развивающих системах Л.В. Занкова, Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова - субъективному (индивидуальному) опыту жизнедеятельности школьника, приобретенному в конкретных условиях семьи, социокультурного окружения, в процессе восприятия мира людей и вещей. Индивидуальность ученика проявляется в избирательности к познанию мира, способах восприятия, и переработки новых знаний, эмоционально-личностном отношении к объектам познания [36; 48].

Определенным валеологическим потенциалом обладают **технологии коллективного способа обучения (КСО), разноуровневого и модульного обучения, полного усвоения знаний и др.**

Применение технологии обучения КСО оказывает благоприятное влияние на функциональное развитие нервной системы, умственную работоспособность, зрительную систему. У детей совершенствуется память, логическое мышление, актуализируется предшествующий опыт и знание. Наблюдения показывают, что учащиеся становятся более раскрепощенными и, в то же время, у них повышается ответственность за результаты не только своего, но и коллективного труда. Важным является то обстоятельство, что каждый учащийся имеет возможность выполнять задания в индивидуальном темпе, поскольку работа в парах сменного состава осуществляется в свободном режиме.

Проведенный красноярскими учеными хронометраж в ходе занятий по технологии КСО показал, что двигательная активность на уроках с использованием этого способа валеологизации выше в 2,5 раза по сравнению с традиционными уроками, т.е. дети в 2,5 раза чаще встают, выходят к доске, передвигаются по классу. На обычных

уроках дети компенсируют недостаток двигательной активности увеличением двигательного беспокойства (вертятся, ложатся на парту и т.д.). При традиционном обучении двигательное беспокойство отмечается чаще в 3,8 раза по сравнению с учащимися экспериментальных классов; наблюдается тенденция к более частому возникновению вегетососудистой дистонии; ниже умственная работоспособность, а учащиеся в 3,8 раза больше допускают ошибок. Таким образом, КСО по уровню двигательной активности в процессе обучения можно отнести к занятиям в режиме динамических поз.

Технология модульного обучения обеспечивает самостоятельный образовательный процесс ученика по целевой индивидуализированной программе, учитывающей уровень его подготовленности к восприятию учебного материала, способности и особенности мышления. При этом дифференцируется содержание учебного материала, дозы помощи ученику и формы учебной деятельности. Валеологическая сущность модульного обучения проявляется через создание самоуправляемой рефлексивной среды. Тем самым на уроке реализуется потребность учащихся в рефлексивной и смыслотворческой деятельности, направленных на осознание своей индивидуальности и самоценности. Обучаясь по модульной технологии ученик имеет возможность работать в индивидуальном темпе, рационально распределять свои силы и время и, тем самым, активно и эффективно включиться в учебно-познавательную деятельность (Р.И. Шамова).

Технология разноуровневого обучения также позволяет учащимся работать в индивидуальном темпе, самостоятельно. Примечательно, что система уровневой дифференциации дает ученику право выбора уровня усвоения учебного материала. При такой организации учебного процесса практически каждому ученику гарантирован успех, снижающий чувство тревожности, неуверенности в собственных силах. А это, в свою очередь, повышает мотивацию к учению и создает благоприятный психологический климат в классе [51].

Учет индивидуальных особенностей ученика на уроке со всей очевидностью проявляется в использовании **типодифференциального подхода в процессе обучения** (В.В. Ильюшенков, Т.А. Берсенева). Суть данного подхода состоит в различении учащихся с право - или левополушарной активностью головного мозга. Полушарная асимметрия отражается на особенности восприятия учебного материала

школьниками, на скорости их «врабатывания» в урок, активности и работоспособности, психосоциальной ориентации и т.д.

Учителю важно помнить, что существующие предметные методики обучения рассчитаны на преимущественное функционирование одного из полушарий. Так, методика преподавания математики ориентирована главным образом, на левополушарных детей, поскольку связана с аналитической деятельностью мозга и высокой степенью абстрагирования. Изучение иностранного языка, напротив, требует более активной правополушарной деятельности. Поэтому ученики с левополушарной психикой хуже усваивают материал, ощущают дискомфорт на уроке, чувство неуспеха.

Игнорирование учителем на уроке психофизиологических и функционально-морфологических характеристик ученика может привести его в состояние дистресса и нанести ущерб здоровью ребенка. К примеру, известные нормы техники чтения для учащихся начальных классов небезопасны для детей медлительных, эмоциональных, с высокой степенью нервной истощаем ости. Установление единого норматива скорости чтения может стать причиной неврозоподобного состояния младших школьников [55].

Осознание учителем типо-дифференциального подхода поможет ему оптимально организовать, процесс обучения на уроке в полной мере реализуя генетическую программу школьника.

Методы и технологии обучения на основе типо-дифференцированного подхода являются достаточно перспективными, способными в значительной степени повысить качество обучения без ущерба здоровью детей.

Результаты исследований подтверждают тот факт, что преобладание в современных педагогических технологиях вербальных каналов **обучения** препятствует раскрытию творческих и духовных сил личности ребенка, оказывает разрушающее влияние на его психическое здоровье. Одну из причин «шизоидной интоксикации» современного образования ученые видят в несоответствии содержания программ и технологий обучения биологическим закономерностям функционирования детского организма, в частности, принципам работы мозга на основе межполушарной асимметрии [45].

В.Ф. Базарный и его коллеги разработали базовые принципы построения процесса обучения с доминированием зрительного источни-

ка информации с помощью организации работы учащихся с образами – моделями [5].

Результаты экспериментального обучения детей **по методике «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»** отмечают улучшение нервно-психического состояния учащихся, физического здоровья, а также повышение художественно-творческого потенциала детей. Методика В.Ф.Базарного предполагает построение процесса обучения на базе моторной телесной свободы, свободы пространства и дальнего зрения, широкоформатных панно сенсорно-экологической грамматики [5].

Особенность **методики обучения чтению в режиме «зрительных горизонтов»** В.Ф. Базарного заключается в размещении дидактического материала на максимально возможном от детей удалении, т.е. уровне зрительных горизонтов. При таком режиме сохраняется пространственно-метрический обзор, что является основой для гармоничного формирования не только функций зрения ребенка, но и высших психических отражательных способностей.

Для профилактики перегруженности вербальной системы детей, предупреждения у них дидактонапряжения слова или предложения при обучении чтению располагаются на фоне зрительно-игровых сюжетов, ярких цветных рисунков. Обучение проводится в динамическом режиме, способствующем лучшей фиксации движущихся в пространстве слов и предложений, более эффективному их восприятию и запоминанию, тренировке зрения, повышению внимания и сосредоточенности.

Предлагая новый подход к процессу обучения в школе, особенно в начальной. В.Ф.Базарный утверждает, что традиционная книжно-вербальная система обучения не использует в полной мере доминирующий у детей до 10-11 лет, закреплённый эволюцией перцептивно-образный (правополушарный) тип восприятия и мышления. Построение обучения на левополушарной сигнально-информационной основе вызывает у учащихся угасание художественно-творческих способностей, а также нервно-психические отклонения [5].

Глубокого изучения индивидуальных особенностей учащихся требует от учителя **дифференцированный поход в процессе обучения в соответствии с темпераментом ребенка и его стилем учения** (Бетти Лу Ливер, Д.Кирси, М.Бейтс). Различия между интровертом и

экстравертом, мыслительным и чувствительным, сенсорным и интуитивным, оценивающим и восприимчивым типами школьников раскрываются в способах запоминания и усвоения учебного материала, в отношении к содержанию урока и методам обучения.

Так, дети сенсорно-восприимчивого типа нуждаются в осязаемом восприятии учебного материала через музыку, живопись, конструирование, танец, театр. Они склонны к быстрой смене видов деятельности на уроке, так как быстро теряют интерес к занятиям. Для учащихся этого типа следует использовать ролевые и дидактические игры.

Интуитивно-чувствительный тип учеников больше интересует общее представление о предмете, а не детали. Такие дети предпочитают работать в малой группе, любят дискуссии, диалог.

Интуитивно-мыслительные школьники, напротив, откликаются на лекционный метод обучения. Характер деятельности на уроке для них должен быть исследовательским или частично-поисковым, а методы обучения - проблемные вопросы и проблемные ситуации.

А вот репродуктивный способ деятельности ближе сенсорно-оценивающим ученикам. Они более комфортно себя чувствуют на таких этапах урока, как опрос, повторение пройденного материала.

Учет стиля учения школьника на основе изучения его темперамента позволит сориентировать обучение на каждого ребенка, предотвратить психопатические расстройства у детей, связанные с «неспособностью» усвоить содержание урока [56].

Примером природосообразной педагогической технологии, раскрепощающей чувства ребенка, может служить технология обучения чтению и письму А.Кушнира. Её суть заключается в использовании звукового ориентира при обучении беглому чтению, когда учащиеся видят слышимое слово и произносят его вместе с диктором или учителем, постоянно увеличивая темп. Информационно-ценностный подход в обучении чтению А.Кушнира позволяет получить достаточно высокие результаты по измеряемым параметрам чтения - темпа и объема, у детей повышается интерес к книге, к самому процессу чтения, учащиеся пишут более грамотно, лучше запоминают текст.

Кроме того, с точки зрения валеологических идей данная методическая система представляется, несомненно, актуальной. В частности, перспективными, являются теоретические позиции автора о

необходимости учета естественных психологических ресурсов ребенка, в частности, его дошкольный опыт. Согласно принципу «природосообразной педагогики» при обучении важно учитывать естественную динамику психического развития личности ученика, а не формировать «заданные» психические качества в искусственно созданной учебной среде. А.Кушнир справедливо подчеркивает роль индивидуального опыта ребенка, который рассматривается в качестве отправной точки в выстраивании стратегии его обучения и является психологической основой интеллектуального роста личности. Не менее важной теоретической позицией педагогической технологии А.Кушнира является опора на образный опыт школьников, поскольку именно образные функции сознания, по мнению автора, выступают фундаментом для последующего развития абстрактно-понятийного мышления.

Положительным моментом рассматриваемой технологии следует отметить возможность обучать по ней всех детей, независимо от исходного уровня познавательного развития, обеспечивая при этом каждому ученику ситуацию успеха. Причем каждый ребенок продвигается в своем индивидуальном темпе, а у учителя освобождается время на уроке для индивидуальной учебной помощи учащимся. Вместе с тем, школьникам предоставляется возможность сравнивать результаты обучения со своими собственными предыдущими достижениями. Таким образом, учителем оценивается продвижение ученика, а не сравниваются его показатели с результатами одноклассников.

Технология обучения чтению и письму А. Кушнира отвергает традиционную форму обучения в начальной школе, т.е. чтение по слогам, артикуляционно-фонетический анализ слов, состыковку произношения и написания, и может служить альтернативным подходом в обучении младших школьников [51].

Учет базисных потребностей личности школьников в процессе их обучения является ключевым принципом в предлагаемой В.В. Колбановым и Г.К.Зайцевым методике проведения уроков. Так, для подросткового возраста ведущими являются рефлексивная и смыслотворческая деятельность, направленная на осознание своей уникальности. В этой связи перед педагогом встает проблема выбора таких методов обучения, которые позволяли бы создать условия для рефлексивной и смыслотворческой деятельности учащихся, известный

метод проблемного обучения вполне отвечает поставленной задаче. В.В. Колбанов и Г.К.Зайцев **предлагают методику проведения уроков, позволяющую учащимся решать смысловые проблемы самопознания и понимания сущности процессов, протекающих в жизни.** Согласно разработанной авторами схеме проведения урока литературы, после прочтения произведения учащимся дается задание заполнить следующую таблицу [25]:

1. Автор. Название произведения.
2. Общее впечатление (дается субъективная оценка прочитанного в произвольной форме).
3. Ассоциации (указывается набор слов, обусловленный восприятием прочитанного).
4. Ключевые слова (приводится набор слов, характеризующих содержание произведения).
5. Динамика интереса (рисуется график изменения интереса; в качестве меры изменения выступают две полосы: «интересно» и «не интересно», разделенные средней линией; каждый излом графика объясняется школьником).
6. Смысл жизни персонажей (дается субъективное понимание, для чего они живут).
7. Мое место (выбирается или придумывается персонаж, в качестве которого хотел бы выступить ученик).
8. Мои чувства.
9. Мои стремления.
10. Мои действия.
11. Смысл моей жизни (пункты 8-11 освещаются от имени выбранного или придуманного персонажа).
12. Какой я? (проводится самоанализ с учетом поступков выбранного персонажа).
13. Резюме (высказывается субъективное суждение относительно проделанной работы).

После заполнения таблицы педагогом организуется дискуссия в классе по тем или иным вопросам. Такая схема работы представляется своеобразным приемом опосредования, Позволяющим учащимся при помощи выбранных персонажей или литературных героев раскрыть себя, понять свои чувства и в конечном итоге, глубже познать себя [25].

Методика проведения уроков истории по данной схеме сходна: учитель в начале урока описывает социально-историческую ситуацию, которая предшествовала какому-то историческому событию. При этом педагог освещает особенности жизни отдельных социальных групп. Затем учащиеся выбирают ту роль, в которой хотели бы участвовать образно в историческом действии. Школьникам дается задание определить те чувства, стремления, которые они могут испытывать в предложенной исторической ситуации, как будут действовать в ней. Им необходимо также сделать прогноз хода истории (в соответствии с выбранной ролью) и нарисовать наиболее желаемую картину исторического развития ситуации, сравнить её с реально свершившимися фактами. В заключении школьники, в соответствии с выбранной ролью, определяют, что надо было делать той или иной группе населения в сложившейся исторической ситуации, чтобы развитие общества шло в прогрессивном направлении.

Как показывает опыт санкт-петербургских педагогов, проведение занятий по данной методике заметно повышает интерес учащихся к урокам. Вместе с тем, для учителя осложняется вопрос с оценкой знаний учащихся, поскольку результаты рефлексивной и смыслотворческой деятельности предполагают качественную, а не количественную оценку. Очевидно, педагогу следует обращать внимание, прежде всего на проявление творчества школьников, фиксировать их динамику стремления к самопознанию и осмыслению окружающей действительности.

Существенное значение для реализации организационно исполнительской функции учителя на уроке имеют средства обучения. Они помогают поддерживать на высоком уровне познавательные интересы учащихся, делают учебный материал более доступным, интенсифицируют самостоятельную работу школьников и позволяют её вести в индивидуальном темпе. Аудиовизуальные средства (магнитофоны, проигрыватели, видеомагнитофоны и др.), которые использует учитель на уроке, не только сообщают учебную информацию посредством ярких эмоционально-насыщенных образов, но и активизируют высшую нервную деятельность учащихся. Все это создает оптимальные предпосылки для восприятия и усвоения информации [26].

С позиций валеологии важным является то обстоятельство, что при использовании современных средств обучения, в отличие от тра-

дицонного обучения, у учащихся повышается уровень функционирования центральной нервной системы (ЦНС), зрительного и слухового анализаторов, улучшается регуляция основных систем, непосредственно обеспечивающих учебную деятельность.

Как показывают исследования А.М. Еремеева, Е.К. Глушковой, применение ТСО в начальной школе, при соблюдении гигиенических требований, повышает уровень функционального состояния ЦНС, делает устойчивой работоспособность учащихся. В средних классах ТСО также благотворно влияют на динамику работоспособности, создавая фон стабильного состояния функций и систем организма. В старших классах ТСО позволяют сохранить устойчивое функциональное состояние организма, высокую учебную активность учащихся в течение всего года. Такой результат достигается благодаря комплексному и интенсивному воздействию применяемых средств на учащихся (звук, изображение, контрастность, освещенность и т.д.), что ведет к функциональной мобилизации мозговых структур, участвующих в переработке информации; созданию оптимального тонуса ЦНС, который необходим для обеспечения устойчивого уровня работоспособности школьников; уменьшению снижения внимания учеников и т.д. [45].

Активизация деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем, благодаря использованию средств обучения, облегчает адаптацию учащихся к учебной нагрузке, например, при переходе учащихся из начальной в среднюю школу (М.В. Антропова, В.М. Зубкова, Г.М. Сапожникова и др.). Вместе с тем, ТСО могут оказаться как способом валеологизации урока, так и фактором чрезмерной интенсификации учебной деятельности школьников, снижающих их здоровье. Использование ТСО на нескольких уроках подряд или чрезмерное насыщение урока ухудшает функциональное состояние ЦНС и снижает работоспособность учащихся (Е.К. Глушникова, Л.В. Веремкович, Н.Г. Самотолкина). Гигиенисты и физиологи Научного Центра Охраны здоровья детей, подростков и молодежи РАМН (Н.Н.Куинджи, Б.З.Воронова, В.И.Белявская и др.) рекомендуют применять ТСО в течение недели для учащихся младших классах на 3-х, 4-х уроках, в старших классах на 4-х - 6-ти уроках. Кроме того при использовании аудиовизуальных технических средств обучения уста-

навливается определенная длительность их непрерывного применения в учебном процессе (табл. 2.3.1) [3;4].

Таким образом, организация валеологизации процесса обучения строится на принципах здоровьесберегающих технологий и здорового образа жизни. Одним из ведущих является принцип здоровьесберегающего подхода в образовании (педагогики здоровья), предполагающий формирование духовного компонента, сохранение и укрепление психического и физического здоровья учащихся. Учитывая, что в структуре личности биологические, психологические и социальные компоненты сопряжены и требуют целостного подхода, валеологическая программа работы школы направлена, с одной стороны, на сохранение и развитие психофизических качеств ребенка, с другой - на овладение знаниями и умениями, необходимыми для сохранения собственного здоровья и здорового образа жизни, для творческой деятельности.

Таблица 2.3.1

Длительность непрерывного применения на уроках различных технических средств обучения

Классы	Длительность просмотра (мин)		
	диафильмов, диапозитивов	кинофильмов	телепередач
1-2	7-15	15-20	15
3-4	15-20	15-20	20
5-7	20-25	20-25	20-25
8-11	-	25-30	25-30

В учебно-воспитательном процессе создаются условия для индивидуально-гармоничного развития учащихся. Для успешной реализации личностного самоопределения учащихся служит дифференцированный подход в обучении, основанный на принципах здоровьесберегающей педагогики, т.к. дифференцированный подход - это система мер, направленных на выявление, учет и развитие типических индивидуальных особенностей учащихся в том числе и состояния их здоровья.

Очень важной характеристикой здоровьесберегающего содержания является применение интерактивных методов обучения, преимущество которых состоит в том, что они позволяют учитывать особенности воспитания и переработки новой информации, характерные для разных психотипов учащихся, представляя таким образом возможность каждому ребенку проявить себя с наилучшей стороны.

Если исходить из так называемой "Учебной пирамиды" демонстрирующей эффективность усвоения учебного материала в ходе применение того или иного учебного метода: прослушивание лекции - 5%, чтение - 10%, применение аудиовизуальных средств -20%, наглядные пособия - 30%обсуждение в группах - 50%, обучение на практике- 70%, обучение в процессе обучения других - 90%, то она наглядно отражает значительно более высокую эффективность интерактивных методов обучения (три последних) по сравнению с традиционными (верхние уровни пирамиды). Анализируя педагогический опыт, выявилось, что эффективность процесса обучения обеспечивается только взвешенным и адекватным применением всего спектра обучающих методов. Применение интерактивных методов обучения обеспечивается только взвешенным и адекватным применением всего спектра обучающих методов. Применение интерактивных методов обучения при реализации валеологизации процесса обучения позволяет строить обучение на основе собственного опыта ребенка, предоставляя ему известную свободу в выборе вида учебной деятельности и темпа обучения. В результате возрастает интерес как к предмету изучения (здоровью и здоровому образу жизни), так и к самому познавательному процессу.

В процессе валеологизации урока учителю необходимо уделять особое внимание современным методам обучения (интерактивные и активные методы обучения), обучение, активизирующее познавательную деятельности учащихся.

Преимущество данных методов состоит в том, что они позволяют учитывать особенности восприятия и переработки новой информации, характерные для разных психотипов учащихся, представляя

таким образом возможность каждому ребенку проявить себя с наилучшей стороны [3;4].

В русле новых поисков несколько лет назад в пространстве педагогики начало разрабатываться еще одно направление **учебный диалог.** Сегодня появляется новый подход - **интерактивное обучение.**

Интерактивность - непосредственный диалог.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. При этом «погруженное» не означает «замещенное» общением. Интерактивное обучение сохраняет конечную цель и основное содержание образовательного процесса, но видоизменяет формы с транслирующих (передаточных) на диалоговые, то есть основанные на взаимодействии и взаимопонимании.

Основы методики организации интерактивного обучения включают следующие положения:

– нахождение проблемной формулировки темы занятия; организация учебного пространства, располагающего к диалогу;

– мотивационная готовность учащихся и педагога к совместным усилиям в процессе познания;

– создание специальных ситуаций, побуждающих школьников к интеграции усилий для решения поставленной задачи;

– выработка и принятие правил учебного сотрудничества для школьников и педагогов;

– использование «поддерживающих приемов общения: доброжелательные интонации, умение задавать конструктивные вопросы;

– оптимизация системы оценки процесса и результата совместной деятельности;

– развитие общегрупповых и межличностных навыков анализа и самоанализа.

Таким образом, современная образовательная ситуация требует поиска и освоения новых форм учебных взаимодействий между участниками процесса обучения.

Среди задач интерактивного обучения можно выделить внешние, результат решений которых в большей степени поддается анализу, и внутренние, результат которых может быть пролонгирован во времени (табл. 2.3.2).

Таблица 2.3.2

Основы интерактивного обучения

Задачи	Педагогические основы организации групповой работы	
	Педагогические	**Психологические**
Внешние	-постановка общих целей групповой работы; -организация учебного пространства (расстановка парт, местоположение групп); -формирование учебных групп; -знакомство с правилами учебного сотрудничества; - выработка системы оценок, закрепляющих интерактивные умения и навыки учащихся	- формирование мотивационной готовности учащихся к межличностному взаимодействию; - принятие учащимися нравственных норм и правил совместной деятельности; - развитие общегрупповой рефлексии; - формирование группового единства
Внутренние	- формирование готовности к интерактивному обучению; -развитие навыков взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях; -оптимизация системы оценки процесса и результата совместной деятельности; - повышение познавательной активности класса; -формирование классного коллектива	- личностная готовность к работе в группе; - осознание школьником прав и обязанностей члена группы; - отработка навыков межличностного взаимодействия; - развитие личностной рефлексии; - становление школьника как субъекта учебной (и иной) деятельности

Роль ученика в процессе погружения быть сосредоточенным, внимательным, активным в каждую минуту урока. Причем он должен думать не только о себе, но и об одноклассниках, каждому из которых, возможно, потребуется помощь, так как учебно-познавательная деятельность организуется как коллективный труд. Каждый ученик выступает в роли учителя и ученика, ведущего и ведомого, организатора коллективной работы и ее рядового участника, но заинтересованность в успехе общего дела - выполнение задания учителя. Для чего изменен привычный порядок расположения учебных парт (столов), ребята объединены в группы по несколько человек (рис. 2.3.1).

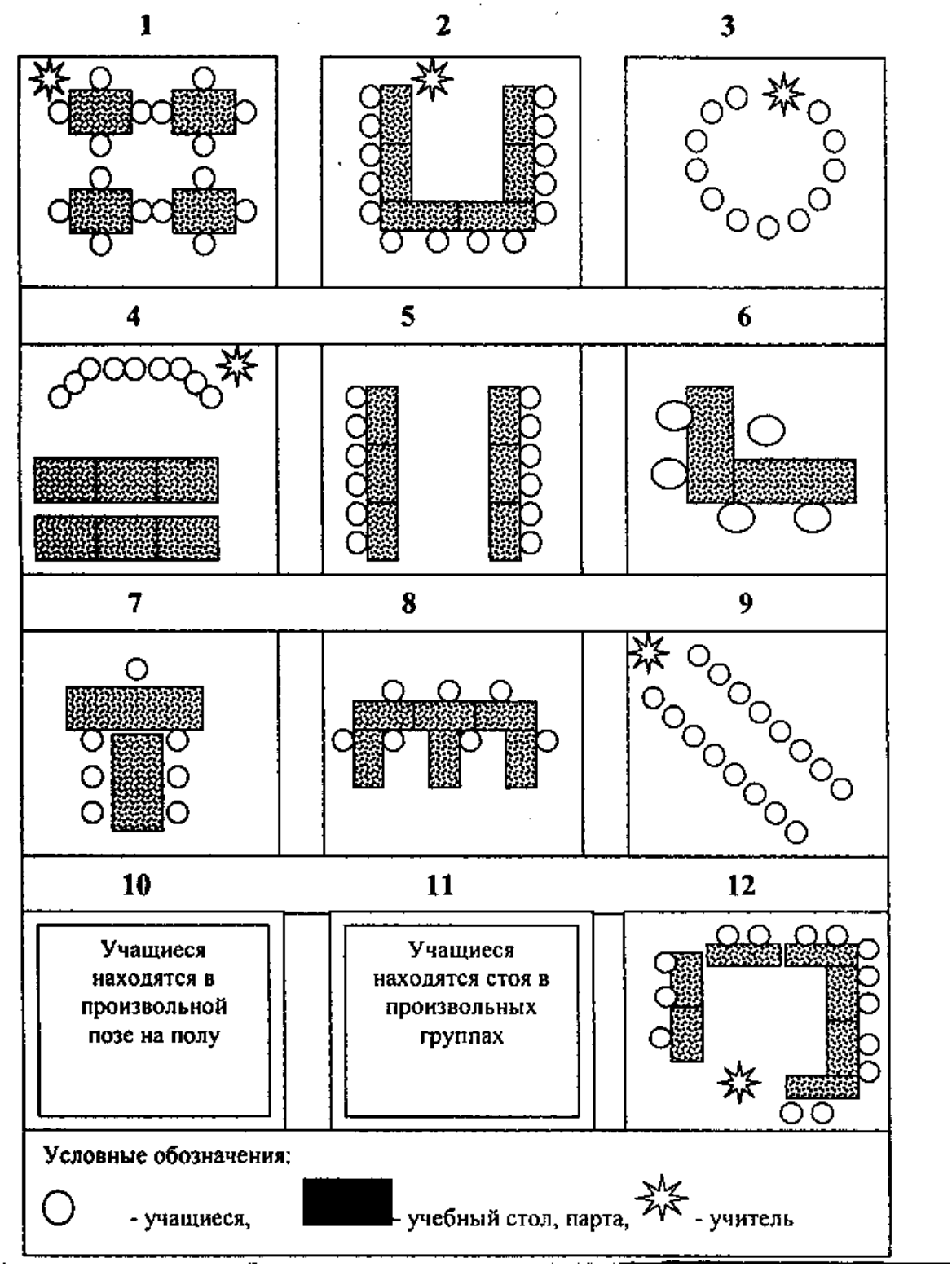


Рис. 2.3.1. Организация учебного пространства
при интерактивном обучении

Организация групповой работы в парах строится на базе:

- последовательного пересказа друг другу определенной части учебного материала;
- взаимопроверки проделанной работы (возможно применения элементов программированного контроля);
- работы в режиме интервью (ответы на заранее подготовленные вопросы).

Объединение учащихся в группы необходимо в зависимости от темперамента, типа восприятия учебного материала, характера, но не основываясь на понятии «слабому ученику нужен сильный». Учащимся, имеющим пробелы в знаниях, необходим терпеливый, доброжелательный партнер. Самых развитых детей не стоит прикреплять к «слабому», им нужен партнер равной силы. Упрямцу полезно помериться силами с упрямцем. Не стоит объединять в группу озорников, хотя при тактичной поддержке именно в таком взрывоопасном соединении можно наладить с детьми доверительный контакт [3;4].

Существует и такая форма работы в парах, как «хоровод» (рис. 2.3.2).

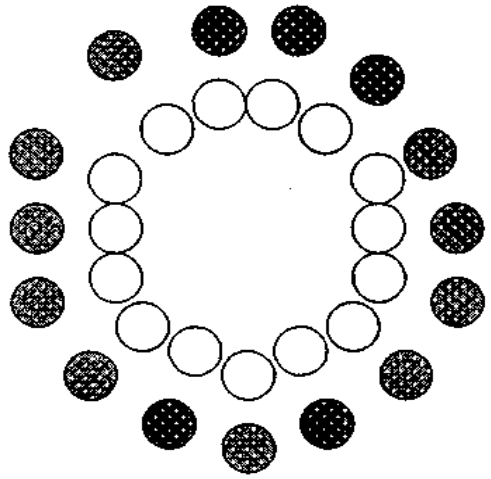


Рис. 2.3.2

Учащиеся делятся на две равные группы, которые образуют два круга - внешний и внутренний. Ученики из внутреннего круга в течении всей работы остаются на месте. Школьники, которые находятся во внешнем круге, после каждого мини -диалога, выполняют шаг влево и оказываются перед новым собеседником. Учебный диалог повторяется вновь и вновь, но каждый новый собеседник вносит в него отличия. Даже если в хороводе прокручивается один и тот же текст, степень его усвоения заметно возрастает вследствие многократного проговаривания.

Отмечается особая эффективность учебного процесса, организованного в тройках, которая отличается следующими преимуществами учебной деятельности: большая коллегиальность, аргументированность (за счет большего числа возникающих идей); большая контакт-

ность и лабильность группы; рефлексивность (за счет появления третьего лица) как новообразование в работе группы.

Работа в тройках может быть как в статичном состоянии, так и в динамическом (рис. 2.3.3) [3; 4].

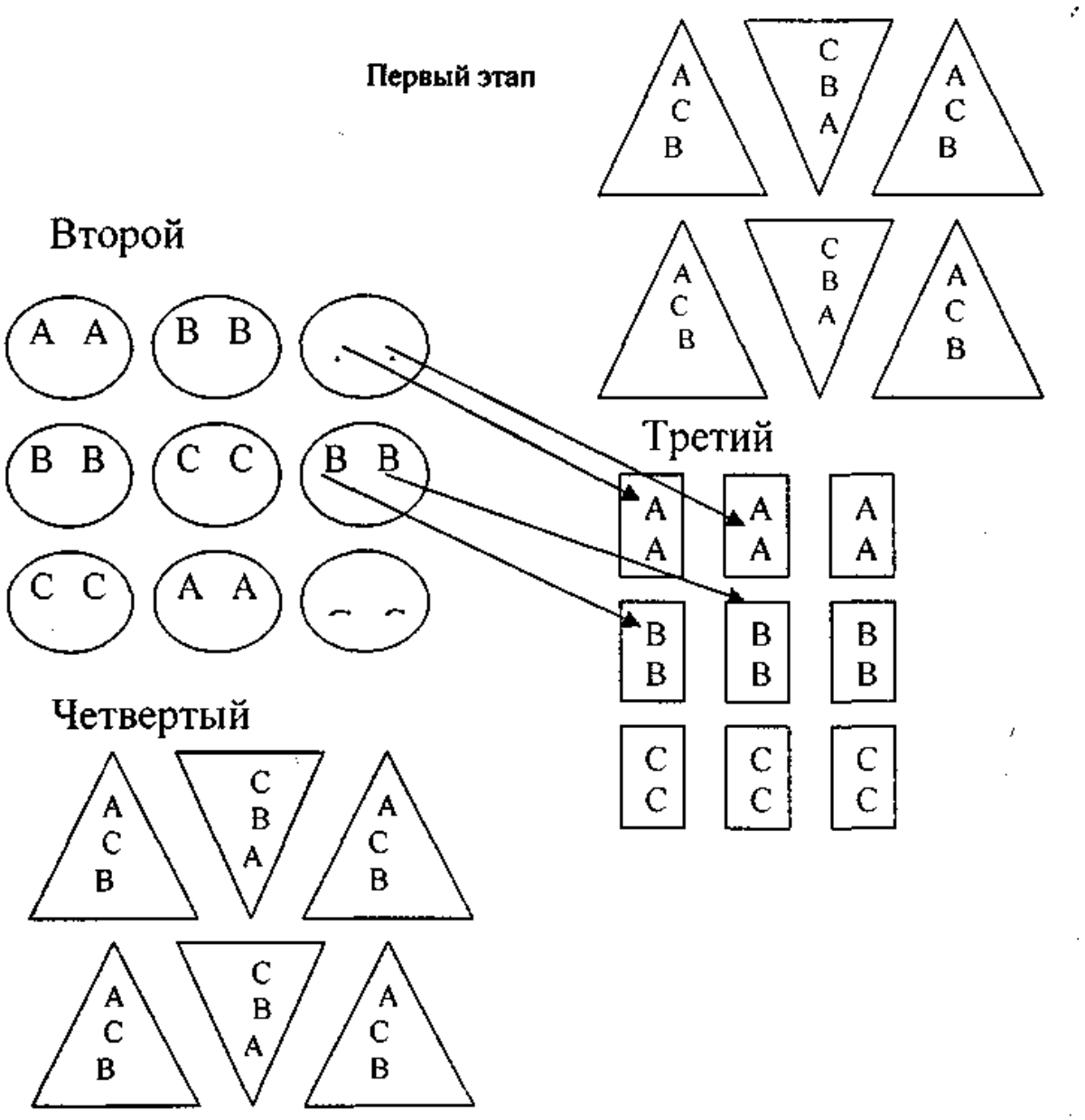


Рис. 2.3.3. Мозаика для работы в тройках

Реализация работы в тройках, метод «Мозаики», связана с определенным количеством учащихся, их число должно делиться одновременно на 3 и 2 (12,18,24,36). До сообщения учителем задания учащиеся должны выбрать себе карточки с буквенными индексами (A,B,C), которые заранее подготовлены и разложены на каждом столе. Технология осуществляется в четыре этапа:

1. Учитель предлагает задания учебным тройкам по проблемной теме.

2. На втором этапе учащиеся покидают первичные группы и образуют временные пары на основании единства буквенного индекса (A-A) в парах происходит обмен информацией или ее дополнение, коррекция записей и т.д.

3. На третьем этапе по форме повторяется предыдущая работа, но с другими партнерами. Таким образом, к концу третьего этапа каждый учащийся имеет многовариантный конспект (решение) по проблеме.

4. На завершающем этапе учащиеся возвращаются в первоначальную тройку, где, зная мнения всех остальных, имеют возможность выбрать наиболее полное решение или отшлифовать свою точку зрения.

Интересно, но на практике педагоги редко используют учебные «квартеты» или работу четверок (табл. 2.3.3).

Более сложную, но не менее интересную технологию работы в четверках предлагает Р.Ш. Царева, которая основывается на организации психотренинговых групп. Она предлагает организовать работу учащихся по ролям: Докладчик, Понимающий, Конструктивный критик, Организатор. Каждая роль имеет свою учебную задачу:

Докладчик, разворачивая в своем выступлении основной тезис, должен отличаться глубоким пониманием темы, культурой изложения материала, что обеспечивает содержательный аспект работы группы.

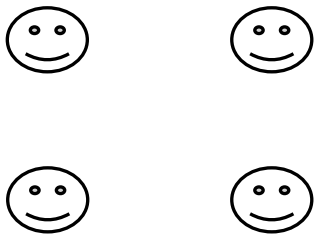
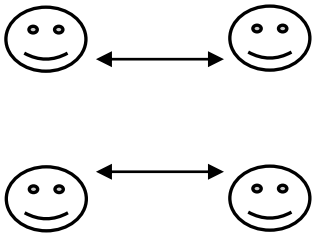
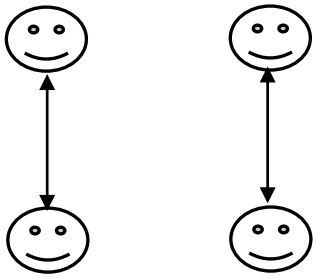
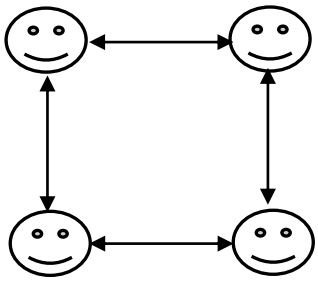
Понимающий, благодаря эмпирическим способностям, создает благоприятный фон для работы в группе [3; 4].

- Конструктивный критик оценивает работу группы, вклад каждого в соответствии с ролью, а также сам процесс взаимодействия.

- Организатор обеспечивает создание ситуаций учебного диалога и взаимодействия.

Таблица 2.3.3

Характеристика позиций при работе в четверках

Этап	Позиции	Содержание деятельности
Индивидуальная работа		Педагог предлагает задание (достаточно большое по объему): изучить и составить конспект трех-четырех параграфов учебника; продумать вопросы дискуссии по актуальной теме и т.д. На подготовку и выполнение данного задания дается 15 мин. Важно, чтобы к концу контрольного времени каждый член группы имел свой вариант выполненного задания
Работа в парах (горизонтальные связи)		Каждый ученик выбирает себе партнера. Задание по содержанию остается прежним, но цель данного этапа заключается в нахождении общего решения между парами. Важно чтобы найденное решение выражало общее мнение двух участников. Время для обсуждения 10 мин
Работа в парах (вертикальные связи)		Пары меняются, содержание работы остается прежним. Новые партнеры обмениваются своими решениями и ищут возможности обновления проблемы. Время обсуждения 10 мин. Таким образом, каждый ученик группы имеет возможность выслушать мнение другого. Предложить свое понимание, поучиться отстаивать найденное решение
Принятие группового решения		Члены группы собираются вместе. Поскольку все уже осведомлены о возможных способах решения, цель данного этапа заключается в выработке общих положений. При этом большое внимание уделяется не только содержанию, но и форме решения задания (группы могут предложить решение в виде схемы, рисунка и т.д.). Время 10 мин

Ролевая организация работы требует постоянного наблюдения со стороны учителя. Вмешательство в процесс работы группы недопустимо. Педагог должен завершить процесс рефлексии с тем, чтобы при необходимости акцентировать необходимые моменты, не прозвучавшие ранее, или сгладить негативные ситуации. Продуктивность подобной технологии определяется степенью активности и ответственности за исполнение определенной позиции - роли, а также способностью гибко менять эти позиции.

Некоторые педагоги, работающие в режиме интерактивного обучения, отдают предпочтение группам учащихся по пять- шесть человек («звездочки») работу небольшого числа групп контролировать проще, чем деятельность семи-восьми групп из четырех человек.

Для организации деятельности учебных пятерок-шестерок можно использовать в упрощенном виде (без третьего этапа) вариант метода «Мозаика».

Учебная дискуссия является одной из популярных форм познания, которая предполагает работу учащихся в больших группах (по семь школьников). Данная работа требует особой подготовленности учителя, хорошего знания предмета обсуждения учащимися, умения руководить ходом дискуссии и втягивания в процесс обсуждения неактивных учащихся, а также принятие учителем неизбежного оживления учащихся [1; 2].

Ролевая методика дискуссии, предложенная Л.Д.Столяренко, позволяет включить в процесс организации и ведения дискуссии самих учащихся. Данный подход аналогичен ролям-позициям, предложенным Р.Ш.Царевой, однако предлагается уже семь ролей: Ведущий, Инициатор, Спорщик, Соглашатель, Оригинал, Деструктор, Молчун.

Обязательные условия дискуссии:

Учащиеся должны иметь определенные знания по обсуждаемой теме.

Участники должны вести себя в соответствии с полученной ролью.

Характер роли отражается только в поведении, это «тайна», которую не раскрывают до конца дискуссии. К нестандартным урокам относятся импровизированные занятия, имеющие не традиционную структуру. К ним относятся уроки-конференции, уроки типа КВН,

уроки-диалоги, уроки-аукционы, урок, которые ведут учащиеся, бинарные уроки, интегративные уроки и т.п., на которых широко используются интерактивные методы обучения.

Интерактивные методы обучения (мозговой штурм, обучение в малых группах, учебные центры и другие) естественным образом меняют способ взаимодействия учителя и ученика, что позволяет учителю избежать авторитарности и повысить ценность самостоятельной деятельности учащихся. Любой мыслительный процесс начинается только тогда, когда возникает проблемная ситуация, когда мысль сталкивается с противоречием, когда появляйся что-то, что, расходится с имеющимися в наличном опыте знаниями. Научить студентов и учителей мыслить критически - это значит, научить их владеть сложным процессом творческого интегрирования идей и ресурсов, переосмысления и переформулирования понятий, информации (это активный и интерактивный процесс познания, начинающийся с принятия информации и начинающийся принятием какого-либо решения) [21].

Занятия в режиме **«мозгового штурма»** могут быть полезны на любом этапе обучения. Особенно эффективным применение этого метода представляется перед изучением новой темы (стадия вызова), когда с его помощью учитель может оперативно выяснить предварительный уровень знаний всех учеников по теме. Во-первых, обучаемый активно участвует в вызове того, что он знает о данной тематике. Через эту первичную деятельность обучаемый определяет уровень собственных знаний, к которым могут быть добавлены новые знания. Когда мы с учащимися обмениваемся мыслями (с помощью устной или письменной речи) в режиме «мозгового штурма», создается особый ритм, в котором одно влечет за собой другое: разговор становится совместным делом, создается атмосфера взаимопонимания, появляется возможность совместными усилиями решить проблему. Большое внимание при этом необходимо уделять навыку активного слушания: кто теряет способность слушать, тот теряет способность к познанию [37].

Обучение в малых группах - возможности этого обучающего метода по истине неисчерпаемы и зависят только от творческой фантазии учителя и его организаторских способностей. В зависимости от тех задач, которые решаются на уроке, можно использовать различные формы организации работы в группах: дать одно задание для всех

групп, используя элемент самостоятельности; предъявить серию учебных задач, предусмотрев получение некоторого суммарного результата; поэтапное дополняющее рассмотрение изучаемого явления (работа по кругу), создание невербального опорного конспекта и другие.

Характер задания может быть самым разнообразным: разработка понятия здоровья и здорового образа жизни, решение проблемы градации ценностей, проведения исследования какого-либо вопроса по проблемам здоровья, разработка оздоровительных индивидуальных и групповых программ, разработка сценария оздоровительного внеклассного мероприятия и познавательных мероприятий (КВН, «Поле чудес», «Что? Где? Когда?»), создание аудио-видеоматериалов, создание компьютерных программ и т.д. При этом очень важно обращать внимание учащихся не только на то, что они делали, но и на то, как они это делали [35; 37].

Обучение с помощью **метода учебных центров** является, пожалуй, самым эффективным, но в тоже время самым трудоемким для учителя. Учебный центр представляет собой отдельное рабочее место, предназначенное для работы малой группы. Учитель разрабатывает серию связанных между собой учебных задач по ЗОЖ (культура питания, культура физического воспитания, вредные привычки, культура общения и др.), каждая из которых решается в отдельном комплексе учебных центров (в каждом центре необходимо предусмотреть определенный вид деятельности, адресованный той или иной группе). Каждый учебный центр должен быть эстетически оформлен, содержать описание учебных задачи и четкую инструкцию по ее решению, а также все необходимые учебные материалы. К концу занятия ученик должен проработать в каждом учебном центре, выполнив несколько учебных заданий и каждый раз занимаясь новым видом деятельности. Стоит заметить, что участие в планировании учебных центров с применением технологии «Развития критического мышления» делает эту работу более интересной и привлекательной для учеников (содержательная характеристика некоторых занятий представлена в методической разработке «В помощь учителю»).

В практике школьного обучения можно использовать в качестве приемов активизации активные методы обучения. Их классификация дана Н.В. Чекалевой (рис. 2.3.4), образовательного процесса помога-

ют школьникам адаптироваться к методам обучения в вузе, техникуме, колледже. Эти приемы «включают» учащихся в реальные действия, в которых они являются действительными и действующими участниками, что формирует умения анализировать, оценивать, прогнозировать, принимать решения, выбирать наилучший вариант. Имитационные приемы ценны тем, что воспроизводят реальную деятельность человека в окружающем мире. Такие приемы способствуют накоплению знаний, выработке убеждений, учат оценивать, делать мысленный выбор, моделировать возможное поведение, поступки. Достоинство имитационных приемов - в их вариативности и возможности многократного повторения, «проигрывания» жизненных проблемных ситуаций.



Рис. 2.3.4

Не имитационные приемы активизации образовательного процесса помогают школьникам адаптироваться к методам обучения в ВУЗе, техникуме, колледже. Эти приемы «включают» учащихся в реальные действия, в которых они являются действительными и действующими участниками, что формирует умения анализировать, оценивать, прогнозировать, принимать решения, выбирать наилучший вариант. Имитационные приемы ценны тем, что воспроизводят реальную деятельность человека в окружающем мире. Такие приемы способствуют накоплению знаний, выработке убеждений, учат оценивать, делать мысленный выбор, моделировать возможное поведение, поступки. Достоинство имитационных приемов - в их вариативности и возможности многократного повторения.

Таким образом, вся реальная деятельность здоровьесберегающего обучения и воспитания, т.е. взаимодействия учителя и учащихся с целью их саморазвития и сохранения здоровья, состоит из здоровьесберегающих приемов, форм, методов и средств, способствующих созданию здоровьесберегающего образовательного пространства.

2.4. Методы активного обучения в процессе валеологизации урока

Для современной школы приоритетным становится развитие творческой самостоятельности личности, воспитание активных людей, которые действуют. Эти задачи школа может решить, опираясь на гуманистическую парадигму образования; подходы: личностно - ориентированный (И.С. Якиманская, Е.В. Бондаревская, М.Н. Берулава, В.В. Сериков и другие) и системно-деятельностный (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леотьев, П.Я. Гальперин, В.В.Давыдов, А.Ф.Талызина и другие); методы активного обучения и воспитания (В. Оконь, А.М. Матюшкин, Н.М. Махмутов, И.Я. Лернер и другие) [1; 2; 3; 19; 20; 29].

В соответствии с разделением понятий «деятельность», «действие» и «операция», приемом является отдельное действие в процессе реализации метода. Каждое такое действие предусматривает деятельность учителя и ученика, отличается своим предметным содержанием и обуславливается целью применения.

Таким образом, метод в дидактическом смысле представляет обобщенное понятие, отражающее общую схему и направление дея-

тельности, а прием - это реальное воплощение метода, его конкретное проявление в действиях.

Для оптимизации учебно-воспитательного процесса, способствующего поддержанию здоровьесберегающего образовательного пространства, мы предлагаем следующие методические приемы обучения [56; 57].

СОРЕВНОВАНИЕ НА ЛУЧШУЮ ШПАРГАЛКУ

Цель: отработка умения составлять опорный конспект, работать индивидуально и в группе, рефлектировать.

Содержание: учитель обращается к классу: «Известно, если сделать хорошую шпаргалку, легко и без нее сдать экзамен. Конспектировать учебные материалы пытаются, видимо, все, но мы с вами попробуем кратко, образно и доходчиво отображать учебную информацию так, чтобы это было понятно всем. Давайте - попробуем провести соревнование на лучшую шпаргалку. И не просто шпаргалку, а произведение искусства. Возможен вариант, когда в центре шпаргалки изображены самые главные ключевые понятия темы, написанные разным шрифтом, цветом. В стороны можно провести стрелки, линии, отражающие, с какими понятиями соотносятся ваши ключевые слова. Можно изобразить рисунки - символы. Творите, выдумывайте, пробуйте! Одно лишь условие: сама шпаргалка должна быть понятной любому из присутствующих.

1. Работа идет в отведенное время.
2. Затем ведущий собирает работы и перемешивает их.
3. Далее листки передаются для оценки каждым участником. На листочке ставится оценка от 0 до 3 баллов. После этого каждый получает свою работу и суммирует баллы.
4. Ведущий определяет первые 5 мест.
5. Подводится итог. Шпаргалки можно использовать в дальнейшем как опорные конспекты [3].

ИНТЕНСИВ

Цель: устранение перегрузок при освоении учебного материала, развитие эмоциональной сферы; помочь ощутить радость и эффективность совместного труда.

Содержание: (Необходимо предварительно распределить учебный материал и роли сред участников.) Ведущий: «Сейчас в мире пропагандируется все интенсивное. Интенсивное обучение отличается от традиционного обучения возможностью освоения человеком больших объемов информации, превышающих всевозможные барьеры. А они возникают при перегрузке. Как же их преодолеть, не вызывая стресса? Предлагаем попробовать. Каждый приготовил небольшой раздел учебной темы и постарается изложить ее кратко, эмоционально, в резюмированном виде, стараясь заложить в объяснение свое видение». В течение урока все выступают, стараясь превзойти друг друга в мастерстве преподавания. Каждый из нас, кроме того, принимает участие в занятии в качестве слушателя, овладевающего данным материалом. Чтобы не ощущалась информационная перегрузка, постарайтесь вложить в свои фрагмент всю силу своих эмоций, психической энергии, знаний. Помните: чем более кратко и доступно вы изложите материал, чем в более эмоциональной форме, тем больших успехов вы добьетесь. Каждый работает на пределе своих возможностей, но, поскольку нас здесь мною, все вместе мы преодолеем психологические барьеры. Каждый и все вместе друг для друга проведем интенсивный урок. (Между информационными сообщениями можно использовать элементы психоэмоциональной разгрузки. Обмен информацией можно осуществить по методике КСО Ривина, Дьяченко). В конце идет подведение итогов: возможен пересказ, ответы на вопросы и т.п. [4].

МАЕВТИКА

Цель: обучить умению вести диалог, рефлектировать над своими и чужими идеями. Возможно применение в ходе изучения или закрепления нового материала.

Содержание: ведущий обращается к участникам: Маевтика - это греческое слово. Дословно - искусство принимать роды, то, чем раньше занимались повивальные бабки. Однако, у этого слова есть и другой смысл. Когда люди беседуют, спорят о чем-то, то умный спорщик может так повернуть разговор, придать ему такое новое звучание и ракурс, что обязательно родится некое свежее понимание, новый смысл предмета спора, полезный для обоих собеседников, содействующий их объединению. Тогда не возникает ситуации, о которой

говорят: «Если в споре и рождается истина, то обычно в пылу спора ее просто не замечают». В таком значении слово «маевтика» использовалось Сократом и означало ведение диалога таким образом, что в результате рождается истина. Памятка учителю: вопросы для данного приема лучше использовать проблемные. Можно привлечь материалы Л. Шемшуриной «Этические диалоги со старшеклассниками». Воспитание школьников. 1993-1998 гг. Необходимо овладеть самому и познакомить школьников с правилами диалогового общения:

- главное условие диалога - взаимное понимание, которое помогает прийти к согласию, а затем и к синтезу противоположных позиции;
- на каждом уровне диалога (внутренний диалог с самим собою, между личностями, между микро группами) участники диалога равноправны и ищут между собой такой контакт, который, не устраняя у каждого самостоятельности, свободы, порождал бы некоторое духовное единство;
- в процессе диалога происходит взаимное самораскрытие партнеров, при котором рождается истина, как искра, проскакивающая при столкновении;
- в диалоге наблюдается не только учет слушателя и его ответа, но также всякое ответное слово, дающее ответное понимание, т.к. понимание созревает лишь в ответе.

Полезно провести ряд тренингов по технологии общения, освоению приемов вербального, интерактивного, перцептивного общения (М.И. Станкин. Если мы хотим сотрудничать... М., 1996) [3].

ЛИДЕР

Цель: опробование различных ролей, отработка умения работы в группе, обобщение и конкретизация, детализация идеи. Выявление организаторских, интеллектуальных, коммуникативных способностей. Развитие речевых навыков. Помощь в изучении программных документов различных партий, общественных организации, роли личности и т.п.

Содержание: ведущий обращается к участникам: «Почти всем людям приходится быть временами лидером, хотя бы по отношению к собственным детям. Однако, мало кто задумывается о природе лидерства: каково оно, нужно ли такое лидерство окружающим людям,

эффективно ли оно? В отношении лидеров государства все имеют свое мнение и предъявляют массу требований, но мало кто осознаёт, из каких компонентов складывается эта социальная роль. Что делает лидера популярным? Попробуем все вместе провести маленький эксперимент и изучить этот вопрос с тем, чтобы разбираться и эффективнее «играть» эту роль». В центр круга приглашаются несколько желающих (3-4 человека) быть лидерами. (Можно роли распределить заранее). Задание лидерам: Вы должны придумать лозунг, выражающий основную идею вашей программы, за которым бы пошли массы. (На обдумывание дается время или лозунги готовятся заранее). Лидеры оглашают идеи. Остальные слушают, а затем становятся за лидером понравившегося лозунга. Осуществляется рефлексия таких выборов. Затем лидер каждой группы подробнее объясняет, что он подразумевает под своим лозунгом, детализирует программу, тактику. Разочаровавшиеся уходят из групп. Результаты фиксируются, обсуждаются причины ухода из групп. Делаются выводы. Подводятся итоги работы.

Возможен вариант, при котором ведущий (наблюдатель) раздает по ходу игры жетоны разного цвета: красный - лидерам-мыслителям, синий - лидерам- организаторам, желтый - интуитам. Оценочное значение жетонов сообщается в конце игры. Этот вариант может стать отправной точкой исследования социотипов [4].

«МЫ» и «ОНИ»

Цель: овладеть способом разрешения конфликтов через понимание их природы. Побудить к познавательной деятельности, кооперации. Использование приема возможно при изучении межнациональных, классовых и т.п. отношений. Содержание: «Мы» -всегда хорошие. « Мы» - это, допустим, белые люди, русские, рабочие. А «они» - черные, приезжие, воры, спекулянты, евреи, интеллигенты, отличники, двоечники. Часто общество разбивается на такие группировки, которые находятся в постоянном конфликте и, по сути дела, желает чтобы «они» потерпели полный крах и лучше бы совсем сгинули с лица - Земли. А «мы», наконец, зажили настоящей жизнью без всяких помех. Такое противоборство носит очень вредный, злокачественный характер и может отравлять жизнь всему обществу на многие годы. Однако, можно ли сделать так, чтобы энергия этой борьбы

пошла по совсем другому руслу и принесла даже пользу всем? Для этого нужно стать способным воспринимать противоборство как единое целое, где нет черного и белого, а есть процесс, напоминающий работу сердца. Итак, кто хочет попробовать себя в этом качестве посредника, способного так воспринимать противоборство? Остальные участники делятся на два «враждующих» лагеря. (Распределение ролей возможно заранее.) Начинается словесный поединок. Задача посредника, который в буквальном смысле стоит посередине спорящих, - придумать такой ход, чтобы направить конфликт в направлении, которое выведет конфликтующих на новый уровень понимания друг друга. Посреднику можно напомнить, что конфликты исчерпываются, когда люди больше друг друга чувствуют и понимают. Поэтому весьма эффективным было бы попросить участников вместо взаимных обвинений попробовать выразить свои чувства: чего боятся, что ненавидят в противниках, какие мысли приходят им в голову. В результате, если и не будет достигнуто согласие, то, хотя бы, появится понимание. В конце идет анализ деятельности и достигнутых результатов. Подводится итог работы [1].

РЕКЛАМНЫЙ ЛИСТ

Цель: развивать познавательную деятельность и самостоятельность мышления, активность, творчество. Можно проводить при введении учащихся в учебную тему или на этапе закрепления изученного материала. Содержание: участникам предлагается выпустить рекламу учебной темы, пособия, книги, учебного предмета в целом. Лучшие рекламные листы предлагаются для ознакомления всем учащимся. Реклама может быть индивидуальной или и групповой. Она должна включать:

- при введении в учебную тему: символ темы; что дает изучение темы; как поможет учебник; дополнительные источники информации;
- при закреплении учебной темы: символ темы: основные понятия темы; что узнали нового; где можно использовать полученные знания [2].

ПРОГРАММИРОВАННЫЕ ВОПРОСЫ

Цель: развить навык составления тезисов, вопросов в виде тестов по чужим тезисам. Обучение коллективному способу работы. Содержание: после изучения материала темы, каждый участник на отдельном листочке пишет тезис по данной информации. Ведущий перемешивает листки и раздает их по одному всем учащимся. Те по тезису составляют несколько вопросов, раскрывающих суть тезиса, и пронумеровывают их. К каждому вопросу предлагается несколько ответов (варианты), где лишь один верный. Текст надо сформулировать так, чтобы вопрос не выдавал правильного ответа. Пронумеруйте ответы номером соответствующего вопроса и буквами. Далее каждый участник проверяет каждого по своему листку, оценивает и помогает устранить неверные ответы. И в конце проводится рефлексия этого приема работы и участия в ней школьников. Подводится итог [3;4].

НАХОЖДЕНИЕ СУТИ

Цель: обучить приемам обобщения и конкретизации, составления тезисов, коммуникации и рефлексии. Возможно применение на уроках обобщающего типа уроках изучения нового материала.

Содержание: как правило, мы изучаем события, факты, явления, происходящие вследствие чего-то самого главного, являющегося первоисточником события. По сути, мы имеем дело с оболочкой или проявлением тех или иных закономерностей или первопричин. Разгадать такую первопричину - это, значит, определить весь ход событий и его закономерности. Понять суть всегда сложнее, чем усвоить внешнее проявление первопричины. Давайте попробуем научиться смотреть в корень всего, что будет предметом нашего изучения. Поняв первопричину, можно предвидеть и дальнейший ход событий не только на этом этапе. Просим всех ознакомиться с текстами (или это делается заранее; возможен рассказ учителя или/и учащегося). Далее всем предлагается подумать о сути каждого из прочитанных (услышанных) отрывков текста и записать эту суть в нескольких словах. Затем все желающие выступают со своей версией предложенного отрывка. После этого ведущий просит участников продолжить высказывания путем обобщения и конкретизации уже высказанного (но без критики, а только развивая, продолжая, углубляя мысли). А теперь, кто не согласен? Подведем итог: что из высказанного больше всего помогло вам разобраться в тексте (фактах, явлениях)? [3; 4]

РЕЛАКСОПЕДИЯ

Цель: научить работать экономично, осваивать новые способы познавательной деятельности, создавать комфортную рабочую атмосферу. Целесообразно использовать 1-2 раза в год как прием « выпускания пара».

Содержание: давайте освоим содержание темы в состоянии расслабленности (релаксации). Такое обучение основано на способности человека в состоянии расслабленности, раскрепостить внутренние резервы, снять мышечные зажимы, повысить способность само регуляции, активизировать воображение, ассоциативную память, способность образного представления. Давайте посмотрим, насколько каждый из нас умеет расслабиться, снять напряжение и отключиться от текущих забот. Сядем все удобно. Идеальная поза, - полулежа, как в самолете. Желательно, сидеть, не касаясь, друг друга, на некотором расстоянии. Первое упражнение: удобная поза с закрытыми глазами. Постарайтесь полностью отключиться от всех мешающих мыслей, полностью освободить сознание. Не подпускайте ни одной посторонней мысли. Почувствуйте невесомость во всем теле, просматривая мысленно последовательно все части тела. Теперь, в этом состоянии расслабленности и отрешенности, почувствуйте, как постепенно тяжелеют все части вашего тела: руки, ноги, туловище, голова. Ноги уже трудно оторвать от пола. Все мысли концентрируются на ощущении тяжести во всех частях вашего тела. Тяжесть разливается по всему вашему телу. Ощутите это. Почувствуйте в состоянии отяжелевшего тела, как постепенно разливается мелкими струйками тепло по ногам, рукам, туловищу, приливая к голове. Постепенно эти струйки превращаются в мощные потоки. Ощущение тепла все более явно. Ощутите его (пауза). Теперь, в состоянии теплой дремы, расслабленности и отрешенности, освободите память от всех мешающих вам мыслей, забот, тревог, сомнений. Настройтесь воспринимать учебный текст в виде ярких запечатлевающихся образов и динамических картин мысленного кино, которое кадр за кадром будут следовать, изученному тексту. Настроитесь видеть это зрительное сопровождение текста все время чтения. Ни на секунду не отвлекайтесь от яркого образною пиления. Старайтесь быть как бы участником событий. Погрузившись в их гущу, можно ощутить все, что сопровождает эти события - шум, запах, прикосновение. Итак, кто готов, может, не откры-

вая глаз, пошевелить рукой, даже поднять ее. (Ведущий наблюдает. Как только большинство готово, занятие продолжается. Теперь ведущий читает текст громко и эмоционально.) Давайте погрузимся в мир грез и воспоминаний того, что вы услышали. Вы, как бы в ускоренном порядке, мотаете киноленту прочитанных событии. Прошу вас сделать это. (Затем ведущий еще раз читает текст очень тихим голосом, стараясь сохранить эмоции. И чем тише воспроизводится текст, тем ярче видятся образы, связанные с этим текстом.) Почувствуйте, переживите этот текст, погрузившись в глубокие воспоминания изучаемого. Теперь легко восстановить в памяти всю ленту событий. Пожалуйста, сделайте это. Четко выделите в памяти выбранный вами фрагмент услышанного. Старайтесь активизировать свою память и воображение и сейчас, и после того, как откроете глаза, ощутите во всем теле клокочущую в вас энергию, бодрость, кристально чистое сознание и крепкую намять, которая позволит вам пересказать изучаемый материал с особой тщательностью. Итак, ощущая бодрость, подвигайте всем телом. Можете потянуться, открыть глаза и поднять руку те, кто ощутил всю прелесть этого состояния. Пожалуйста. А теперь желающие могут пересказать изученный текст с максимальным приближением к оригиналу. Желающий начинает, остальные продолжают [3; 4].

СОРЕВНОВАНИЕ ЗНАТОКОВ

Цель: развивать умение гибкого переноса и применения знаний -и в новых условиях, осознавать и формулировать вопросы и задания разной степени сложности, отрабатывать навык групповой работы, оценки и самооценки.

Содержание: в ходе закрепления или проверки изученного материала создаются команды и жюри. Каждый участник команды заранее (или на уроке) готовит один - два занимательных каверзных вопроса (репродуктивные или сложные) по освоенному материалу. Команды обмениваются вопросами, готовят ответы. Жюри оценивает вопрос и ответ (простой - 1 балл, сложный - 3 балла). Когда готовят вопросы, необходимо проследить, чтобы не было одинаковых. Пока жюри подводит итоги, можно задать вопрос особой трудности и на внимательность. Сам автор оценивает его сложность в баллах. Подводятся итоги [37].

ПОДСКАЗКА

Цель: развивать навык активного ориентирования в новых условиях, умение ставить учебные задачи, развивать способность и готовность к принятию дозированной помощи и продвижению в решении учебной задачи после получения помощи. Учить радоваться успехам товарищей, ощущать удовлетворение от оказания помощи другому. Проводится в ходе закрепления изученного материала.

Содержание: плохо, когда на уроке подсказывают. С этим можно бороться, но можно попытаться использовать подсказку на благое дело. Попробуем это сделать? Давайте весь урок построим на подсказке. (Выбирается желающий отвечать у доски по подсказкам товарищей. Каждый продумывает свои наводящие реплики, состоящие только из одного ключевого слова - понятия, отражающего содержание темы. Разрешается сделать 1-2 подсказки. За выдающуюся подсказку, отмеченную водящим аплодисментами, можно получить право на еще одну подсказку. При серьезном затруднении отвечающего, ведущий имеет право на внеочередную подсказку). Теперь давайте, резюмируем весь текст. Подводятся итоги, оцениваются подсказки, интуиция и находчивость всех участников [33].

ДЕТЕКТИВЫ

Цель: овладение понятиями, терминами, датами, теорией нестандартным способом. Учить выполнять действия быстро, в свернутом виде. Помочь ощутить радость учебного труда, открытия.

Содержание: необходимо подготовить учебные тексты с пропусками в них ключевых слов (понятии, терминов, фактов, законов и т.п.). Это можно сделать заранее, но лучше в звеньях и ходе повторения изученного материала. Как ни, странно, человеческая натура не всегда уважает простоту и ясность. Процесс распутывания сложного клубка событии и фактов позволяет прийти к простоте и ясности. Воспользуемся этим. В розданных вам текстах отсутствуют весьма важные сведения, без которых не может быть понят весь текст. Но, если среди присутствующих найдутся детективы, которые докопаются до истины и додумаются до смысла, понять весь текст не составит никакого труда. Свои догадки запишите карандашом и продумайте обоснование вашей версии. Теперь давайте обсудим ваши предложения. Проводится рефлексия. Понятия (термины, факты, законы и т.п.) воспроизводятся на доске и устно. Подводится общий итог работы [3; 4].

ПСИХОДРАМА

Цель: учить выходить за пределы обязательных заданий, адекватно оценивать свои и чужие достоинства и недостатки. Стимулировать потребность самоизменения.

Содержание: участники предварительно или в отведенное время готовят сценарий, в котором скрыто, представлен какой-то из недостатков героев (литературных, исторических, учащихся, учителей и т.д.). Каждый из нас делает ошибки. А ведь именно недостатки мешают совершенствованию, внутренней и внешней гармонии, уравновешенности, взаимопониманию, любви и согласию. Давайте представим себе, что мы в зрительном зале, пришли посмотреть со стороны на жизнь - как она видится глазами других и поразмыслить. Сейчас мы увидим драму, которой могло бы и не быть, если бы не недостатки. И, будучи зрителем, каждый может задуматься и ощутить себя действующим лицом, если ему эти недостатки тоже присущи. Выступая, старайтесь вызвать, у присутствующих глубинные чувства, эмоции, сострадание и желание самоизменения. Все желающие выступают. Зрители оценивают показ от 0 до 3 баллов. Победители определяются среди выступающих и зрителей, (кто поставил наибольшее количество баллов). Подводятся итоги обсуждения. Будем оптимистами, - мы сможем достичь вершин и успеха, изменив себя, ведь это зависит от нас! [3; 4]

ТЕЛЕМОСТ «УЧИТЕЛЯ-УЧЕНИКИ»

Цель: освоение знаний в области образования, умения переформулировать знания, рефлексия учебно-воспитательной деятельности школы. Нахождение путем согласования интересов субъектов образовательного процесса.

Содержание: участники поочередно вносят предложения по перестройке системы образования. Если предложение одной из сторон принимается, то укладывается «кирпич согласия на строительство моста» (это может быть лист картона) и так до завершения строительства. Возможные роли: ученики, учителя, пресса, родители, общественность и т.д. [3; 4].

РИТОРИКА

Цель: учить понимать смысл (в том числе и скрытый) заданий и самому ставить учебные задачи, овладевать приемами риторики, составлять мысленную модель ответа. Развивать самоорганизацию, произвольность внимания, культуру мысли и слова.

Содержание: друзья, обратимся к древней науке об ораторском искусстве. Риторика включает пять частей:

1. Нахождение материала;
2. Расположение его;
3. Словесное выражение (отбор и сочетание слов, стилистические фигуры)
4. Запоминание;
5. Произнесение.

Чтобы речь отличалась выразительностью, используются стилистические фигуры - это такие обороты речи, которые усиливают ее выразительность. Эти стилистические фигуры называются:

Анафора - повторение начальных частей фразы. Например, «Город пышный, город бедный» (А.С. Пушкин): ЭПИФОРА-повторение конечных частей фразы;

Симплока - повторение середины при разном начале и конце: «И я сижу, печали полный, один сижу на берегу»;

Эллипс - пропуск структурно-необходимого элемента: «Не тут-то (было). Море не горит» (И.А. Крылов);

Инверсия - изменение обычного порядка слов. Используется для придания предложению особого смысла;

Градация - постепенное нагнетание или, наоборот, ослабление силы однородных выразительных слов: «Не жалею, не зову, не плачу...» (С. Есенин);

Хиазм - расположение частей двух параллельных фраз в обратном порядке: «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть».

Как известно, устная речь отличается тем, что в ней есть возможность проявить дополнительные средства окраски того, о чем говорится. Речь нужно развивать, чтобы свободно владеть ею. Предла-

гаем вам проработать материал на заданную тему с тем, чтобы потом произнести речь, используя риторические приемы. (Материалы готовит учитель или подбирают ученики в рамках изучаемой темы. Сообщение обычно трехминутное.) Учитывайте, что доклад должен быть коротким, так, что вам необходимо обратить внимание на самое существенное. Построить композицию можно и нужно так, чтобы у слушателей была возможность легко и эффективно усвоить изложенный материал. Постарайтесь использовать при этом как минимум 2-3 стилистические фигуры, приведенные выше, для усиления выразительности сообщения. Готовясь к докладу, постарайтесь не заучивать его, а оставьте в голове в виде стройной схемы, которой вы будете придерживаться во время выступления. (Доклады оцениваются коллегиально по пятибалльной системе с учетом четкости, лаконичности изложения, выразительности речи, ее богатства, а также умения владеть интонацией речи, ее эмоциональности.) Победи поводу этой игры и ее участников. Подводится общий итог.

ПРЕСС-ДИАЛОГ

Цель: развить интерес к работе с периодикой, умение оценивать (выделять критерии), передавать смысл текста с помощью хорошо поставленной речи. Учить работе в звене, овладению коммуникативными навыками.

Содержание: «Журналисты» из разных газет собрались обсудить материалы для публикации в газете. Сначала подготовленные материалы пересказываются в звене, по критериям выставляются оценки каждому, выбираются наиболее интересные «заметки». Затем отобранные материалы доводятся до всех, становятся предметом вопросов друг другу и совместных ответов [3,4].

ДОМИНО

Цель: овладение фактологическим материалом. Способностью активно ориентироваться в знаниях, структурировать их. Дать почувствовать радость от совместно выполненной работы.

Содержание: для каждой пары или звена изготовлен комплект, состоящий из карточек, на которых записаны даты, понятия, имена и т.п. по изучаемой теме (разделу). Все карточки перемешаны и сложены комплектом в конверты. Необходимо их разложить как при игре в домино в определенной последовательности (по хронологии, по смыслу, по степени обобщения и т.д.). Этот прием хорош при работе по закреплению изученного материала, в обобщающих видах занятий. Можно придать работе соревновательный характер, определив победителей. Эти же карточки можно использовать для самообучения, если с оборотной стороны записать объяснение (понятия, даты, имени и т.п.). Карточки складываются в пачку одинаковой стороной вверх. Ученик каждую карточку прочитывает, делает попытку вспомнить объяснение понятия (термина, даты и т.п.). Повернув карточку, учащийся проверяет себя. Если ответ верен, карточка откладывается в сторону, если ошибочен, то она опять кладется в пачку. Такое действие повторяется до тех пор, пока все карточки не будут отложены. После этого вся пачка переворачивается, и заучивание повторяется в обратном порядке: сначала объяснение, а затем термин, дата, имя, понятие. При этом варианте эффективна работа в парах. Партнер может обучать или контролировать усвоение знаний.

КАК ПРИВЛЕЧЬ И УДЕРЖАТЬ ВНИМАНИЕ

Цель: совмещая изучение материала темы, обучить названному приему. Овладение им поможет школьникам в общении и деятельности.

Содержание: проводится жеребьевка порядка выступающих участников. Регламент: не более пяти минут. Выступающие стараются использовать разумное сочетание приемов привлечения и удержания внимания. Вот некоторые из менее употребляемых обычно приемов, но отличающихся от привычных (задается контрольный или наводящий вопрос; уточнение, пересказ; конспектирование и т.п.) высокой эффективностью и большей опосредованностью (табл. 2.4.1).

Таблица 2.4.1

Описание приема	Название приема
1. Изменение интонации, тембра, высоты, громкости голоса (от шепота до крика и наоборот)	Голосовая и эмоциональная модуляция
2. Выдерживание паузы, изменение темпа от нарочито медленной речи до скороговорки. Резкое изменение скорости речи	Модуляция темпа речи
3. Прерывание речи на словах, достаточно очевидных для аудитории с просьбой произносить их вслух всем, кто догадался, на каком слове прервана речь. Активность слушателей поощряется	Прерывание речи, использование антиципации (догадки)
4. Якобы забывание достаточно очевидных для аудитории элементов сообщения: дат, имен, терминов, названий и т.п., просьба помочь «вспомнить». Поощрение активных помощников	«Провалы в памяти»
5. Сопровождение речи мимикой и адекватной содержанию эмоциональной и иллюстративной жестикуляцией. Ладони открыты, жесты широкие и свободные	Жестикуляция
6. Повторение основных моментов сообщений в форме вопроса, на который, после небольшой паузы, ответ дает сам докладчик	Риторические вопросы
7. Слушателям предлагается зарисовывать возникающие по ходу изложения ассоциации, раскрывающие понимание сути. Контроль в виде конкурса рисунков, их обсуждение	Конспект-рисунок. Ассоциативный рисунок. Тестирование по методу Лутошкина
8. Учитель начинает рассказ (чтение) материала. Затем передает эстафету пересказа (чтения) - карандаш, указку и т.п. и, вместе с этим, право продолжить работу другому участнику и т.д.	Активное ассистирование: конвейер, эстафета
9. Слушателям предлагается записывать ключевые (опорные) слова сообщения. Один из слушателей может это делать на доске. Контроль зачитывания по очереди опорных слов с подчеркиванием повторяющихся у слушателей слов; объяснение отличия опорных слов конспекта	Конспектирование опорных (ключевых) для мысленной модели ответа слов

В конце проводится обсуждение, какие из приемов показались наиболее эффективными и уместными к изучаемому тексту. Подводятся итоги.

РЕФЛЕКСИЯ

Цель: освоение приема рефлексии с целью овладения учащимися всеми компонентами образовательного процесса.

Содержание: Под рефлексией в самом общем виде понимается «обращение индивида к своему внутреннему миру, своему опыту жизнедеятельности». «Отсутствие рефлексии у индивида означает выключение его внутреннего мира из его деятельности (в самом широком смысле слова), что фактически приводит к обесчеловечиванию, обезличиванию индивида, превращению его в идеальную функциональную единицу, «винтик» в каких-либо объемлющих структурах. Индивид, лишенный рефлексии, в буквальном смысле этого слова «не ведает, что творит», он полностью зависим от внешних воздействий и обстоятельств, он абсолютно несамостоятелен в своих действиях». «Наличие рефлексии у индивида приводит к его автономии, относительно» независимости от внешних структур, способности к саморазвитию и развитию окружающего мира. Ведь обращение к своему внутреннему миру, своему опыту жизнедеятельности дает возможность индивиду не только понимать, что он делает, осуществляй, свою деятельность осмысленно, а не по поведенческому принципу «стимул - реакция», но и перестраивать, развивать свой внутренний мир, свой опыт.

Очевидно, что все методические приемы можно разделить на приемы обучения и приемы воспитания. Это деление условно, так как объективно каждый прием является и должен быть (В соответствии с системным подходом) и обучающим, и воспитывающим одновременно (табл. 2.4.2.).

Таблица 2.4.2

Приемы обучения и их воспитывающее влияние на учащихся

Методические приемы	Характер воспитательного влияния	Способы коррекции
Преобладающее изложение содержания темы учителем. Чрезмерная опора на интерес как мотив учения.	Нет возможности сопоставить взгляды учителя и учащихся на Добро и Зло, на ценности. У учащихся не формируются убеждения, так как знания не стали для них личностно значимыми. Разделяет учителя и учеников, рождает потребительство, привычку к роли ведомого. Не приучает удивляться открытием людей и, следовательно, не воспитывает уважение и благодарность к ним. Такой школьник не способен сам ничего открыть, применить на практике, что порождает неуспеваемость, отвращение к умственному труду, списывание. Приучает школьника к поиску впечатлений от деятельности других людей как заместителю собственной деятельности и отказу от труда.	Совместное размышление вслух о своих сомнениях Рефлексия. Обращение учителя к учащимся ЗЕ советом; с предложением решить проблему совместно Давать «затравки» (Сухомлинский), недосказанности. Владеть приемами привлечения внимания. Использовать опережающие задания. сообщения учащихся, приемы: интенсив, маевтика. программированные вопро-сы, детективы, рекламный лист, мозговой штурм и другие.
Приемы, направленные преимущественно на механическое запоминание и репродукцию.	Не приобретается важная черта умственного труда - умение мысленно охватывать ряд взаимосвязанных вещей, предметов, явлений, так как ученик не умеет думать над причинно-следственными, функциональными, временными и другими связями. Это порождает инфантилизм, задерживает формирование способностей и наклонностей, вызывает отрыв человека от жизни, от общества, формирует дискретное мировоззрение.	Не «вводить школьника в науку с заднего двора» (Ильенков), а давать возможность многократного осмысления, «открытия» правила, формулы, закона, на все новых и новых фактах. Это содействует становле-нию убеждений, навыков не «усвоения», а освоения знаний.

Окончание табл. 2.4.2

Методические приемы	Характер воспитательного влияния	Способы коррекции
Приемы обучения и контроля при фронтальных формах работы и в звеньях постоянного состава	Способствуют диспропорции активности. Закрепляют ролевую дифференциацию (Матюшкин), что переносится школьником на всю его жизнедеятельность.	Дать возможность каждому опробовать весь спектр ролей, упражнять умение правильно соотнести свои роли способности со степенью трудности работы (Загвязинский) и развивать способности.

Эти и другие возможные примеры свидетельствуют о том, что требуется продуманное использование наличных методических приемов с учетом их обучающих и воспитывающих возможностей и недостатков. Для этого при введении в здоровьесберегающий образовательный процесс методических приемов активизации, учителю необходимо производить выбор, следуя по алгоритму работы:

- Определить, в чем состоит цель и задача работы при использовании данного приема (цель и задача).
- Какая форма является наиболее подходящей для выполнения намеченной цели (тип организации)?
- Какие дидактические средства и людские ресурсы потребуются для достижения цели (средства)?
- В течение какого времени организуется подготовка и реализация выбранного приема (время)?
- Каким образом ведется учет работы, оценка и анализ результатов в данной работе (контроль)?

Важнейшим условием отбора того или иного приема должно стать не только его обучающее и воспитательное значение, но излияние на здоровье как учащихся, так и педагога.

Предложенные приемы не являются догмой, а служат средством для освоения и развития их субъектами образовательного процесса.

Вопросы для самоконтроля

1. В чем состоит суть валеологического содержания образования?

2. Обоснуйте выражения: «гармонично развитая здоровая личность; «формирование валеологической культуры».

3. Перечислите основные принципы технологии валеологизации процесса обучения.

4. Дайте классификацию здоровьесберегающих технологий образования по различным основаниям.

5. Дайте классификацию здоровьесозидающих образовательных технологий. Какие основания лежат в основе их классификации?

6. Перечислите и охарактеризуйте наиболее продуктивные образовательные технологии, имеющие здоровьесберегающую направленность.

7. Рассмотрите концептуальные подходы к построению образовательного процесса с здоровьесберегающей направленностью в условиях современной школы.

8. На основе сравнительно-сопоставительного анализа здоровьеформирующих и здоровьесберегающих образовательных технологий укажите основные различия названных технологий.

Глава 3. СКРИНИНГ-ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

В обеспечении реализации функций организма человека определяющим является состояние его здоровья. Здоровье можно рассматривать как состояние организма человека в различные возрастные периоды, обеспечивающие возможность оптимальной реализации его функций, адаптивных реакций к действию факторов внутренней и внешней среды. Данное определение характеризует здоровье как динамичное, а не как статичное состояние. В нем учитываются функции организма человека в разные возрастные периоды, особенности и задачи, соответствующие выполнению этих функций. Наконец, здоровье должно дать возможность организму адаптироваться к действию факторов среды и выйти на регулирование, не допускающее морфологических изменений систем организма.

В отличие от других наук о человеке, валеология рассматривает здоровье человека в качестве самостоятельной категории, сущность которой может быть количественно и качественно определена и прогнозируема, что позволяет вооружить индивида методами оценки, прогноза и коррекции своего здоровья.

Классификация состояния здоровья организма включает:

- состояние с достаточными функциональными (адаптационными) резервами;
- донозологические состояния, при которых функционирование организма обеспечивается за счет более высокого, чем в норме, напряжения регуляторных систем;
- преморбидные состояния, которые характеризуются снижением функциональных резервов организма;
- состояние срыва адаптации, каждая из которых характеризуется наличием того или иного заболевания.

Не менее существенным моментом является индивидуальный подход к оценки состояния здоровья. Можно сформулировать следующие принципы, которыми надо руководствоваться при оценке состояния здоровья школьника:

- комплексность и системность состоит в подходе к состоянию как психологическому синдрому;

- функциональность состоит в оценке состояния здоровья в процессе активного лабораторного исследования на базе профессиональных моделей деятельности с учетом стиля жизни школьника его учебно-воспитательной деятельности;

- многоуровневость состоит в выделении спектра качественно различных градаций уровней здоровья;

- индивидуальность состоит в формировании критериев диагностики с учетом индивидуальных, в том числе генетических, особенностей школьника;

- историчность состоит в оценке текущего состояния в контексте индивидуального развития ребенка, его возрастных особенностей.

Ухудшение социально-бытовых, экологических, гигиенических и психологических условий жизни существенно сказывается на состоянии здоровья детского организма. Наряду с неблагоприятными факторами среды существующая система образования способствует ухудшению здоровья учащихся, о чем свидетельствуют массовые нарушения физического, нервно-психического и полового развития, увеличение количества детей с наследственными дефектами.

В связи с этим необходимо в практике работы образовательных организаций использовать научно обоснованные критерии донозологической диагностики состояния организма с целью обоснования комплекса профилактических мероприятий; разрабатывать и внедрять системы психофизиологического, медикобиологического контроля за состоянием здоровья, умственной работоспособностью и утомляемостью учащихся и педагогов.

Исходя из этого, задачей данного раздела является изложение методик и методических подходов диагностики здоровья и развития, знание которых обеспечит формирование у школьников умений и навыков для валеологизации учебно-воспитательного процесса, которая предполагает:

- психолого-педагогическую и медико-биологическую оценку готовности к обучению;

- изучение индивидуальных психосоматических особенностей с целю дифференциации учебно-воспитательного процесса;

- анализ и оценку адаптации учащихся к учебным нагрузкам;

- контроль за умственной работоспособностью, функциональным состоянием учащихся и педагогов в динамике учебного дня, недели, четверти, года в целях предупреждения возникающего утомления;

- развитие и тренировку психических функций учащихся;

- личностное ориентирование образования школьников и создание разнообразных стартовых условий для развития и обучения каждого ребенка.

3.1. Оценка психофизиологического состояния здоровья школьников методом скрининг-диагностики

Индивидуальная оценка уровня здоровья по основным системам организма.

Достоинством анкетного метода оценки здоровья является его быстродействие и возможность оценки значительных по численности контингентов. Информативность данного метода составляет 50-80%.

Вопросы в приведенной ниже анкете даны блоками, соответственно, к симптомо-комплексам, отражающим состояние функциональных систем организма, например: центральная нервная система, система органов дыхания, «ухо-горло-нос» (ЛОР) и др.

Последний блок - вегетососудистая дистония - соответствует комплексу клинических симптомов, отражающих состояние вегетативной нервной системы. Этот синдром объединяет признаки нарушения регуляции сосудистого тонуса организма (водного баланса, терморегуляции, потоотделения и т. д.) и, как правило, формируется под воздействием травматических психических факторов.

Каждый блок вопросов включает десять наиболее характерных симптомов, которые оцениваются по двум параметрам: по частоте (отсутствует - 0 баллов, редко - 1 балл, часто - 2 балла, постоянно – 3 балла) и по силе выраженности (слабо - 1 балл, умеренно - 2 балла, сильно - 3 балла) (табл. 3.1.1).

Таблица 3.1.1

Оценка уровня здоровья по основным функциональным системам и синдромам

Признаки	Частота проявлений, балл				Сила (выраженность, балл)			
	0	1	2	3	0	1	2	3
1 . Центральная нервная система 1.1. Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости, усталости? 1.2. Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабость? 1.3. Бывают ли у Вас нарушения памяти, концентрации внимания? 1 .4. Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу? 1.5. Бывает ли у Вас повышенная нервозность, раздражительность?								
1.6. Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, неспокойный, тревожный сон)? 1.7. Понижено ли у Вас зрение больше чем ±2,5 D? 1.8. Понижен ли у Вас слух? 1.9. Бывают ли у Вас приступы внезапной злости, агрессии? 1.10. Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)?								
2. Система органов дыхания 2.1. Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей? 2.2. Бывает ли у Вас сухой кашель? 2.3. Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты? 2.4. Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе? 2.5. Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания? 2.6. Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам? 2.7. Бывает ли у Вас осиплость голоса? 2.8. Бывает ли у Вас першение в гортани? 2.9. Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте? 2.10. Бывает ли у Вас длительная субфебрильная (37,1-37,2) температура?								

Продолжение табл. 3.1.1

Признаки	Частота проявлений, балл				Сила (выраженность, балл)			
	0	1	2	3	0	1	2	3
3. Система органов кровообращения 3.1. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной? 3.2. Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке? 3.3. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице (выше третьего этажа)? 3.4. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои? 3.5. Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня? 3.6. Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или *к* области сердца в покое? 3.7. Часто ли Вы в детстве болели ангинами? 3.8. Бывают ли у Вас колющие, ноющие боли в сердце? 3.9. Бывает ли у Вас повышение артериального давления? 3.10. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца после психоэмоциональных нагрузок?								
4. Система органов кроветворения (анемический синдром и др.) 4.1. Были ли у Вас в анамнезе факты понижения гемоглобина крови? 4.2. Бывает ли у Вас мелькание «мушек» перед глазами? 4.4. При значительной физической нагрузке появляется ли у Вас слабость? 4.5. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение при физической нагрузке? 4.6. Бывают ли у Вас приступы головокружения? 4.7. Бывает ли у Вас одышка при физической нагрузке? 4.8. Бывает ли у Вас образование тромбов (преимущественно в сосудах нижних конечностей)? 4.9. Бывают ли у Вас длительные кровотечения (при мелких травмах, порезах и носовые кровотечения)? 4.10. Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?								

Продолжение табл. 3.1.1

Признаки	Частота проявлений, балл				Сила (выраженность, балл)			
	0	1	2	3	0	1	2	3
5. Система органов пищеварения 5.1 . Бывает ли у Вас отрыжка (воздухом или пищей)? 5.2. Бывает ли у Вас изжога до или после еды? 5.3. Бывает ли у Вас тошнота после еды или по утрам? 5.4. Бывают ли у Вас ощущения вздутия живота (повышенный метеоризм) и бурения? 5.5. Бывают ли у Вас боли в эпигастральной области (верхняя часть живота)? 5.6. Бывает ли у Вас сухость во рту? 5.7. Бывают ли у Вас задержки стула? 5.8. Бывает ли у Вас горечь во рту? 5.9. Бывает ли у Вас чувство распирания и переполнения в правом подреберье? 5.10. Бывают ли у Вас расстройства функций кишечника?								
6. Система органов мочевыделения и кожи 6.1. Бывало ли у Вас болезненное мочеиспускание? 6.2. Бывают ли у Вас боли в поясничной области после переохлаждения? 6.3. Бывает ли у Вас учащенное мочеиспусканиеднем? 6.4. Бывает ли у Вас моча мутного цвета или с примесями крови, слизи? 6.5. Беспокоят ли Вас отеки под глазами по утрам? 6.6. Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание ночью? 6.7. Были ли у Вас инфекции мочевыводящих путей ранее? 6.8. Бывают ли у Вас высыпания на коже аллергического характера? 6.9. Бывает ли у Вас повышенная потливость? 6.10. Бывает ли у Вас зуд кожи?								

Продолжение табл. 3.1.1

Признаки	Частота проявлений, балл				Сила (выраженность, балл)			
	0	1	2	3	0	1	2	3
7. Эндокринная система 7.1. Бывает ли у Вас резкое увеличение веса? 7.2. Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла)? 7.3. Ощущаете ли Вы чувство давления в области 7.4. Есть ли у Вас изменения в молочных железах? (для женщин) щитовидной железы? 7.5. Был ли у Вас повышенный сахар в крови? 7.6. Есть ли у Вас постоянная повышенная потребность пить? 7.7. Проводят ли Вам лечение по поводу эндокринных заболеваний? 7.8. Бывают ли у Вас длительно незаживающие ранки на коже? 7.9. Бывает ли у Вас резкая потеря веса? 7.10. Бывают ли у Вас непонятные приступы головокружения, сопровождающиеся сердцебиением?								
8. Костно-мышечная система 8.1 . Бывают ли у Вас боли в позвоночнике? 8.2. Бывает ли у Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах? 8.3. Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз — искривление позвоночника, сутулость), бывают ли неприятные ощущения при физической нагрузке? 8.4. Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе? 8.5. Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног? 8.6. Если имеется плоскостопие - беспокоит ли оно Вас? 8.7. Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении стоя? 8.8. Бывают ли у Вас боли в суставах в холодную погоду? 8.9. Болели ли Вы в детстве ангинами? 8.10. Бывает ли у Вас покраснение и отечность суставов?								

Продолжение табл. 3.1.1

Признаки	Частота проявлений, балл				Сила (выраженность, балл)			
	0	1	2	3	0	1	2	3
9. Лимфатическая система 9.1. Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин - беспокоят ли неприятные ощущения? 9.2. Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок - беспокоят ли неприятные ощущения? 9.3. Проводят ли Вам лечение по поводу заболеваний лимфатической системы? 9.4. Бывают ли у Вас аллергические реакции? 9.5. Бывает ли у Вас повышенная потливость по ночам? 9.6. Бывают ли у Вас отеки на ногах в течение всего дня? 9.7. Бывает ли у Вас резкая слабость, вялость? 9.8. Бывает ли у Вас повышенная температура без признаков ОРЗ? 9.9. Бывает ли у Вас снижение аппетита? 9.10. Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?								
10. Иммунная система 10.1. Болеете ли Вы ОРВИ? 10.2. Имеете ли Вы склонность к переходу острых заболеваний в хронические? 10.3. Бывает ли у Вас затяжное, вялое течение острых респираторных заболеваний? 10.4. Болели ли Вы в детстве хроническими инфекциями? 10.5. Бывает ли у Вас слабость? 10.6. Бывает ли у Вас повышенная потливость? 10.7. Бывают ли у Вас головные боли? 10.8. Бывают ли у Вас гнойничковые высыпания на коже? 10.9. Бывает ли у Вас плохое заживление ран со склонностью к нагноению? 10.10. Бывает ли у Вас повышение температуры без признаков ОРЗ?								

Продолжение табл. 3.1.1

Признаки	Частота проявлений, балл				Сила (выраженность, балл)			
	0	1	2	3	0	1	2	3
11. Периферическая нервная система 11.1. Бывает ли у Вас онемение в пальцах рук, особенно во сне? 11.2. Бывает ли у Вас чувство онемения пальцев ног? 11.3. Бывают ли у Вас головокружения? 11.4. Бывают ли у Вас боли в области поясницы, связанные с движением, тяжелой работой? 11.5. Были ли у Вас приступы радикулита в анамнезе? 11.6. Бывает ли у Вас неустойчивость, шаткость походки? 11.7. Бывают ли у Вас нарушения чувствительности кожи в области верхних или нижних конечностей? 11.8. Бывает ли у Вас снижение мышечной силы в руках? 11.9. Бывают ли у Вас головные боли в затылочной области? 11.10. Бывает ли у Вас чувство онемения кожи и «ползания мурашек» в затылочной области головы?								
12. ЛОР 12.1. Подверженность простудным заболеваниям или ангинам. 12.2. Боли в горле. 12.3. Першение в горле по утрам. 12.4. Затрудненное носовое дыхание. 12.5. Постоянный или длительный насморк. 12.6. Боль в области лба, скуловой части лица. 12.7. Снижение слуха. 12.8. Боль в ухе. 12.9. Гноетечение из уха. 12.10. Охриплость.								

Окончание табл. 3.1.1

Признаки	Частота проявлений, балл				Сила (выраженность, балл)			
	0	1	2	3	0	1	2	3
13. Вегетососудистая дистония 13.1. Неустойчивость настроения. 13.2. Повышенная эмоциональная возбудимость. 13.3. Неприятные ощущения в области сердца. 13.4. Желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения (функциональные нарушения). 13.5. Общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстройства сна. 13.6. Потливость, особенно ладоней рук, при волнении 13.7. Зябкость. 13.8. Покраснение или побледнение лица и шеи при волнении. 13.9. Головокружение. 13.10. Моменты «помрачения» сознания, обмороки.								

Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья

При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе) или показатель болезненности, который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а следовательно, и уровня здоровья (табл. 3.1.2).

Таблица 3.1.2

Ключ индивидуальной оценки уровня здоровья

Сумма баллов	Уровень здоровья (резервов)
От 0 до 12	Высокий - 1
От 13 до 24	Выше среднего - 2
От 25 до 36	Средний - 3
От 37 до 48	Ниже среднего - 4
От 49 до 60 и выше (при дополнительной сумме баллов в связи с воздействием на организм определенных признаков наследственности, вредных привычек, питания см. с. 39)	Низкий -5

Можно построить график профиля здоровья. По оси ординат расположить уровни здоровья (1-6), по оси абсцисс указать симптомокомплексы (синдромы) по системам (рис. 3.1.1).

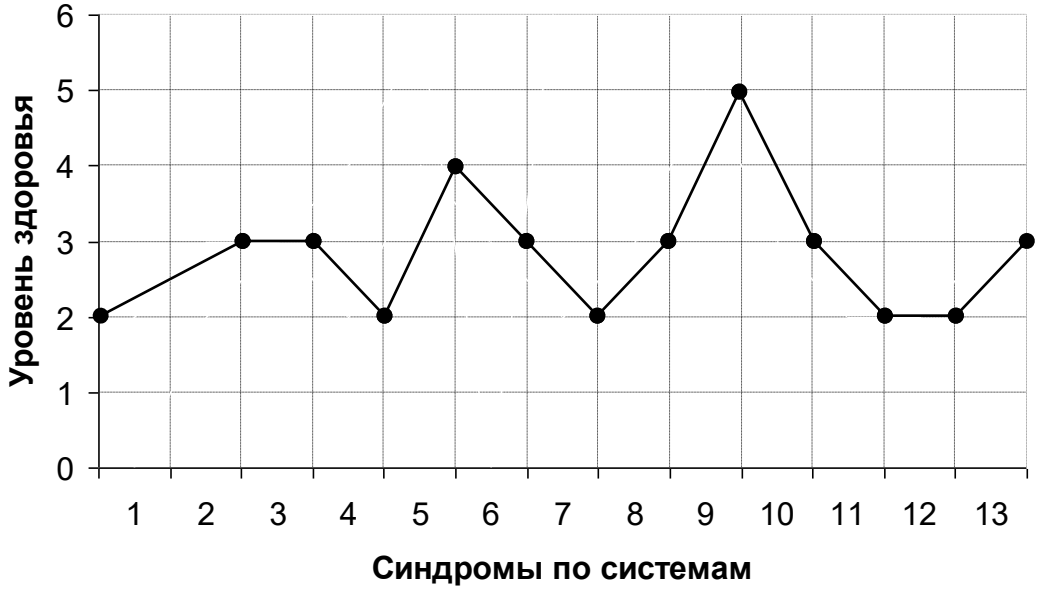


Рис. 3.1.1. График профиля здоровья

Обозначения на оси абсцисс: 1 - центральная нервная система; 2 - система органов дыхания; 3 - система органов кровообращения; 4 - система органов кроветворения (анемический синдром и др.); 5 система органов пищеварения; 6 - система органов мочевыделения, кожи; 7 - эндокринная система; 8 - костно-мышечная система; 9 лимфатическая система; 10 -иммунная система; 11 - периферическая нервная система; 12 -ЛОР; 13 - вегетососудистая дистония.

Для оценки продуктивной функции у мальчиков и девочек рекомендовано отдельно проводить индивидуальные беседы и анкетирование медицинским работником (соблюдение тайны гарантируется).

Оценка уровня физической подготовленности

Тест 1

С помощью этого геста вы сможете проверить свою физическую форму которая зависит от состояния систем органов кровообращения.

Сделайте а 20 наклонов вперед (выдох при наклоне, вдох при выпрямлении). Проверьте пульс до начала упражнения (П), затек сра-

зу же после его окончания (Па) и еще раз - через минуту (Пз) Подсчитайте общую сумму ударов, отнимите 200 и разделите на 10:

$$\frac{П_1 + П_2 + П_3 - 200}{10}$$

Если полученный результат находится в переделах:

от 0 до 3 - ваше сердце в прекрасном состоянии;

от 3 до 6 - в хорошем состоянии;

от 6 до 9 - в удовлетворительном состоянии;

от 9 до 12 - в состоянии напряжения;

больше 12 – следует срочно обратиться к врачу (сделать электрокардиограмму).

Тест 2

Нагрузочный тест для определения комплексного состояние системы органов дыхания и системы органов кровообращения.

Подъем по лестнице - прекрасный способ оценить силу и тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1. Вы сможете подняться на пятый этаж через две ступеньки в быстром темпе - хорошее состояние систем органов дыхания и кровообращения.

2. Вы поднимаетесь на пятый этаж ступенька за ступенькой без заметной одышки или с незначительной - состояние систем удовлетворительное.

3. Вы поднялись на третий этаж, устали, вам необходимо перевести дыхание, отмечаете одышку, сердцебиение, слабость в ногах - работа систем ослаблена.

4. При подъеме на третий этаж делаете 2-3 остановки из-за одышки - значительные нарушения в работе систем.

Тест 3

Еще один способ проверить физическую форму - сделать упражнения для брюшного пресса. Вы ложитесь на пол, закрепляете стопы, например под шкафом, или просите кого-либо подержать их. Руки скрестить на груди. Делайте наклон вперед, пытаясь прикоснуться руками к ногам. Продолжительность упражнения - 1 мин. Подсчитайте, сколько вы сделали за это время наклонов, и сравните с данными, показывающими оптимальное число в зависимости от возраста.

Таблица 3.1.3

Оценка спортивной формы

Возраст, лет	**Число наклонов**
20	45-50
30	40-45
40	35-40
50	25-30
60	15-20

Тест 4

Сколько вдохов-выдохов Вы можете сделать в минуту? Этот тест позволит определить состояние системы органов дыхания (табл. 3.1.4).

Таблица 3.1.4

Оценка состояния системы органов дыхания

Возраст, лет	**Число вдохов-выдохов в минуту**
20	35-40
30	30-35
60	10-20

Тест 5

Чтобы определить состояние системы органов дыхания, можно провести еще один нагрузочный тест. Он даст возможность оценить такой важный критерий, как жизненная емкость легких.

Глубоко вдохните и максимально долго (как можете) задержите в себе воздух. Затем выдохните. Постарайтесь сделать это как можно медленнее - идеально, если на это уйдет чуть больше 3 с.

Максимально задержите дыхание. Молодой человек в возрасте 20 лет в хорошей физической форме может «протянуть» 1,5-2 - мин. Среднетренировочный человек без хронических заболеваний систем органов дыхания должен задерживать воздух в течение 1 мин. В 50 лет - около 30с. ***Определение биологического возраста***

Цель работы: определить биологический возраст по методу Войтенко, сравнить с календарным возрастом обследуемого, сделать вывод о степени общего здоровья.

Оборудование: анкета, аппарат для измерения артериального давления, секундомер, бланк анкеты.

Ход работы.

1.Измеряем:

- массу обследуемого (МТ, в кг);
- пульсовое давление — разницу систолического артериального давления и диастолического (АДП, в мм рт. ст.);
- продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (ЗДВ, вс).

2. Проводим исследование статической балансировки (СБ, в с). СБ определяется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища, без предварительной подготовки. Учитывается лучший вариант из трех попыток, с интервалом 1-2 мин.

3. Проводим тестирование испытуемого — определение Индекса самооценки здоровья по анкете (СОЗ, в баллах).

Анкета «Самооценка здоровья» (СОЗ)

1. Беспокоит ли Вас головная боль?
2. Можно ли сказать, что Вы просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
5. Ухудшился ли у вас слух?
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченную воду?
7. Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?
8. Беспокоит ли Вас боль в области суставов?
9. Влияет ли на Ваше самочувствие погода?
10. Бывают ли у Вас периоды, когда вы теряете сон?
11. Беспокоит ли Вас запор?
12. Беспокоит ли Вас боль в области печени?
13. Бывают ли у Вас головокружения?
14. Стало ли Вам сосредоточиться труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоит ли Вас ослабленность памяти, забывчивость?
16. Ощущаете ли Вы в различных областях тела жжение, покалывание, ползание мурашек?
17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
18. Держите ли Вы в аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у Вас отеки на ногах?
20. Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?

Результат анкетирования: число отрицательных ответов при идеальном здоровье - 0, при плохом - 28.

4. Проводим отчет биологического возраста и должного биологического возраста. Формулы для расчета БВ:

Мужчины

БВ = 27,0 + 0,22 х АДП - 0,15 х ЗДВ - 0,72 х СОЗ - 0,15 х СБ.

Женщины

БВ - -1,46 + 0,42 х АДП + 0,25 х МТ + 0,70 х СОЗ - 0,14 х СБ.

Расчет должного биологического возраста (ДБВ):

Мужчины ДБВ = 0,629 х КВ + 18,6

Женщины ДБВ = 0,581 х КВ +17,3,

где КВ - календарный возраст в годах.

Если БВ - ДБВ = 0, то степень старения соответствует статистическим нормам;

Если БВ - ДБВ > 0, то степень старения большая и следует обратить внимание на образ жизни и пройти дополнительные обследования; если БВ - ДБВ < 0, то степень старения малая.

Полученные в ходе результаты заносятся в итоговую таблицу, формулируются вывод о соответствии биологического возраста должному, о степени старения - общем уровне здоровья обследуемого (табл. 3.1.5).

Таблица 3.1.5

Форма итоговой таблицы

Параметр	**Результат измерения**
Масса тела (кг.)	
Пульсовое давление (мм рт.ст.)	
Продолжительность задержки дыхания на вдохе (с)	
Время статистической балансировки на одной ноге (с)	
Индекс самооценки здоровья	
Календарный возраст (лет)	
Биологический возраст (лет)	
Должный биологический возраст (лет)	

Оценка работоспособности у школьников и взрослых.

Работоспособность - способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов времени параметров эффективности. Показатели работоспособности в каждый отрезок

времени наиболее адекватно отражают состояние центральной нервной системы, индивидуальные возможности которой определяются ее уровнем и характером изменений. Уровень работоспособности зависит от индивидуального типа высшей нервной деятельности, тренированности, физической реактивности организм, которая изменяется при заболеваниях. Различают физическую, умственную и сенсорную работоспособность.

Скринг-диагностику физической и умственной работоспособности можно проводить методами с использованием достаточно простых тестов. При изучении динамики работоспособности в течение учебного дня дозированные задания можно давать школьникам 2-3 раза за учебный день (в начале или в конце урока или учебных занятий) всему классу или индивидуально. Изучение работоспособности позволяет обосновать гигиенические приемы, использование которых обеспечит оптимальные условия для обучения и воспитания школьников. ***Оценка физической работоспособности***

В практике оценки работоспособности школьников и взрослых используются ниже приведенные тесты.

Гарвардский степ-тест

1. Подберите высоту ступеньки и длительность нагрузки по табл. 3.1.6.

Таблица 3.1.6

Характеристика параметров Гарвардского степ-теста

Возраст	**Пол**	**Высота ступеньки, см**	**Длительность нагрузки, мин**
До 1 8 лет	-	35	2
8- 12 лет	-	35	3
12-1 8 лет	Юноши	45	4
	Девушки	40	4
Взрослые	Мужчины	50	5
	Женщины	43	5

Таблица 3.1.7

Физическая работоспособность по показателям ИСТ

ИСТ	**Физическая работоспособность**
Не менее 90	Отличная
80-89	Хорошая
65-79	Средняя
56-64	Ниже среднего
Менее 55	Плохая

2. С левой ноги по счету (1,2 - подъем, 3,4 -спуск) нашагивайте на ступеньку с частотой 30 восхождений в минуту в соответствии с расчетом по таблице.

3. Сидя измерьте количество пульсовых ударов за первые 30 с. На второй минуте после нагрузки – P_1

на третьей – P_2; на четвертой – P_3;

5. Рассчитывайте индекс степ-теста (ИСТ) по формуле

$$ИСТ = \frac{100 \times T}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2},$$

где Т – время работы в секундах.

5. Определите физическую работоспособность по таблице 26 и сделайте выводы.

Определение PW C_{170}

Примечание: используют ступеньку 30 см.

1. Приведите первую нагрузку: 3 мин. нашагивания с частотой 20 восхождений в минуту.

2. Стоя подсчитайте количество пульсовых ударов за 10 с первой минуты после нагрузки P_1.

3. Провидите вторую нагрузку: 3 мин. нашагивания с частотой 30 восхождений в минуту.

4. Аналогично п.2 подсчитайте количество пульсовых ударов P_2.

5. Рассчитайте PWC_{170} по формуле

PWCno - Kxm,

где m – масса тела; К – коэффициент, определяемый по формуле

$$К = 7{,}2 \times \left(1 + 0{,}5 \times \frac{(28 - P_1)}{(P_2 - P_1)}\right).$$

Определите соответствие физической работоспособности кг м/мин полу и возрасту по табл. 3.1.8. и сделайте вывод.

Таблица 3.1.8

Физическая работоспособность (кг · м/мин) в зависимости от пола и возраста

Возраст, лет	Мальчики	Девочки	Возраст, лет	Мальчики	Девочки
5	200	175	12	650	450
6	250	210	13	650	450
7	300	240	14	730	440
8	370	310	15	740	444
9	420	340	16	850	450
10	495	360	17	890	470
11	550	420			

Корректурная проба по буквенной таблице Анфимова

1.Подпишите бланк 1.

2. Прочитайте инструкцию: «Возьмите ручку и поставьте руку на локоть. Внимательно просматривайте каждую строчку (слева направо, как читаете книгу) и вычеркивайте буквы «Х» и «И» одной косой чертой».

3.Дайте команду «Начали» и включите секундомер. Через 2 мин остановите работу командой «Стоп». Дайте указание: «Поставьте уголок на том месте строчки, где Вас застал сигнал «Стоп».

4.Вновь дайте инструкцию: «Будем продолжать вычеркивать буквы «Х» и «И» во всех случаях, кроме тех, когда перед буквой «Х» будет стоять буква «В» а перед буквой «И» - буква «Е». В этих случаях надо «ВХ» и «ЕЙ» подчеркивать одной чертой.

5. Обработайте бланк по схеме:

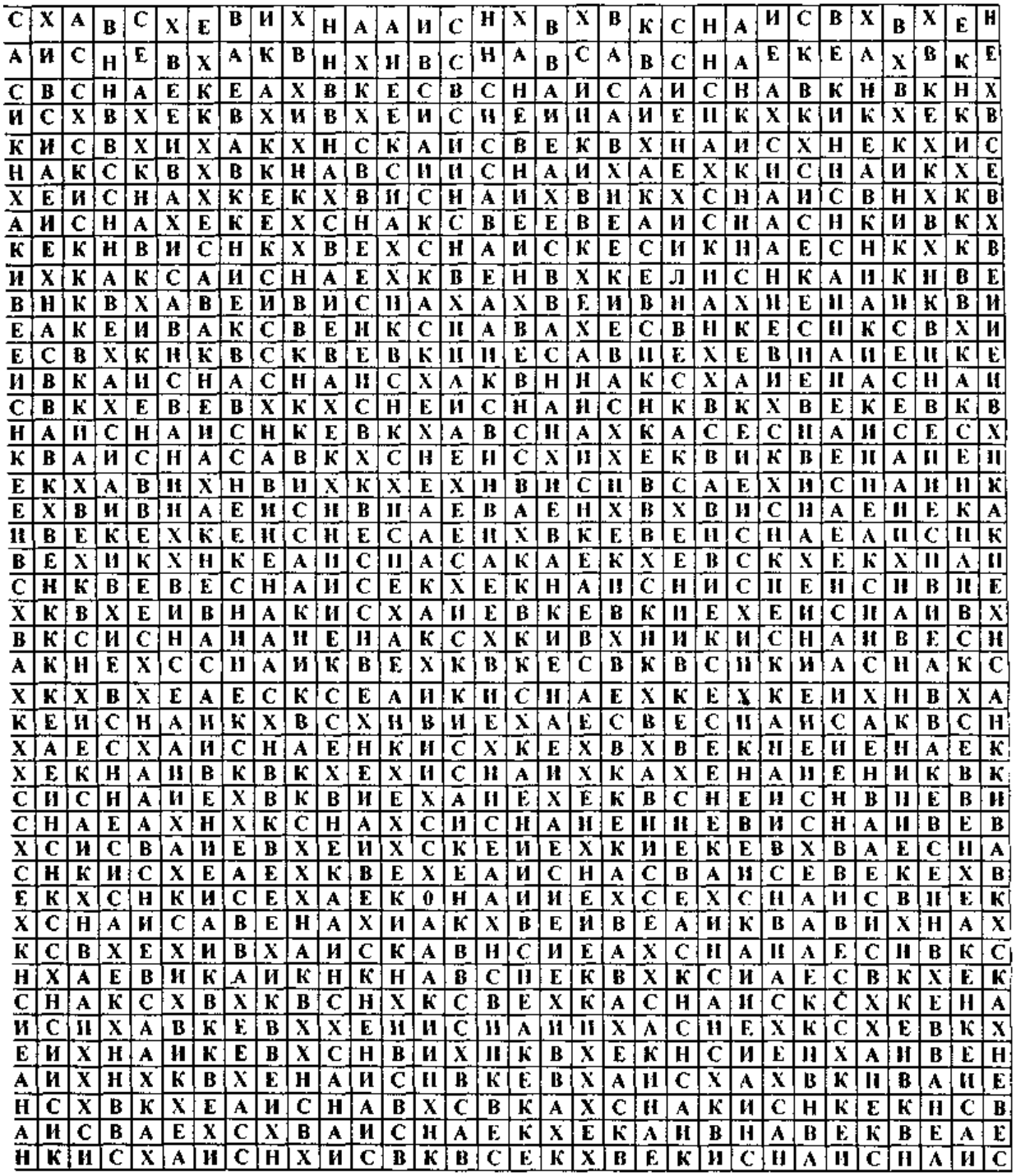
- Подсчет объема работы А по всей 4-минутной пробе и отдельно по каждой 2-минутной (А| и А2); число полных строк х 40 + число знаков в неполной строке.
- Расчет коэффициента К по формуле К = *А/А.*

Пример: *просмотрено 529 знаков, за первые 2 мин* — 307 *знаков. Следовательно, К = 529/307* = 1, 72. *Чем выше величина К (ближе к 2), тем больше подвижность нервных процессов* [Великанова Л. К, 1993].

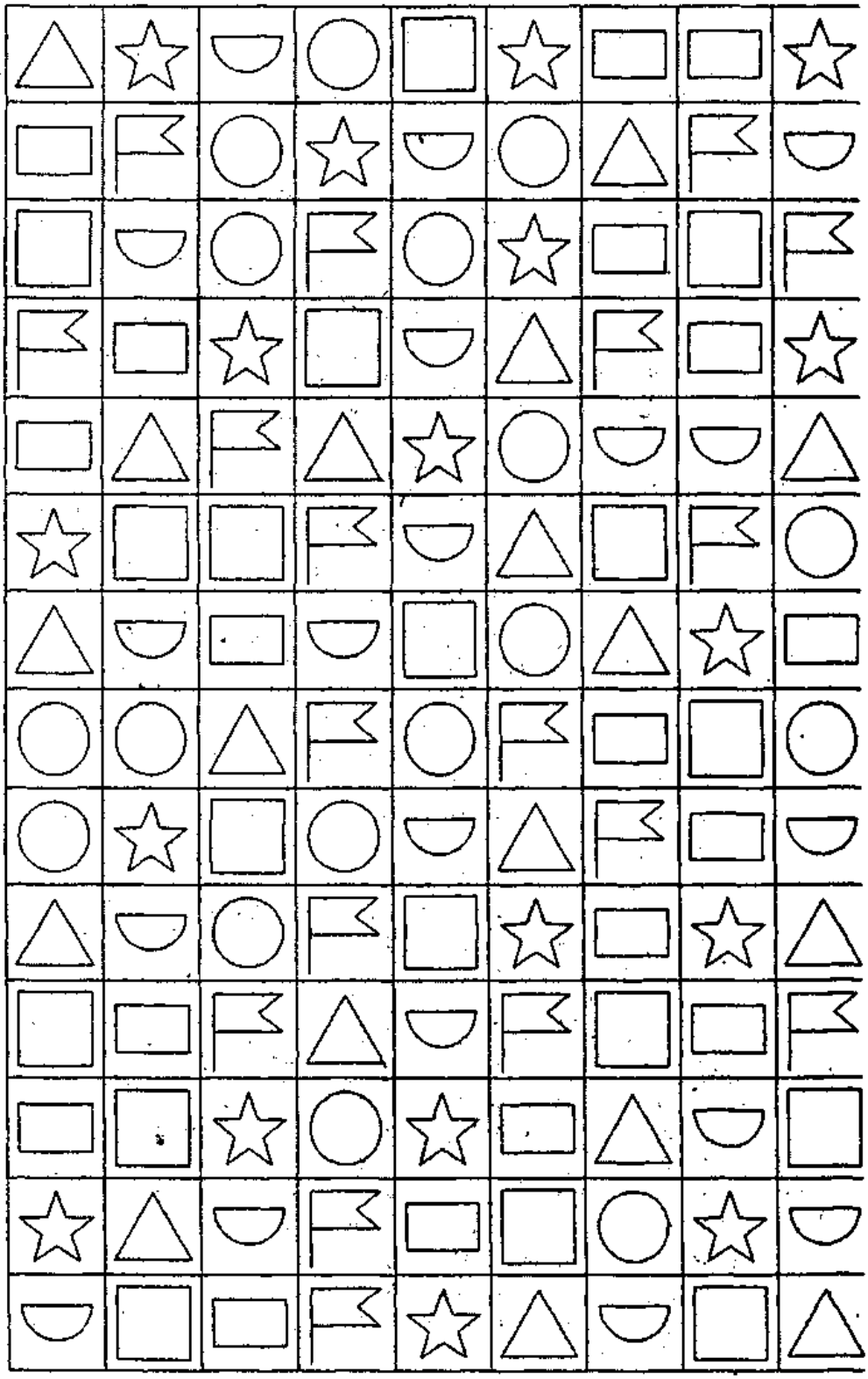
- Подсчет ошибок: ОШ — всего ошибок по всему объему (пропущенные, исправленные, неправильно зачеркнутые знаки), Д — ошибки на дифференцировку во второй 2-минутной пробе. Для ускорения обработки лучше иметь ключ.

- Стандартизация ошибок: подсчет ОШ на 500 знаков, Д— на 200 знаков.

БЛАНК 1



БЛАНК 2



Пример: *Просмотрено 529 знаков, ОШ = 10. За вторые 2 мин просмотрено 222 знака, Д = 3.*
Расчет: 529 -10; 500-х; х = 9,5; 222-3; 200-х; х = 2, 7;
$ОШ_{ст}$ *= 9,5;*
$Д_{ст}$*, = 2,7.*
Расчет коэффициента продуктивности *(Q)* по формуле:

Пример: $Q = \left(\frac{А}{10}\right)^2 / \left(\frac{А}{10} + ОШ\right)$

$$Q = \left(\frac{529}{10}\right)^2 / \left(\frac{529}{10} + 10\right) = 44{,}5$$

Для оценки умственной работоспособности важно установить характер изменения показателей первой и второй проб у школьника в ходе учебного дня, урока или недели. Тест «Корректурная проба»

Изучение работоспособности, переключаемости внимания по корректурным таблицам.

Оценить переключаемость внимания, работоспособность в баллах производительности по девятибалльной системе.

Методика. Корректурная таблица А. Г. Иванова-Смоленского. Объект исследования - каждый ученик учебной группы.

Ход работы. Вычеркивание и подчеркивание букв.

Просматривая буквенную таблицу, человек должен вычеркивать букву «А», а букву «К» - подчеркивать. Работать в течение 8 минут максимально быстро и внимательно. Через 4 минуты после начала работы исследователь говорит слово «черта». Обследуемый должен остановить работу и поставить вертикальную черту. Затем испытуемый должен продолжать работу, изменив способ: букву «А» - подчеркивать, а букву «К» - вычеркивать. Когда истекут 8 минут, исследователь произносит «черта - конец работы», обследуемый должен поставить вертикальную черту.

Оценка внимания, переключаемости внимания, работоспособности производится в баллах производительности по девятибалльной системе. Для этого: а) подсчитывается общее число просмотренных знаков (букв). Допустим, обследуемый просмотрел 1475 знаков; б) сосчитывается число ошибок (пропущенных, или неправильно вычеркнутых, или неправильно подчеркнутых букв). Каждая такая ошибка составляет 20 очков. Каждая пропущенная строка — 60 очков. Допустим, сделано 20 ошибок, т. е. 20 х 20 = 400; в) определяем

число правильно отмеченных букв. Для этого из 1475 (общее число просмотренных знаков) вычитаем 400 (20 ошибок, каждая составляет 20 очков: 20х20=400); г) теперь переводим в баллы производительности:

Таблица 3.1.9

Баллы производительности

Производительность	Количество правильно отмеченных букв	Баллы
Низкая	1000-1200	1
	1201-1350	3
Удовлетворительная	1351-1500	4
	1501-1700	5
	1701-1850	6
Высокая	1851-2000	7
	2001-2050	8
	Более 2150	9

Данные в таблице приведены для лиц юношеского возраста, для лиц другого возраста лучше составить групповую таблицу и в соответствии с ней проводить интерпретацию данных.

Результаты, полученные у всех обследуемых, занести в таблицу протокола и сделать вывод согласно контрольным задачам. Оценить основные типологические свойства возбуждения и торможения — их силу, уравновешенность и подвижность.

Тест «Объем кратковременной памяти»

ВАРИАНТ А. ЦИФРОВОЙ МАТЕРИАЛ

Ход опыта. Обследуемым зачитывают ряды чисел с постоянно нарастающим количеством цифр. После команды «Записывайте» испытуемые должны записать запомнившиеся числа в том же порядке, как они были предъявлены. Числа: 439, 3953,42731, 619473, 5917423, 98192647, 382951746.

При проверке правильности запомнившихся цифр начисляют баллы: за каждую правильно воспроизведенную цифру на правильном месте присуждается по 1 баллу, за пропущенную или неверную цифру - штрафной 1 балл, за перестановку места правильно воспроизведенной цифры; - штраф в 0,5 балла. Определяются баллы по каждому ря-

ду. Находится максимально высокий показатель, проявленный студентом в любом из предъявленных рядов. Объем кратковременной памяти (ОКП) = max баллу.

ВАРИАНТ Б СЛОВЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ

Ход опыта. Обследуемым зачитывают 10 слов. После команды «Записывайте» испытуемые должны записать запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

Оценка правильности воспроизведения в баллах проводится так же, как в варианте А.

ВАРИАНТ В ЧИСЛОВЫЕ РЯДЫ

Ход опыта. Обследуемым зачитываются ряды чисел. После команды «Записывайте» испытуемые должны записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск чисел в ряду не считается ошибкой. После однократного предъявления обычно воспроизводится ряд из 5 чисел.

Числовые ряды: 37 48 95
24 73 58 49
89 65 17 59 78
53 27 87 91 23 47
16 51 38 43 87 14 92
72 84 11 85 41 68 27 58
47 32 61 18 92 34 52 76 84
69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Вывод: ОКП = 7 ± 2 (слов, цифр, чисел, кусков информации). Возможности кратковременной памяти могут быть повышены, если «куски информации» более информационно насыщены за счет группировки, объединения цифр, слов в единый целостный «кусок-образ»; например, при запоминании словесного материла слова: река, серебро, ребенок, утро - могут быть объединены **в единый образ и** выступать как один целостный «кусок информации».

Тест «Долговременная память»

Цель работы. Определение объема кратковременной памяти.

Контрольные задачи. Определить объем кратковременной и долговременной памяти у каждого ученика группы путем определения числа запомнившихся слов после каждого из пяти зачитываний исследователем 15 тестовых слов.

Методика. Заучивание 15 тестовых слов.

Ход работы. Исследователь зачитывает 15 произвольно выбранных слов. Не должно быть слов, которые обозначают предметы, окружающие испытуемого в данный момент. Испытуемый воспроизводит слова после каждого зачитывания в любом порядке.

Оценка кратковременной памяти. Для оценки памяти рекомендуется построить график. На оси ординат откладывается число запомнившихся слов, по оси абсцисс - число повторений. Если к 5-му зачитыванию обследуемый запомнил 15 слов - удовлетворительно, если к 3-му - хорошо. Если число слов нарастает и к третьему зачитыванию, устанавливается максимум, то это означает, что психической истощаемости не отмечается. Если обследуемый воспроизводит мало слов и после 2-4 повторений количество их уменьшается, то это свидетельствует об истощаемости. Вплетение лишних слов расценивается как один из признаков ослабления психической деятельности.

Проверка долговременной памяти. Примерно через 0,5 часа просят повторить эти слова. Воспроизведение 2/3 слов, удовлетворительно. Затем производится запоминание текста со смысловой связью. Сравнивают это воспроизведение сразу после зачитывания и через 1/2 часа с запоминанием 15 слов без смысловой связи.

В протоколе и на классной доске в виде таблицы записывают результаты исследования у разных испытуемых и делают вывод об индивидуальных различиях памяти и значении ассоциативной (смысловой) памяти у человека.

Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной систем

Для скринг-диагностики вегетативных изменений физиологи и клиницисты прежде всего оценивают функциональные резервы сердечно-сосудистой и респираторной систем.

Оборудование: секундомер, измеритель артериального давления.

Примечание: задание выполняется вдвоем.

Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге)

А. В положении сидя сделайте глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (80% от максимального), закрой те рот, зажмите пальцами нос и задержите дыхание.

Б. В конце второго вдоха включите секундомер. Выключите его в начале следующего (вынужденного) вдоха. Задержите время задержки дыхания СП, с).

В. Оцените соответствие функционального состояния Вашей системы дыхания половозрастным нормам по табл. 3.1.10.

Таблица 3.1.10

Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи (с)

Возраст, лет	**мальчики**		**девочки**		**Возраст, лет**	**мальчики**		**девочки**	
	T_1	**T_2**	**T_1**	**T_2**		**T_1**	**T_2**	**T_1**	**T_2**
5	24	12	22	12	11	51	24	44	20
6	30	14	26	14	12	60	22	48	22
7	36	47	30	15	13	61	24	50	19
8	40	18	36	17	14	64	25	54	24
9	44	19	40	18	15	68	27	60	26
10	50	22	50	21	16	71	29	64	28

Проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи)

Примечание: если проба проводится сразу за пробой Штанге - необходимо отдых 5- 7 мин.

А-Б. Проба выполняется аналогично пробе Штанге, только задержка дыхания (соответственно включение секундомера) начинается в конце второго выдоха.

В. Запишите время задержки дыхания (, с) в начале следующего (вынужденного) вздоха.

Г. Сделайте вывод аналогично п.А.

Комбинированная проба (проба Серкина) для подростков и взрослых

А. Определите время задержки дыхания на вдохе в положении сидя *(T_1).*

Б. Сделайте 20 приседаний в течение 30 с.

В. Повторите задержку дыхания аналогично п.А и запишите время *(T_2).*

Г. Повторите задержку дыхания (*(T_3).*

Д. По табл. 3.1.11. определите состояние тренированности функций вашего дыхания.

Таблица 3.1.11

Ориентировочные показатели пробы Серкина

Задержка дыхания, с			**Состояние системы дыхания**
T_1	***T_2***	***T_3***	
60 и более	30 и более	Более 60	Здоровые тренированные
40-55	15-20	35-55	Здоровые нетренированные
20-35	1 2 и более	24 и более	Лица со скрытой недостаточностью кровообращения

Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью измерения пульса (пульсометрия) – для взрослых.

А. Прощупайте пульс друг у друга на лучевой артерии, расположенной ниже предплечья по направлению большого пальца.

Б. Измерьте количество пульсовых ударов в минуту. Для этого сосчитайте количество пульсовых ударов за 15 с. в положении сидя и умножьте на 4.

В. Сделайте вывод о тренированности Вашей сердечно сосудистой системы по табл. 3.1.12.

Таблица 3.1.12

Показатели тренированности сердечно-сосудистой системы по пульсу

Частота пульсовых ударов в минуту		**Уровень тренированности**
Мужчины	**Женщины**	
50-59	55-64	Отличный
60-69	65-74	Хороший
70-79	75-84	Посредственный
80 и более	85 и более	Плохой

Проба с приседаниями или подскоками (по методике Янкевича, 1975)

А. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту *(X_1).*

Б. Сделайте в течение 30 с. 20 приседаний или 60 небольших, на 5-6 см. подскоков. Снова сосчитайте пульс *(X_2).*

В. Рассчитайте коэффициент тренированности К по формуле:

$$К = \frac{Х2 - Х1}{Х1} \times 100$$

Г. Сделайте вывод о тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы по табл. 3.1.13.

Таблица 3.1.13

Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы (по Янкевич, 1975)

Коэффициент тренированности *К*, %	**Уровень тренированности**
25 и менее	Отличный
26-50	Хороший
51-75	Посредственный
76 и более	Плохой
100	Чрезмерная детренированность, очень высокая возбудимость сердца или наличие заболевания

Проба с приседаниями (по методике Г.Н. Апанасенко, 1988)

А. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту.

Б. Проведите пробу с приседаниями (20 приседаний за 30с.).

В. Определите время, в течение которого пульс вернется в исходное состояние (Т).

Г. Сделайте вывод о тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы по табл. 3.1.14.

Таблица 3.1.14

Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы (по Г. Н. Апанасенко)

Т, с	**Уровень тренированности**
50 и менее	Высокий
60-89	Выше среднего
90-119	Средний
120-179	Ниже среднего
180 и более	Низкий

Индекс Робинсона («двойное произведение» в покое)

А. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (ЧСС). Б. Определите систолическое артериальное давление (АДС) с помощью манометра.

Таблица 3.1.15

Показатели тренированности сердца

Возраст, лет	Двойное произведение			Возраст, лет	Двойное произведение		
	> среднего	среднего	< среднего		> среднего	среднего	< среднего
7	80	92	100	13	73	86	90
8	76	89	98	14	74	86	91
9	73	86	95	15	75	87	93
10	70	88	100	16	76	88	94
11	70	86	98	17	73	86	90
12	77	86	99				

Определите адаптационный потенциал (по методике Баевского Р.М., 1988)

А. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (ЧСС). Б. Измерьте систолическое и диастолическое артериальное давление (АДС, АДЦ).

В. Определите Ваш адаптационный потенциал (АП) по формуле:

$$АП = 0{,}011 \times ЧСС + 0{,}014 \times АДС + 0{,}008 \times АДД + 0{,}014 \times В + 0{,}009 \times МТ - 0{,}009 \times Р - 0{,}27,$$

где В - возраст, лет; МТ - масса тела, кг.; Р - рост, см.

Г. Сделайте вывод о функциональном состоянии Вашего организма по табл. 3.1.16.

Таблица 3.1.16

Адаптационный потенциал

Адаптационный потенциал	Уровень функционального состояния	Характеристика уровня функционального состояния
Менее 2,1	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
2,11-3,2	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности организма обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21-4,3	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
Более 4,3 1	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма

В. Рассчитайте двойное произведение (ДП) по формуле:

$$ДП = \frac{ЧСС \times АДС}{100}$$

Оценка физического развития, физиологических параметров, состояния здоровья (дополнительные данные)

Определение уровня физического развития детей различного возраста (по: Московиченко О.Н., 1999)

Оборудование: ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента, спирометр, кистевой и становой динамометры, вата, спирт. Порядок работы:

1. Измерить рост - основополагающий показатель физического развития.

Обследуемый, выпрямив грудь, подобрав живот, тремя точками (пятками, ягодицами, лопатками) касается вертикальной планки ростометра. Подвижная муфта подводится до соприкосновения с верхушечной точкой головы; при этом наружный угол глаза и козелок уха находится на одном горизонтальном уровне. Рост измеряется в сантиметрах.

2. Измерить массу тела. Обследуемый становится на средину платформы весов; стоя спокойно измеряет свой вес. Взвешивание производится на середину платформы весов; стоя спокойно, измеряет свой вес. Взвешивание производится с точностью до 50 г. масса тела измеряется в килограммах.

3. Определить жизненную емкость легких (ЖЕЛ). Обследуемый предварительно делает глубокий вдох, затем выдох. Еще раз глубоко вдохнув берет наконечник спирометра в рот и медленно выдыхает в трубу до отказа, зажав пальцами нос. Измеряется три раза, учитывается лучший результат. ЖЕЛ измеряется в миллилитрах.

4. Измерить силу кистей рук (кг.). В положении стоя обследуемый берет динамометр и, вытянув руку в сторону, со всей силы сжимает прибор; нельзя сходить с места, сгибать руку в локтевом суставе. Измеряется 3 раза, учитывается лучший результат сильнейшей руки.

5. Измерить становую силу (кг.). Рукоятка прибора вдевается в цепь, идущую от динамометра, таким образом, чтобы кисти рук находились на уровне колен обследуемого. Обследуемый становится на подножку прибора так, чтобы 2/3 каждой подошвы заходили за металлическую основу, ноги выпрямлены и поставлены рядом. Не сгибая рук и ног, с силой, но без рывка разгибает корпус, вытягивая цепь до отказа. Исследование проводится однократно.

6. Рассчитайте по формулам индивидуальный уровень физического развития:

а) массо-ростовой индекс Кетле:

$$\text{ВРИ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (м}^2\text{)}}$$

Индекс показывает, сколько граммов веса тела приходится на 1 см. длины тела.

б) жизненный индекс служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания. Показатель ЖЕЛ (мл) делится на массу тела (кг.).

в) кистевой индекс служит для определения новых возможностей кистей рук. Показатель сильнейшей кисти делится на вес тела:

$$\text{ИКС} = \frac{\text{Динамометрия кисти (кг)}}{\text{Масса тела (кг)}}$$

г) становой индекс служит для определения силы мышц спины. Показатель становой силы делится на вес тела:

$$\text{ИКС} = \frac{\text{Становая динамометрия (кг)}}{\text{Масса тела (кг)}}$$

7. Составьте профиль своего физического развития. Пример дан на рис. 3.1.2.

Уровень физического развития	ВРИ	ЖИ	ИКС	ИСС
Высокий				
Выше среднего				
Средний				
Ниже среднего				
Низкий				

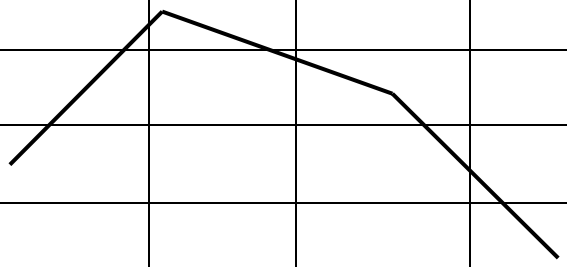


Рис. 3.1.2. Профиль индивидуального физического развития обследуемого

Безопасный уровень здоровья, если вы набрали 14 баллов и больше; чем меньше баллов, тем ближе к группе риска.

Измерение окружности грудной клетки

Сантиметровую ленту при отведенных в стороны руках располагают у мужчин и детей сзади непосредственно по нижним углам лопаток и спереди - по нижнему краю около сосковых кружков. У девушек лента проходит ниже молочных желез (через места прикрепления четвертых ребер к грудине). Измерения проводят в трех состояниях:

- в паузе, т.е. при обычном дыхании, предлагая обследуемому считать вслух;
- на максимально вдохе;
- на глубоком выдохе;

Каждое измерение проводится трижды. Анализируя средний результат.

Полученные результаты сопоставляются с нормативами физического развития, представленные в табл. 3.1.17 – 3.1.18.

Таблица 3.1.17

Оценка уровня физического развития
(девушки в возрасте от 16 до 19 лет)

Параметр	**Оценка уровня физического развития**				
	Низкий	**Ниже среднего**	**Средний**	**Выше среднего**	**Высокий**
ВРИ= Масса тела (кг.) / Рост (см.)	Больше 500, ожирение	Меньше 300, истощен не	325-375		
ЖИ = ЖЕЛ (мл.)/ масса тела (кг) До 175 см 176-200 см	36 и < 39 и <	37-49 40-49	50-56 50-60	57-61 61-64	62-80 и > 65-90 и >
ИКС = Динамометрия кисти (кг.) / масса тела (кг.) До 175 см 76-200 см	30 и < 37 и <	31-39 38-41	40-49 42-53	50-54 54-59	55-70 и > 60-85 и >
ИСС= Становая динамометрия до 175 см (кг.) /Масса тела (кг.) 176-200 см	0,87 и < 0,99 и <	0,88-1,29 1,00-1,39	1,30-1,40 1.40-1,49	1.41-1,60 1,50-1,64	1,64 и > 1,65и >

Таблица 3.1.18

Оценка уровня физического развития
(юноши в возрасте от 16 до 19 лет)

Параметр	**Оценка уровня физического развития**				
	Низкий	**Ниже среднего**	**Средний**	**Выше среднего**	**Высокий**
ВРИ= Масса тела (кг.) / Рост (см.)	Больше 500, ожирение	Меньше 300, истощение	325-375		
ЖИ = ЖЕЛ (мл.)/ масса тела (кг) До 175 см 176-200 см	48 и < 57 и <	49-54 55-59	55-59 60-64	60-69 65-74	70 и > 75 и >
ИКС = Динамометрия кисти (кг.) / масса тела (кг.) До 175 см 76-200 см	49 и < 51 и<	50-58 52-59	59-63 60-65	64-70 66-74	71-90 и > 75-120 и >
ИСС= Становая динамометрия до 175 см (кг.) /Масса тела (кг.) 176-200 см	1,48 и < 1,54 и <	1,49-1,69 1,55-1,79	1,70-1,95 1,80-2,04	1,96-2,24 2,05-2,29	2,25 и > 2,30 и >

В данном параграфе использованы материалы из следующих литературных источников.

3.2. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся общеобразовательных школ

Здоровье человека есть способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

Здоровье определяет возможности выполнения основных функций, учитывая, что организм человека есть живая многоуровневая система со способностью к адаптации и саморегуляции, в основе которой лежат физическое и духовное, природное и социальное, наследственное и приобретенные начала.

Состояние здоровья оценивается по его основным компонентам: соматическому (физическому) и социально-психологическому.

Соматический компонент подразумевает совершенство саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию к окружающей среде.

Социально-психологический компонент определяет состояние психической сферы человека, систему ценностей, установок и мотивов адекватного поведения в социальной среде.

Главные критерии здоровья: сбалансированность, уравновешенность, компенсированность свойств и качеств организма.

Организм может находится в одном из нескольких состояний: здоровье, донозологическое состояние, преморбидное состояние, болезнь. Непрерывность состояния организма определяется взаимодействием и взаимовлиянием изменяющихся во времени различных факторов риска (рис. 3.2.1).

Оценка уровня здоровья в дозонологической диагностике, которая на представлении о тесной связи между адаптационными возможностями организма и заболеваемостью, позволяет выделять 4 класса состояний:

-состояние здоровья с достаточными функциональными (адаптационными) возможностями организма;

-донозологическое состояние, при которых оптимальные адаптационные возможности обеспечиваются более высоким, чем в нор-

ме, напряжением регуляторных систем, что ведет к повышенному», расходу функциональных резервов организма;

-преморбидные состояния, которые характеризуются снижением функциональных возможностей и проявляются в виде двух стадий: а) с преобладанием не специфических изменений при сохранении гомеостаза основных жизненно важных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой системы: б) с преобладанием специфических изменений со стороны определенных органов и систем, гомеостаз, который нарушен, но благодаря механизма компенсации проявление заболевания может быть выражено или находится в начальной фазе и имеет компенсаторный характер;

- состояние срыва адаптации с резким снижением функциональных возможностей организма в связи с нарушением механизмов компенсации. В данном состоянии, как правило, наблюдаются различные заболевания в стадии субкомпенсации или декомпенсации.

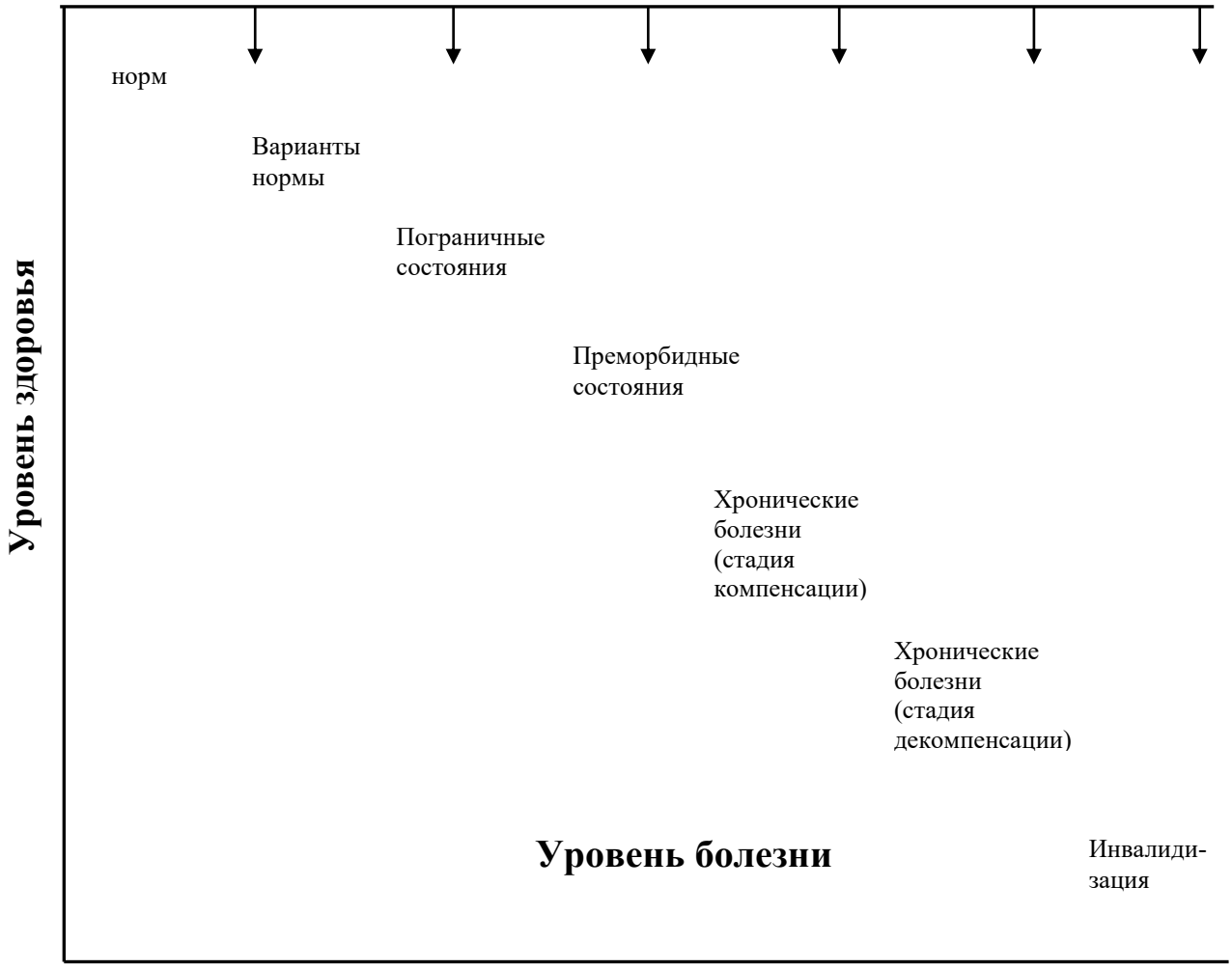


Рис. 3.2.1. Состояние уровней здоровья организма

В качестве критерия адаптационных возможностей определяется коэффициент здоровья (КЗ), который высчитывается по частоте пульса (ЧП), артериальному давлению (САД, ДАД), массе тела (МТ) и возрасту (В).

КЗ = 0,01ЧП + 0,01САД + 0,008 ДАД + 0,014В + 0,009МТ - 0,009Р - 0,27.

Доврачебный скрининг на основе коэффициента здоровья основан на положении состояния системы кровообращения или индикатора состояния всего организма.

В зависимости от значения коэффициента здоровья человек может быть отнесен к одной из четырех групп по степени адаптации; чем выше условный балл, тем выше вероятность развития патологических состояний.

Существует школа соматического здоровья, выделяющая пять уровней состояния здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Рассчитываются уровни по показателям массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии кисти, частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического артериального давления (САД), времени восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30с. Определяют уровень соматического здоровья: 3 и меньше - ниже среднего, 4-6 -низкий, 12-15 - выше среднего, 16-18 - высокий.

В валеологической антропологии, используя биосоциальный подход, выделяются три последовательные категории здоровья:

А - сбалансированное здоровье, когда имеющиеся отклонения легко компенсируются или корригируются, что не отражается на отправлении человеком индивидуально-психологических и социальных функций;

Б - умеренно разбалансированное здоровье, при котором человек временами испытывает неудобства в отправлении своих социальных функций, имеет ограничения в выборе рода деятельности, что, впрочем, не лишает его ощущений социальной полноценности;

В - существенно разбалансированное здоровье на фоне накапливающихся заболеваний, последствия которых ограничивают трудоспособность человека и могут вызвать его инвалидность.

Группа А - это так называемые «практически здоровые» лица, которые с учетом «факторов риска» делятся на 3 категории:

А1 - лишенные эндокринных (генетических) факторов риска и экзогенной предрасположенности (риск-факторов условия) к возникновению определенного заболевания;

А2 - имеющие эндогенные факторы риска и экзогенные отягощения при отсутствии проявлений самого заболевания;

А3 - выявляющие признаки данного заболевания. Этот период не продолжителен и вскоре без резких переходов последовательно сменяется периодами Б и В.

Контроль за развитием и состоянием здоровья детей осуществляется по общепринятым критериям оценки состояния здоровья. На основании четырех критериев (первый - наличие и отсутствие в момент обследования хронических заболеваний, второй - функциональное состояние основных органов и систем организма, третий

- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности, четвертый

- степень резистентности организма к неблагоприятным воздействиям среды) дети относятся к одной из пяти групп здоровья. Наличие и отсутствие заболевания определяют при врачебном осмотре с участием специалистов (ЛОР, окулист, хирург и т.д.). функциональное состояние организма выявляют клиническим методом с использованием функциональных проб (ортопроба и др.) Степень сопротивляемости организма оценивают по подтвержденным острым заболеваниям (респираторные инфекции) и обострение хронических болезней за предшествующий осмотру год. В соответствии с предложенным подходом детей и подростков в зависимости от состояния здоровья разделяют на следующие группы:

1. Здоровые, с нормальным развитием и нормальным развитием» функций.

2. Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям.

3. Больные с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации с сохраненными функциональными возможностями организма.

4. Больные с хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма.

5. Больные с хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Как правило, дети этой группы инвалиды. Предлагается таблица распределения детей по группам здоровья (таблица 3.2.1.).

Таблица 3.2.1

Схема распределения детей по группам здоровья

	Группа	Признаки здоровья	Признаки для отнесения к группе согласно признакам здоровья
	1	2	3
Здоровые дети	Группа 1 Без отклонения	Хроническая патология	Отсутствует**
		Функциональное состояние основных систем и органов	Без отклонений
		Резистентность и реактивность организма*	Заболеваемость за период, предшествующий наблюдению, - редкие и легко протекающий острые заболевания или их отсутствие
		Физическое и нервно-психическое развитие	Нормальное, соответствует возрасту
	Группа 2 С функциональными отклонениями («группа риска»)	Хроническая патология	Отсутствует
		Функциональное состояние основных систем органов	Наличие функциональных отклонений для детей первого года жизни; отягощенный акушерский (токсикоз, другая патология беременности, осложненное течение родов) и семейный анамнез, многоплодная беременность, недоношенность без резких признаков незрелости, неблагополучное течение раннего неонатального периода, кариес зубов, субкомпенсированная форма, аномалии прикуса.

Продолжение табл. 3.2.1

	1	2	3
	Группа 3 Состояние компенсации	Резистентность и реактивность организма	Заболеваемость .- продолжительные острые заболевания с последующим тяжелым реконвалесцентным периодом - вялость. повышенная возбудимость. нарушения сна и аппетита. субфебрилитет и т.д.
		Физическое и нервно-психическое развитие	Нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела 1 степени, нормальное или не резко выраженное отставание нервно-психического развития.
Дети больные с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития		Хроническая патология	Наличие хронической патологии, врожденных дефектов развития органов систем.
		Функциональное состояние основных систем и органов	Наличие функциональных отклонений патологически измененной системы, органа без клинических проявлений функциональных отклонений других систем и органов, кариес зубов декомпенсированная форма.
		Резистентность и реактивность	Заболеваемость - редкие, не тяжелые по характеру течения, обострение основного хронического заболевания без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия, редкие интеркурентные заболевания
		Физическое и нервно-психическое развитие	Нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела 1 или 2 степени, низкий рост, нервно-психическое развитие нормальное или отстает. Наличие хронической патологии. Врожденных дефектов развития систем органов

Окончание табл. 3.2.1

	1	2	3
	Группа 4 Состояние субкомпенсации	Хроническая патология	Наличие хронической патологии. Врожденных дефектов развития систем органов.
		Функциональное состояние основных систем и органов	Наличие функциональных отклонений патологически измененного органа и других органов и систем системы.
		Резистентность и реактивность организма	Заболеваемость - частые обострения основного хронического заболевания, редкие или частые острые заболевания с нарушениям общего состояния самочувствия после обострения или с затяжным реконвалесцентным периодом после интеркурентного заболевания.
		Физическое и нервно-психическое развитие	Нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела 1 или 2 степени, низкий рост, нервно-психическое развитие нормальное или отстает.
	Группа 5 Состояние декомпенсации	Хроническая патология	Наличие тяжелой хронической патологии или тяжелого врожденного порока, предрешающих инвалидность ребенка.
		Функциональное состояние основных систем и органов	Выраженные функциональные отклонения патологически измененного органа, системы, других органов и систем.
		Резистентность и реактивность организма	Заболеваемость - частые и тяжелые обострения основного хронического заболевания, частые острые заболевания.
		Физическое и нервно-психическое развитие	Нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела 1 или 2 степени, низкий рост, нервно-психическое развитие нормальное или отстает.

Примечания.

* при профилактических осмотрах резистентность и реактивность определяются по особенностям онтогенеза, кратности острых заболеваний, перенесенных ребенком за предшествующий осмотру период, по клиническим признакам реактивности.

** возможно наличие единичных морфологических врожденных дефектов развития (аномалий ногтей, маловыраженная деформация ушной раковины, родимое пятно и др.), которые не отражаются на функциональном состоянии и жизнедеятельности организма.

Работа 1. **Оценка состояния здоровья с использованием различных подходов.**

Задание 1. Определить коэффициент здоровья (КЗ) по модифицированной формуле Р.М. Баевского.

Оборудование: секундомер, прибор для определения артериального давления, счетная машинка, весы медицинские, ростомер.

Ход выполнения работы.

1. Измерить рост, массу тела, частоту сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление в покое.

2. Определить коэффициент здоровья (КЗ) по формуле:

КЗ = 0,011ЧСС + ОДН4САД + 0,008ДАД + 0,014В + 0,009М + 0,004П -0,009Р - 0,273

Где ЧСС - часто сердечных сокращений за 60 секунд -_____;
САД - систолическое и артериальное давление -_____;
ДАД - диастолическое артериальное давление -_____;
В - возраст в годах -_____;
М - масса тела в килограммах -_____;
П - пол (мужской - 1, женский - 2)- _____;
Р - рост в сантиметрах -_____;
КЗ = _____.

3. Оценить функциональное состояние системы кровообращения:

КЗ	Степень адаптации системы кровообращения
1	Оптимальная
2	Удовлетворительная
3	Неполная
4	Кратковременная
5	Недостаточная

Задание 2. Определить уровень соматического здоровья индивида с помощью экспресс-оценки по Г.Л. Апанасенко.

Таблица 3.2.2

Экспертная оценка уровня здоровья у женщин (Г.Л. Апанасенко, 1985)

Показатель	**Низкий уровень**	**Ниже среднего**	**Средний**	**Выше среднего**	**Высокий уровень**
Мааса/рост г/см	501	451-500	450 и менее	-	-
Баллы	-2	-1	0	-	-
ЖЕЛ/масса мл/кг	50 и менее	51-55	56-60	61-65	66 и более
Баллы	0	1	2	4	5
Динамомет-рия/масса ,%	60 и менее	61-65	66-70	71-80	81 и более
Баллы	0	1	2	3	4
ЧСОАД$с_{ист}$	100-111 и более	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	0	2	3	4
Время восстанов-ления после нагрузки, мин	3 и более	2-3	1,30-1,59	1,0-1,29	менее 1
Баллы	-2	1	3 j	5	7
Общая сумма	4	5-9	10-13	14-16	17-21

Оборудование: ростомер, манометр, спирометр, динамометр, весы, секундомер.

Ход выполнения работы.

Провести антропометрические исследования (масса тела, рост), измерить артериальное давление в покое (САД, ДАД) и сосчитать частоту сердечных сокращений, провести спирометрию и динамометрию. Результаты зарегистрировать. Затем предложить исследуемому сделать 20 приседаний за 30 с и определить время, за которое пульс восстановиться

Сопоставить полученные данные с данными таблицы, вывести общую сумму баллов и определить уровень здоровья (см. табл. 3.2.2. – 3.2.3.).

Таблица 3.2.3

Экспертная оценка уровня здоровья у мужчин (Г.Л. Апанасенко, 1985)

Показатель	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий уровень
Мааса/рост г/см	451	351-450	350 и менее	-	-
Баллы	-2	-1	0	-	-
ЖЕЛ/масса мл/кг	40 и менее	41-45	46-50	51-55	56 и более
Баллы	0	1	2	4	5
Динамометрия/масса ,%	40 и менее	41-50	51-55	56-60	61 и более
Баллы	0	1	2	3	4
ЧСО·АД$_{сист}$,	100-111 и более	95-110	85-94	70-84	69 и менее
Баллы	-2	0	2	3	4
Время восстановления после нагрузки, мин	3 и более	2-3	1,30-1,59	1,0-1,29	менее 1
Баллы	-2	1	3	5	7
Общая сумма	4	5-9	10-13	14-16	17-21

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «здоровье». Перечислите основные подходы к изучению здоровья, которые описаны в современных исследованиях.
2. Какие методы оценки состояния здоровья обучающихся Вам известны? Дайте их краткую характеристику.
3. Какие компоненты здоровья Вам известны? Представьте характеристику компонентов здоровья, опишите основные критерии и показатели, позволяющие осуществить их оценку.
4. Перечислите и кратко охарактеризуйте важнейшие системы жизнеобеспечения организма человека. Какие способы оценки функционального состояния этих систем Вам известны?
5. Какие три категории здоровья существуют в рамках валеологической антропологии? Дайте характеристику этим категориям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «Школа-вуз»: монография.- Новосибирск, 2001.-316с.

2. Акбашев, Т.Ф. Игра как развивающаяся кооперация / Т.Ф. Акбашев // Проблемы оптимизации учебного взаимодействия в педагогическом вузе и школе : сб. науч.- метод. трудов. – Стерлитамак, 1991. – С. 3-18.

3. Ахаев А.В. Валеологические основы в создании здоровьесберегающего образовательного пространства. - Алматы: «Наука», 2004. - 290 с.

4. Ахаев А.В. Здоровьесберегающие технологии обучения. - Усть-Каменогорск. - 2004. - 87с.

5. Базарный В.Ф. К механизму «расчеловечивания» человека в традиционной книжно-вербальной, школьно-кабинетной и так называемой учебно-познавательной среде. // Школьные технологии, 1998. №1. С.3-9.

6. Берсенева Т.А. Валеологический аспект урока // Здоровье и образование: концептуальные основы пед. валеологии., СПб., 1994. С.46-49.

7. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М., 1989. - 190с.

8. Брехман И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека //Вопросы философии. 1982, №2, С. 48-53.

9. Валеологические аспекты образования: Из опыта работы центров научных основ здоровья и развития в Кузбассе. Научно-методическое пособие. Кемерово, 1995.

10. Валеологические аспекты образования: Материалы 2-й межрегиональный научно-практической конференции 8-9 янв., Барнаул, 1998.

11. Васильева, О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет психологии. - Ростов: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077.

12. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Педагогические проблемы создания компьютерных технологий для образовательного процесса по физической культуре// Вестник Балтийской Академии: валеология и физическая культура. - Санкт-Петербург, 1998.- Вып. 23.- С. 132-143

13. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. - СПб,- 1994.-160 с.

14. Гигиенические проблемы применения технических средств обучения в современной школе / Под ред. Г.Н. Сердюковской, С.М. Громбаха.- М., 1977.

15. Глушкова Е.К. Гигиена урока // Гигиенические аспекты реформы общеобразовательной школы. Обзорная информация. М.: ВНИИМИ.1985.

16. Гребняк И.П., Машинистов В.В. К оценке трудности учебных предметов в общеобразовательных лицеях и колледжах//Гигиена и санитария. 1993.№6.С. 36-37.

17. Гузеев В.В. Лекции по педагогической технологии. М., 1992.-208с.

18. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теорет. и экспер. психол. исследования. - М., 1986. - 240с.

19. Давыдов В.В., Маркова А.К. Концепция учебной деятельности // Вопросы психологии. М., 1981. - №6.-С. 37-43

20. Еремеев. А.М. Гигиеническая оценка построения урока при интенсивной методике обучения // Гигиенические проблемы обу-

чения в современной школе / Под ред. Г.Н. Сердкжовской, С.М. Громбаха.- М., 1982.

21. Загвязинский В.И. Методология и методика дидактического исследования. - М, 1980.-С. 23-47

22. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя. - М.,1987. - 160с.

23. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - СПб., 1997. - 92 с.

24. Зайцев Г.К., Колбанов В.В. Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Санкт-Петербург, 1994. - 78 с.

25. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования: практикум / Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет»; сост-ль Л.В. Белова. - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 95 с.: ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id

26. Ильясов И.И. Структура процесса учения. - М., 1986. - 198с.

27. Ирхин В.П., Ирхина И.В. Валеологически обоснованный урок в современной школе. Учебное пособие. - Барнаул, 1998. - 117с.

28. Казин Э.М., Панина Т.С., Казначеев В.П., Кураев Г.А. Методологические и организационные подходы к проблеме валеологического образования и воспитания. Кемерово, 1997. - 109 с.

29. Кларин М.В. Педагогические технологии в учебном процессе. - М., 1989. -С. 14-47

30. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий. - СПб.:КАРО, 2005. - 368 с.

31. Колбанов В.В. Современные педагогические проблемы валеологии. // Здоровье и образование. Педагогические проблемы валеологии.- СПб., 1997.-С. 3-7

32. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. - М: «ВАКО», 2004. - 296 с.

33. Крысин, Л.П. Толковом словаре иноязычных слов / Л.П. Крысин. – М. : Рус. яз., 2000. – 856 с.

34. Лапин, Н.И. Теория и практика инноватики : учебное пособие / Н.И. Лапин. - Москва: Логос, 2008. - 328 с. - (Новая университетская библиотека). - ISBN 978-5-98704-319-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=84875

35. Маджуга А.Г. Здоровьесозидающая педагогика: новая научная парадигма в современном образовании: монография/А.Г. Маджуга, И.А. Синицина.- Стерлитамак: Изд-во СФ БашГУ; СПб.: СПбГУ, 2013.- 390 с.

36. Мандель, Б.Р. Инновационные процессы в образовании и педагогическая инноватика: учебное пособие для обучающихся в магистратуре / Б.Р. Мандель. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2017. - 343 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-9050-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455509

37. Мандель, Б.Р. Инновационные технологии педагогической деятельности: учебное пособие для магистрантов / Б.Р. Мандель. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 260 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-6466-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429392

38. Мухина С.А., Соловьева А.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. - 384 с.

39. Окунева А.А. Как учить, не уча: 100 мастерских по математике, литературе и для начальной школы / А.А. Окунев. – СПб. : Питер-Пресс, 1996. – 448 с.

40. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/ под общей ред. В.С. Кукушкина. - Серия «Педагогическое образование». - Ростов н/Д: издательский центр «Март», 2002. 320с.

41. Педагогические технологии: реферативный сборник / Под ред. Королевой Э.П. - Новосибирск, 1994. - 64с.

42. Питюков В.Ю. Основы педагогической технологии. Учебно-практическое пособие. - М., 1997.

43. Подымова, Л.С. Психолого-педагогическая инноватика: личностный аспект: монография / Л.С. Подымова; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва: МПГУ, 2012. - 207 с. - ISBN 978-5-4263-0108-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212099.

44. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной среды в условиях внедрения новых образовательных стандартов : монография / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина, Е.В. Логутова, А.М. Молокостова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург: ОГУ, 2015. - 124 с. : табл. - ISBN 978-5-7410-1254-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page

45. Романова Л.С., Яровикава Р.Т. Педагогическая технология: мировоззренческие и социальнокультурные основания //Новые технологии в науке и образовании. Новосибирск, 1998.-С.7-15

46. Руководство к практическим занятиям по гигиене детей и подростков / Под ред.А.З. Белоусова. - М.:Медицина, 1972. - 304 с.

47. Ряписова А.Г. Педагогические теории, системы и технологии. Новосибирск, 1998.-56с.

48. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие.- М., 1998.-256 с.

49. Селевко Г.К. Взгляд на проблему // Народное образование. -1998. -№9. - С. 27-33.

50. Селевко Г.К. Технологии развивающего обучения//Школьные технологии, 1997. - №4. -С. 22-47.

51. Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе дидактического и методического усовершенствования УВП. - М.: НИЛ школьных технологий, 2005. - 288с.

52. Ситуационный анализ, или анатомия Кейс-метода / под ред. Ю.П. Сурмина. – Киев: Центр инноваций и развития, 2002. – 286 с.

53. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. - М., 1997.-С. 86-92

54. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. М.,1997.

55. Смирнов И.II. Здоровье человека: новые условия – новые требования // Общественные науки и здравоохранение. М., 1987. - С. 17-32

56. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / по общ. ред. Н.В. Сократова . - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 224с.

57. Современные образовательные технологии / Л.Л. Рыбцова, М.Н. Дудина, Т.И. Гречухина и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; под общ. ред. Л.Л. Рыбцовой. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. - 93 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1140-8 ; То же [Электронный ресурс].- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276535

58. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.-320 с.

59. Сычева, Т.Е. Структура эссе/ Т.Е. Сычева [электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:http:// ipk.khakasnet.ru.

60. Ушинский К.Д. Об организации русской школы // Избр. педагогические сочинения в 2-х томах. - М.,- 1954. -Т.2- С.230.

61. Федосюк, М. Эссе / М. Федосюк, Х. Хамракулова // Экономика в школе. – 2000. – № 1. – С. 66-68.

62. Цибульникова, В.Е. Основы менеджмента в образовании: учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образования имени академика РАО В.А. Сластёнина. - Москва : МПГУ, 2016. - 92 с. : ил. - Библиогр.: с. 52-55. - ISBN 978-5-4263-0399-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469572

63. Шмырёва, Н.А. Инновационные процессы в управлении педагогическими системами: учебное пособие / Н.А. Шмырёва; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1687-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page

64. Щедрина А.Г. Методологические основы валеологии как науки о здоровье человека // Валеология - наука о здоровье в системе медицинского образования. Новосибирск, 1998. - С. 6-10.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Семинарские занятия по дисциплине «Современные образовательные педагогические технологии»

Занятие №1

Классификации педагогических технологий

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Атутов П.Р. Технология и современное образование // Педагогика. - 1996. - №2.

2. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. - М., 1977.

3. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. - М., 1995.

4. Бордовский Г.А., Извозчиков В.А. Новые технологии обучения: Вопросы терминологии // Педагогика. - 1993. - №5.

5. Гуружапов В.А. Вопросы экспертизы образовательных технологий // Психологическая наука и образование. - 1997. -№2.

6. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике. - Рига, 1995.

7. Питюков В.Ю. Основы педагогический технологии. - М., 1997.

8. Юдин В.В. Педагогическая технология. - Ярославль, 1997.

Занятие №2

Коллективные способы обучения КСО (А.Г. Ривин, В.К. Дьяченко)

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Дьяченко В. Обучение по способностям // Народное образование. - 1994. - №2-3.

2. Дьяченко В.К. Новая педагогическая технология в действии // начальная школа. - 1994. - №4.

3. Дьяченко В.К. Сотрудничество в обучении. - М.: Просвещение, 1991.

4. Коллективная учебно-познавательная деятельность школьников / под. Ред. И.В. Первина. - М.: Педагогика, 1985.

5. Мкртчян М. Коллективный способ обучения // Математика в школе. - 1990. - №6

Занятие №3

Игровые технологии

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Добринская Е.И., Соколов Э.В. Свободное время и развитие личности. -Л., 1983.

2. Занько С.Ф. и др. Игра и учение. - М., 1992.

3. Игры - обучение, тренинг, досуг ... / Под. ред. В.В. Петрусинского. - М., 1994.

4. Макаренко А.С. Некоторые выводы из педагогического опыта. Соч. т.V. - М., 1958.

5. Пидкасистый П.И., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии. - М.: РПА, 1996.

6. Самоукина Н.В. Организационно обучающие игры в образовании. - М.: Народное образование, 1996.

Занятие №4

Проблемное обучение

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания

- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Булгаков В.И. Проблемное обучение - понятие и содержание / / Воспитание школьников. - 1985. - №8.

2. Ильницкая И.А. Проблемные ситуации и пути их создания на уроке. - М.: Знание, 1985.

3. Кудрявцев Т.В. Проблемное обучение - истоки, сущность, перспективы. - М.: Знание, 1991.

4. Махмутов М.И. Проблемное обучение. - М.: Педагогика, 1975.

5. Оконь В. Основы проблемного обучения. - М., 1968.

Занятие №5

Этнопедагогические технологии

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Жирков Е.П. Как возродить национальную школу. - Алматы, 2001.

2. Кон И.С. Этнография детства. - М., 1993.

3. Лихачев Д.С. Раздумья. - М., 1996.

4. Тайчинов М.Г. Народные традиции и религиозная культура в воспитании учащихся. - М., 1993.

5. Шадриков В.Д. Духовные способности. - М., 1999.

Занятие №6

Технология развивающего обучения Д.Б. Эльконина — В.В. Давыдова

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики

- Механизмы контроля

Литература:

1. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. - М: Педагогика, 1986.

2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. - М., 1996.

3. Программа развивающего обучения с 1-5 классы. - М., 1991.

4. Репкин В.В. Развивающее обучение как система. - 1992.

5. Репкина Н.В. Сто такое развивающее обучение? - 1993.

Занятие №7

Технология С.Н. Лысенковой: перспективно-опережающее обучение с использованием опорных схем при комментируемом управлении.

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Богоявленская Д. Психологический анализ педагогического общения в системе работы С.Н. Лысенковой / / Вопросы психологии. -1987. - №3.

2. Лысенкова С.Н. Когда учиться легко. - М.: Педагогика, 1985.

3. Лысенкова С.Н. Методом опережающего обучения. - М.: Просвещение, 1988.

4. Лысенкова С.Н. Жизнь моя - школа, или Право на творчество. - М.: Новая школа, 1995.

5. Лысенкова С.Н. Я читаю. Я считаю. Я пишу. Как учить школьника. - М.: Школа-пресс, 1997.

Занятие №8

Вальдорфская педагогика (Р. Штайнер)

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Ахмаваора У. Обучение письму и чтению в штайнеровских школах// Частная школа. - 1995. - №6.

2. Вентцель К. Теория свободного воспитания и идеальный детский сад. - М., 1995.

3. Гейдебранд К.Ф. Учебный план свободной вальдорфской школы / / Частная школа. - 1997. - №2.

4. Черкасова О.В. Педагогические основы вальдорфской школы. - Самара: СГУ, 1995.

5. Штейнер Р. Методика обучения и предпосылки воспитания. - М.: Арсифаль, 1994.

Занятие №9

Педагогические технологии авторских школ

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Селевко Г.К. Авторские программы, педагогические технологии, инновационные школы. - Ярославль, 1997.

2. Управление развитием школы // Под. ред М.М. Поташника, В.С. Лазарева. - М., 1995.

3. Волков Г.Н. Программа по народной педагогике. - М., 1998.

4. Лихачев Д.С. Раздумья. - М., 1991.

5. Школа самоопределения. Под. ред. А.Н. Тубельского. - М.: Новая школа, 1999.

Занятие №10

Личностно ориентированное развивающее обучение (И.С. Якиманская)

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике. - Рига, 1995.

2. Шадриков В.Д. Личностно ориентированное обучение // Педагогика. - 1994. - №5.

3. Якиманская И.С. Дифференцированное обучение: «внешние» и «внутренние» формы // Директор школы. - 1995.-№3.

4. Якиманская И.С. Знания и мышление школьника. - М., 1985.

5. Якиманская И.С. Развивающее обучение. - М., 1979.

Занятие №11

Гуманно-личностная технология Ш.А. Амонашвили.

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Амонашвили Ш.А. Воспитательная и образовательная функция оценки учения школьника. - М., 1984.

2. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. - Минск, 1990.

3. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. - М., 1996.

4. Амонашвили Ш.А. Созидания человека. - М., 1982.

5. Уроки Шалавы Амонашвили // Советский Союз. - 1987. - №7.

Занятие №12

Компьютерные (новые информационные) технологии обучения

- Цель данной технологии
- Концептуальные положения
- Особенности содержания
- Особенности методики
- Механизмы контроля

Литература:

1. Апатова Н.В. Информационные технологии в школьном образовании. - М, 1994.

2. Беспалько В.П. Элементы теории управления процессом обучения. - М., 1971.

3. Петрусинский В.В. Автоматизированные системы интенсивного обучения. - М., 1987.

4. Политика в области образования и новые информационные технологии //Информатика и образование. - 1996. - № 5.

5. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования. - М.: Школа-Пресс, 1994.

Приложение 2

Практические занятия с применением технологий активного и интерактивного обучения

1. Организация общеобразовательного урока.
2. Разминка.
3. Проверка домашнего задания.
4. Основная часть.
5. Задание на дом.
6. Оценка деятельности заключение.

Практическое занятие №1

Организация занятия

1. Стоя в кругу пожелание всем.
2. Стоя в кругу вспомнить яркое событие в своей жизни.
3. Стоя в кругу представить рядом стоящего партнера.
4. Факты из мира невероятности.
5. Стоя в кругу игра «Овощи, фрукты».
6. Глухой телефон (слова по теме).
7. Знакомство (разбить по группам, общение, презентация).
8. Работа с бейджиками и составление индивидуальной карты.

1) Рожденный	в мае	
2) Знак зодиака	лев	
3) Занимается	футболом	
4) Хобби		читать
5) Любимое время года	лето	
6) Есть ли брат или сестра		
7) Хочешь ли стать учителем		
8) Глаза		карие и т.д.

Практическое занятие №2

Разминка

1. Здоровье это: (сформулировать данное понятие одним, двумя словами).

2. Работа в группах 2-3 мин. (составление слов по изучаемой теме, с последующим их представлением).

3. Слова в города (например: слова касающиеся здоровья и на последнюю букву).

4. Слова о здоровье на первую букву имени.

5. Слова о здоровье на последнюю букву имени соседа.

6. Снежный ком (на примере имен)

7. Кроссворд

П
МАМА
П
А

8. Поле чудес ХХХХХХ

9. Баскет метод (после неправильного ответа на вопрос ход передается другому, или бросается мяч).

10.Всевозможные песни, стихи, частушки, пословицы, поговорки, загадки, касаемой проблемы.

11.Назовите десять ключевых слов поставленной проблемы.

12.Вопрос соседу (на бумаге написать вопрос и передать соседу).

Практическое занятие №3

Проверка домашнего задания

1. Кроссворд (создается по группам, а затем группы между собой обмениваются и разгадывают).

2. Брейн-ринг.

3. Пойми меня (пишется на бумаге вопрос, открыв глаза читают и записывают ответ).

4. Шпаргалка (использовать ключевые слова, буквы, рисунки, цифры).

5. Рекламный лист.

6. Подсказка (жестами, ключевыми словами, понятиями).

7. Дополнение материала.

8. Работа по кругу.

9. Антиреклама.

10.Можно или нельзя курить + и - .

Практическое занятие №4

Основная часть

1. Большие листы.
2. Мозговой штурм.
3. Деловые игры.
4. Пресс конференция.
5. Театрализация.
6. Ролевая игра.
7. Задание на примере СК.
8. Создание мини методических центров и работа в группах.
9. Подготовка нового учебного материала в группе или индивидуально с проведением занятия.
10. Предлагается новая тема для группы с последующим ее дополнением по кругу.
11. Группе предлагаются рисунки, схемы, таблицы нового материала для обсуждения и обмена мнением.
12. Знакомство с литературой (учащиеся делятся на группы, с последующей передачей по кругу).
13. Работа по кругу в парах «хоровод» (образование внешнего и внутреннего круга).
14. Ставятся проблемные вопросы относительно новой темы (поиск ответов)

Практическое занятие №5

Домашнее задание

1. В некоторых случаях можно не задавать.
2. Задавать посильные тренировочные задания.
3. Творческие задания (рисунок, стих, песня, сценка, кроссворд).
4. Давать задания на выбор (из большого количества).
5. Рефераты, доклады, научные записки, эксперименты.
6. Задание на дом для пары или для группы.
7. Задание массивом (учащийся должен сделать выбор) студент должен выбрать.

8. Особые задания в отдельную тетрадь.

9. Выполнение домашнего здания с родителями или родственниками.

10.Специальное домашнее задание (через видео, Интернет, газету, научно-методическую литературу).

11.Домашнее задание через кейс-технологии.

12.Домашнее задание через консультацию узких специалистов (врач, психолог, реабилитолог).

13.Домашнее задание на свое усмотрение (могут не сделать, а могут подойти творчески).

Практическое занятие №6

Оценка

1. Флажок, кубок, эмблема.
2. Словесная (разнообразить). Молодец! Отлично! Хорошо! Превосходно! Гениально! Прекрасно! Замечательно!
3. Райтинг (дробь 4/5 учитель, ученик).
4. Оценивает группа (объективно).
5. Кредит доверия (спорная, между 4 или 5 в кредит).
6. Своя валюта.
7. Модульно-рейтинговая.
8. Автомат (зачет, экзамен).
9. Дать особое задание и отпустить с занятия.
10. Оценить словами (мыслитель, гений, философ).

Практическое занятие №7

Заключение

1. В кругу передача импульса.
2. Пожелание и что понравилось.
3. Анализ и поощрение особенных.
4. Впечатление от слушающих.

ПРИМЕЧАНИЕ (не традиционные средства, методы и формы обучения):

Выполнение задания по очереди:

1. По желанию.
2. По часовой стрелки.
3. Против часовой стрелки.
4. Отгадать загадку.
5. Слово сколько букв (например, ученик первый ответивший сколько букв в слове здоровье завоевывает право первого ответа).
6. Сбросить на пальцах нужное количество цифр.
7. Выбрать предмет где зашифрованы числа
8. Выбрать из трех имен в какой группе есть имя тот и начинает.

Кто опоздал или пропустил занятие.

1. Помогать по аудитории (протереть доску или что-то написать).
2. Выполнить дополнительное задание.
3. Рассказать что-нибудь интересное (событие или анекдот).
4. Принять участие в подготовке методического материала.
5. С каждым опаздывающим или пропускающим занятия составляется глоссарий по учебной дисциплине.

Создание предметной пространственной образовательной среды.

Роль преподавателя

1. Внешний вид.
2. Эрудиция.
3. Настроение.
4. Умение переключаться.
5. Невербальное общение.
6. Субъект-субъектные отношения.
7. Каждый раз привносить новое.
8. Постоянная работа над собой (самосовершенствование).

Дополнение к методам активного обучения

1. Соревнования на лучшую шпаргалку.
2. Интенсив.
3. Маевтика.
4. Лидер.
5. «Мы» и «они».
6. Рекламный лист.
7. Программированные вопросы.
8. Релаксопедия.
9. Соревнования знатоков.
10. Авгиевы конюшни.
11. Подсказка.
12. Детективы.
13. Психодрама.
14. Телемост «Учителя, Ученики».
15. Риторика.
16. Пресс-диалог.
17. Домино.
18. Как привлечь и удержать внимание студентов.
19. Рефлексия.

Приложение 3

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Вариант №1

1. Дайте определение понятию «технология»:

а) это совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов.

б) это вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоения общественного опыта.

в) это тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная, поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки.

г) сложнейший процесс, и одним из его механизмов является внедрение в систему воспитания накопленных народом приемов и методов воспитания.

2. В каком году появился в России коллективный способ обучения и кто его автор?

а) в 1919 году, автор К.Д. Ушинский

б) в 1989 году, автор Л.А. Кирсанова

в) в 1918 году, автор А.Г. Ривин

г) в 1979 году, автор Д.Б. Эльконин,

3. Одна из особенностей коллективного способа обучения:

а) включает каждого ученика в активную работу на весь урок, в смежных парах и микрогруппах.

б) наблюдается свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности;

в) Формирует и развивает мотивацию учеников в сотрудничестве.

г) а, в

4. Игра - это

а) это совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов.

б) вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоения общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

в) сложнейший процесс, и одним из его механизмов является внедрение в систему воспитания накопленных народом приемов и методов воспитания.

г) это тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная, поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки.

5. Под влиянием идей, какого ученого в зарубежной педагогике развивалась концепция проблемного обучения?

а) Дж. Дьюи.

б) З.Фрейд

в) Р.Штайнера

г) С.Френе

6. Проблемное обучение - это

а) тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная, поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки.

б) совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов.

в) вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоения общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

г) сложнейший процесс, и одним из его механизмов является внедрение в систему воспитания накопленных народом приемов и методов воспитания.

7. Этнопедагогика выражает:

а) неиссякаемый источник знания, достойный подражания.

б) освещенный вековыми традициями взгляд на взаимоотношения природы, человека и общества, выражает интересы всех слоев народа, его педагогические взгляды, педагогику семьи, рода, племени.

в) оптимальное развитие различных видов мыслительной деятельности.

г) воспитание навыков творческого применения знаний

8. У какого народа терпимость, миролюбие, ненасилие были важными нравственными качествами?

а) башкир

б) чеченцев

в) балкарцев

г) русских

9. Какая из представленных пословиц принадлежит азербайджанскому народу?

а) «В ком стыд, в том и совесть»

б) «Мой враг - моя совесть»

в) «Где страх, там и стыд»

г) «Совесть - половина веры, а может быть, и вся»

10. Какой мировой религией проповедуется данное «Золотое правило»: Нельзя назвать верующим того, кто не желает брату или сестре своему того же, чего желает себе-

а) Даосизм

б) Буддизм

в) Христианство

г) Ислам

11. Каким принципом должен всегда руководствоваться учитель независимо оттого какие он использует педагогические инновации?

а) Главное - не навреди.

б) Доверяй, но проверяй.

в) Ученье свет, а не ученье тьма.

г) Успех - главное условие развития детей в обучении

12. В педагогике какого автора ребенок - существо духовное, имеющее, помимо физического тела еще и душу - божественное начало.

а) В.В. Давыдова

б) С.Н. Лысенковой

в) В. Штайнера.

г) Д.Б. Эльконина

13 Авторской школой называется:

а) высшее учебное заведение

б) учебно-воспитательное заведение, деятельность которого построена на оригинальных (авторских) идеях и технологиях, и представляет собой новую образовательную практику.

в) колледж

г) общеобразовательная школа

14. Совокупность аппаратных и программных средств, которые обеспечивают восприятие человеком информации одновременно несколькими органами чувств - это.

а) Информационные технологии

б) Мультимедиа технология

в) Здоровьесберегающие технологии

г) Гуманно-личностные технологии

15. В основе какой модели лежит процесс обмена между преподавателями и студентами учебными материалами, домашними заданиями и результатами по почте или каким-то другим способом, без личного контакта.

а) Дистанционного обучения.

б) Модель «кейс»-технологии.

в) Модель регулируемого самообучения.

г) Модель корреспонденции переписки.

16. Основной характеристикой, какой модели можно назвать большую самостоятельность студента - большая свобода выбора времени и места учебы, количества времени затраченного на учебу, выбор даты начала курса и экзамена.

а) Дистанционного обучения.

б) Модель «кейс» - технологии.

в) Модель регулируемого самообучения.

г) Модель корреспонденции переписки.

17. Основу средств обучения кокой модели составляют бумажные (печатные) учебные пособия, которые могут дополниться аудио- и видеоматериалами, компьютерными программами на СД или других носителях?

а) Модель корреспондентного обучения

б) модель «кейс»-технологии.

в) Модель регулируемого самообучения.

г) Модель корреспонденции переписки.

18. Кейс - это

а) комплект учебных и методических материалов по всем дисциплинам (курсовой кейс), предусмотренным рабочим учебным планом по данной специальности и курсу, расположенном на CD-диске.

б) комплекс УМК

в) дипломат с учебными материалами по всем дисциплинам предусмотренным рабочим учебным планом по данной специальности и курсу

г) нет правильного ответа

19. Какая модель базируется на использовании сети интернет?

а) Модель корреспондентного обучения

б) Модель регулируемого самообучения.

в) Радиотелевизионная модель обучения.

г) Модель сетевого обучения.

20. Какая технология основана на демократизме, равенстве, партнерстве в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка.

а) Личностно-ориентированные

б) Технология свободного воспитания

в) Гуманно-личностные технологии

г) Технологии сотрудничества

21. Какая технология делает акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности в большей или меньшей сфере его жизнедеятельности?

а) Личностно-ориентированные

б) Технология свободного воспитания

в) Гуманно-личностные технологии

г) Технологии сотрудничества

1.
2. в
3. г
4. б
5. а
6. а
7. б
8. в
9. г
10.г
11.а
12.в
13.б
14.б
15.г
16. в
17.б
18.а
19.г
20. г
21.б

Вариант №2

1. Индивидуальность - это:

а) Своеобразие психологии и личности индивида, ее неповторимость проявляется в чертах темперамента, характера, в эмоциональной и интеллектуальной сферах, потребностях и способностях.

б) Человек как неповторимый представитель рода

в) Человек, как субъект социальных отношений

г) Живое существо, обладающее даром мышления; речи.

2. Методы научно-педагогических исследований:

а) наблюдение, беседа, эксперимент, анкетирование,

б)соревнование, конкурсы

в) педагогическое просвещение

г) альтернативные проекты

3. Современное семейное воспитание основывается на принципах:

а) авторитарной педагогики

б) гуманистической педагогики

в) вальдорфской педагогики

г) социальной педагогики

4. Формированию научного мировоззрения учащихся в наибольшей мере способствует:

а) традиционное обучение

б) проблемное обучение

в) программированное обучение

г) дистанционного обучения

5. Приспособление личности к объективным общественным отношениям -

а) привычка

б) навык

в) развитие

г) социализация

6. Сущность целостного педагогического процесса характеризуется как:

а) Функционирующая социально-образовательная система имеющая свои специфические особенности.

б) Зависимая и обусловленная система.

в) Система задания «из вне» и полностью зависимая от внешних условий.

г) самоорганизующаяся система, не подверженная внешним условиям

7. Главным показателем эффективности правового воспитания является:

а) потребность соблюдения знаков.

б) уровень сформированности правовых знаний

в) контроль общества за соблюдением знаков

г) уровень сформированности правового сознания

8. Коллективной формой внеклассной работы не является:

а) Коллективное творческое дело

б) Познавательная, эстетическая беседа с учеником

в) Викторины

г) Экскурсии, спектакли, КВН

9. Сущность индивидуальной формы обучения:

а) Группа учащихся получает познавательную задачу, обсуждает учебное задание и сообщает о результате.

б) Обеспечивается одновременное участие всех учащихся класса в выполнении задач под руководством учителя.

в) Каждый из учащихся по заданию учителя по собственной инициативе готовит ответы на вопросы, выполняет упражнения, решает примеры, задачи, творческие задания, осуществляет самопроверку.

г) Организует помощь более сильного ученика слабому.

10. Дидактический принцип предусматривающий зрительное восприятие объекта:

а) наглядность обучения.

б) систематичность обучения.

в) научность обучения.

г) преемственность обучения

11. Внешняя сторона организации учебного процесса, связанная с количеством обучаемых временем и местом обучения называется:

а) Форма обучения

б) Форма воспитания

в) Принципы обучения

г) Методы обучения

12. Дайте определение понятию «технология»:

а) это совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов.

б) это вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоения общественного опыта.

в) это тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная, поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки.

г) сложнейший процесс, и одним из его механизмов является внедрение в систему воспитания накопленных народом приемов и методов воспитания.

13. В каком году появился в России коллективный способ обучения и кто его автор?

а) в 1919 году, автор К.Д. Ушинский

б) в 1989 году, автор Л.А. Кирсанова

в) в 1918 году, автор А.Г. Ривин

г) в 1979 году, автор Д.Б. Эльконин,

14. Одна из особенностей коллективного способа обучения:

а) включает каждого ученика в активную работу на весь урок, в смежных парах и микрогруппах.

б) наблюдается свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности;

в) Формирует и развивает мотивацию учеников в сотрудничестве.

г) а, в

15. Игра - это

а) это совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов.

б) вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоения общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

в) сложнейший процесс, и одним из его механизмов является внедрение в систему воспитания накопленных народом приемов и методов воспитания.

г) это тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная, поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки.

16. Под влиянием идей, какого ученого в зарубежной педагогике развивалась концепция проблемного обучения?

а) Дж. Дьюи.

б) З.Фрейд

в) Р.Штайнера

г) С.Френе

17. Проблемное обучение - это

а) тип развивающего обучения, в котором сочетаются систематическая самостоятельная, поисковая деятельность учащихся с усвоением ими готовых выводов науки.

б) совокупность знаний о способах и средствах обработки материалов.

в) вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоения общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

г) сложнейший процесс, и одним из его механизмов является внедрение в систему воспитания накопленных народом приемов и методов воспитания.

18. Этнопедагогика выражает:

а) неиссякаемый источник знания, достойный подражания.

б) освещенный вековыми традициями взгляд на взаимоотношения природы, человека и общества, выражает интересы всех слоев народа, его педагогические взгляды, педагогику семьи, рода, племени.

в) оптимальное развитие различных видов мыслительной деятельности.

г) воспитание навыков творческого применения знаний

19. У какого народа терпимость, миролюбие, ненасилие были важными нравственными качествами?

а) казахов

б) чеченцев

в) балкарцев

г) русских

20. Какая из представленных пословиц принадлежит азербайджанскому народу?

а) «В ком стыд, в том и совесть»

б) «Мой враг - моя совесть»

в) «Где страх, там и стыд»

г) «Совесть - половина веры, а может быть, и вся»

21. Какой мировой религией проповедуется данное «Золотое правило»: Нельзя назвать верующим того, кто не желает брату или сестре своему того же, чего желает себе.

а) Даосизм

б) Буддизм

в) Христианство

г) Ислам

1. а
2. а
3. б
4. б
5. г
6. а
7. г
8. б
9. в
10. а
11. а
12. а
13. в
14. г
15. 6
16. а
17. а
18. 6
19. в
20. г
21. г.

Вариант №3

1. Укажите наглядные методы обучения.

а) иллюстрация, демонстрация.

б) лекция, рассказ.

в) упражнения, лабораторные занятия,

г) беседа, демонстрация

2. Сущность проблемного обучения состоит в:

а) изучении познавательных возможностей учащихся.

б) управлении познавательной деятельностью учащихся.

в) постановке перед учащимися учебной проблемы.

г) организации самостоятельной поисковой деятельности.

3. Основными методами самовоспитания являются:

а) самоанализ, самооценка, самоконтроль, саморегуляция, самоосуждение.

б) самоприказ, критика, замечания.

в) ситуации доверия, контроля, саморегуляция

г) состязание, показ образцов и примера, создание ситуаций успеха.

4. Факторы, влияющие на формирование человека

а) природа, климатические условия.

б) политика правящих классов, экономика.

в) среда, наследственность, воспитание, активность человека.

г) потребности общества

5. Мировоззрение -

а) осознание действительности.

б) специфическая форма сознания человека.

в) понимание человеческих отношений.

г) выбор собственной позиции

6. К принципам воспитания относятся:

а) влияние наследственности

б) влияние среды

в) уважение к личности воспитуемого в сочетании с разумной требовательностью.

г) участие с игровой деятельностью.

7. Основная форма организации обучения в средней школе:

а) домашняя работа.

б) факультатив.

в) урок

г) экскурсия

8. Действующий закон об образовании в РК был принят в:

а) 1993г.

б) 1999г.

в) 1997г.

г) 2000г.

9. Учитель-новатор -

а) педагог с новыми идеями, имеющие общее признание

б) учитель, который интересно преподносит учебный материал

в) учитель, имеющий ключ к сердцу ученика

г) учитель, глубоко усвоивший свой предмет

10. Фактор, влияющий на развитие личности

а) наследственность

б) психологический климат в коллективе

в) родители

г) мнение учителя

11. Какой мировой религией проповедуется данное «Золотое правило»: Нельзя назвать верующим того, кто не желает брату или сестре своему того же, чего желает себе.

а) Даосизм

б) Буддизм

в) Христианство

г) Ислам

12. Каким принципом должен всегда руководствоваться учитель независимо от того какие он использует педагогические инновации?

а) Главное - не навреди.

б) Доверяй, но проверяй.

в) Ученье свет, а не ученье тьма.

г) Успех - главное условие развития детей в обучении

13. В педагогике какого автора ребенок - существо духовное, имеющее помимо физического тела еще и душу - божественное начало.

а) В.В. Давыдова

б) С.Н. Лысенковой

в) В.Штайнера.

г) Д.Б. Эльконина

14. Авторской школой называется:

а) высшее учебное заведение

б) учебно-воспитательное заведение, деятельность которого построена на оригинальных (авторских) идеях и технологиях, и представляет собой новую образовательную практику.

в) колледж

г) общеобразовательная школа

15. Совокупность аппаратных и программных средств, которые обеспечивают восприятие человеком информации одновременно несколькими органами чувств - это.

а) Информационные технологии

б) Мультимедиа технология

в) Здоровьесберегающие технологии

г) Гуманно-личностные технологии

16. В основе какой модели лежит процесс обмена между преподавателями и студентами учебными материалами, домашними заданиями и результатами по почте или каким-то другим способом, без личного контакта.

а) Дистанционного обучения.

б) модель «кейс»-технологии.

в) Модель регулируемого самообучения.

г) Модель корреспонденции переписки.

17. Основной характеристикой, какой модели можно назвать большую самостоятельность студента - большая свобода выбора времени и места учебы, количества времени, затраченного на учебу, выбор даты начала курса и экзамена.

а) Дистанционного обучения.

б) модель «кейс»-технологии.

в) Модель регулируемого самообучения.

г) Модель корреспонденции переписки.

18. Основу средств обучения кокой модели составляют бумажные (печатные) учебные пособия, которые могут дополниться аудио- и видеоматериалами, компьютерными программами на СД или других носителях?

а) Модель корреспондентного обучения

б) модель «кейс»-технологии.

в) Модель регулируемого самообучения.

г) Модель корреспонденции переписки.

19.Кейс - это

а) комплект учебных и методических материалов по всем дисциплинам (курсовой кейс), предусмотренным рабочим учебным планом по данной специальности и курсу, расположенном на CD-диске.

б) комплекс УМК

в) дипломат с учебными материалами по всем дисциплинам предусмотренным рабочим учебным планом по данной специальности и курсу

г) нет правильного ответа

20. Какая модель базируется на использовании сети интернет?

а) Модель корреспондентного обучения

б) Модель регулируемого самообучения.

в) Радиотелевизионная модель обучения.

г) Модель сетевого обучения.

21. Какая технология основана на демократизме, равенстве, партнерстве в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка.

а) Личностно-ориентированные

б) Технология свободного воспитания

в) Гуманно-личностные технологии

г) Технологии сотрудничества

1. а 16. г
2. в 17. в
3. а 18. б
4. в 19. а
5. б 20. г
6. в 21. г
7. в
8. б
9. а
10.а
11.г
12.а
13.в
14.б
15.б

Приложение 4

Вопросы для самоконтроля

1. Когда в педагогике появились коллективные способы обучения?
2. Какие три педагогические открытия были сделаны педагогом А.Г. Ривиным?
3. Основные принципы коллективных способов обучения?
4. Назовите особенности методики КСО в сравнении с ГСО.
5. В чем сущность технологии личностно-ориентированного обучения?
6. Особенности гуманно-личностной технологии Ш.А. Амонашвили.
7. Каковы концептуальные положения технологии Ш.А. Амонашвили?
8. Каковы основные функции игры?
9. Определение понятия - игра?
10. Классификация педагогических игр.
11. Назовите модификацию деловых игр?
12. Сущность активных методов обучения?
13. Какова классификация активных методов обучения?
14. Определение технологии проблемного обучения?
15. Назовите зарубежного автора концепции проблемного обучения?
16. Назовите основные функции проблемного обучения?
17. Перечислите общие функции проблемного обучения?
18. Перечислите специальные функции проблемного обучения?
19. В чем сущность информационной технологии обучения?
20. Определение понятия технологии модульного обучения?
21. Назовите характеристики обучающего модуля?
22. Назовите основные принципы модульного обучения?
23. В чем сущность вальдорфской педагогики Р.Штайнера?
24. Назовите основные концептуальные положения вальдорфской педагогике?
25. Дайте определения авторской школы?
26. Назовите отличительные качества авторских школ?

27. Каковы особенности авторской педагогической технологии С.Н. Лысенковой?

28. В чем заключаются концептуальные положения технологии С.Н. Лысенковой?

29. Сущность технологии развивающего обучения?

30. Назовите основные психологические принципы развивающего обучения?

31. Раскройте содержание этнопедагогических технологий?

32. Дайте определение этнопедагогическому воспитанию?

33. Сущность технологии дистанционного образования?

34. Назовите организационные основы дистанционного обучения?

35. Раскройте содержание технологии валеологизации учебно-воспитательного процесса?

Приложение 5

Темы реферативных сообщений

1. Коллективные способы обучения.
2. Способы разноуровневого и модульного обучения.
3. Технологии личностно-ориентированного образования.
4. Технологии знаково-контекстного обучения.
5. Игровые технологии.
6. Активные и интерактивные методы обучения.
7. Проблемное обучение.
8. Информационные технологии обучения.
9. Технологии интегративного обучения.
10. Технологии модульного обучения.
11. Вальдорфская педагогика Р. Штайнера.
12. Педагогические технологии авторских школ.
13. Авторская педагогическая технология С. Н. Лысенковой (опрежающее обучение с использованием опорных схем).
14. Авторская педагогическая технология Н. К. Смирнова (валеологизация учебно-воспитательного процесса).
15. Технологии развивающего обучения.
16. Этнопедагогические технологии.
17. Дистанционное образование.
18. Кейс-технологии.
19. Кредитная технология.
20. Модульно-рейтинговая технология.
21. Здоровьесберегающие технологии обучения.
22. Системы реабилитации.
23. Системы психоэмоционального воздействия на здоровье.
24. Системы питания.
25. Системы закаливания.

Приложение 6

ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

А

Аутогенная тренировка (греч. auto - сам, genesis - происхождение) - психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем длительных и сложных упражнений обучается релаксации (расслаблению мускулатуры тела или отдельных его частей) и благодаря обретению этой способности может влиять на нервно-психические процессы, сердечнососудистую систему, обмен веществ посредством самовнушения, концентрации внимания представлений, умения контролировать непроизвольную умственную активность с целью повышения эффективности отдыха или значимой для субъекта деятельности.

Аутогенная тренировка широко применяется специалистами в комплексе с другими методами психотерапии, в сочетании с медикаментозными воздействиями. Самостоятельное использование аутогенной тренировки без учета индивидуальных особенностей организма и личности (типа нервной системы, хронотипа, особенностей конституции) может привести к психическим травмам, психогенным заболеваниям и причинить вред организму.

Аэробика (греч. air - воздух, bios - жизнь) - система упражнений, призванная укрепить здоровье человека и прежде всего его сердце, легкие и кровеносные сосуды.

Бег, плавание, велосипед - это истинные упражнения аэробики. Существуют и многие другие. Аэробика предлагает достаточное разнообразие упражнений, в числе которых и популярные виды спорта. Все они имеют одну общую черту: при выполнении этих упражнений потребляется большое количество кислорода.

Основная роль аэробики - увеличить максимальное потребление кислорода (МПК), что зависит от эффективности дыхания, надежно-

сти работы сердца, сосудистой системы и отражает состояние всех важнейших органов. МПК - лучший показатель физического состояния человека.

Аюрведа («Знание жизни», «Наука жизни») - древнейший литературный памятник и источник изучения медицины Индии. Аюрведа - приложение к священным книгам индусов - ведам, составленным до возникновения буддизма. Составление Аюрведы относится к III-II тысячелетиям (по другим источникам к IX-III векам) до н.э. Содержание Аюрведы носит печать жреческой, или храмовой, медицины, но имеет и элементы рациональной медицины, опирающейся на многовековой опыт народа в предупреждении и лечении недугов.

В Аюрведе большое значение придается мерам сохранения здоровья и продления жизни, режимам питания, употреблению меда, молока и элексиров. Изложены правила половой гигиены. Естественное оздоровление, лечение и реабилитация по Аюрведе не противоречат подходам современной медицины, хотя и не имеют сот временного научного обоснования.

В

Валеогенное мышление - мышление, имеющее креативную направленность в отношении собственного здоровья и здоровья всех окружающих людей. Основой валеогенного мышления являются мотивация здорового образа жизни и валеограмотность.

Валеодиагностика (латинск. valeo- здравствую, греч. - diagnostikos - способный распознавать) – комплекс диагностических мероприятий, направленных на исследование, качественную и количественную оценку функциональных состояний, работоспособности, адаптивности и резервных возможностей человека с последующей лонгитюдной экспресс-оценкой количества здоровья.

Валеологическая культура - социально-психологическая деятельность индивидуума, направленная на укрепление и сохранение здоровья, освоение, норм, принципов, традиций здорового образа

жизни, превращение их во внутреннее богатство личности, сексуального поведения.

Валеологический анализ образовательного процесса - детальное рассмотрение, методов, условий, компонентов и этапов образовательного процесса с позиций фундамента для формирования здоровья человека. Такой анализ должен быть, в первую очередь, соотнесен с целями и задачами субъекта образования и образовательной системы. Эти цели могут не совпадать. Цель субъекта может быть истиной (саморазвитие, самоактуализация) или ложной (формальное самоутверждение, борьба за лидерство, соответствие стандартам и пр.). Цель образовательной системы соответствует цели (или заказу) социальной системы (государства, отрасли, класса, спонсора, заказчика). Средства достижения данной цели не всегда оказываются гуманными. Валеологическую направленность может иметь только истинная цель субъекта. В идеале она должна совпадать с целью образовательной, системы. Задачи образовательной системы также могут быть истинными (ориентированными на развитие учащихся) или формальными.

Характер образовательного процесса зависит от типа, модели, профиля образовательного учреждения. Типовая модель муниципального образовательного учреждения соответствует образовательному стандарту (государственному, муниципальному). Чаще всего это модель насилия над личностью. Альтернативная модель - открытая, свободная, гуманистическая - это модель учреждения, представляющего максимальные возможности саморазвития и самоактуализации, модель, основанная на партнерстве педагога и учащегося. Характер партнерства основан на принципах обоюдной активности, признания суверенитета личности.

Средства образовательного процесса (технологии) должны быть основаны на возможностях субъекта, но не только на наличном его потенциале, но и на возможностях развития (как сиюминутных, так и прогнозируемых).

Условия должны быть не только гигиенически аттестованными, но и пригодными для осмысленного учения, для разностороннего развития, в том числе для развития резервов здоровья.

Валеологический анализ образовательного процесса должен основываться на принципе: «Жизнь и здоровье человека - главные ценности. Образование подчинено идее обогащения этих ценностей».

Валеология педагогическая - 1) наука о валеологическом воспитании человека, направленном на сохранение, укрепление и формирование здоровья и здорового образа жизни на всех этапах его развития; 2) наука о поведении человека, направленном на формирование, сохранение и укрепление собственного здоровья.

Воспитание - процесс целенаправленного, систематического формирования личности в целях подготовки ее к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

Воспитание тесно связано с обучением; многие его задачи достигаются главным образом в процессе обучения как важнейшего воспитательного средства. Вместе с тем воспитательные воздействия на человека оказывают весь уклад жизни общества, развитие науки и техники, литература, искусство, средства массовой информации и пропаганды. На определенном уровне духовного развития личности возникает потребность человека в самоусовершенствовании, которое во многом зависит от самовоспитания.

Как явление, присущее всем общественно-экономическим формациям, воспитание имеет некоторые общие признаки (передача накопленного опыта, овладение знаниями, забота о здоровье и развитии физических сил,- формирование мировоззрения и т.д.), но по своим целям, содержанию, организации и методам воспитание существенно изменяется в зависимости от исторического развития общественных отношений.

Д

Диагностика - (греч. diagnostikos - способный распознавать) - процесс распознавания и оценки свойств, особенностей и состояний субъекта или объекта, заключающийся в целенаправленном исследовании, истолковании полученных результатов и их обобщении в виде заключения (диагноз). Вопреки упрощенным представлениям, диагностика используется не только в медицине, но и в других сферах деятельности человека, хотя иногда называется по-иному. Медицинская диагностика может быть нозологической (амбулаторной или клинической диагностикой болезней) и дозологической. Психологическая диагностика (психодиагностика) - это выявление и измерение индивидуально-психологических особенностей личности и психической деятельности человека. Самостоятельное значение в физиологии труда и в смежных с ней дисциплинах обрела диагностика функциональных состояний человека. Широкое употребление получил термин «педагогическая диагностика», нередко говорят о «технической диагностике». Логическими предложениями диагностики являются прогнозирование, профилактика, оптимизация, коррекция (в медицине - лечение, программы развитие (если рассматриваются развивающиеся системы).

Динамика работоспособности - изменение работоспособности человека, обусловленные динамикой (силовыми отношениями) основных нервных процессов в функциональных системах, составляющих основу деятельности. Динамика работоспособности находит свое отражение в фазах работоспособности.

Долголетие - прогнозируемая или реально достигнутая продолжительность жизни свыше 90 лет, способность стать долгожителем. Социально значимым является не любое долголетие, а активное, т.е. способность долгожителя к общественно полезной деятельности. Предел активного долголетия точно не установлен. Гипотетическая возможная продолжительность жизни человека - 180 лет.

Духовное здоровье - термин, не имеющий точного светского толкования, используемый преимущественно в отечественной духовной литературе, а в последние годы - в средствах массовой информации. В зарубежной литературе, как правило, используется в религиозном смысле. В сферу духовного здоровья включают веру не только в

Бога, но и веру в себя, образ нравственности, образ мышления, привычки, чувства. Большинство авторов понимают под этим термином здоровую психику. Наиболее близкое к нему понятие «психическое здоровье» (mental health) Грейнджер определяет как «адаптивный контроль способа мышления, чувствования и поведения».

В медицине в связи с тенденцией к сужению специализации появилось стремление к узкому толкованию термина «здоровье» (психическое, соматическое, репродуктивное и даже стоматологическое здоровье). Когда специалист в какой-либо области медицины прибегает к таким суррогатным определениям, он констатирует в пределах своей компетентности всего лишь отсутствие специфических патологических признаков у пациента, упуская из виду или умышленно не рассматривая другие стороны здоровья человека и оставляя их на рассмотрение другим специалистам. У валеолога такой возможности и такого права нет, так как здоровье человека – целостный многомерный феномен.

З

Здоровый образ жизни населения - такой образ жизни, который обеспечивает сочетание полноценной биологической и социальной адаптации с возможностью максимального самовыражения нации, класса, социальной группы, отдельных людей в конкретных условиях жизни и который предопределяет дальнейшее развитие общества.

Здоровьесберегающая педагогика - это единая функциональная система взаимодействия учителя, учащихся и родителей в образовательном процессе, а также способ структурирования этого процесса, направленного на повышение уровня освоения учебных программ с сохранением здоровья всех участников образовательного процесса.

Здравоведение - новая, едва зарождающаяся, интегративная фундаментальная наука о здоровье человека, изучающая на разных уровнях (молекулярном, клеточном, тканевом, органном, системном, организменном и популяционном) сущность и этиологию здоровья; раскрывающая процессы, состояния и факторы, которые характеризуют и обуславливают индивидуальное и общественное здоровье; занимающаяся поиском и изучением количественных и качественных

критериев здоровья, разрабатывающая методологию диагностики, прогнозирования, генерирования, стабилизации, регенерации и реабилитации здоровья.

Здравоведение базируется на метанауках первого порядка: философии (в том числе, диалектическом материализме) и человековедении, - использует достижения биологических, медицинских, психологических, социологических и других наук и, в свою очередь, является метанаукой вторго порядка, фундаментом валеологии, санологии, патологии и реабилитологии.

И

Индивидуальность человека - неповторимое своеобразие каждого индивида, осуществляющего свою жизнедеятельность в качестве субъекта. Индивидуальность человека формируется на основе наследуемых задатков вначале только в процессе воспитания, а затем и самовоспитания.

К

Качество - наличие существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих один предмет или явление от других; то или иное свойство, достоинство, степень пригодности кого- или чего-нибудь.

Коррекционная педагогика - раздел педагогики о методах воспитания, направленных на преодоление, коррекцию и компенсацию врожденных и приобретенных, морфологических и функциональных (соматических, физических, психических и социальных) отклонений) в развитии детей.

Креативность (латинск. creatio - созидание, порождение)

- способность особого рода, способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро решать проблемные ситуации. В более широком I смысле креативность - способность к созиданию, к творчеству.

Культура движения

Оздоровительным эффектом обладают только аэробные физические упражнения (ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, работа на садово-огородном участке и т.д.) в природных условиях.

Они включают в себя солнечные и воздушные ванны, очищающие и закаливающие водные процедуры.

Культура питания

В здоровом образе жизни питания является определяющим, системообразующим, т.к. оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость. При правильном питании пища наилучшим образом соответствует естественным технологиям усвоения пищевых веществ, выработавшимся в ходе эволюции. Натуральная растительная пища (фрукты, овощи, зернобобовые, зерновые, орехи, семечки, мед) в полной мере соответствует этим требованиям, а животную пищу следует отнести к аварийной.

Культура эмоций

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушающей силой, положительные эмоции (смех, радость, любовь, чувство благодарности) сохраняют здоровье способствуют успеху.

Л

Лечебная педагогика обособившийся раздел педагогики, разрабатывающий средства и методы коррекции физических и психических отклонений в развитии детей. В немецкоязычной литературе этот термин используется как аналог для обозначения коррекционной педагогики и дефектологии, границы между которыми очень расплывчаты. В отечественной литературе этим термином обозначают прикладную область педагогической наук, смежную с медицинской психологией и коррекционной педагогикой, занимающуюся профилактикой и коррекцией пограничных психических состояний у детей с использованием психолого-педагогических методов и реабилитацией детей, страдающих дактогениями. Современное понимание лечебной педагогики более соответствует названиям «санитарная педагогика», «реабилитационная педагогика». Отечественная литература, относящаяся к этой области, свидетельствует только о начале развития лечебной педагогики. Попытки отождествить ее с валеологией несостоятельны и неправомочны.

Личность - индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности.

М

Метанаука - система обобщений, действительная для комплекса.

Метод (греч. meta - вдоль; obos - путь) - способ движения вдоль правильного пути, способ поведения, способ (путь) исследования данного явления совокупность приемов, используемых для достижения определенной цели.

Методика - набор и последовательность применения методов исследования (решения) данной задачи.

Методика исследования - совокупность приемов, способов организации и регуляции исследования, порядок их применения и интерпретации полученных результатов при достижении определенной научной цели.

Методология - учение о методе, теория метода, теоретическое обоснование исходных принципов познания и практики с позиции определенного мировоззрения.

Методология науки - это система наиболее общих, мировоззренческих принципов научного познания. Методология науки - стратегия научного познания, методы конкретных наук - их тактика.

Общая методология науки - учение о методах научного познания в данной научной области.

Мировоззрение - система взглядов на объективный мир и места в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции людей, их убеждение, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

Мониторирование и оценка профилактических программ - прослеживание в динамике за ряд лет показателей здоровья и уровней влияющих на него факторов среди населения, включенного в указанную программу.

Мониторинг программы - постоянное наблюдение за ходом работы с тем, чтобы обеспечить выполнение плана.

Н

Норма в валеологии, физиологии, медицине (латинск. norma - правило, точное предписание, образец, мера) - широкая зона функционального оптимума, или зона физиологических изменений, внутри которой среднестатистические колебания биохимических, психофизиологических, генетических и других параметров свидетельствуют о сохранности морфофункционального статуса организма с поддержанием в данных конкретных условиях на высоком уровне компенсаторных реактивно-приспособительных возможностей, обеспечением требуемого уровня, адаптабельности, работоспособности и способности к рекреации. Норма - понятие статистическое, основанное на вероятной структуре показателей, характерной для популяции. Статистический подход к рассмотрению функционального оптимума нивелирует представление о подлинном оптимуме жизнедеятельности индивида.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

О

Образ жизни - устойчивая, долговременная система отношений человека с природой и социальной средой, представлений о нравственных и материальных ценностях, намерений, поступков, стереотипов поведения, реализации стратегий, направленных на удовлетворение разнообразных потребностей, на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества.

Оптимальная работоспособность - работоспособность, обеспечивающая наивысшую эффективность деятельности.

Оптимальные условия деятельности - условия деятельности, максимально согласованные с физиологическими и психологическими характеристиками человека в определенный период деятельности и требующие минимального волевого усилия для выполнения деятельности.

Оптимизация деятельности (перспективные направления):

1. Оптимизация рабочего места и техники деятельности (соответствие концептуальной и информационной модели деятельности).
2. Оптимизация режимов деятельности.
3. Отношение к деятельности и коллективу.
4. Интересность деятельности (удовлетворенность, реализация эмоций творчества, возможность разностороннего развития, соответствие эстетическим взглядам); соответствие потребностей возможностям. Удовлетворение эмоций познания.
5. Престижность деятельности.
6. Эстетичность деятельности.

Отдых - процесс восстановления работоспособности либо в состоянии покоя, либо при такой деятельности, которая снимает утомление. Различают два основных способа отдыха: активный и пассивный.

Активный отдых - отдых, связанный с изменением характера деятельности. В его основе лежит феномен, открытый И.М. Сеченовым, при котором деятельность одних нервных центров способствует устранению утомления в других.

Пассивный отдых - отдых, связанный с прекращением деятельности и пребыванием в условиях относительного покоя.

Различают ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. По ориентировочным подсчета в среднем свыше 50% всегда времени приходится на ежедневный отдых, около 40% - на выходные и праздничные дни, около 8% на ежегодный отдых.

Оптимальный режим труда и отдыха должен обеспечивать суммарную продолжительность устойчивой работоспособности не менее 70% длительности работы. При работе, требующей большого нервного напряжения и внимания, а также в условиях повышенной монотонности целесообразны частые, но короткие перерывы. При работе, связанной с физическими нагрузкам, целесообразны более длительные, но редкие перерывы. Перерывы более 20 минут нарушают врабатываемость при возобновлении работы. Частота перерывов зависит от динамики работоспособности. Наиболее целесообразен отдых во время фазы субкомпенсации, индикатором наступления которой чаще всего является ощущение усталости. Однако у детей ощу-

щение усталости с наступлением утомления иногда отсутствует, особенно в состоянии азарта, при игровых формах деятельности. Это обстоятельство делает особенно важной регламентацию отдыха в детских коллективов.

П

Педагогическая валеология - наука о валеологическом воспитании человека, направленном на сохранение, укрепление и формирование собственного здоровья и здорового образа жизни на всех этапах его развития.

Педагогическая валеология — изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития. Основными понятиями педагогической валеологии являются валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание и валеологическая культура.

Под валеологическим образованием понимают непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний, умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личностному здоровью и здоровью окружающих людей.

Валеологическое обучение - это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладения умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов, усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоение методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание - это процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенная как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения.

Результатом валеологического образования должна стать валеологическая культура человека, предполагающая знание им своих гигиенических, генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств, контроля сохранения и развития свое-

го здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих.

Валеологическое образование связано и активно взаимодействует с другими видами образования: умственным, физическим, профессиональным, политическим и др. Такое взаимодействие способствует более эффективному выполнению функций каждого из указанных видов образования, специфической подготовке людей (и прежде всего детей и молодежи) к выполнению своих личностных и социальных обязанностей в обществе.

Педагогика здоровья - понятие, используемое в научных публикациях, но еще не достаточно осмысленное. Можно обозначить две области применения этого термина. Во-первых, обычно подразумевается раздел валеологии с условным названием «педагогическая валеология», т.е. область знаний о формировании здоровья учащихся педагогическими средствами, точнее - о формировании потребностно-мотивационной сферы личности для построения личной стратегии здравотворчества, а затем самостоятельного (при поддержке консультанта) овладение приемами и методами «конструирования здоровья».

Второе значение, более точно соответствующее структуре термина, - это раздел именно педагогики (валеологическая педагогика, валеопедагогика), т.е. педагогика, не носящая ущерба здоровью учащегося, учитывающая оптимум, резервы и пределы познавательных возможностей индивид, способствующая расширению пределов переносимости (толерантности) информационных, эмоциональных физических факторов учебного труда.

Последнее направление пока еще не создало для себя единой теоретической основы, хотя и считается важным звеном в профессиональной подготовке педагога.

Потенциальная работоспособность (выносливость) -величина, характеризующаяся максимальным возможным временем непрерывной деятельности на потребном уровне эффективности.

Потребность - такое состояние рассогласования в функциональной системе, когда запрограммированный результат не совпадает с реальным результатом действия. Потребность - основной источник активности человека. Можно разграничить потребности восполнения недостатка и потребности избытка (к последним можно отнести вред-

ные привычки), потребности организма и потребности личности. Потребности организма - это, как правило, потребности восполнения недостатка, потребности базовые, согласно «пирамиде потребностей» Маслоу, на основе которых (и после удовлетворения которых) могут развития потребности более высокого порядка.

С

Система оздоровления П.К. Иванова - одна из современных систем естественного оздоровления, представленная в виде свода наставлений и предписаний под названием «Детка», частично основанных на народных традициях, частично - на личном опыте П.К. Иванова, дополненная категоричными и зачастую рискованными рекомендациями многочисленных последователей автора. Толкование положений «Детки» приняло религиозно-догматический характер, без анализа причин и следствий, без учета индивидуальных особенностей человека и переносимости им рекомендуемых воздействий. Опасность буквального следования предписаниям «Детки» заключается в корпоративности воинственного невежества, не несущего ответственности за результат, отрицающего возможные и реально известные негативные последствия рекомендуемых воздействий, вплоть до смертельных исходов. В большинстве случаев не критичное отношение к системе П.К. Иванова обусловлено незнанием основных правил закаливания, принципов рационального питания и других требований здорового образа жизни, имеющих строго индивидуальные показания и противопоказания, научно обоснованные и доказанные научной практикой.

Стресс (англ, stress - напряжение, усилие, ударение) -реакция напряжения неспецифических адаптационных механизмов организма, сопровождающаяся комплексом защитных физиологических реакций, в ответ на действие чрезвычайно сильных или длительно действующих раздражителей (стрессоров) Термин предложен канадским патофизиологом Гансом Селье в 1963 году.

Стрессовая реакция может возникать под влиянием травм, холода, ожога, избытка или дефицита информации, при действии на организм различных патогенных раздражителей. Стресс может быть след-

ствием неудовлетворительных притязаний или эмоциогенных воздействий (эмоциональный стресс).

Развитие стресса проходит 3 стадии, или фазы: 1) фаза тревоги (повышение активности симпатической нервной системы и усиление секреции надпочечниками адреналина, норадреналина и глюкокортикоидов, в ответ на действие стрессора); 2) фаза резистентности (повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействия под действием гормонов); 3) фаза истощения (утрата надпочечниками способности к требуемой секреции глюкокортикоидов и резкое ухудшение состояния организма). У разных людей один и тот же фактор может вызывать различные проявления и последствия стресса, что обусловлено разной реактивностью организма.

У

Утомляемость - свойства организма (физиологической системы, органа) быть подверженным утомлению.

Ф

Факторы риска - общее название факторов внешней и внутренней среды организма и поведенческих факторов, не являющихся непосредственной причиной определенной болезни, но способствующих увеличению вероятности ее возникновения и развития, ее прогрессированию и неблагоприятному исходу.

Среди бесспорных факторов риска наиболее существенными и распространенными являются следующие: 1) гипокинезия и гиподинамия; 2) переедание и связанная с ним избыточная масса тела и ожирение; 3) постоянное психоэмоциональное напряжение, неумение отключаться и правильно отдыхать; 4) злоупотребление алкоголем и курение. Имеется точка зрения, что факторами риска являются все факторы дизадаптации, ведущие к нарушению гомеостаза.

Факторы устойчивости - факторы, способствующие увеличению ресурсов здоровья. Это достаточные знания о здоровье, личные привычки, способствующие здоровью, факторы, повышающие эмоциональную и физическую стабильность, хороший статус питания, иммунитет, удовлетворяющая и несвязанная с чрезмерными стрессами работа, достаточный сон, отдых и др. Однако действие факторов

устойчивости, как и фактор риска, неоднозначно, так как оно обусловлено целым рядом количественных параметров и сопряжено с действием сопутствующих факторов и условий.

Физическая работоспособность - потенциальная способность человека выполнять в течение заданного времени максимально возможное количество мышечной работы заданной интенсивности и сложности за счет активности нервно-мышечной системы.

Физические качества - различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями (быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость).

Физическое развитие - процесс количественного и качественного изменения форм и функций организма человека вследствие естественного развития и применения индивидуальной системы физического воспитания; составная часть и цель физического воспитания.

Физическое воспитание - одна из составляющих общего воспитания, представляющая собой организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее увеличение физических способностей, формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа - неточный термин, основанный на одностороннем подходе к здоровью человека. В это понятие включаются сведения о массовых формах физкультурной работы, как, например, комплектование и функционирование "групп здоровья", спортивных команд, организация и проведение "дней здоровья", туристических слетов, спортивных игр, производственной гимнастики, динамических пауз и физкультминуток в образовательных учреждениях и пр. Несмотря на частое употребление этого термина, четкое его определение отсутствует.

Ц

Ценность - принятое в философии, этике, эстетике, социологии, психологии, педагогике, понятие, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение определенных явлений действительности для общества и человека.

Ценности социальные - более или менее признанные поведенческие стандарты, т.е. разделяемые обществом или социальной группой убеждения по поводу намеченных целей и тех основных путей и средств, которые ведут к этим целям.

Учебное издание

ФАБРИКОВ Максим Сергеевич

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебное пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать 11.01.21.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 13,02. Тираж 100 экз.
Заказ
Издательство
Владимирского государственного университета
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
600000, Владимир, ул. Горького, 87.