

Вправи фізкультхвилинки повинні бути різноманітними, тому що одноманітність знижує інтерес до них, а значить – їх результативність. Вправи можуть виконуватися стоячи або сидячи, поєднуючись у комплекси із 3-5 вправ, які повторюються по 4-6 разів. Також можна для заповнення динамічної паузи долучати комп'ютер та мультимедійний екран, використовувати такі фактори впливу на психіку як музика, поезія, кольорове забарвлення тощо. Важливо забезпечити позитивний емоційний фон виконання вправ.

Висновки. Аналіз наукової та методичної літератури підтверджує актуальність ідеї про необхідність вивчення особливостей формування основ здорового способу життя в сучасному навчально-виховному процесі.

На фоні негативної динаміки щодо зниження фізичного здоров'я дітей та підлітків одне із провідних місць у формуванні фізичної культури учнів загальноосвітньої школи має відігравати розвиток потребо-мотиваційної сфери особистості школярів, що дозволяє їм свідомо долучатися до процесу пізнання і формування індивідуальної філософії здоров'я.

Розширення можливостей оптимізації режиму рухової активності школярів за рахунок динамічно-оздоровчих та релаксаційних фізкультхвилин на уроках сприятливо вплине на збереження і зміцнення здоров'я дітей, дозволить використовувати час уроку більш інтенсивно та результативно. Хвилинки сприяють й збереженню психічного здоров'я учнів. Діти більше спілкуються один з одним, вчаться допомагати та підтримувати один одного, що впливає на зміни їх комунікативної культури.

Список використаних джерел

1. Антропова М.В. Що треба знати про рухової активності і загартування дітей. / М.В. Антропова // Фізична культура в школі. – 1993. – №3. – С.28-36.
2. Бальсевич В. К. Фізична культура : молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 4, С. 2-7.
3. Лубишева Л. І. Концепція формування фізичної культури людини./ Л. І. Лубишева. – М : ГЦОЛІФК, 1992. – 120 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб./ [М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін]; за ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «Інкос», 2002. – 272 с.

Стадник Є.Ю.

Психологічні особливості виховної діяльності з учнями різних темпераментів

Тема статті актуальна на сьогоднішній день, так як навчальним закладам потрібні професіонали своєї справи, які здатні знайти індивідуальний підхід до кожного учня, особливо до підлітка. Виховуючи дитину, не можна ставити

завдання переробити темперамент, але за будь-якого його типу можна виховати всі необхідні позитивні якості особистості та її поведінки.

Мета даної статті полягає в тому, щоби виявити основні підходи в навчально-виховному процесі до учнів у підлітковому віці з різними типами темпераменту.

Природною передумовою індивідуальних особливостей людини є передусім спадкові та природжені біологічні особливості будови та функцій організму. Багатьма спеціальними психологічними та фізіологічними дослідженнями доведено, що природжене змінюється залежно від умов життя і виховання.

І.П. Павлов у відомій "Відповіді фізіолога психологам" підкреслював, що завдяки надзвичайно великій пластичності вищої нервової діяльності ніщо в ній не залишається незмінним, непіддатливим, а все завжди може бути досягнуте, замінене на краще, аби тільки були створені відповідні умови.

І.П. Павлов визначив чотири основні типи нервової системи, близькі до традиційної типології Гіппократа-Галена. Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіппократа-Галена, фізіолог описує їх так:

- 1) сильний, рівноважений, рухливий тип - сангвінік;
- 2) сильний, рівноважений, інертний тип - флегматик;
- 3) сильний, нерівноважений тип - холерик;
- 4) слабкий тип - меланхолік.

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має певні властивості, які позитивно або негативно позначаються на його проявах. Розрізняють такі основні властивості темпераменту, як сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстравертованість та інтровертованість [5; с. 194].

В підлітковому віці активно формується характер на основі темпераменту, це особливий період життя, під час якого, вчителю необхідно якомога краще побудувати відносини з учнем та допомагати його становленню як самосвідомої людини[2].

На думку Г.Айзенка, стійкі особистісні риси людини розподіляються по двох основних параметрах: інтроверсія-екстраверсія (спрямованість на свій внутрішній світ або спрямованість назовні) і стабільність-нестабільність (рівень нейротизму).

Типові екстраверти орієнтовані на світ зовнішніх об'єктів, через що особистісна значущість явищ суб'єктивного світу у них часто є пониженою. Для типових інтровертів характерною є фіксація інтересів особистості на явищах власного суб'єктивного світу, які мають найвищу цінність для них [4].

На деяких вікових етапах розвитку людини, наприклад у підлітковому віці, вікові та індивідуальні особливості важко диференціювати. Імпульсивність, нестриманість, вразливість підлітків, якщо не зважати на обставини, в яких вони виявляються, легко витлумачити як прояв індивідуальних рис і вікових особливостей. А в навчально-виховній роботі

важливо відрізнити вікове від індивідуального, щоб правильно визначити необхідні виховні заходи [1; с. 432].

Для правильної організації виховання, боротьби з недоліками і поліпшення спілкування дитини з людьми необхідно знати, до якого типу темпераменту вона належить. Уміння його визначати необхідне для правильного спрямування розвитку особистості молодшого школяра, розуміння особливостей його поведінки, запобігання небажаним реакціям дитини тощо [3; с. 378].

Урахування у вихованні і навчанні дітей їхніх індивідуально-типологічних особливостей дає змогу правильно спроектувати їх мету, обрати оптимальні виховні впливи. Ігнорування ж може стати основною причиною розвитку у дітей негативних рис: у сангвініка — розпорошеності інтересів; у флегматика — безініціативності, байдужості, лінощів, млявості, апатії; у холерика — нестриманості, різкості, імпульсивності; у меланхоліка — сором'язливості, замкнутості, невпевненості, образливості [6; с. 385].

Таким чином, можна зупинитися на наступних порадах, щодо взаємодії з учнями різних темпераментів.

В роботі зі сангвініком важливим принципом має стати створення дружньої атмосфери у взаєминах між дитиною і вчителем. Можуть бути корисними і підбадьорювання, і розповідь про подальші перспективи роботи. Головне — досягти того, щоб учень накопичував досвід виявлення відповідної вимогливості до себе, наполегливості у праці. Корегувати недоліки найкраще шляхом індивідуального контролю за організацією учнем життєвої спрямованості, режиму праці й відпочинку.

Флегматика можна певною мірою розхитати. Найкраще це робити шляхом активізації рухової сфери дитини, яка тісно пов'язана з суто психічною. Істотну роль тут може відіграти залучення учнів-флегматиків до рухливих ігор (особливо на відкритому повітрі), участь у спортивних змаганнях. Розворушити млявих, розбудити їхнє самолюбство, активізувати емоційну сферу, щоб створити необхідне вольове напруження, — ось основний принцип подолання інертності.

В роботі із холериком потрібне уміння бути підкреслено спокійним, лагідним і витриманим навіть при вибухах дитячого гніву. Ніякі моралізування, насмішкuvatі зауваження, покарання недопустимі. Краще ізолювати дитину на якийсь час, заспокоїти, разом з нею поміркувати над тим, що трапилось. Особливо необхідно систематично контролювати дотримання ними правил, якості й повноти виконання завдань, вимог дорослих.

В роботі із меланхоліком конче необхідне визнання їх значущості, схвальні оцінки вчинків. Негативні стимули, скажімо, низькі оцінки, як правило роблять на цих дітей гальмуючий, дезорганізуючий вплив. Тому бажано утримуватися від таких оцінок. Натомість доцільно стимулювати дітей шляхом систематичного підбадьорювання, навіювання віри у власні сили, розкриття резервів, котрі ними ще не приведені в дію, тощо.

Список використаних джерел

1. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог, спеціальностей / М.Й Варій - 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури». - 2007. - 968 с.
2. Загальна психологія: підручник / за ред. С.Д. Максименка. - 3-тє вид., переробл. і доп. - Вінниця: Нова Книга, 2006. - 688 с.
3. Кузьменко В.У. Індивідуальний підхід: десять кроків // Дошкільне виховання, 2006. - № 7. - С 10 - 12.
4. Савчин М.В. Загальна психологія: навчальний посібник / М.В. Савчин. У двох частинах. Частина I. Видавнича фірма «Відродження», 1998. - 159 с.
5. Сисоєва С.О. Психологія та педагогіка: підручник для студентів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю традиційної та дистанційної форм навчання / С.О. Сисоєва. - К.: Міленіум, 2005. - 520 с.
6. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібн. / О.В. Скрипченко та ін. 2-ге вид. - К.: Каравела, 2007. - 400 с.

Титаренко О.О.

Маніпулятивні впливи у сучасній школі

Постановка проблеми. У сучасному соціумі досить актуальною є проблема маніпуляції учнями, адже школа – це один із найстійкіших, соціальних інститутів, «генетична матриця» культури. Відповідно до цієї матриці формуються наступні покоління. Тому створення людини із новими, більш бажаними характеристиками, які б полегшили маніпуляцію її свідомістю, стає причиною принципіальних змін у системі освіти.

Аналіз останніх наукових праць. Існує досить велика кількість літератури, присвяченої темі маніпуляції свідомістю. Для початку, слід визначити тлумачення слова «маніпуляція». Корінь слова "маніпуляція"- латинське слово manus - рука (manipulus - пригорща, жменя, від manus і ple-наповнювати). У словниках європейських мов слово тлумачиться як поводження з об'єктами з певними намірами, цілями. Звідси походить і сучасне переносне значення слова - спритне поводження з людьми як з об'єктами, речами [5].

Оксфордський словник англійської мови трактує маніпуляцію як «акт впливу на людей або управління ними зі спритністю, особливо із зневажливим підтекстом, як приховане управління або обробка»[3]. Мішенню дій маніпулятора є дух, психічні структури людської особистості.

Г.Шиллер стверджує, що для досягнення успіху маніпуляція повинна залишатися непомітною. «Успіх маніпуляції гарантований, коли об'єкт маніпуляції вірить, що все, що відбувається природно і неминуче. Коротше кажучи, для маніпуляції потрібно фальшива дійсність, в якій її присутність не буде відчуватися»[2]. Ще важлива, хоча і не настільки очевидна ознака, яку він