

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

**ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Сборник материалов
7-й Международной научно-практической конференции
19 апреля 2017 года

Екатеринбург
РГППУ
2017

УДК 378. 018
ББК Ч31. 055 я 431
П 78

Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 19 апреля 2017 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург, 2017. 260 с.

Материалы сборника отражают широкий круг современных проблем качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных и иных социальных учреждений. Рассматриваются методология, конструктивные подходы, образовательные инициативы здоровьесберегающего образовательного процесса, здоровьесберегающей деятельности и физкультурно-оздоровительной работы для различных возрастных и социальных групп населения.

Предназначен для преподавателей и студентов педагогических вузов и колледжей, руководителей и педагогов образовательных организаций.

Редакционная коллегия: док. пед. наук, доц. Н. В. Третьякова
канд. пед. наук, доц. Т. В. Андрюхина
канд. пед. наук, доц. Е. В. Кетриш
канд. пед. наук, доц. С.В. Комлева

© ФГАОУ ВО «Российский
государственный профессионально-
педагогический университет», 2017
© Коллектив авторов, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Байгиреева Г.У. Критерии здоровья и здорового образа жизни современного человека: проблемы оценки в условиях образовательных организаций различного типа	11
Бараковских К.Н. Инклюзивная готовности будущих педагогов общеобразовательных учреждений	15
Буйкова О.М. Подвижные игры в специальной медицинской группе	20
Бывшева Д.В., Дмитренко М.Н. Методика занятий лечебной физкультурой с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения	26
Вершков И. А., Кетриш Е.В. Профессиональная компетентность руководителей физкультурно- спортивных организаций	30
Володина В.С. Методы активного обучения в профессиональной подготовке специалистов в области образования	36
Глазко Т.А., Глазко А.Б. Основы здоровьесберегающей среды в системе физического воспитания студентов	43
Гурьев С. В. Условия работы за компьютером детей дошкольного и младшего школьного возраста	49
Доцоев Л.Я. Формирование гендерных качеств студентов в университетском образовательном кластере	57
Захарова Л.В., Люлина Н.В. Модель педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы	61
Казанцев П.Ю. , Кетриш Е.В. Профессиональная готовность педагога по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования	67

Кетриш Е. В. Адаптивная физическая культура как составная часть комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	75
Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Силаева О. А. Особенности субъективного благополучия как показателя социально-психологической безопасности и социального здоровья детей с нарушениями интеллекта.....	81
Колбанов В. В. Проблемы здоровья и образа жизни студентов технического вуза	87
Колесникова Л.И. Опыт применения информационно-коммуникативных и здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе волейболистов.....	93
Кузнецова А.Д., Кетриш Е.В. Особенности взаимоотношений тренера-преподавателя и занимающихся в детско-юношеской спортивной школе.....	99
Купчинов Р.И. К вопросу современного понимания психофизического образования...	104
Малыгина О.И., Сорокин А. М. Сохранение психического здоровья учащихся 13-14 лет на уроках физической культуры в сельской школе через развитие коммуникативных качеств	109
Марченко С. В., Надеина Л. А., Петренко О.В. Формирование здорового образа жизни обучающихся, как инновационный подход к уроку физической культуры.....	117
Московченко О.Н., Безруких В.В., Амосова Д.Р. Приобщение к здоровому образу жизни населения г. Красноярска.....	123
Московченко О.Н., Захарова Л.В., Солдатова М.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании.....	130
Мужчинина Н.Н. Проблема избыточного веса детей и подростков в США: взаимодействие государства и школы	129

Нестеров Е.Ю., Кетриш Е.В. Проблемы реализации принципа оздоровительной направленности в спортивной тренировке	143
Орехова Т. Ф. Психолого-педагогические аспекты становления здоровья растущего человека в системе современного образования	148
Павлова С.Е., Черкашина А.Г., Юрьева А.А. Медико-биологические аспекты организации оздоровительных занятий студентов ГУОР	154
Павлюченко О.А., Куликова М.Л. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в Республике Хакасия	158
Павлюченко О.А., Куликова М.Л. «ГТО» как средство мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом в хгу им. н.ф. катанова	163
Пермяков О. М. Теоретико-методологический анализ понятия «здоровый стиль жизни».....	168
Пономарев В.В., Булгакова О.В., Коноплева Е.Н., Шишкин С.Н. Интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО».....	173
Рафикова А.Р. К вопросу о менеджменте качества образовательного процесса по физическому воспитанию	180
Сафонова И.В., Андрюхина Т.В. Сетевое взаимодействие спортивной школы с образовательным учреждением в сельской местности.....	186
Скибина Е. В., Надеина Л. А., Семкин А. Г. Здоровьесберегающие технологии преподавания в условиях реализации фгос нового поколения	194
Скоморохов Е.В., Комлева С.В. Применение здоровьесберегающих технологий в системе современного образования.....	198
Соловьева Д. В., Комлева С.В. Детский фитнес как одна из инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания.....	203

Сотникова Е.В. Теоретико-методологические подходы сохранения и укрепления здоровья детей средствами художественной гимнастики	208
Колесникова И.С., Кетриш Е.В. Особенности мотивации школьников к занятиям физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельностью	213
Сяба М.В. Роль детских туристских объединений в формировании культуры здоровья и безопасного образа жизни.....	221
Третьякова Н.В. Здоровье российских детей: состояние и тенденции.....	228
Третьякова Н. В., Бараковских К.Н., Пермяков О.М., Щинова Н.А. Интерактивные образовательные технологии как средство реализации компетентностного подхода и условие здоровьесберегающего образования в учебном процессе	237
Чемагин С.Э., Шмелева С.В., Карташев В.П. Влияние занятий лыжами на психомоторное развитие часто болеющих детей младшего школьного возраста	247
Черкашина А.Г., Павлова С.Е., Юрьева А.А. Межпредметные связи в преподавании физической культуры и медико- биологических дисциплин в училище олимпийского резерва	251
Швалева Т.А. Педагогический контроль за здоровьем дошкольников на занятиях физической культурой	256

CONTENTS

Baigereeva G.U. Criteria of health and healthy lifestyle of life of modern human: problems of evaluation in different types of educational organisations	11
Barakovskikh K. N. The inclusive formation of readiness of future teachers of educational institutions	16
Buykova O.M. Outdoor games in special medical group.....	20
Byvsheva D.V., Dmitrenko M.N. Methods of physical therapy with preschool children with visual impairment	26
Vershkov IA, Ketrish EV Professional competence of heads of physical culture and sports organizations	31
Volodina V.S. Methods of active teaching in professional training of the education specialist.	37
Glazko T.A., Glazko A.B. Basis for healthy-saving environment in the system of physical education of the students.....	43
Guryev S.V. Working conditions at the computer children preschool and younger school age	50
Doczoev L. Ya. Forming gender qualities of students and teachers in the University education cluster	58
Zaharova L.V., Lulina N.V. The model of pedagogical support of physical activity of students of special medical group.....	62
Kazantsev P. Y., Ketrish E. V. Professional readiness of the teacher of physical culture to work in conditions of inclusive education	67
Ketrish E.V. Adaptive physical culture as an integrated part of integrated rehabilitation of persons with limited health opportunities	75

Kislyakov P.A., Shmeleva E.A., Silaeva O.A. Features of subjective well-being as an indicator of socio-psychological security and social health of children with intellectual disabilities	81
Kolbanov V. V. Problems of Students Health and Life Stile in the Technical University	88
Kolesnikova L.I. Experience of information and communication technologies and zdozrovesberegoyuschih in the training process of voleyball players.....	94
Kuznetsova A. D. , Ketrish E.V. Peculiarities of trainer-teacher relationship relations and developed in children and youth sports school	99
Kupchinov R.I. To the question of modern understanding of psychophysical education	104
Maligina O. I., Sorokin A.M. The preservation of mental health of pupils of 13-14 years on the lessons of physical education in rural schools through the development of communicative qualities	110
Marchenko S. V., Nadein L. A., Petrenko O. V. Formation of healthy lifestyle of students, as an innovative approach to physical education lesson	118
Moskovchenko O.N., Bezrukikh V.V., Amosova D.R. Introduction to a healthy lifestyle the population of Krasnoyarsk.....	123
Moskovchenko O.N., Zakharova L. V., Soldatova M.N. Health-promoting activities in education	130
Muzhchinina N.N. Overweight issue among children and adolescents in USA: interaction between the state and school	129
Nesterov E. U., Ketrish E.V. The problems of implementation of the health principle in sporting training.....	144
Orehova T. F. Psychological-pedagogical aspects of health of a growing man in the system of modern education	149

Pavlova S.E., Cherkashina A.G., Yureva A.A. Biomedical aspects of student`s health activity at the State College of Olympic Reserve and Physical education.....	154
Pavlyuchenko O.A., Kulikova M.L. Introduction of all-russian physical and sport complex "GTO" in the Republic of Khakassia.....	158
Pavlyuchenko O.A., Kulikova M.L. "TRP" as a means of motivation to the systematic activities of physical culture and sports in khu im. n.f. katanova.....	163
Permyakov O. M. Theoretical-methodological analysis of the concept of "healthy lifestyle" ...	168
Ponomarev V. V., Bulgakova O. V., Konopleva E. N., Shishkin S. N. Integrative technology fitness training of formation of readiness of students of the university to implement the complex "TRP"	174
Rafikova A.R. The question of quality management of process on physical education	180
Cafonova I.V., Andruhina T.V. Networking sports schools with educational institutions in rural areas	186
Skibina E. V., Nadein L. A., Semkin A. G. Technologies of teaching in the implementation of the fses of new generation....	195
Skomorohcov E., Komleva S. The use of health technologies in the system of modern education	198
Solovyeva D., Komleva S. Children's fitness as one of the innovative health technologies of physical education	203
Sotnikova E.V. Theoretical and methodological approaches to the preservation and strengthening of health of children by means of rhythmic gymnastics	208
Kolesnikova I. S., Ketrish E. V. Peculiarities of schoolchildren's motivation for physical education and sport activities	213
Syaba M.V. The role of children's tourism associations in the formation of health culture and safe lifestyle.....	221

Tretyakova N.V. Health of Russian children: status and trends	228
Tretyakova N. V., Barakovskikh K.N., Permyakov O.M., Schinova N.A. Interactive educational technologies as a means of implementing competency approach and health condition of students in the educational process	238
Chemagin S.E., Shmeleva S.V., Kartashev V.P. The influence of lessons learning on psychomother development of frequency children of the young school age.....	247
Gherkashina A.G., Pavlova S.E., Yureva A.A. Multi-subject communications in physical education and biomedical teaching at the State Collage of Olympic Reserve and physical education.....	251
Shvalyova T.A. Pedagogical monitoring of the health of children under the school age at the physical training activity	256

УДК 37.013.42

Байгиреева Г.У.

Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень

965208@mail.ru

**КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ В
УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
РАЗЛИЧНОГО ТИПА**

Аннотация. Представлен опыт в организации учебного процесса в медицинском вузе по осуществлению работы со студентами, направленной на основные аспекты формирования здорового образа жизни в вузе с применением дополнительных занятий дзюдо.

Ключевые слова: физические качества, дзюдо, здоровье.

Baigereeva G.U.

Tyumen state medical university, Tyumen

965208@mail.ru

**CRITERIA OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF LIFE OF
MODERN HUMAN: PROBLEMS OF EVALUATION IN
DIFFERENT TYPES OF EDUCATIONAL ORGANISATIONS**

Abstract. In this article we represent our experience in organization of educational process in medical university. This work describes main aspects of forming healthy lifestyle among students using additional judo classes.

Keywords: physical qualities, judo, health.

Актуальность исследования. Одним из ключевых показателей оценки содержания и эффективности образовательного процесса в вузе являются критерии здоровья и здорового образа жизни современного

студента, обусловленные комплексом фактов и условий: сбалансированное питание, режим дня, занятия спортом, полноценный отдых, что в своей положительной совокупности дает качественный рост показателей спортивной подготовки. Критерии здоровья и здорового образа жизни исследуется в разных аспектах в работах ряда авторов. На современном этапе в ходе подготовки будущего врача актуализируется применение средств физического воспитания, как для здорового образа жизни, так и для улучшения показателей квалификации студентов - спортсменов [6, 7, 8, 9].

Цель исследования – выработать и научно – практически аргументировать методику физического воспитания с применением дополнительных занятий дзюдо для студентов медицинских специальностей в процессе учебных и самостоятельных занятий, направленных на формирование здорового образа жизни и улучшение квалификационных показателей.

Организация и методы исследования. Экспериментальная часть исследования включала два этапа: первый – предварительная оценка критериев здорового образа жизни, второй – формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 1 курса в возрасте 18-19 лет основной медицинской группы. В ходе исследования были сформированы контрольная группа и экспериментальная группа. Сбор фактического материала осуществлялся с помощью анкетирования студентов (200 чел.) и фиксация контрольного тестирования показателей физической подготовленности. (Нормативы ГТО для мужчин и женщин от 18 до 24 лет 6 ступень).

Далее студенты контрольной группы тренировались по учебному плану с учетом возрастного развития, а студенты экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе, включающей дополнительные тренировки по дзюдо.

Занятия проводились 4 раза в неделю по 1,5 ч в течение 2016-2017 учебного года.

Особенностью данной методики является то, что каждое из четырех занятий направлено на развитие различных физических способностей: технические навыки, общая физическая подготовка, борьба, кардио-тренировки либо активный отдых (велосипедные прогулки, плавание и т.д.). Программа составлена таким образом, чтобы наряду с выполнением задач педагогического эксперимента решались и задачи учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждения. Результаты анкетирования студентов констатируют, что 49 % респондентов (не могут для себя определить) критерии здоровья и здорового образа жизни; самостоятельно занятия физическими упражнениями в режим дня включают 37 % участников опроса, а пассивный отдых у них занимает от 1 до 3 часов в день; 64 % студентов-медиков испытывают затруднения при выборе или разработке собственной методики занятий физической активности, а 88 % опрошенных хотели бы прибегнуть к консультации персонального тренера, фитнес инструктора, специалиста по физической культуре и т.д.

В программе педагогического эксперимента для экспериментальной группы предусмотрено включение организационных форм занятий физическими упражнениями – в организованном учебном процессе и самостоятельных (до 4 в неделю). Главной направленностью занятий экспериментальной группы являлось не только усовершенствование физических навыков и спортивных достижений, но и формирование здорового образа жизни у студентов.

Важным элементом экспериментальной методики является то, что на каждом занятии испытуемым предлагалось индивидуальное домашнее задание, направленное на развитие и совершенствование конкретных физических качеств испытуемого студента. В ходе эксперимента проводи-

лись промежуточные контрольные замеры показателей физической подготовленности, которые помогали студентам экспериментальной группы заметить положительную динамику от систематических тренировок и сформировать позитивный психологический настрой.

После завершения педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирования показателей физической подготовленности. (Нормативы ГТО для мужчин и женщин от 18 до 24 лет 6 ступень).

В экспериментальной группе фиксируется значительный прирост в квалификационных показателях физических качеств и физического развития по сравнению с результатами в начале года, чего не смогли продемонстрировать участники контрольной группы.

Кроме того была замечена повышенная замотивированность студентов экспериментальной группы на получение высшего результата по всем дисциплинам.

Наблюдения прошлых лет показывают репликативность данного эксперимента не только в возрастной группе 18-19 лет, но и у групп старшего школьного возраста.

Вывод. Эффективность экспериментальной методики доказывают результаты тестирования экспериментальной группы, отражающие высокую положительную динамику показателей по всем критериям по сравнению с данными студентов контрольной группой.

Список литературы

1. *Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М.* Борьба дзюдо. М.: Физкультура и спорт, 1987. 160 с.

2. *Вахун М.* Дзюдо: Основы тренировки. Минск: Полымя, 1983. 127 с.

3. *Уткин В.Л.* ГТО: техника движений (с основами контроля и оптимизации): монография. М: Физкультура и спорт, 1987. 11 с.

4. ГТО – это здоровье: Рекомендации по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО V ступени / под ред. В.У. Агеевца. М.: Физкультура и спорт, 1980. 72 с.

5. *Воронова Е.* Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 179 с.

6. *Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.* Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013. 256 с.

7. *Морозов М.* Основы здорового образа жизни. М.: ВЕГА, 2014. 148 с.

8. *Виленский. М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М.: КноРус, 2013. 240 с.

9. *Кобяков. Ю.П.* Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. Ростов на Дону: Феникс, 2012. 252 с.

УДК 378

Бараковских К.Н.

*Российский государственный профессионально
-педагогический университет, Екатеринбург*

dekanat-ffk@bk.ru

ИНКЛЮЗИВНАЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В статье рассматривается необходимость инклюзивной готовности будущих специалистов сферы образования на этапе их профессиональной подготовки. Показаны проблемы и значимость подготовки квалифицированных педагогических кадров к работе в условиях инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзивная готовность, дети с особыми образовательными потребностями, психолого-педагогическая готовность.

Barakovskikh K. N.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

dekanat-ffk@bk.ru

THE INCLUSIVE FORMATION OF READINESS OF FUTURE TEACHERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The article discusses the need for inclusive readiness of future specialists in the sphere of education at the stage of their training. Shows the problems and the importance of training qualified teachers to work in conditions of inclusive education.

Keywords: inclusive education, inclusive preparedness, children with special educational needs, psychological and pedagogical readiness.

В современном образовательном пространстве особую актуальность приобретает подготовка специалистов для различных сфер человеческой деятельности. Одной из характеристик инклюзивного образовательного пространства является его полисубъектность, детерминирующая характер и содержание профессиональной деятельности педагога. Это приводит к пониманию необходимости решения такой задачи, как обеспечение инклюзивной готовности (психолого-педагогической готовности) педагогов к работе в новых инклюзивных образовательных условиях.

Инклюзивное образовательное пространство представляет собой систему структурных компонентов и блоков, в которой в доступной для каждого форме, реализуются образовательные и межличностные отношения, появляется возможность личного саморазвития, обеспечивается успешная социализация, увеличивается число социальных коммуникаций. Обращение национальных систем

образования России к активному внедрению практик инклюзивного образования неизбежно сталкивается с проблемой готовности педагогов в новых образовательных условиях и необходимостью ее решения [2, с. 123].

Инклюзивная готовность педагога (инклюзивная профессионально-педагогическая готовность) определяется как сложное интегральное субъектное качество личности, содержательно раскрывающееся через комплекс компетенций и определяющее возможность эффективной профессионально-педагогической деятельности в актуальных инклюзивных образовательных условиях [5, с. 190].

Существует социальное противоречие между очевидной «наступающей» неизбежностью внедрения практик инклюзивного образования и необеспеченностью (ни в теоретическом, ни в методическом, ни в практическом аспектах) готовности будущих педагогов к работе в новых условиях, необходимость разрешения, которого назрела на данном этапе.

В профессиональной практике современного педагога инклюзивное образование является новыми «иными» условиями его деятельности. Что говорит о необходимости обеспечения формирования его инклюзивной готовности (психологической, дидактической, методической, социальной подготовленности) к работе с особыми детьми в общем образовательном пространстве уже на этапе профессионального становления будущего специалиста данной сферы деятельности [3, 4, 7].

Психолого-педагогическая готовность специалиста определяется как «сложное интегральное субъектное качество личности педагога, опирающееся на комплекс академических, профессиональных и социально-личностных компетенций и определяющее возможность эффективной профессионально-педагогической деятельности в условиях инклюзивного образования», и детерминируется спецификой условий

его профессиональной деятельности. Структура инклюзивной готовности педагога представлена когнитивным («знаю, владею»), эмоциональным («чувствую, принимаю»), мотивационно-конативным («делаю, поступаю»), коммуникативным («общаюсь, взаимодействую»), рефлексивным («осмысляю, обдумываю, анализирую») компонентами. Каждый компонент имеет компетентностное наполнение [6, с. 15].

Необходимость и целесообразность подготовки специалистов к профессиональной деятельности по обеспечению инклюзивного образования детей с особыми образовательными потребностями обусловлена целым рядом причин. Во-первых, большой распространенностью психофизических отклонений в развитии. Во-вторых, увеличением числа особых детей, посещающих общеобразовательные учреждения («стихийная инклюзия»). В-третьих, отсутствием научного решения практических задач, связанных с формированием готовности педагогов к осуществлению совместного обучения детей с разным уровнем развития в рамках одного образовательного пространства. Педагоги испытывают трудности в оказании специальной психолого-педагогической помощи, что делает проблему подготовки актуальной в условиях большой востребованности педагогов со специальными знаниями и умениями в области инклюзии [1, с. 302].

Исследования в области инклюзивного образования, показали, что для полноценной организации профессиональной подготовки кроме специфического содержания необходимо подобрать соответствующие технологии, ориентированные на творческое развитие профессиональной готовности педагогов, включенных в процесс инклюзивного образования. Это обеспечит формирование профессиональной готовности у педагогов системы общего образования и позволит правильно и эффективно решать задачи, связанные с обучением детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, в условиях учреждений

общего типа. Решение проблемы подготовки будущих педагогов к работе с детьми с особыми образовательными потребностями позволит интенсивно вводить инклюзивное образование в стране; повысит уровень профессиональной подготовки выпускников, удовлетворит запросы всех потребителей образовательных услуг – личности, общества, государства.

Список литературы

1. *Зубарева Т.Г.* Развитие профессиональной компетентности специалистов в области инклюзивного образования // Сибирский педагогический журнал. 2009. № 4. С. 297–311.

2. *Кетриш Е.В.* О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 3. С. 121-124.

3. *Маркелова Ю.И., Малыгин А.А., Воронова Т.А.* Формирование готовности студентов к работе в системе дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. // Образование и наука. 2016. № 10. С. 133-150. DOI:10.17853/1994-5639-2016-10-133-150

4. *Тюмасева З.И., Третьякова Н.В.* Онтогенетические основы специального (коррекционного) образования детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26148>

5. *Хитрюк В.В.* Готовность педагогов к работе в условиях инклюзивного образования // Вестник Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. 2013. № 3 (79). С. 189–194.

6. *Хитрюк В.В.* Педагогическая система формирования инклюзивной готовности педагогов // Вестник ПСТГУ. 2015. Вып. 2 (37). С. 14–23.

7. *Ketrish E.V., Dorozhkin E.M., Permyakov O.M., Tretyakova N.V., Andryukhina T.V., Mantulenko V.V.* Building of Projecting Competence

Among Future Teachers in the Conditions of Introduction of Inclusive Education // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8237-8251.

УДК 796.29

Буйкова О.М.

Иркутский государственный медицинский университет, Иркутск

olga_buikova@list.ru

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Аннотация. В статье обсуждаются необходимость и возможность использования игрового метода на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Представлены варианты подвижных игр с учётом противопоказаний и ограничений к физической нагрузке при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной (синдромом вегетососудистой дистонии) систем. Даны методические указания к их проведению.

Ключевые слова: физическая культура, студенты специальной медицинской группы, подвижные игры.

Buykova O.M.

Irkutsk State Medical University, Irkutsk

olga_buikova@list.ru

OUTDOOR GAMES IN SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract. The article discusses the necessity and possibility of using the game method in physical education classes with students of a special medical group. The variants of games are considered taking into account contraindications and limitations to physical activity in diseases of the cardiovascular, respiratory and nervous (syndrome of vegetovascular dystonia) systems. Methodical instructions for their conduct are given.

Keywords: physical culture, students of special medical group, outdoor games.

Одной из основных задач кафедры физического воспитания вуза является сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической и умственной работоспособности студентов. При освоении всех разделов учебной программы по физической культуре подбор средств и методов, интенсивность и объем выполняемой нагрузки должны полностью соответствовать функциональным возможностям обучающихся.

Примерной программой по физической культуре для вузов предусмотрено обязательное использование в учебном процессе спортивных игр. Данное требование должно выполняться при организации практических занятий с обучающимися всех медицинских групп. Однако в специальной медицинской группе (СМГ) использование игрового метода требует учёта имеющихся у студентов противопоказаний и ограничений к физической нагрузке. Поэтому спортивные игры обычно проводятся по облегченным правилам или применяются лишь их элементы и подводящие упражнения.

Кроме обязательной (базовой) части практический раздел программы должен включать и вариативный компонент, который учитывает мотивацию и интересы студентов, их потребности, функциональные возможности и др. Игровой метод ведения занятий вызывает у большинства обучающихся положительные эмоции и является весьма привлекательным, практически независимо от состояния здоровья [3, с. 37]. Студенты, как основного, так и специального учебного отделения с удовольствием хотели бы участвовать в игровой деятельности. Однако высокая эмоциональность таких занятий значительно осложняет дозирование и контроль физической нагрузки. Поэтому для студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу (специальное учебное отделение), применение игрового метода требует предельной осторожности и тщательного планирования. Достаточно часто в СМГ

наряду с элементами спортивных игр используют различные виды подвижных игр и эстафет низкой интенсивности [1, 2, 3].

Подвижные игры, у которых, как известно, нет строго регламентированных международных правил, обладают большой вариативностью. При их использовании можно комбинировать различные компоненты, менять условия выполнения, последовательность и т.д. Обычно игры включают в основную часть занятия, интенсивность которой для студентов СМГ должна оставаться невысокой: частота сердечных сокращений (ЧСС) не выше 150 уд/мин [3, с. 38]. Кроме этого необходимо подобрать упражнения, выполнение которых не противопоказано студентам с той или иной патологией.

В Иркутском государственном медицинском университете (ИГМУ) студенты СМГ разделены на подгруппы в зависимости от нозологических форм. Для занятий подгруппы с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной (синдромом вегетососудистой дистонии) систем, учитывая имеющиеся противопоказания и ограничения к физической нагрузке при данных патологиях, были отобраны и разработаны несколько игровых упражнений (табл. 1). Выполнять их можно в форме эстафеты, разделив группу на 2 команды.

Таблица 1 – Игровые упражнения для студентов СМГ

Содержание упражнения	Методические указания
1. Все игроки команды должны по очереди перенести волан на ракетке, преодолевая дистанцию 14-20 метров (7-10 метров вперед и 7-10 метров назад). Выигрывает команда, игроки которой первыми выполняют задание	а) нельзя удерживать волан руками; б) при потере волана игрок должен остановиться, вернуть волан на ракетку и продолжить путь; в) для усложнения задания

	можно изменить траекторию движения, использовать полосу препятствий и др.
2. Игроки команды встают в колонну (друг за другом). Напротив, на расстоянии 5-7 метров располагается «капитан» команды, который держит перед собой обруч. Игроки по очереди выполняют подачу волана в створ обруча. Выигрывает команда, допустившая меньше ошибок	а) «капитан», чтобы помочь своим игрокам, может менять положение обруча, но вправе сделать не более одного шага в нужном направлении; б) желательно провести несколько состязаний, увеличивая расстояние между игроками и "капитаном"
3. Игроки команды по очереди преодолевают дистанцию 14-20 метров, вращая обруч на талии. Выигрывает команда, игроки которой первыми выполняют задание	при падении обруча игрок должен остановиться, поднять обруч, а затем продолжить выполнение задания
4. Игроки команды встают в колонну (друг за другом). Напротив, на расстоянии 5-7 метров располагается «капитан» команды. Игроки по очереди выполняют передачу баскетбольного мяча капитану. Выигрывает команда, допустившая меньше потерь мяча	а) «капитан», чтобы поймать мяч, может сделать не более одного шага в нужном направлении; б) желательно провести несколько состязаний, увеличивая расстояние между игроками и «капитаном» и/или меняя способ передачи мяча
5. Игроки команды по очереди преодолевают дистанцию 14-20 метров, пере-	а) не допускать шаги вне обруча;

ставляя перед собой на полу 2 обруча так, чтобы была возможность сделать шаг из обруча в обруч	б) запрещены прыжки
6. Игроки по очереди преодолевают дистанцию 14-20 метров, продвигая перед собой гимнастическую палку с помощью ещё двух палок (в правой и левой руке). Выигрывает команда, выполнившая задание первой	можно усложнить задание с помощью полосы препятствий
7. Игроки команды встают в колонну (друг за другом). Напротив, на расстоянии 5-7 метров располагается «капитан» команды. Одновременно «капитан» и игрок команды выполняют передачу мяча по разным траекториям: «капитан» – горизонтально на уровне плеч, игрок – по дуге выше уровня головы. Выигрывает команда, допустившая меньше столкновений и потерь мячей	желательно провести несколько состязаний, увеличивая расстояние между игроками и «капитаном» и/или меняя способ передачи мячей

В представленных играх не используются прыжки, бег, значительное и резкое увеличение темпа движений, что обеспечивает допустимую интенсивность физической нагрузки (ЧСС не превышает 150 уд/мин). Однако после каждой эстафеты следует включать периоды активного отдыха: респираторную гимнастику, упражнения на расслабление и растягивание.

Таким образом, использование ряда методических приемов: выполнение движений в ходьбе (исключая бег и прыжки), чередование уп-

ражнений на скорость и точность, включение пауз отдыха после каждого упражнения, изменение дистанции способствует снижению интенсивности соревновательной деятельности и дает возможность применения игрового метода со студентами СМГ. Это позволяет разнообразить занятия, вызывает у обучающихся положительные эмоции, интерес и мотивирует к увеличению объема двигательной активности [3, с. 35].

Список литературы

1. *Ковалева М.В., Румба О.Г.* Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы // *Физическое воспитание студентов*, 2013. № 4. С. 35-45.

2. *Богоева М.Д., Гогинова С.Е., Вернигоренко В.А., Павлова И.А.* Применение нетрадиционных средств физической культуры в процессе физического воспитания для повышения уровня функциональных возможностей студентов с ослабленным здоровьем // *Успехи современной науки*, 2016. Т. 1. № 3. С. 49-53.

3. *Денисова Г.С.* Особенности проведения практических занятий по физической культуре в специальном медицинском отделении // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 2016. № 1 (2). С. 24-45.

УДК 376.352

Бывшева Д.В., Дмитренко М.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Белгород
Детский сад №133 компенсирующего вида
Выборгского района Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург
shekhovtsova@mail.bsu.edu.ru*

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация. Рассматривается методика занятий лечебной физкультурой с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения. Раскрываются особенности организации занятий с применением методов лечебной физкультуры, направленной на коррекцию нарушений осанки и профилактику плоскостопия.

Ключевые слова: лечебная физкультура, нарушения зрения, осанка, дети дошкольного возраста.

D. V. Byvsheva, M.N. Dmitrenko

*Belgorod National Research University, Belgorod
State budget preschool educational agency kindergarten №133
the Vyborg district of St. Petersburg, St. Petersburg
shekhovtsova@mail.bsu.edu.ru*

METHODS OF PHYSICAL THERAPY WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Abstract. The method of with preschool children with visual impairment considered there. The peculiarities of organization of work with application of methods of medical physical culture aimed at the correction of posture and prevention of flatfoot are disclosed.

Keywords: medical physical culture, vision disturbances, posture, children of preschool age.

Зрение – самый мощный источник информации о внешнем мире. 85-90% информации поступает в мозг через зрительный анализатор, и частичное или глубокое нарушение его функций вызывает ряд отклонений в физическом и психическом развитии ребенка.

Нарушение зрения вызывают значительные затруднения в познании окружающего мира, сужает общественные контакты, ограничивает ориентировку и возможность заниматься многими видами деятельности.

В детском саду №133 компенсирующего вида Выборгского района Санкт-Петербурга воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья (нарушением зрения). Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Доказано, что зрительные нарушения вызывают целый ряд отклонений в физическом развитии ребёнка: нарушение осанки, плоскостопие, мышечная слабость, этим объясняется актуальность данной темы.

В процессе физического воспитания осуществляются специальные задачи, которые имеют коррекционную, компенсаторную, профилактическую, а в случае необходимости, лечебно-восстановительную направленность [3, 4, 5, 6].

Лечебная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [5].

Дети с недостаточностью зрения нуждаются [1, 2]:

- в коррекции самих движений, так как движения ребенка скованные и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;

- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции пространственной ориентировки, точности движений.

Основные средства ЛФК:

1. Упражнения для зрительно–двигательной ориентации и снятия зрительного утомления. С помощью данных упражнений в игровой форме осуществляется самомассаж глаз, снятие физического, психического и зрительного напряжения, активизация глазодвигательных функций, формируются рациональные способы зрительного восприятия.

2. Прикладные гимнастические упражнения: ходьба и бег с различными положениями рук и ног.

3. Упражнения с гимнастическими палками и мячами для развития и укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, нижних и верхних конечностей, исключая статическое напряжение и задержку дыхания.

4. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, висы на гимнастической стенке.

5. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия, для укрепления сводов стопы. Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры).

6. Упражнения на формирование правильной осанки включаются в каждое занятие и могут проводиться в форме игровых заданий: «встань прямо», «выполни правильно», «держи голову правильно»,

«проверка осанки у стенки»; а так же включают упражнения на равновесие и ходьбу с грузом на голове.

7. Упражнения на развитие физических качеств. Для улучшения координации движений акцентируется внимание на упражнения в равновесии, так как они улучшают функцию вестибулярного аппарата. Чем лучше опора, тем лучше равновесие, а следовательно, лучше осанка.

8. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (слух, осязание, обоняние, остаточное зрение).

9. Дыхательные упражнения нормализуют дыхание и пульс, укрепляют мышечный аппарат грудной клетки, увеличивают ее подвижность, обеспечивают вентиляцию легких, усиливают основной обмен и объем легких. Таким образом, оказывают влияние на общую осанку ребенка;

10. Упражнения на расслабление мышц (релаксация).

11. Работа на тренажерах для совершенствования координации движений и развития мышц.

12. Большое значение на занятиях по ЛФК приобретают подвижные игры, так как игровые ситуации позволяют снимать у детей неуверенность, скованность в двигательных актах. Во время игровой деятельности ребенок с нарушением зрения раскрывается, получает удовольствие, проявляет свои резервные возможности.

Таким образом, с помощью специальной методики ЛФК формируется всестороннее и полноценное развитие слепого и слабовидящего дошкольника путем восстановления и совершенствования его физических и психофизических способностей.

Список литературы

1. *Азарян Р.Н.* Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. *Беженцева, Л.И.* Особенности организации процесса физического

воспитания детей-инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната. Томск. Изд-во ТГПУ, 2003.

3. *Икова В.В.* Лечебная физическая культура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. М.: Медицина, 2001.

4. *Тихвинский С.Б., Хрущев С.В.* Детская спортивная медицина. М.: Медицина, 2012.

5. *Третьякова Н. В.* Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. 393 с.

6. *Третьякова Н.В. Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.* Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

УДК 37.014.5

Вершков И. А., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация. Настоящая статья посвящена изучению проблемы профессиональной компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций. В статье описана значимость наличия навыков управления у руководителей физкультурно-спортивных организаций, раскрыта сущность структурных аспектов профессиональной компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций. Разработаны направления организации повышения профессиональной компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спортивная деятельность, физкультурно-спортивная организация, управление, профессиональная управленческая компетентность.

PROFESSIONAL COMPETENCE OF HEADS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS

Abstract. This article is devoted to the study of the problem of professional competence of heads of physical culture and sports organizations. The article describes the importance of the management skills of the heads of physical culture and sports organizations, reveals the essence of the structural aspects of the professional competence of the heads of physical culture and sports organizations. The directions of the organization of raising the professional competence of the heads of physical culture and sports organizations have been developed.

Keywords: health, physical culture, sports activities, physical culture and sports organization, management, professional managerial competence.

Здоровье молодого поколения можно назвать важнейшим показателем, характеризующим состояние развития современного общества. Поэтому здоровье населения в последние годы выступает одним из стратегических и приоритетных векторов государственной молодежной политики РФ. На ухудшение физического состояния молодежи оказывает влияние комплекс факторов: ухудшение экологической обстановки, массовая компьютеризация, ослабление интереса у молодежи к занятиям физической культурой и спортом и др. [7, 8]. Современная ситуация актуализирует необходимость пристального внимания к проблеме осуществления и управления физкультурно-спортивной деятельностью как способу оздоровления населения. Что в свою очередь актуализирует потребность в квалифицированных педагогических кадрах, компетентных в осуществлении управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций.

Современный «Профессиональный стандарт» педагога, принятый Министерством труда и социальной защиты РФ, стандартизирует требования к руководителям физкультурно-спортивных организаций в свете наличия необходимой компетенции – развитых профессиональных управленческих навыков с учетом специфики управления физкультурно-спортивной организацией [2, с.112].

Однако в отечественной практике исторически сложилось, что высшие педагогические учебные заведения являются центрами по формированию готовности будущих педагогов к реализации педагогической, а не управленческой функции [5, с. 44]. Поэтому отечественными физкультурно-спортивными организациями руководят преимущественно педагоги, а не управленцы.

Отсутствие в настоящее время среди руководителей физкультурно-спортивных организаций профессионалов-управленцев по-настоящему компетентным в управлении с учетом специфики физкультурно-спортивных организаций обуславливает необходимость разработки теоретических методических аспектов управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций. Так как в действительности современным руководителям физкультурно-спортивных организаций приходится учиться данным компетенциям самостоятельно, методом «проб и ошибок», без методической помощи.

При этом стоит отметить, что проблема формирования управленческой компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций в некоторой степени в современной науке разрабатывается. Проблема разрабатывается преимущественно с позиции подготовки менеджмента физкультурно-спортивных учреждений, тогда как психолого-педагогические условия формирования управленческой компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций разработаны недостаточно.

Таким образом, перед современным российским обществом стоит актуальная проблема формирования модели и организации педагогических условий, обеспечивающих эффективное формирование управленческой компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций.

Современный управленец в сфере физкультуры и спорта должен быть и эффективным руководителем и лидером одновременно, то есть иметь возможность влиять на людей и обладать искусством воздействия через собственный авторитет. Однако, если руководитель, обладая знаниями, умениями и навыками, а также способностями и качествами лидера, не готов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью, из-за отсутствия внутренней настроенности на процесс, то трудно говорить о его общей готовности к выполнению профессиональной деятельности [4, с. 82]. Поэтому важной составляющей профессиональной управленческой компетентности руководителей физкультурно-спортивных организаций является психологический аспект, точнее мотивационный компонент, который должен быть выражен в ценностном отношении педагога-управленца к управлению физкультурно-спортивной деятельностью как к средству оздоровления, которое можно и нужно использовать в профессиональной деятельности.

Таким образом, профессиональная управленческая компетентность руководителей физкультурно-спортивных организаций представляет собой интегральное качество личности, которое предусматривает наличие у него знаний, умений и навыков для управления физкультурно-спортивной деятельностью, обретенных в процессе профессионального образования, лидерских качеств и способностей, а также внутренней установки на совершение профессионально-значимых физкультурно-спортивных действий [1, с. 22]. Выражаясь иначе, профессиональная готовность к управлению физкультурно-спортивной деятельностью обу-

словлена совокупностью таких компонентов, как когнитивная, операционная и психологическая готовности.

В целом к условиям, обеспечивающим наличие профессиональных руководителей физкультурно-спортивных организаций необходимо отнести, прежде всего, модернизацию системы профессиональной вузовской подготовки таких специалистов [6]. Что, в свою очередь, требует подготовки преподавателей различных дисциплин к формированию профессиональной управленческой компетентности будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью; разработка и внедрение в образовательный процесс вузов, например, специальных дисциплин, с целью преподавания технологии управления учебной, воспитательной, соревновательной, финансово-хозяйственной деятельностью физкультурно-спортивной организации [3, с. 382]. Необходимо формирование у будущих руководителей физкультурно-спортивных организаций устойчивого интереса к управлению физкультурно-спортивной деятельностью на основе использования, например, кейс-метода, позволяющего в рамках теоретического обучения анализировать конкретные практические ситуации, необходимо вовлечение будущих руководителей физкультурно-спортивных организаций в активную проектную деятельность физкультурно-спортивной направленности; необходимо проведение мониторинга психологической готовности будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью.

Необходимо четкое определение критериев и показателей, соответствующих компонентам профессиональной компетентности будущих руководителей физкультурно-спортивных организаций к управлению, среди которых стоит выделить когнитивный (наличие теоретических знаний по управлению физкультурно-спортивной деятельностью); операционный (умение использовать усвоенные знания в процессе практической работы, умение самостоятельно приобретать теоретические зна-

ния и реализовывать в своей деятельности, обладание элементарными навыками управления физкультурно-спортивной деятельностью) и психологический (наличие лидерских качеств и способностей к управлению физкультурно-спортивной деятельностью, мотивированное желание осуществлять профессиональную деятельность).

Список литературы

1. *Ахтариева Р.Ф.* Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования как педагогическая проблема // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования». Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2010. С. 21–28.

2. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общей ред. Г.В. Барчуковой. 2-е изд., стер. Москва: КНОРУС, 2012. 368 с.

3. *Жуков О.Ф.* Структура, содержание, методики оценки профессиональной готовности учителя к здоровьесберегающей деятельности // Сибирский педагогический журнал. 2009. № 12. С. 381–387.

4. *Короленко К.В.* Формирование готовности студентов факультета физического воспитания и спорта к оздоровительной деятельности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 8. С. 80–83.

5. *Кучерявенко И.А.* Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности // Молодой ученый. 2011. № 12. Т. 2. С. 60–62.

6. *Леван Т.Н.* Сетевое взаимодействие образовательных организаций по вопросам формирования у обучающихся культуры здоровья: теоретико-методологический аспект профессиональной подготовки педаго-

гических кадров. // Образование и наука. 2015. № 9. С.83-106.
DOI:10.17853/1994-5639-2015-9-83-106

7. *Третьякова Н. В.* К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

8. *Третьякова Н. В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

УДК 378.315

Володина В.С.

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

valia.volodina1942@yandex.ru

**МЕТОДЫ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Аннотация. Представлены отличительные особенности активных методов обучения. Отмечено, обучение проводится в ситуациях, максимально приближённых к реальным, позволяя материал, подлежащий усвоению, ввести в цель деятельности, а не в средство.

Ключевые слова: методы активного обучения, система развивающего обучения, адаптивная система обучения, компетентность.

Volodina V.S.

Katanov Khakass State University, Abakan

valia.volodina1942@yandex.ru

METHODS OF ACTIVE TEACHING IN PROFESSIONAL TRAINING OF THE EDUCATION SPECIALIST.

Abstract. The peculiar features of active teaching methods are presented. It is noted that learning teaching is conducted in the situations close to the real ones. Such approach allows to analyze the material in situations.

Keywords: methods of active teaching, system of developmental teaching, adaptive system of education, competence.

Экспериментальные данные свидетельствуют, что при лекционной подаче материала усваивается не более 20-30% информации, при самостоятельной работе с литературой – до 50%, при проговаривании – до 70%, а при личном участии в изучаемой деятельности (например, в деловой игре) – до 90%; Методы могут использоваться как самостоятельные педагогические разработки, так и в сочетании с традиционными [14].

Появление методов активного обучения связано со стремлением преподавателей и тренеров активизировать познавательную деятельность обучающихся или способствовать её повышению.

В научной литературе проблеме активных методов обучения посвящено немало исследований в области психологии и педагогики. Психологические основы для разработки целостной концепции развивающего обучения были заложены еще в 1930-е годы в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, А.Н. Леонтьева, В.В. Давыдова и др., хотя систематические основы активных методов обучения стали широко разрабатываться только во второй половине 1960 и в начале 1970-х годов в исследованиях психологов и педагогов по проблемному обучению [3, 4, 8,13].

Система развивающего обучения В.В. Давыдова, направлена на познание, познавательную деятельность обучающихся. Если в традиционной системе обучение направленно от частного, конкретного, единичного к общему, абстрактному, целому, то в системе обучения В.В. Давыдова, наоборот, от общего к частному, от абстрактного к конкретному; знания усваиваются путем анализа условия их прохождения. Обучаемые учатся обнаруживать в учебном материале основное, существенное, всеобщее отношение, определяющее содержание и структуру объекта данных знаний, это отношение они воспроизводят в особых предметных, графических или буквенных моделях, позволяющих изучить свойства учебного материала в чистом виде; обучаемые учатся переходить от выполнения действий в умственном плане к выполнению их во внешнем плане и обратно. Данная система получила всестороннее применение и внедрение в практику обучения [4].

Свой вклад в развитие активных методов обучения внёс М.И. Махмутов и др. Но данные исследования по активным методам проводились, прежде всего, на материале школьного обучения, что затруднило внедрение активных методов в вузе, так как требовалась определенная адаптация для теории активных методов к вузовскому дидактическому процессу. В связи с этим проводилась дискуссия в периодических изданиях, в частности, журналом "Вестник высшей школы", проводились и специальные исследования, раскрывающие специфику проблемного обучения в вузе. Обосновывалась необходимость использования активных методов во всех видах учебной работы студентов [9].

Среди исходных положений теории активных методов обучения была положена концепция «предметного содержания деятельности», разработанная академиком А.Н. Леонтьевым, в которой, познание является деятельностью, направленной на освоение предметного мира. Следовательно, она есть предметная деятельность. Вступая в контакт с

предметами внешнего мира, человек познает их и обогащается практическим опытом как познания мира (обучения и самообучения), так и воздействия на него.

Учебный процесс с использованием активных методов обучения в условиях вуза опирается на совокупность общедидактических принципов обучения и включает свои специфические принципы [9]

Традиционные методы передачи знаний, по мнению некоторых авторов иногда приводят к тому, что естественный процесс удовлетворения жажды знания превращается в источник хронических травм обучающихся [3].

Исследователи отмечают, что отличительной особенностью активных методов, во-первых, является то, что обучение проводится в ситуациях, максимально приближённых к реальным, позволяя материал, подлежащий усвоению, ввести в цель деятельности, а не в средство; во-вторых, осуществляется не только сообщение знаний, но и обучение умениям практического использования, что, в свою очередь, требует формирования определённых психологических качеств, и, наконец, в-третьих, организуется формирование новой, качественно иной установки на обучение в эмоционально насыщенном процессе коллективного творческого труда [2, 4]:

А.С. Границкая отмечает, что при традиционной организации обучения нет возможности адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся во время урока, и предлагает новую модель организации обучения, которая позволит увеличить время самостоятельной работы, что в свою очередь требует перехода к непрерывному управлению - адаптивная система обучения (АСО); в условиях АСО учение становится преимущественно активной самостоятельной деятельностью, управляемой посредством использования различных обучающих и контролирующих программ [3].

Ю.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин, А.С. Золотникова, Т.А. Ковалёв, Л.А. Петровская считают, что активные методы организуют у человека умение управлять стилем своего поведения за счёт сознания того, как он воспринимается окружающими, какие действия провоцируют их симпатию или антипатию, Развивают такие личные качества, как чувствительность, восприимчивость к психическому состоянию окружающих людей, их установкам и стремлениям. Данные метода, считают они, направлены, в частности, на развитие способности почувствовать состояние другого человека, акцентируя внимание на правильном отношении к её механизмам, которые основаны на умении поставить себя на место другого, взглянуть на вещи с точки зрения партнёра; помогают выработать умение оптимально мотивировать и стимулировать человека к деятельности [5-9, 12, 13].

Многие исследователи согласны с тем, что активное обучение намного эффективнее пассивного обучения, данные показывают необходимость ухода от традиционной лекции. Они предполагают, что было бы полезно иметь алгоритм, позволяющий преподавателю рассмотреть цели своего курса, стиль преподавания и, самостоятельно анализируя, определить, какие стратегии активного обучения лучше решают его дидактические задачи [10, 11]. Очень важно для преподавателя найти подходы, которые не только соответствуют его индивидуальному стилю преподавания, отвечают образовательным целям, но и активно вовлекают студентов в процесс учения в аудитории.

Авторы предполагают, что каждому необходимо глубоко осмыслить свой стиль преподавания и его влияние на выбор техник активного обучения. Индивидуальный стиль преподавания является решающим фактором в определении уровня взаимодействия в аудитории. В данном случае под взаимодействием они понимают как уровень взаимодействия

между студентом и преподавателем, так и уровень взаимодействия между студентами.

Заключение. Таким образом, в подготовке специалистов важно учитывать динамичность развития жизни общества. Возрастает потребность в такой подготовке специалистов, которая при необходимости давала бы им возможность овладеть новой специализацией.

Важным для совершенствования педагогического образования является теоретическое положение, утверждающее, что «Готовность к творческому решению педагогических задач основывается на методологических (а не только предметных) знаниях» (Сластенин В.А., Тамарин В.Э.). Методологическая культура, позволяющая приобретать новые знания не путем заучивания, а путем самостоятельного их «открытия», в перспективе откроет путь учителю к активному участию в практико-преобразующей деятельности, в процессах перестройки обучения и воспитания.

В процессе обучения будущих учителей в педагогических учебных заведениях необходимо и, по нашему мнению, возможно, разрешить имеющееся противоречие между потребностями общественной практики в компетентности педагога и уровнем содержания и методов обеспечения подготовки компетентных специалистов.

Список литературы

1. *Выготский Л.С.* Лекции по психологии: Собр. соч.: в 6 т. Т. 1. М., 1982. 245 с.
2. *Гидрович С.Р., Сыроеждин И.М.* Игровое моделирование экономических процессов деловые игры. М., 1975. 212 с.
3. *Границкая А.С.* Научить думать и действовать. М., 1991. 174 с.
4. *Давыдов В.В.* Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального исследования. М., 1986.

5. *Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С.* Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. М., 1983. С 15-18.

6. *Занков Л.В.* Избранные педагогические труды. М.: Педагогика, 1990. 419 с.

7. *Золотникова А.С.* Взаимопонимание и проблема психологического тренинга //Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга /под ред. А.А. Бодалева. М., 1979. С. 44-48.

8. *Ковалёв Т.А.* Проблема развития социально-перцептивных способностей и вопросы организации социально-психологического тренинга //Вопросы формирования всесторонне развитой личности / под ред. А.А. Бодалева. Кишинёв, 1980. С 19-22.

9. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М.: Мысль, 1965. 573 с.

10. *Семенова И.Н., Слепухин А.В.* Классификация и проектирование методов обучения с использованием информационно- коммуникационных технологий. // Образование и наука. 2013. № 5. С.95-113. DOI:10.17853/1994-5639-2013-5-95-113

11. *Сикорская Г.П., Савельева Т.В.* Интерактивный режим обучения студентов в компетентностной парадигме образования. // Образование и наука. 2012. № 6. С. 74-92. DOI:10.17853/1994-5639-2012-6-74-92

12. *Смолкин Л.М.* Активные методы обучения при экономической подготовке руководителей производства. М., 1976. 192 с.

13. *Талызина Н.Ф.* Формирование познавательной деятельности учащихся. М., 1983.

14. *Эльконин Д.Б.* Избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна.1995. 220 с.

УДК 378.172

Глазько Т.А., Глазько А.Б.

Минский государственный лингвистический университет, Минск

Белорусский государственный университет физической культуры,

Минск

tamara_glaz@mail.ru

ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены пути построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп с учетом их здоровья, соблюдения правил здорового образа жизни, функциональной, физической подготовленности и особенностей будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: функциональная и физическая подготовленность, здоровье, отклонения в состоянии здоровья, профессиональные заболевания педагога, образ жизни, здоровьесберегающая среда, студенты.

Glazko T.A., Glazko A.B.

Minsk State Linguistic University, Minsk

Belarusian State University of Physical Training, Minsk

tamara_glaz@mail.ru

BASIS FOR HEALTHY-SAVING ENVIRONMENT IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS

Abstract. In this article we present ways of composition of the physical education training process for the students from special medical groups. It is developed taking into account students' health, their readiness to maintain the healthy lifestyle, their functional and physical efficiency and features of their future profession.

Keywords: functional and physical efficiency, health, deviations in the state of health, professional diseases of the pedagogue, lifestyle, healthy-saving environment, students.

Ежегодно наблюдается увеличение числа студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Если 7 лет назад в специальных медицинских группах (СМГ) занималось 20–21%, в подготовительных – 21–23% студентов, то в настоящее время данное соотношение составляет около 32 и 30% от общего количества занимающихся. Данная тенденции характерна для большинства учреждений высшего образования Республики Беларусь, что вызывает серьезную обеспокоенность.

В связи с этим целенаправленная работа по сохранению и укреплению здоровья студентов должна быть ориентирована в первую очередь на создание здоровьесберегающей среды, в котором должны быть объединены силы администрации вуза, медицинских работников и кафедр физической культуры, педагогики, психологии и др., осуществляющих образовательную, воспитательную и оздоровительную функции. Рациональное построение учебного процесса, основанного на принципах здоровьесберегающей педагогики, должно быть направлено на формирование физической культуры личности студента, его мотивацию к физическому совершенству, профилактику заболеваний и коррекцию имеющегося состояния здоровья в сторону его улучшения [2, 3].

Сложность здоровьесориентированной подготовки в студенческом возрасте состоит в том, что базовые знания, умения и навыки соблюдения правил и форм поведения человека, составляющие здоровый образ жизни (ЗОЖ), закладываются и формируются в детстве [1, 2]. Поступая в учреждение высшего образования, студенты имеют различный багаж знаний по гигиене, анатомии, физиологии, питанию, физической культуре, а также различный уровень сформированности навыков ведения ЗОЖ.

Масштабность процесса формирования здоровьесберегающей среды обуславливает этапность проведения следующих мероприятий: изучение двигательной активности студентов в период их обучения в школе;

анализ нозологических форм; определение уровня физического состояния; анализ показателей, характеризующих ЗОЖ, изучение особенностей педагогической деятельности и факторов риска для здоровья в ней, подбор наиболее эффективных средств для улучшения здоровья студенческой молодежи.

С целью формирования здоровьесберегающей среды в рамках кафедры физического воспитания и спорта было предпринято исследование студентов СМГ, включающее социологический опрос, определение уровня их физического состояния, мотивации к занятиям физическими упражнениями и укреплению их здоровья. На основе полученных результатов были созданы оздоровительно-профилактические программы, реализация которых в учебном процессе дала позитивные результаты. В исследовании, организованном в сентябре-октябре 2016 года, приняло участие 234 студентки первого курса, занимающиеся в СМГ.

Социологический опрос обучающихся показал, что только 36,2% из них регулярно посещали занятия по физической культуре в школе, 38,4% – посещали их от случая к случаю и 25,4% были освобождены от них или не посещали, т.е. практически в процессе школьного физического воспитания не участвовало 63,8% старшеклассниц.

Результаты анкетирования по вопросам здорового образа жизни показали, что 86,2% студенток считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ, остальных данная проблема не волнует. Оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное 66,2% респонденток, 25,0% считают его хорошим и лишь 4,4% – плохим. Из факторов, сохраняющих здоровье, 30,1% девушек выбрали соблюдение санитарно-гигиенических норм, 23,7% – отказ от вредных привычек, 17,3% на первое место поставили занятия физическими упражнениями, 16,2% – полноценное питание, 10,4% – рациональный режим дня, и лишь 2,3% студенток не выбрали ничего из предложенных вариантов, считая, что у них и

так все нормально со здоровьем. Лишь 1,4% девушек ни разу не пробовали алкоголь, 88,6% – употребляют алкогольные напитки изредка, 2,9% – часто и 1,4% – постоянно. 89,4% опрошенных ни разу не употребляли наркотики и 10,6% пробовали их однократно. 50,7% студенток не курит, 13,4% курят редко и 6,0% – постоянно.

Наиболее важными темами в ЗОЖ студентки считают коррекцию массы тела (18,6%), управление эмоциями (15,6%), рациональное питание (15,2%), двигательную активность и межличностные отношения (по 14,7%).

Студенткам было предложено отметить наиболее важные условия для сохранения здоровья. В ранжире значимости для здоровья выполнение правил ЗОЖ занимает 17,4%, экология – 16,6%, наследственность – 15,3%, а также рациональная (без перегрузок) и регулярная двигательная активность и достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и др. (по 13,7%). Лишь в 10,4% случаев студентками отмечены знания о том, как заботиться о своем здоровье.

Анализ диагнозов студентов показал, что большинство из них имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 38,8% от общего количества занимающихся. 20,5% студенток имеют заболевания сердечно-сосудистой (ССС) и 19,2 % – зрительной (ЗС) систем. Следующими в ранге нозологий идут болезни мочеполовой (6,6%), дыхательной (ДС – 5,4%) систем и желудочно-кишечного тракта (5,4%). Заболевания эндокринной и нервной систем составляют 2,2 и 1,6% соответственно.

Анализ показателей, характеризующих функциональную подготовленность сердечно-сосудистой и дыхательной систем студенток, выявил низкую экономичность их работы, неадекватную реакцию ССС на дозированную нагрузку и растянутый период восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нее. Уровень физической подготов-

ленности также низок, что вполне согласуется с результатами социологического опроса первокурсниц и показателями функционального состояния их ССС и ДС (таблица). В связи с этим в учебный процесс были внедрены оздоровительно-профилактические программы по заболеваниям, в которые входили теоретический и практический блоки. В теоретической части раскрывались программные темы плюс темы, которые, по данным анкетирования, интересны для студентов. Практическая часть состояла из врачебно-педагогического контроля и самоконтроля за самочувствием занимающихся; практических учебных и самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, физкультурные паузы, корригирующая гимнастика), учитывающих диагнозы и особенности будущей профессии; самомассаж.

Таблица – Оценка уровня физического состояния студенток СМГ
(n=234)

Показатель	БАЛЛ				
	5	4	3	2	1
Функциональная подготовленность					
Частота дыхания, кол-во/мин	10-16 – 74,5% 17-26 – 25,5%				
Проба Генчи, с	≥ 30	20-29	15-19	10-14	≤ 9
	50,9%	40,5%	8,1%	0,5%	–
Проба Штанге, с	≥ 40	30-39	20-29	≤ 19	–
	65,5%	24,0%	8,0%	0,5%	–
ЧСС в покое, уд/мин	55-60	61-65	66-75	76-85	≥ 86
	2,4%	13,1%	16,7%	53,0%	14,9
Проба Мартинес-Кушелевского, %	5-25	26-50	51-75	76-100	>101
	6,5%	24,3%	34,3%	27,8%	7,1%
Восстановление, мин	1-я	2-я	3-я	4-я	>4

	29,1%	25,1%	16,0%	29,7%	–
Физическая подготовленность					
Силовая выносливость	55	45	40	36	≤35
мышц пресса, кол-во раз	52,7%	25,1%	8,3%	2,9%	10,7%
Силовая выносливость	65	55	45	40	≤39
мышц спины, кол-во раз	53,2%	7,5%	6,0%	2,3%	7,5%
Силовая выносливость	35	30	20	15	≤14
мышц рук, кол-во раз	73,8%	11,3%	11,9%	2,3%	3,4%
Силовая выносливость	40	35	30	25	≤24
мышц ног, кол-во раз	82,2%	6,28%	3,4%	2,2%	3,4%
Гибкость, см	25	15	10	5	0
	4,3%	19,5%	17,3%	26%	32,6%
6-минутный бег, м	1100	1000	900	800	700
	20,5%	20,5%	24,11%	17,7%	17,0%

В результате предпринятого исследования у студентов повысился интерес к сохранению своего здоровья и физическому совершенствованию, улучшились показатели функционального состояния ССС и ДС, общей и силовой выносливости. Работа в данном направлении продолжается.

Список литературы

1. *Малярчук Н.Н.* Реальные пути преодоления факторов, негативно влияющих на здоровье детей и подростков в образовательных учреждениях. // Образование и наука. 2014. № 1. С.116-131. DOI:10.17853/1994-5639-2014-1-116-131

2. *Огоновская А.С.* Образовательно-событийная среда как средство развития личности. // Образование и наука. 2013. № 3. С.37-46. DOI:10.17853/1994-5639-2013-3-37-46

3. *Третьякова Н.В., Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект. // Образование и наука. 2013. № 4. С. 112-132. DOI:10.17853/1994-5639-2013-4-112-132

УДК 373.2

Гурьев С. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

УСЛОВИЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В настоящее время в связи с компьютеризацией обучения возникло множество проблем как общих, так и специфических, связанных с особенностями взаимодействия организма учащегося и компьютера. Среди них ведущая роль принадлежит физиолого-гигиенической проблеме, связанной с охраной здоровья пользователей компьютеров, профилактикой снижения их работоспособности, с предупреждением переутомления.

Ключевые слова: гигиена, компьютер, младший школьный возраст, профилактика.

WORKING CONDITIONS AT THE COMPUTER CHILDREN PRESCHOOL AND YOUNGER SCHOOL AGE

Abstract. At the present time in connection with the computerization of study, there was a lot of problems, both General and specific, related to the peculiarities of interaction of the student and the computer. Among them the leading role belongs to physiological and hygienic problems related to the protection of health of computer users, Pro-lactici decline in their health, with prevention of fatigue.

Keywords: hygiene, computer, primary school age, prevention.

Заявленная в теме проблема постепенно решается, но до сих пор не утрачивает своей актуальности, поскольку возраст пользователей компьютеров неуклонно снижается: компьютеры стали активно применяться не только в начальной школе, но и в процессе дошкольного воспитания. Все шире они используются и в домашних условиях.

Повышенное внимание к исследованию работоспособности и состояния здоровья детей, в связи с их работой на компьютере обусловлено спецификой условий, возникающих при взаимодействии человека и компьютера. Медицинские ограничения по взаимодействию ребенка с компьютером связаны с возможным негативным влиянием на зрение, на осанку, на общее здоровье, некоторых видов излучений от экрана и корпуса, с опасностью развития гиподинамических процессов. Ограничения педагогические связаны с отбором компьютерных программ. Большинство программ не соответствует возрасту по форме, объему, качеству предоставляемой информации.

Основные факторы, вредно действующие на человека за компьютером:

1. Фиксированная поза в положении сидя в течение длительного времени.
2. Утомление глаз, нагрузка на зрение.
3. Перегрузка суставов кистей.

Известно, что нерегламентированная длительная работа, какой бы легкой она ни была, рано или поздно приводит к утомлению или даже к переутомлению человека. Поэтому любой вид деятельности должен нормироваться. При работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением.

Широкое использование компьютеров в системе образования привело к необходимости проведения специальных исследований влияния компьютерной техники на детский организм. Этот вопрос особенно актуализировался в последнее время в связи с повсеместным внедрением здоровьесберегающих технологий.

Очень важный и малоизученный аспект контактов ребенка с компьютером – психологический. Нельзя забывать, что компьютер создан взрослыми людьми. Ребенок, неокрепший и неопытный, окунается во взрослый, часто враждебный и непонятный мир. Любые несоответствия в этом плане могут привести к нежелательным психологическим воздействиям.

Софья Ковалевская вспоминала, что, когда ей было одиннадцать лет, в ее комнате делали ремонт. Не хватило обоев, поэтому все стены обклеили лекциями по дифференциальному исчислению Остроградского. И она несколько лет прожила, пытаясь в них разобраться. Когда у пятнадцатилетней Ковалевской появился учитель – сильный математик, он был ошеломлен ее знаниями. Ему казалось, что всю информацию, который он преподает, Ковалевская уже знает заранее. Так действует настенный материал, если его давать целиком, а не порциями.

Человеческий мозг усваивает через органы зрения 80% информации. Мозг ребенка развивается до 7–7,5 лет, и если мозг не развивать в этот период, то в дальнейшем для развития интеллекта или физических качеств надо будет потратить гораздо больше усилий, и они будут малоэффективны [1].

Необходимо реализовать комплексный проект по исследованию воздействия компьютера на детей дошкольного и младшего школьного возраста. Он должен включать теоретические разработки, практические рекомендации педагогам и родителям, а также требования к специалистам, разрабатывающим обучающие и игровые программы. Идеалом является индивидуальный подход к подбору компьютерных программ для каждого ребенка.

Особенно остро сегодня стоят проблемы изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, исследования состояния их здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности в целях обеспечения безопасных для здоровья ребенка условий общения с компьютером. Важность разработки указанных проблем связана, с одной стороны, с отсутствием достаточной информации о влиянии компьютера на детский организм, а с другой – с имеющимися данными о специфике влияния работы с компьютером на организм взрослых пользователей компьютеров и школьников. Есть ряд других негативных факторов, о влиянии которых мы, к сожалению, задумываемся гораздо реже.

Ребенок 5–6 лет представляет собой усилено развивающийся организм. В частности, продолжает развиваться костная система, кисть руки еще находится в стадии развития. Интенсивные преобразования претерпевает важная для обучения функция произвольного внимания, формируется нормальная зрительная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза ребенка уже готова к зрительной нагрузке, но резкое ее на-

растание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам». Вот почему любая работа для дошкольников, в том числе и длительность их общения с компьютером, строго нормируется.

Еще один важный фактор – нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Даже кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс [3].

Это очень важно: как показали исследования, беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться уже на 14-й мин работы ребенка 5–6 лет на компьютере, а после 20-й мин у 25% детей были зафиксированы «сбои» как со стороны центральной нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата [4].

Многие родители строго ограничивают общение ребенка с компьютером, руководствуясь широко распространенным тезисом о том, что компьютер вреден. Но сейчас никто не может точно и, самое главное, обоснованно сказать, в какой степени реален вред, наносимый здоровью ребенка компьютером. Понятно, что сидение за компьютером не прибавляет здоровья ребенку в том смысле, в каком его прибавляют умеренные занятия физкультурой. Но ведь и о чтении книг можно сказать то же самое. Но о вреде книг никто не говорит, а о вреде компьютеров говорят практически все.

Кто на сегодняшний день может дать точные рекомендации о том, сколько времени ребенок может проводить за современным компьютером без вреда для собственного здоровья – при условии, что во всем остальном он ведет здоровый образ жизни? Степень утомления на занятиях с компьютером определяется качеством изображения на экране дисплея, содержанием занятия и, конечно, возрастом ребенка [6].

Особенно важно решить проблему изучения влияния работы за компьютером на организм детей дошкольного возраста, проблему исследования их состояния здоровья, функционального состояния физиологических систем, работоспособности, чтобы разработать безопасные для здоровья ребенка условия общения с компьютером.

Признавая, что компьютер – новое мощное средство для интеллектуального развития детей, необходимо помнить, что его использование в учебно-воспитательных целях в дошкольных учреждениях требует тщательной организации как самих занятий, так и всего режима в целом.

Для поддержания устойчивого уровня работоспособности и сохранения здоровья большое значение имеют условия, в которых проходят занятия за компьютером. Они могут проводиться лишь в присутствии воспитателя или преподавателя, который несет ответственность за безопасность ребенка. Для проведения таких занятий необходим специальный кабинет, площадь которого определяется из расчета 6 м² на одно рабочее место (стул и стол), оборудованное с учетом роста детей. Стул обязательно должен иметь спинку.

Для уменьшения зрительного напряжения важно, чтобы изображение на экране компьютера было четким и контрастным, не имело бликов и отражений рядом стоящих предметов. Необходимо также исключить возможность засветки экрана, поскольку это снижает контрастность и яркость изображения. Для защиты от света могут быть использованы легкие шторы или жалюзи.

При работе компьютеров в помещении создаются специфические условия: уменьшается влажность, повышается температура воздуха, увеличивается количество тяжелых ионов, возрастает электростатическое напряжение в зоне рук детей.

Напряженность электростатического поля усиливается при отделке кабинета полимерными материалами. Пол должен иметь антистатическое покрытие; использование ковров и ковровых изделий не допускается.

Для поддержания оптимального микроклимата, предупреждения накопления статического электричества и ухудшения химического и ионного состава воздуха необходимы проветривание кабинета (до и после занятий) и влажная уборка – протирка столов и экранов дисплеев, протирка полов (до и после занятий).

Хотя дети и школьники не так долго, как взрослые, работают на компьютере, опасность неблагоприятного влияния от контакта с ним сохраняется. В целях предупреждения переутомления следует ограничить длительность работы ребенка за компьютером, проводить гимнастику для глаз, правильно обустроить рабочее место, использовать только качественные программы, соответствующие возрасту ребенка.

Можно выделить четыре основных типа проявления «компьютерной» усталости:

Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.

1. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.

2. «Утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.

3. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех и др.

Педагог, использующий в своей работе с детьми компьютерные средства обучения, обязан заботиться о снижении неблагоприятных воздействий на организм ребенка. Использование современных компьюте-

ров и соблюдение вышеизложенных рекомендаций сводит до минимума отрицательное влияние компьютера на человека.

Список литературы

1. *Белавина И.Г.* Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр // Вопросы психологии. 2003. № 3. С. 7–9.

2. *Беспалько В.П.* Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия): учеб. метод. пособие. М.: Просвещение, 2002. 221 с.

3. *Горвиц Ю.М., Чайнова Л.Д., Поддьяков Н.Н.* Новые информационные технологии в дошкольном образовании. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998. 328 с.

4. *Гурьев С.В., Прокопенко В.И.* Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников: учеб. -метод. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т, 2003. 105 с.

5. *Гурьев С.В.* Возможности использования компьютера в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. // Образование и наука. 2012. № 10. С. 112-125. DOI:10.17853/1994-5639-2012-10-112-125

6. *Гурьев С.В.* Компьютер в физическом воспитании: учеб. -метод. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т, 2005. 130 с.

УДК 371.7

Доцоев Л. Я.

*Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет, Челябинск*

docoevl@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ КЛАСТЕРЕ

Аннотация. Рассматривается проблема гендерного воспитания в образовательной среде высших учебных заведений. Представлены результаты выявления значимых для обучающихся качеств представителей противоположного пола. Предложено формирование у студентов системы гендерных знаний посредством использования метода кластера.

Ключевые слова: гендерное воспитание, метод кластера.

Dots oev L. Ya.

Southern Ural state humanitarian and pedagogical university, Chelyabinsk

docoevl@mail.ru

FORMING GENDER QUALITIES OF STUDENTS AND TEACHERS IN THE UNIVERSITY EDUCATION CLUSTER

Abstract. The problem of gender education in educational institutions of higher education Wednesday. Presents the results of identifying significant for studying the qualities of the opposite sex. Proposed the formation of a system of gender in students knowledge through the use of the cluster method.

Keywords: gender education, cluster method.

Проблема гендерного воспитания в современной педагогической теории и практике является в течение последних десятилетий одним из

достаточно исследуемых педагогических явлений [1, 2]. Важность этой проблемы особенно ярко проявляется в образовательной среде высших учебных заведений, где обучающимися являются молодые люди в возрасте, наиболее сенситивном для вступления в разные виды межполового общения как на уровне психологическом, так и физическом [2]. В связи с этим встает педагогическая задача формирования у них системы полноценных знаний, во-первых, об адекватной половой идентификации и ее значения для построения семьи и воспитания детей; во-вторых, о типичных формах проявления мужского и женского начала в ситуациях взаимоотношения полов на разных этапах жизни человека; в-третьих, о миссии мужчины по отношению к женщине и о миссии женщины по отношению к мужчине. Получение всех этих знаний в опыте нашей педагогической деятельности мы обеспечивали посредством использования метода кластера.

Прежде всего следует представить наше понимание понятия «кластер». В самом общем смысле кластером (от англ. cluster – скопление, а также пучок, созвездие, гроздь) называется объединение нескольких однородных элементов, которое может рассматриваться как самостоятельная единица, обладающая определенными свойствами. В педагогике кластером называется педагогический метод, который направлен на развитие у обучающихся вариативности мышления, способности устанавливать всесторонние связи и отношения между элементами изучаемой темы (понятия, явления, события). Использование кластеров позволяет, во-первых, систематизировать информацию, касающуюся какого-либо понятия, явления, события, описанного в тексте, в единый смысловой конгломерат, в центре которого находится ключевое понятие, и, во-вторых, логически связывать последующие ассоциации с ключевым понятием. Благодаря этому сопоставление кластеров позволяет обучающимся свободно и открыто думать по поводу любого изучаемого феномена. Кроме

того, работа с кластерами способствует активизации учебной деятельности обучающихся, формированию у них навыков работы в группе, умения оценивать результаты как своей деятельности, так и деятельности своих товарищей по группе.

Одной из таких проблем в курсе «Физическая культура», который читается всем студентам педагогических профилей, является тема, связанная с осознанием гендерных особенностей представителей мужского и женского пола. Важность этой темы для студентов высших учебных заведений определяется тем, что студенческий возраст – это период активного межполового взаимодействия девушек и юношей как на уровне психоэмоционального, так и на уровне физического общения. Кроме того, именно в этот период перед молодыми людьми встает задача построения любовных отношений, достойного ухода, создания семьи и всех вытекающих из этого других больших и маленьких проблем. Среди этих проблемы достаточно важной, на наш взгляд, является проблема взаимных отношений: мужчин к женщинам (юношей к девушкам) и женщин к мужчинам (девушек к юношам), а также восприятие ими друг друга.

Первым шагом в решении данной проблемы в нашем исследовании является анкетирование студентов, направленное на выявление значимых для них качеств представителей противоположного пола. Студентам предлагается заполнить анкету, состоящую из трех частей. В первой части они отражают свое отношение к анкете и дают о себе некоторую информацию (о факультете, на котором учатся, о курсе, названии группы, о получаемой специальности, о сроке обучения, месте проживания до поступления в университет, а также указывает свой пол, возраст, по желанию указывают свои фамилию и имя, и обязательно наличие родных братьев/сестер и их возраст). Последняя информация является очень важной, потому что наличие особенно младших сестёр и братьев высту-

пает, как показывают результаты наших исследований, важным фактором, отражающемся на представлении студентов о мужских и женских качествах.

В двух других частях анкеты студенты прописывают в столбик качества, которыми, по их мнению, должны обладать женщины (правый элемент анкеты) и мужчины (левый элемент анкеты). Для перечисления качеств выделяется 15 строчек, однако перед проведением анкетирования студентам дается инструкция, согласно которой они могут написать и меньше, и больше качеств.

В ходе нашего исследования в анкетировании приняли участие более полторы тысячи студентов первого и второго курсов десяти факультетов ЮУрГГПУ с различными педагогическими профилями. После группировки написанных студентами качеств мы получили 170 характеристик женственности и 90 характеристик мужественности, которые в совокупности дали и девушки, и юноши. По результатам обработки этих анкет можно сделать следующие выводы.

Оценивая важные для женщин мужские качества, девушки называют: верность и преданность, воспитанность, ответственность, самостоятельность, целенаправленность, решительность, смелость и храбрость, надежность и уверенность в себе, умение держать слово, оказывать поддержку, готовность защищать семью и быть для нее опорой. Юноши среди ценных и значимых для них женских качества отмечают: верность и преданность, доброта, естественность, забота о других, здоровый образ жизни, индивидуальность, культура общения, речи и поведения, нравственность, постоянство, хранительница семейного счастья, умение любить, стремление к развитию, уважение к партнеру, стремление к знаниям, привлекательность, честность, чистоплотность, чувство собственного достоинства.

Анализ только наиболее важных представленных качеств дает возможность увидеть, что в их числе есть как общие качества, которые взаимно предъявляются мужчинами и женщинами друг к другу, так и специфические качества, присущие только женщинам и только мужчинам.

Объем и статус данной публикации не позволяет осветить все гендерные аспекты затронутой темы, касающейся взаимоотношений и взаимовосприятия мужчины и женщины. Особого внимания требует корреляция их позиций с возрастом, семейным положением и социальным статусом, что будет представлено в последующих наших публикациях.

Список литературы

1. Дюльдина Ж.Н., Скоробогатова А.Ю. Генезис противоречий гендерного подхода в воспитании и обучении детей // Образование и наука. 2016. № 1(8). С. 173-180. DOI:10.17853/1994-5639-2016-8-173-180

2. Лукинская Л.А., Чупина В.А. Преодоление гендерных противоречий в системе высшего профессионального образования // Образование и наука. 2012. № (1). С. 106-114. DOI:10.17853/1994-5639-2012-1-106-114

УДК 378.02:37.016; 377.5.02:37.016

Захарова Л.В., Люлина Н.В.

Сибирский федеральный университет, Красноярск

zaxarova.larisa.73@mail.ru

МОДЕЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация. Рост заболеваемости студентов требует поиска новых подходов к сохранению и укреплению здоровья. В системе высшего образования особое внимание уделяется здоровьесбережению, через создание здоровьесберегающей образовательной среды и педагогическому сопровождению, а также сопровождению

физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: сопровождение, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесбережение, студенты.

Zaharova L.V., Lulina N.V.

Siberian Federal University, Krasnoyarsk

zaxarova.larisa.73@mail.ru

THE MODEL OF PEDAGOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract. The growth of incidence rate among students requires a search of new approaches to preservation and strengthening of health. In the system of higher education, special attention is paid to health preservation through creation of health preserving educational environment and pedagogical support, moreover with the help of sport and recreational activity and health-saving activity.

Keywords: support, sport and recreational activity, health-saving, students.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед вузом, является решение проблемы обеспечения здоровья студентов, которое следует рассматривать как один из показателей, обеспечивающих качество подготовки специалистов высшей школы и как основу творческого долголетия профессиональных кадров [2, 7, 9].

Поиск новых подходов к организации оздоровительной физической культуры студентов специальной медицинской группы обусловлен «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов, в том числе с ослабленным здоровьем [8], одним из таких подходов является сопровождение.

Физкультурно-оздоровительное сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья рассматривается как целенаправленный педагогический процесс, который позволяет не только повышать физическую работоспособность, но и улучшить

психическое состояние и адаптироваться в социуме [1, 4, 5].

В педагогике моделирование является одним из важнейших методов исследования, который направлен на оптимизацию структуры учебного материала, улучшения его планирования, что позволяет управлять познавательной деятельностью и учебно-воспитательным процессом. Практически во всех существующих моделях рассматриваются организационно-педагогические аспекты, структура, форма деятельности, образовательные технологии и прогнозируемые результаты [3, 6, 10, 11].

Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы осуществляется нами в рамках разработанной модели.

Модель представляет собой систему управления и содержит: объект управления, состояние объекта, управляющие воздействия, в рамках которой выделены целевой, содержательный и деятельностный компоненты, направленные на педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности. Все это позволяет развивать физические способности, совершенствовать личностные качества тем самым, обеспечивая повышение адаптивно-ресурсного потенциала.

Под объектом управления (целевой компонент) нами понимается физкультурно-оздоровительная деятельность, которая позволяет оптимизировать учебный процесс по физическому воспитанию в вузе. Объект управления осуществляется через структуру образовательного процесса, который включает в себя здоровьесберегающее образование и зависит от компетентности педагога, способного организовать учебный процесс на качественном уровне.

Состояние объекта (содержательный компонент) заключается в качественном обеспечении учебного процесса, направленного на

лично-ориентированное обучение, которое реализуется на принципах обучения и воспитания с учётом факторов, препятствующих и способствующих привлечению студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровьесберегающие принципы обучения и воспитания рассматриваются как одна из форм, которая обеспечивает эффективность образовательного процесса, направленного на сохранение, укрепление здоровья, формирование отношения студентов к здоровьесбережению.

Значимость, препятствующих и способствующих факторов позволяет целенаправленно формировать знания и умения не только физкультурно-оздоровительной деятельности, но и развивать личностные качества студентов, которые необходимо учитывать при разработке критериев готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Определение значимости каждого критерия позволяет развивать личностные качества студентов за счет реализации педагогических и здоровьесберегающих технологий.

Личностно-ориентированное обучение способствует гармоничному развитию личности через освоение навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, и познавательную деятельность студентов к здоровьесбережению, характеризующих их личную вовлечённость в образовательную деятельность [4].

Управляющие воздействия (деятельностный компонент) предусматривают разработку и реализацию учебной программы для студентов с ограниченными физическими возможностями, которая направлена на развитие здоровьесберегающего потенциала личности через формирование культуры здоровья. В основе учебной программы - здоровьесберегающие технологии, которые базируются на принципах индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания, с учётом адаптивных возможностей организма.

Таким образом, педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности позволило нам повысить качество образования по физическому воспитанию студентов с ограниченными возможностями здоровья, сформировать ценностные приоритеты на здоровьесбережение, что способствует развитию физических, личностных качеств и является необходимым условием для нормального функционирования организма, формирования культуры здоровья, мотивируя личность на здоровьесбережение.

Список литературы

1. *Адырхаев С.Г.* Физкультурно-оздоровительное и спортивное сопровождение обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузе // Физическое воспитание студентов. 2013. № 6. С. 3–7.
2. *Александров Ю.Л.* Опыт работы Красноярского государственного торгово-экономического института в профессиональном образовании лиц с нарушенным здоровьем // Проблемы и перспективы интегрированного, инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья: материалы всероссийского обучающего семинара. Красноярск, 2011. С. 9–15.
3. *Делимова Ю.О.* Моделирование в педагогике и дидактике // Вестник Шадринского государственного педагогического института. Режим доступа: <http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-3-7.pdf>.
4. *Захарова Л.В.* Сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности студенток специальной медицинской группы вуза на основе интегрального подхода // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 5(47). С. 47-49.
5. *Манжелей И.В.* Средовый подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. // Образование и наука. 2014. № 2. С.125-138. DOI:10.17853/1994-5639-2014-2-125-138

6. *Московченко О.Н., Захарова Л.В., Люлина Н.В.* Модель адаптивно-развивающей среды для студенток специальных медицинских групп // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура, 2013. СПб. № 4 (56). С. 45–48.

7. *Московченко О.Н., Казин Э.М., Захарова Л.В.* Комплексная оценка адаптивного состояния студенток основной и специальных медицинских групп // Валеология. 2015. № 3. С. 136-142.

8. Постановление от 4 октября 2000 года № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации». URL: <http://www.rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html>

9. *Третьякова Н. В.* Теоретические аспекты управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях: монография / под науч. ред. В. А. Федорова. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. 128 с.

10. *Tretyakova N.V., Fedorov V.A., Dorozhkin E.M., Komarova M.K., Sukhanova E.I.* Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

11. *Fedorov V.A., Tretyakova N.V.* Quality management of educational institutions in protecting students' health: conceptual and structural-functional innovations // *Naukovyi Visnyk Natsionalnoho Hirnychoho Universytetu*. 2015. V. 6. № (150). P. 134–143.

УДК 378; 377.4

Казанцев П.Ю. , Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально
-педагогический университет, Екатеринбург*

evgeniya.ketrish@rambler.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Анализируется эффективность внедрения в образовательную систему инклюзивного подхода. Показаны проблемы и значимость подготовки квалифицированных педагогических кадров, в том числе в области физической культуры и спорта. Рассматривается профессиональная готовность педагога по физической культуре.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзивная образовательная среда, дети с ограниченными возможностями здоровья, профессиональная готовность, физическая культура.

Kazantsev P. Y., Ketrish E. V.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

evgeniya.ketrish@rambler.ru

PROFESSIONAL READINESS OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE TO WORK IN CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION

Abstract. Analyzes the effectiveness of implementation in the educational system, inclusive approach. Shows the problems and the importance of preparation of qualified pedagogical staff, including in the field of physical culture and sports. Considered professional readiness pedagoga for physical culture.

Keywords: inclusive education, inclusive educational environment, children with disabilities, vocational readiness, physical culture.

Современная педагогическая наука и практика разрабатывают и внедряют в жизнь инновационные подходы к обучению и воспитанию детей с особыми образовательными потребностями, что неизбежно предполагает необходимость значительных преобразований в национальных системах образования, изменение ориентации целей образования, обозначение иных образовательных результатов и образовательных эффектов. Примером таких преобразований является стремительное вхождение и закрепление практик инклюзивного образования.

В 2012 г. Российская Федерация ратифицировала Конвенцию ООН «О правах инвалидов», принимая на себя обязанность реализации инклюзивного обучения лиц с ограниченными возможностями на всех уровнях образования. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» законодательно закрепил принцип доступности образования для лиц с особыми образовательными потребностями: инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей. В Законе «Об образовании в РФ» (ст. 2) трактуется понятие «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья». Это «физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий» [2, с. 131].

Предполагается, что в общеобразовательном учреждении дети с ограниченными возможностями здоровья могут успешно адаптироваться к жизни, развиваться эмоционально и физически, а не только получить достойное и качественное образование, как например, в специализированных учреждениях.

Но на современном этапе практика складывается таким образом, что пути и механизмы организация образовательного процесса и развития детей с особенностями в развитии в общеобразовательных учреждениях остаются не разработанными в достаточной мере. Происходит это потому, что существенную роль в данном вопросе играет неподготовленность кадров формирующих инклюзивную образовательную среду для учащихся с ОВЗ, которые имеют к тому же особые образовательные потребности.

Говоря о проблеме инклюзивного образования в России, необходимо заметить, что эффективность его внедрения зависит, прежде всего, от подготовки квалифицированных педагогических кадров, осознающих социальную значимость своей профессии [7, 8], обладающих высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности [7, 8], знающих возрастные и психологические особенности воспитанников с различными патологиями развития [5], умеющих реализовать конструктивное педагогическое взаимодействие между всеми субъектами образовательной среды [3, с. 122].

Вопрос подготовки педагогов к оказанию образовательных услуг детям с ограниченными возможностями здоровья в последнее время становится весьма актуальным. Так, С.И. Сабельникова отмечает, что для профессиональной и личностной подготовки педагогов инклюзивных образовательных учреждений необходимы:

- представление и понимание, что такое инклюзивное образование, в чем его отличие от традиционных форм образования;

- знание психологических закономерностей и особенностей возрастного и личностного развития детей в условиях инклюзивной образовательной среды;

– знание методов психологического и дидактического проектирования учебного процесса для совместного обучения детей с нарушенным и нормальным развитием;

– умение реализовать различные способы педагогического взаимодействия между всеми субъектами образовательной среды (с учениками по отдельности и в группе, с родителями, коллегами-учителями, специалистами, руководством) [4, с. 42].

Известно, что занятия физической культурой играют важнейшую роль в социальной адаптации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, стимулируя их к активному взаимодействию с социумом, поэтому педагогу по физической культуре и спорту отводится одна из приоритетных ролей в реализации инклюзивного подхода в образовании.

Подготовка педагогов в сфере физической культуры к работе в условиях инклюзивного образования затруднена, в свою очередь, проблемой средовых «барьеров» (выбор учебного материала, соответствующего интересам и возможностям всех учащихся класса; повышенное психологическое напряжение педагога; сложности общения школьников с особыми образовательными потребностями как со здоровыми сверстниками, так и с педагогом и др.) [6]. Кроме этого, педагог по физической культуре работает в условиях повышенного психологического напряжения, поскольку в значительной степени усложняются выполнения требования обеспечения безопасности занятий физическими упражнениями для всех участников образовательного процесса, соответственно педагогу необходимо больше внимания уделять детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья [3, с. 123].

Целью и результатом профессиональной подготовки специалиста является готовность. Она рассматривается исследователями как интегральное качество личности, которое характеризуется определённым

уровнем ее развития и определяет возможность личности участвовать в каком-либо процессе. Готовность предполагает наличие у специалиста знаний, умений и навыков, позволяющих ему осуществлять свою деятельность на уровне современных требований науки и техники.

В рамках рассматриваемой нами проблемы, мы будем рассматривать профессиональную готовность педагога по физической культуре и спорту к работе в условиях инклюзивного образования в качестве системы, которая включает в себя научно-теоретический (знаниевый), мотивационный, и деятельностный компоненты.

При этом научно-теоретический (знаниевый) компонент связан с формированием системы понятий, охватывающей область инклюзивного образования в целом и адаптивной физической культуры и спорта; характеризуется осведомленностью о специфике инклюзивного подхода в образовании, знанием об особенностях формирования и развития профессионально-важных личностных качеств, необходимых педагогу по физической культуре в связи с изменившейся образовательной парадигмой.

Мотивационный компонент отражает осознанное стремление к обогащению своих научно-теоретических знаний, профессиональных умений и к изменению уровня сформированности психофизиологических качеств, которые будут способствовать наилучшему взаимодействию с особыми категориями обучающихся.

Деятельностный компонент мы рассматриваем с точки зрения умения применять свои знания так, чтобы результат удовлетворял и самого педагога, и всех заинтересованных участников образовательного процесса и общество в целом.

Емельянова Т.В., Александров Ю.М. в своем исследовании выделяют следующие уровни сформированности готовности педагога по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования:

– Интуитивный уровень (критический): решение педагогических задач осуществляется на интуитивном уровне, педагог владеет некоторой совокупностью профессиональных знаний и умений. В целом такой педагог характеризуется низким знанием понятийного аппарата и специфики инклюзивного подхода в образовании, его содержательных аспектов. Специалист такого уровня с трудом проектирует, реализует задачи учебного процесса в практической деятельности, имеет слабое представление о принципах, методах и формах её организации. Такой учитель демонстрирует отсутствие ценностных ориентации или их недостаточное развитие, особенно в вопросах самосовершенствования. Он испытывают затруднения в установлении контактов с «особыми» детьми. Превалируют, как правило, мотивы избегания неприятностей и др.

– Допустимый (репродуктивный) уровень: профессиональные задачи инклюзивного образования решаются успешно, но в пределах инструкций, правил, нормативов. В сложных педагогических ситуациях педагог ориентируются с трудом. Отсутствуют систематические представления о содержании, принципах и методах деятельности в условиях инклюзивного образования. На данном уровне педагог осознает значимость деятельности, необходимости самосовершенствования, но не работает над этим систематически. Ощущается нехватка общей и специальной эрудиции. Владеет элементами профессиональных знаний (методических и технологических). Отмечается недостаточная рефлексия собственных действий, педагог недостаточно требователен к себе.

– Достаточный (продуктивный) уровень: педагог отличается достаточной осведомленностью о содержании инклюзивного образования. Осознает ценности своей профессиональной деятельности, её важность как для «особых» детей, так и для социума в целом. Демонстрирует достаточный уровень осведомленности в теоретических, методологических и методических вопросах. В своем профессиональном

совершенствовании педагог занимает активную позицию, получает удовлетворение от саморазвития, имеет установку на овладение новыми знаниями, умениями, навыками, испытывает чувство моральной ответственности. Проявляет устойчивую ориентацию на ценности своей профессиональной деятельности, демонстрирует глубину и осознанность профессиональных знаний, устойчивость и осознанность профессиональных умений. Как правило, с удовольствием общается с детьми с особыми образовательными потребностями, проявляет инициативу в общении [1, с. 422].

Инклюзивная готовность является образовательным эффектом, определяющим уровень образовательных результатов – компетенций и требует целенаправленной работы по ее формированию. Сензитивным периодом формирования инклюзивной готовности является время получения высшего образования. Готовность педагога по физической культуре к работе в условиях инклюзивного образования проявляется как в деятельностных, так и в личностных показателях, и обусловлено его ориентацией на гуманистические ценности обучения и воспитания, собственной педагогической позицией в решении профессиональных задач, т. е. представляет собой многокомпонентную интегрированную сущность.

Список литературы

1. Емельянова Т. В., Александров Ю. М. Теоретические аспекты готовности специалистов по физической культуре и спорту к работе в условиях инклюзивного образования // Вектор Науки ТГУ. 2013. № 3. С. 420–423.

2. Кетриш Е.В., Андрюхина Т.В. Исследование отношения будущих специалистов в сфере физической культуры к профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 3. С. 131-134.

3. *Кетриши Е.В.* О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 3. С. 121-124.

4. *Сабельникова С.И.* Развитие инклюзивного образования // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2009. № 1. С. 42–54.

5. *Тюмасева З.И., Третьякова Н.В.* Онтогенетические основы специального (коррекционного) образования детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26148>

6. *Хуснутдинова М.Р.* Риски инклюзивного образования. // Образование и наука. 2017. № 3. С. 26-46. DOI:10.17853/1994-5639-2017-3-26-4

7. *Федоров В.А., Третьякова Н.В.* Профессионально-педагогическое образование в России: историко-логическая периодизация // Образование и наука. 2017. № (3). С. 93-119. DOI:10.17853/1994-5639-2017-3-93-119

8. *Fedorov V.A.* The Development of Vocational Pedagogical Education in Russia (Organizational and Pedagogical Aspect) / Fedorov, V.A., Tretyakova, N.V. // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (17). P. 9803-9818.

Кетриш Е. В.

*Российский государственный профессионально
-педагогический университет, Екатеринбург*

evgeniya.ketrish@rambler.ru

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ
ЧАСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Аннотация. В статье рассматривается роль использования средств и методов адаптивной физической культуры, которая является базой, основой социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, его адаптации к трудовой деятельности и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации. Адаптивная физическая культура рассматривается как социальный феномен, основной целью которого является социализация или социальная абилитация человека с ограниченными возможностями здоровья, поднятие уровня качества его жизни, наполнения ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями здоровья, социализация

Ketrish E.V.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

evgeniya.ketrish@rambler.ru

**ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS AN INTEGRATED PART
OF INTEGRATED REHABILITATION OF PERSONS WITH
LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES**

Abstract. The role of the use of means and methods of adaptive physical culture, which is the basis, the basis of socialization of persons with limited health possibilities, its adaptation to work activity and in general self-development, self-expression and self-realization is considered in the article. Adaptive physical culture is viewed as a social phe-

nomenon whose main goal is the socialization or social rehabilitation of a person with limited health opportunities, raising the level of quality of his life, filling it with new content, meaning, emotions, feelings.

Keywords: adaptive physical education, persons with disabilities, socialization

В настоящее время вопросы, связанные с осмыслением образовательного, научного, правового и информационного пространства адаптивной физической культуры для педагогики становятся все более актуальными.

Обращение исследователей к адаптивной физической культуре как к многогранному социальному объекту, социальному феномену и фактору социализации детей с ограниченными возможностями здоровья приобретает в сегодняшних условиях особую значимость.

Гуманные принципы и толерантное отношение в обществе, пришедшие на смену традиционным педагогическим подходам, диктуют поиск новых эффективных методов здоровьесбережения [5] и социальной адаптации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Достаточно быстрое развитие и внедрение адаптивной физической культуры в систему образовательных и научных организаций и учреждений Российской Федерации породили ряд трудностей и противоречий, обусловленных недостаточно четкой разработанностью ее проблемного поля, методических основ, принципов, функций и др. В разных регионах РФ накоплен опыт применения средств и методов физической культуры в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, особенно в лечебном и образовательном направлениях. Однако крайне недостаточно работ, в которых бы авторами рассматривалась методическая платформа в этой области социальной практики.

В сложившейся ситуации важным становится понимание адаптивной физической культуры как нового научного, образовательного на-

правления, интегрирующего в себе как минимум три крупных области знаний – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры; теорию и методику отдельных видов спорта и их групп; теорию и методику физического воспитания, двигательную рекреацию и физическую реабилитацию; анатомию; физиологию; биохимию; биомеханику; общую и частную цитологию; психологию болезни и инвалидности; социальную психологию; социальную педагогику; психиатрию; психоконсультирование и т.п. [1, с. 6-7].

Происходящее одновременно становление новой школы, смена парадигмы образования, стремление воплотить идеи гуманной педагогики в школьную практику обращают педагогов к темам, связанным с созданием эффективных педагогических систем.

Возникает необходимость осознания того положения, что опорными концепциями в методологии адаптивной физической культуры должны выступать: теория и методика физической культуры как базовая дисциплина с ее новейшими макротенденциями развития, общие психологические и биологические закономерности функционирования организма с патологическими нарушениями, гуманистические принципы и деятельностный подход к формированию физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья [1, с. 7]

Предстоит оценить чрезвычайную сложность объекта – человека с нарушениями здоровья в процессе его двигательной деятельности [3], сориентировать специалистов, занимающихся изучением указанной категории детей на принципиально иной взгляд на существующий у ребенка дефект, на понимание его не как болезни, а как особого состояния психического развития, характеризующегося многообразными признаками в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

Таким образом, общая «философия» использования средств адаптивной физической культуры состоит в принципиально новом понимании ее смысла как социального феномена, основной целью которого является социализация или социальная абилитация личности человека с ограниченными возможностями здоровья, поднятие уровня качества его жизни, наполнения ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не столько лечение и коррекция с помощью тех или иных психотерапевтических процедур.

В рамках педагогического процесса речь идет о преодолении нерешенных проблем, ограничивающих развитие как детей с различными нарушениями в интеллектуальном и физическом развитии, так и детей с ослабленным здоровьем вообще, приобретение ими жизненно важных знаний, умений, физических качеств, воспитанности такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к предстоящей самостоятельной жизни, социальным нормам, к физическому труду и здоровому образу жизни [6].

Первостепенной задачей в этом отношении становится позиция специалистов, способных воспринять новую идеологию выделенной области знаний, осознать необходимость овладения разносторонними мировоззренческими знаниями, системой ценностей, интересов, мотивов и имеющих нравственную гуманистическую направленность. Такая позиция побудит специалиста выйти на уровень глубоко осознанной и психологически положительно мотивированной образовательной деятельности и решить главную задачу профессиональной деятельности: убедить человека с проблемами в состоянии здоровья в том, что физическая культура служит для него объективной жизненной потребностью, способом и условием полноценной, полноправной жизни [2].

Специалисту этой сугубо специфичной области социальной практики следует самому осознать тот факт, что непременным и главным ус-

ловием интеллектуального и психического развития детей является состояние их физического здоровья, так как оно, прежде всего, определяет познавательную активность. Следовательно, нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации детей с ограниченными функциональными возможностями. Он должен четко представить и то, что физическое развитие детей с различными проблемами здоровья, в свою очередь, зависит от целой совокупности факторов, как социальных, так и биологических (степень основного дефекта, сопутствующих заболеваний), в том числе и генетических.

Следует подчеркнуть и такое важное обстоятельство: поскольку ребенок познает мир через движения, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как адаптивная физическая культура. Многообразие физических упражнений, варьирование методических приемов позволяет педагогу формировать у детей знания и умения, касающиеся не только самого предмета занятий – физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса (ознакомление с окружающим миром, развитие речи и др.) [4].

Адаптивная физическая культура предполагает не только значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, его адаптации к трудовой деятельности и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации, но и востребует знания специфических принципов, организационных форм их использования, конкретизации коррекционных задач.

Вышеизложенное, во-первых, актуализирует необходимость принципиально нового мировоззрения и творческого реформирования такого сложного педагогического явления, каким является адаптивная физическая культура. Единство мировоззренческого, интеллектуального и те-

лесного компонентов становится основополагающим принципом формирования физической культуры личности человека, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Во-вторых, предъявляют повышенные требования к специалисту этой сферы, которые соотносятся с освоением целого блока психологических дисциплин, обеспечивающих его подготовку глубокими базисными знаниями по широкому спектру медицинских и психологических проблем для работы с детьми, в том числе с нарушением интеллекта.

Список литературы

1. *Евсеев С.П., Шапкова Л.В.* Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.

2. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-петербургского государственного университета, 2001. 208 с.

3. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

4. *Щедрина А.Г.* Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты // Теория и практика физической культуры, 1999. № 4.

5. Suleymanov F. Positive interaction in an inclusive education: manifestation of the international child development programme (ICDP). *The Education and science journal*. 2016. №.3 P.156-176. DOI:10.17853/1994-5639-2016-3-156-176

5. Tretyakova, N.V., Fedorov, V.A., Dorozhkin, E.M., Komarova, M.K. & Sukhanova, E.I. (2016). Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 8281-8292. <http://www.ijese.net/makale/1080>

УДК 159.99:376.42

Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Силаева О. А.

Российский государственный социальный университет, Москва

pack.81@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК
ПОКАЗАТЕЛЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ И СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ
С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА¹**

Аннотация. Представлены результаты исследования субъективного благополучия детей с нарушениями интеллекта, выступающего показателем их социально-психологической безопасности и социального здоровья.

Abstract. Presents the results of research of subjective well-being of children with intellectual disabilities, who acts as the indicator of their socio-psychological safety and social health.

Kislyakov P.A., Shmeleva E.A., Silaeva O.A.

Russian state social university, Moscow

pack.81@mail.ru

**FEATURES OF SUBJECTIVE WELL-BEING AS AN INDICATOR
OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL SECURITY AND SOCIAL HEALTH
OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

Abstract. Presents the results of research of subjective well-being of children with intellectual disabilities, who acts as the indicator of their socio-psychological safety and social health.

Keywords: children with intellectual disabilities, socio-psychological safety, social health, subjective well-being.

¹ "Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект «Социально-психологическое обеспечение безопасности детей и подростков с нарушениями интеллекта в условиях мегаполиса» № 16-36-01088"

На протяжении всего онтогенетического развития и построения своего жизненного пути каждый сталкивается с многочисленными угрозами и опасностями. Некоторые из них возникают независимо от воли и сознания ребенка имеют средовой характер, другие, наоборот провоцируются его образом жизни, состоянием психического и физического развития. Отклонение в развитии ребенка несет реальные и потенциальные факторы риска, влияющие на его психологическую и физическую безопасность в связи с имеющимися трудностями в социализации.

Безопасность ребенка отражается в переживании им своей защищенности или незащищенности в конкретной жизненной ситуации. Важной составляющей благоприятного (безопасного) социального взаимодействия является отсутствие или минимизация угроз социального и социально-психологического характера, обеспечивающее субъектам взаимодействия чувство психосоциального благополучия, референтной значимости, удерживающее их в рамках нормативного поведения и стимулирующей у них социальную активность, не ущемляющее свободы и достоинства другого, исключаящее насилие и способствующее развитию личности [3, 6].

Категория социально-психологической безопасности личности согласуется с категорией социального здоровья, которая соотносится авторами с такими показателями, как благополучие, адаптация в социальной среде, саморегулируемость поведения, взаимоотношение с окружающими.

Так, Е.Н. Приступа определяет социальное здоровье школьника как процесс социально приемлемого, нравственно нормативного *взаимодействия* ребенка с *социумом*, проявляющегося в *саморегуляции поведения* в изменившихся / изменяющихся условиях. Социальное здоровье есть результат взаимовлияния воспитания, средовых факторов и внутренних личностных особенностей ребенка [4].

Е.В. Цикалюк в контексте социологического подхода определяет социальное здоровье студенческой молодежи как интегральное понятие, отражающее уровень *адаптации личности в социальной среде*, степень ее социальной активности, *гармонию взаимоотношений с другими людьми* и социальными группами, адекватную существующим нормам и общечеловеческим ценностям *регуляцию поведения*, здоровый образ жизни [7].

О.А. Рагимова в контексте философского подхода определяет социальное здоровье населения как категорию, обозначающую *благополучие* людей, проявляющееся в *высокоэффективной организации социума*, благоприятных общественных атмосфере и отношениях, а также в позитивных ценностях, и является необходимым фактором обеспечения социоприродной гармонии и *устойчивого развития общества* [5].

Дети лучше учатся, когда они психологически благополучны. За рубежом авторы указывают, что психологическое благополучие обучающихся должно стать концептуальной основой реформирования образования [9].

Субъективное благополучие находится в числе тех психологических особенностей, которые занимают центральное место в самосознании и субъективном мире человека. Счастье и субъективное благополучие подростков оказывает влияние на различные параметры их психического состояния, настроение, самоотношение, успешность учебной деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, толерантность, коммуникативные характеристики. Р. Гильман и С. Хюбнер связывают психологическое благополучие учащихся с удовлетворенностью жизнью и способностью совладания со стрессом [7]; Ш. Салдо и Э. Шейффер – с высокой эмоциональной регуляцией и академическими способностями [10].

Субъективное ощущение психологического благополучия и безопасности, необходимое для сохранения "психического здоровья и целостности личности".

О.А. Идобаевой установлено, что социально-психологическое благополучие личности является системным образованием и предполагает рассмотрение развивающейся личности на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и ценностно-смысловом уровне. Автор в качестве критериев психологического благополучия / неблагополучия личности называет индивидуально-типологические особенности личности, соответствующие возрасту психологические новообразования и ведущий тип деятельности, механизмы психологической защиты и адаптационный ресурс [1].

С целью диагностики психологического благополучия детей с нарушениями интеллекта нами было проведено исследование уровня субъективного благополучия с использованием методики *"Шкала субъективного благополучия"* (Perrudet-Badoux, Mendelssohn и Chiche, в адаптации В.М. Соколовой). Шкала состоит из 17 пунктов (по существу, моношкал), содержание которых связано с собственно эмоциональным состоянием, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами.

В соответствии с содержанием, пункты делятся на шесть кластеров:

– напряженность и чувствительность (субъективное переживание тяжести выполняемой работы; необходимость взаимодействовать с другими; потребность в уединении);

– признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности);

- изменения настроения (ухудшение настроения; значительное снижение оптимистического модуса восприятия);
- значимость социального окружения (совместное решение проблем, переживание одиночества, отношение с семьей и друзьями);
- самооценка здоровья (общее переживание здоровья, вопрос физической «формы»);
- степень удовлетворенности повседневной деятельностью (переживание скуки в повседневной деятельности, настроение по утрам, собственно удовлетворенность повседневной деятельностью).

Таким образом, тест позволил выявить наличие и глубину эмоционального дискомфорта личности, а по ответам на отдельные пункты можно выявить зоны особого напряжения или конфликта [2].

В констатирующем эксперименте приняло участие 140 респондентов раннего подросткового возраста, имеющих диагноз F70 (Умственная отсталость легкой степени) или F71 (Умственная отсталость умеренная), обучающихся в 5-6 классах школ VIII вида.

Данные проведенного исследования позволили выявить следующие уровни субъективного благополучия. У 63% респондентов наблюдается высокий уровень субъективного благополучия, характеризующийся полным или умеренным эмоциональным комфортом. Подростки данного уровня благополучия не испытывают серьезных эмоциональных проблем, оптимистичны, обладают завышенной самооценкой, уверены в своих способностях. Оставшиеся 37% подростков обнаружили средний уровень субъективного благополучия. Подростки данного уровня характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Наблюдения за поведением испытуемых при выполнении экспериментальных заданий, их реакция на оценку показали, что большинство испытуемых отвечали что они «чувствуют себя здоровыми и

бодрыми», «в хорошей форме», «им легко учиться», у них «хорошее настроение и пр. Таким образом, можно говорить о «локальном благополучии» подростков с нарушениями интеллекта в условиях школы-интерната. Субъективное благополучие при этом связано с преобладанием положительно окрашенных эмоций, с отношениями с педагогами, пронизанными заботой, чувством референтной значимости.

Список литературы

1. *Идобаева О.А.* Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. М., 2013. 57 с.

2. *Кисляков П.А., Шмелева Е.А.* Методика диагностики социально-психологической безопасности подростков с нарушениями интеллекта // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 11-1. С. 110-114.

3. *Кисляков П.А., Феофанов В.Н., Удодов А.Г., Силаева О.А.* Направления исследований социально-психологической безопасности детей с нарушениями интеллекта // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2016. Т. 15. № 4 (137). С. 34-41.

4. *Приступа Е.Н.* Социально-педагогическая профилактика девиаций социального здоровья школьника: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02 / Е.Н. Приступа. М., 2008. 490 с.

5. *Рагимова О.А.* Философские основания ноосферной концепции социального здоровья поколений: дис. ... д-ра филос. наук: 09.00.11 / О.А. Рагимова. СПб., 2012. 368 с.

6. *Тюмасева З.И., Третьякова Н.В.* Онтогенетические основы специального (коррекционного) образования детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26148>

7. Цикалюк Е.В. Формирование социального здоровья студенческой молодежи в условиях организационной культуры вуза: дис. ... канд. социол. наук: 22.00.08 / Е.В. Цикалюк. – Чита, 2012. – 176 с.

8. *Gilman R., Huebner E.* Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction // *Journal of Youth and Adolescence*, 2006, Vol. 35, p. 311-319.

9. *Noddings N.* Happiness and education. New York: Cambridge University Press, 2003

10. *Suldo S., Shaffer E., Riley K.* A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction // *School Psychology Quarterly*, 2008, Vol. 23, p. 56-69.

УДК 613+378.180.6

Колбанов В. В.

Первый медицинский университет им. акад. И. П. Павлова,

Санкт-Петербург

kolbanovv@bk.ru

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. Исследовано отношение студентов технического вуза к своему здоровью и образу жизни на основе анализа ответов на вопросы специальной анонимной анкеты.

Ключевые слова: здоровье, качество жизни, образ жизни, факторы риска, обучение здоровому образу жизни.

Kolbanov V. V.

Pavlov First Medical University, Saint-Petersburg

kolbanovv@bk.ru

PROBLEMS OF STUDENTS HEALTH AND LIFE STILE IN THE TECHNICAL UNIVERSITY

Abstract. Relation of students to own health and life style was investigated in a technical university on basis of their answers analysis by using the special anonymous questionnaires.

Keywords: health, life quality, life style, risk-factors, healthy life style teaching.

Введение. Ранее нами было установлено, что здоровьесберегающая деятельность является недостаточной не только в системе общего образования, но и в системе подготовки врачей [1, 2, 3]. Очевидно, недостатки, выявленные в системе обеспечения здоровья студентов, не являются специфическими только для медицинского вуза. Есть также основания предполагать, что воспитательная работа по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) в вузах иного профиля не лучше, чем в медицинских университетах [4]. Эти соображения послужили поводом для исследования показателей здоровья и образа жизни студентов Политехнического университета.

Методика исследования. Анонимная анкета с вопросами, имеющими отношение к субъективной оценке здоровья, условий быта, учёбы и образа жизни, предложена для заполнения студентам-второкурсникам (возраст – 18-19 лет). Общее количество респондентов – 59 человек (22 юноши и 37 девушек). Обработка результатов проводилась с помощью программы «Статистика 10».

Результаты исследования. Выполнен анализ показателей по четырём группам вопросов: общая характеристика здоровья и качества жизни; особенности персонального поведения; отношение к основным фак-

торам риска для здоровья; самооценка знаний в области ЗОЖ. Ответы на вопросы открытого типа дополнили информацию об особенностях двигательной активности респондентов и предложения по оптимизации условий обучения в вузе. Основные показатели представлены в трёх таблицах и дополнениях к ним по тексту.

Таблица 1 – Самооценка здоровья и качества жизни

Показатели самооценки	Распределения оценок, %			
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Плохо
Общая характеристика здоровья	11,9	72,9	10,2	5,1
Регулярность питания	10,2	54,2	33,9	1,7
Полноценность питания	8,5	55,9	33,9	1,7
Жилищные условия	27,1	50,8	22,0	0
Качество ночного сна	1,7	45,8	50,8	1,7
Лёгкость усвоения учебной информации	1,7	52,5	42,4	3,4

Адекватность самооценки здоровья имеет скрытые противоречия. Дополнительные вопросы выявили значительную вероятность хронических болезней и сезонной простудной заболеваемости. Так, один-два случая острой заболеваемости в предыдущем году имели 67,8% респондентов, а три и более раз – 20,3%. Об отсутствии хронических болезней заявили 50,8%, о наличии таковых – 35,6%. Не смогли ответить на этот вопрос 13,6%, что свидетельствует о безответственном отношении к своему здоровью и о недостаточной работе органов здравоохранения. Возможно, изъянами в состоянии здоровья обусловлены некоторые трудности в учёбе и недостаточное качество ночного сна, но прочие показатели качества жизни в целом не внушают беспокойства.

Следующая группа вопросов предназначалась для выявления особенностей поведения, позитивно действующих на здоровье. Ответы на эти вопросы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Особенности поведения

Показатели самооценки	Распределения оценок, %			
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Плохо
Взаимоотношения в семье	45,8	50,8	3,4	0
Взаимоотношения в учебном коллективе	44,1	55,9	0	0
Двигательная активность	10,2	66,1	16,9	6,8
Закаливание	1,7	13,5	47,5	37,3

Отчёты респондентов показали благоприятную психосоциальную адаптацию, но не вполне благополучным можно назвать поведение, направленное на формирование адаптации к физическим факторам. Отношение к закалывающим процедурам не часто можно назвать удовлетворительным. На первый взгляд несколько лучше выглядит кинезофилия, но это впечатление нивелируется при рассмотрении видов двигательной активности. Например, сомнительной представляется оценка «отлично», когда единственным видом моторики является утренняя физзарядка (39,6%). Второе место заняли силовые нагрузки на тренажёрах (33,9%), но они полезны для спортивной подготовки, а не для формирования резервов здоровья. Нагрузки циклического характера, более полезные для здоровья, используются ещё реже (бег – 20,3%, плавание – 10,2%, велосипед, коньки и аэробика – по 1,7%).

Наконец, недостаточно критичное отношение студентов к факторам риска представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Отношение к факторам риска

Факторы риска	Распределения оценок, %)			
	Исключено	Нежелательно	Возможно	Допустимо
Курение	54,2	28,8	15,3	1,7
Употребление алкоголя	23,7	32,2	39,0	5,1
Употребление психоактивных веществ	94,9	3,4	0	1,7
Случайные половые связи	44,1	25,4	13,6	16,9

Цифры, представленные в таблицах, убеждают в некомпетентности студентов в вопросах, относящихся к здоровому образу жизни. Несмотря на констатацию, что влияние образа жизни на здоровье является ведущим фактором, значимость этого фактора несколько приуменьшена (41,%) по сравнению с общепризнанными данными. Информацию о здоровом образе жизни студенты получили от родителей и в школе от учителей (по 26%), но создаётся впечатление, что либо эта информация была недостоверной, либо была плохо усвоена, что подтверждается ответами о пользе этих знаний для укрепления здоровья и повышения качества жизни. Полезными полученные знания признали 57,6% студентов, бесполезными – 13,6%, а 28,8% не смогли выразить своё отношение. Такая беспомощность студентов однозначно остаётся на совести системы общего образования.

Последним пунктом анкеты был поставлен вопрос о том, что для сохранения и укрепления здоровья студентов необходимо улучшить в вузе. Наибольшее количество предложений (24,3%) относилось к оптимизации учебных режимов, в частности – рационального расписания за-

нятий с учётом умственной работоспособности студентов. Такое же количество предложений было по организации питания в студенческой столовой. По 13,5% предложений имели отношение к организации здравоохранения, физической культуры и спорта. Наконец, 10,8 % пожеланий, как ни удивительно, не совпадали с профилем обучения. Они вызвали к обучению нормам здорового образа жизни.

Выводы:

1. В вузах назрела необходимость разработки эргономических требований к современному образовательному процессу.

2. Очевидно, следует поставить перед Минобрнауки РФ вопрос о восстановлении в системе общего образования воспитательной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.

3. В вузовской системе физического воспитания ориентацию на спортивные достижения необходимо существенно дополнить квалифицированной работой по формированию здоровья студентов средствами физической культуры.

Список литературы

1. *Казначеев С.В., Страхова И.Б., Лопатина О.В.* Физическая культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного вуза. // Образование и наука. 2015. № 3. С. 156-164. DOI:10.17853/1994-5639-2015-3-156-164

2. *Колбанов В.В., Лезарева Т.А.* Оценка образа жизни и состояния здоровья студентов-медиков // Валеолого-педагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодёжи, населения. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2013. С. 98-99.

3. *Колбанов В.В., Благова Ю. Л.* Детерминанты здорового образа жизни студентов-медиков // Материалы X Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». М.: Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», 2016. С. 385-387.

4. *Малярчук Н.Н.* Реальные пути преодоления факторов, негативно влияющих на здоровье детей и подростков в образовательных учреждениях. // Образование и наука. 2014. №1. С. 116-131. DOI:10.17853/1994-5639-2014-1-116-131

УДК: 796.33

Колесникова Л.И.

ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский

L.Kol.54@mail.ru

**ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-
КОММУНИКАТИВНЫХ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Аннотация. В данной статье представлен опыт применения тренером по волейболу информационно-коммуникативных и здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе в Детско-юношеской спортивной школе. Использование данных технологий в учебном процессе направляет юных спортсменов к осознанному отношению своего здоровья и стремлению достичь высокого спортивного результата.

Ключевые слова: интерес к волейболу; ИКТ в волейболе; осознанное отношение к своему здоровью и тренировкам, информационно-коммуникативные технологии.

Kolesnikova L.I.

MBU to Youth "Olimp" city district Reftinskiy

L.Kol.54@mail.ru

EXPERIENCE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES AND ZDOROVESBEREGOYUSCHIH IN THE TRAINING PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. This article presents an experience of a coach in volleyball, and information and communication technologies in the health-training process in junior sports school. The use of these technologies in the educational process sends young athletes to conscious about their health and the desire to achieve high results.

Keywords: interest in volleyball; ICT in volleyball; conscious attitude towards their health and training, information and communication technologies.

Развитие современного волейбола выдвигает определенные требования к изменению в подготовке волейболистов. Современный волейбол – это постоянно меняющаяся игра, и мы, тренеры, должны учиться так же постоянно, день за днем узнавая что-то новое. И это не просто отношение, это, если хотите, философия современной тренерской профессии.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет определенные требования к физической и психической подготовленности спортсменов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья волейболистов волнует меня как тренера на протяжении многих лет. Считаю главной задачей подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физиче-

ских и духовных сил юных волейболистов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем [1].

Возникает вопрос: «Как сохранить и укрепить здоровье юных спортсменов, улучшая при этом спортивные результаты?» Решить эту проблему старыми методами невозможно. Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового подхода к тренировочному процессу и соревнованиям. Это побудило меня, к поиску новых технологий в тренировочном процессе юных волейболистов.

Назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки юных спортсменов, направленных, в первую очередь, на накопление определенных знаний, к использованию современных информационно-коммуникативных технологий (ИКТ).

Применение данной технологии позволяет тренеру:

- применять технические средства для формирования осознанного отношения к своему здоровью у воспитанников;
- использовать электронные базы для мониторинга результатов тестирования воспитанников;
- сбор, обработку и передачу информации;
- качественно изменять содержание, методы и организационные формы тренировки;
- ускорять процесс обучения новому материалу;
- прививать у воспитанников навыки к самостоятельной поисковой деятельности в интернете, посредством выполнения заданий различного направления;
- повышать уровень своего образования;

Применение данной технологии позволяет воспитаннику:

- прививать потребность к самостоятельному овладению в волейболе техническими действиями, тактическими знаниями и умением применять их;

- вести самостоятельную исследовательскую работу;

- анализировать технику двигательного действия и динамику своего физического развития;

- осознанно готовиться к соревнованиям и настраиваться на победу, ориентируясь на своих кумиров;

- серьезно и сознательно подходить к укреплению своего здоровья.

ИКТ обеспечивает личностно-ориентированный подход к обучению, способствует развитию индивидуальных способностей воспитанников.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.

В своей практике я применяю ИКТ 2 раза в неделю с использованием мультимедийных средств, планшета, ноутбука. В спортивно-оздоровительных группах - по 15-20 минут, в группах предпрофессиональной подготовки - по 25-30 минут перед практическими занятиями.

В спортивно-оздоровительных группах провожу:

- ознакомительные занятия по технике безопасности (Правила поведения в спортзале, в транспорте, на улице, правила дорожного движения, пожарная безопасность и т.д.), применяя ИКТ (презентации, видео программы), фильмы.

- самостоятельные работы по теоретической подготовке в форме индивидуальных заданий на карточках. (Изучить и представить тему в форме плаката, буклета или презентации).

– в соответствии с программой даю задание, исследовать и составить вместе с родителями небольшую проектную работу по заданной теме и представить её на занятии. («Мой режим дня»; «Как работает моё сердце при нагрузке и без нагрузки»; «Как влияют физические упражнения на мой организм», «Чем я питаюсь?» и т.д.).

На основании образовательной программы при помощи wikiHow, Google Chrome, Microsoft Office Word мною разработаны комплексные обучающие презентации. С их помощью красочно и доступно показывается последовательность выполнения технических элементов (например, подачи: какие бывают подачи, как ставить ноги, руки при подаче и т.д.;). Презентации содержат изображения, фотографии знаменитых спортсменов и видео выполнения движения технического элемента в различных игровых ситуациях.

В группе предпрофессиональной подготовки ИКТ применяется более разнообразно:

– воспитанники готовят презентации, исследовательские проекты, плакаты, буклеты на более серьезные темы: «Нет наркотикам!»; «Алкоголь-это зло!»; «Мы выбираем волейбол!»; «Проблема допинга в спорте»; «Мои кумиры в волейболе», «Травматизм в волейболе и его причины»; «Комбинация «пайп»; «Виды атак в волейболе» и т.д.

– совместно с детьми и педагогом-организатором мы проводим акции «Один день без машин»; «Будь внимателен на дороге!»; «Огонь-это не шутка!»; «Терроризм - что это?» и пр.

– родители и юные спортсмены снимают на видео соревнования и тренировки, затем проводится их подробный анализ;

– в качестве восстановительного мероприятия воспитанники посещают сауну и мини-бассейн, имеющейся в ДЮСШ. Предлагается изучить материал о вреде и пользе сауны, виды массажа его назначение и т.д.

– активно привлекаю медицинского работника в пропаганде здорового образа жизни посредством ИКТ.

Во всех группах совместно с педагогом-организатором и родителями ежемесячно проводим конкурс презентаций и исследовательских проектов воспитанников. Все участники получают красивые сертификаты. Победители награждаются памятными призами и дипломами.

Мероприятия с применением ИКТ качественно меняют показатели физической, технической и тактической подготовленности детей. Изменилось отношение воспитанников к своему здоровью, а именно: значительно снизился процент заболеваемости воспитанников и травматизма, соответственно, пропусков занятий. Дети стали осознанно и ответственно выполнять разминку на тренировках и перед соревнованиями. При обследовании улучшились показатели здоровья детей в целом. Родители стали более активно проявлять интерес к тренировочному процессу, соревнованиям и в целом к жизни отделения «Волейбол». У детей появилось стремление показывать хорошие нормативные результаты, уверенно побеждать на соревнованиях и получить высокий спортивный разряд.

Умелое использование информационных технологий на тренировках не только повышает их эффективность, но, в первую очередь, способствует повышению познавательных потребностей воспитанников. А значит осознанного отношения к своему здоровью и достижению спортивного результата.

Список литературы

1. *Захарова И.Г.* Подготовка будущих педагогов и особенности современного контекста образования. // Образование и наука. 2015. №5. С.105-118. DOI:10.17853/1994-5639-2015-5-105-118

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Кузнецова А.Д., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально
-педагогический университет, Екатеринбург*

Alenka2923646@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Раскрываются особенности взаимоотношений тренера и обучающихся детско-юношеской спортивной школы; приводятся аргументы, подтверждающие важность оптимального определения форм, стиля руководства и грамотного распределения ролей для эффективной тренировочной деятельности.

Ключевые слова: взаимодействие, успешность, характер взаимодействия, стиль руководства, результат, спортсмен, тренер, психология, спорт, соревнования, эмоциональный фон, взаимоотношения.

Kuznetsova A. D. , Ketrish E. V.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

Alenka2923646@mail.ru

PECULIARITIES OF TRAINER-TEACHER RELATIONSHIP RELATIONS AND DEVELOPED IN CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOL

Abstract. The peculiarities of the relationship between the coach and the students of the children's and youth sports school are revealed; Arguments are given, confirming the importance of an optimal definition of the forms, leadership style and competent allocation of roles for effective training activities.

Keywords: interaction, success, the nature of interaction, leadership style, result, athlete, coach, psychology, sport, competition, emotional background, relationships.

Далеко не секрет, что деятельность в сфере спорта ориентирована на высокие результаты, отличаясь эмоциональной спецификой (острота соперничества, конкуренция, азарт, публичность, давление со стороны соперников, болельщиков и тренера).

В данной области благоприятные взаимоотношения между тренером и спортсменом играют особо важную роль, в отличие от офисного общения, взаимодействия учителя и ученика, отношений между коллегами на предприятии. Особенность взаимоотношений заключается в итоговом результате, целью которого является успешность спортивной карьеры как тренера, так и обучающегося. Стоит отметить, что на успешность влияют такие факторы как индивидуальные и социально-психологические особенности участников данных взаимоотношений.

Спортивная деятельность - совместная деятельность тренера и спортсмена.

Взаимодействие тренера со спортсменами предполагает: выбор задач, принятие решений; организацию группы и выбор методов побуждения; осуществление контроля; установление взаимоотношений с учениками; регуляцию поступающей информации; установление обратной связи с коллективом и др. Разное осуществление указанных функций и предполагает наличие определенного стиля руководства. Чаще всего выделяют три стиля руководства тренера: авторитарный (предполагает строгую организацию группы, жесткую дисциплину), демократический (является наиболее эффективным, разумным и гуманным) и либеральный (является наименее эффективным, тренер не вмешивается в групповую деятельность) [1, с.36].

Важным аспектом, влияющим на взаимоотношения тренера и обучающегося ДЮСШ являются личностные качества тренера-преподавателя.

Благодаря социологическим исследованиям, выявлено, что для обучающихся идеальным тренером является личность, которая:

- характеризуется самообладанием и психологической гибкостью;
- отличается способностью мгновенно принимать решения в стрессовых ситуациях и мобильностью;
- способна разумно рисковать;
- отличается творческим мышлением;
- обладает достаточным уровнем интеллектуального развития и, в связи с этим, обладает более высоким социально-экономическим статусом.

Необходимость самоконтроля тренера обусловлена особенностью восприятия внешнего воздействия спортсменом во время соревновательного процесса. Высокая эмоциональная напряженность и скачкообразность настроения, физиологические особенности участников соревнований требуют особенного внимания со стороны преподавателя, а именно необходимо использование психологических приемов, поддерживая уверенность в своих силах и настраивая на волю к победе.

Эффективность профессионального контакта тренера со спортсменами во многом определяются педагогическим тактом и педагогическим общением. Уважение к ученикам, справедливость и требовательность педагога, сдержанность, вежливая строгость, неназойливая пунктуальность наиболее благоприятны в отношениях. Достойное поведение тренера в моменты спортивной борьбы его учеников влияет и на его отношение со спортсменами и нередко на их результаты. Грубость, неуважение к спортсменам, привычка включать в разговор бранные слова неприемлемы в отношениях со спортсменами и свидетельствуют о низкой культуре тренера. Нарушает контакты с учениками стремление тренера снять с себя ответственность за промахи и упущения в работе [3, с. 52].

Во время соревнований спортсмен ждет от тренера поддержки, уверен в том, что он готов помочь ему в трудной ситуации. Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, что может стать одной из причин поражений.

Секундирование направлено на помощь спортсмену в осознании пройденного этапа соревнования и поиск рациональных путей для дальнейшего выступления, объективную оценку как действий спортсмена, так и обстановку соревнования в целом.

Психическое состояние тренера, проявляющееся в его поведении, воздействует на психику спортсмена, вызывая определенную реакцию, которая проявляется на аффективном и поведенческом уровне. Предстартовые состояния тренера, с одной стороны, влияют на настроение спортсмена, с другой – на качество указаний, даваемых тренером непосредственно перед соревнованием [2, с. 18].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что взаимоотношения спортсменов и тренера в детско-юношеских спортивных школах играют важную роль в достижении спортивных результатов, поскольку они выстраивают отношение спортсменов к тренировочному процессу.

Стоит отметить, что стиль руководства либо устраняет ограничения в стремлении обучающегося к общению с тренером, либо выстраивает «стены» и устанавливает жесткую субординацию при общении, либо вообще ликвидирует заинтересованность в общении.

Исходя из практики, демократический режим характеризуется благоприятными отношениями между преподавателем и обучающимися, а, следовательно, тренер является примером и авторитетом для спортсмена, что позволяет воспитать ему необходимые качества спортсменов и достичь карьерного роста.

Условиями повышения качества тренировочной деятельности являются доверительное отношение друг к другу, разделение и согласованность функций и ролей в процессе осуществления совместной деятельности, а также мотивы профессиональной деятельности тренера-педагога и уровень его квалификации.

Таким образом, спортивная деятельность включает в себя широкий спектр человеческих отношений и опосредуется ими. Ролевые ожидания спортсменов в индивидуальных и групповых видах спортивной деятельности характеризуют состояние их готовности к действию. Здоровое представление о ролевых взаимосвязях в процессе взаимодействия тренера и спортсмена является фактором, отражающим уровень их взаимопонимания в ходе совместной деятельности. Для наиболее эффективного профессионального взаимодействия со спортсменами тренеру необходимо выбирать оптимальные формы руководства в зависимости от ролевых ожиданий спортсменов ДЮСШ, и согласовывать их со своими ожиданиями [3, с.112].

Список литературы

1. *Мельник, Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В.* Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации. Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. 58 с.

2. *Мельник Е.В., Шемет Ж.К.* Учет психологических особенностей личности и деятельности тренера в практической работе спортивного психолога. М.: Мир спорта. 2007. 65 с.

3. *Момот Д.А.* Самосознание и педагогическое мастерство тренеров: акмеологический аспект (на материалах детско-юношеского спорта): канд. психол. наук. СПб., 2011. 156 с.

УДК 37. 037 (075.8)

Купчинов Р.И.

Минский государственный лингвистический университет, Минск

r.kupchinov@yandex.ru

К ВОПРОСУ СОВРЕМЕННОГО ПОНИМАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Освещены вопросы, связанные с современным пониманием психофизического образования, как основной системы организованной двигательной деятельности человека направленной на формирование полноценного здоровья и ведение здорового образа жизни подрастающего поколения.

Ключевые слова: психофизическое образование, физическое воспитание, системная ошибка, полноценное здоровье

Kupchinov R.I.

Minsk State Linguistic University, Minsk

r.kupchinov@yandex.ru

TO THE QUESTION OF MODERN UNDERSTANDING OF PSYCHOPHYSICAL EDUCATION

Abstract. The questions that are connected with the modern understanding of psychophysical education as a main system of the organized motor human activity, focused on formation of full-fledged health and maintaining a healthy lifestyle of younger generation, are covered.

Keywords: psychophysical education, physical training, system mistake, full-fledged health.

Опросы различных возрастно-половых групп и специалистов, работающих в различных сферах человеческой деятельности, в 80-82 % случаях считают, что основной целью так называемой «Физической культуры» является подготовка спортсменов, а занятия физическим вос-

питанием подрастающего поколения направлены на подготовку и отбор спортивных резервов. Среди специалистов с высшим физкультурным образованием таких взглядов придерживаются 65-67 % опрошенных. В их число, прежде всего, входят тренеры по видам спорта, руководители и работники министерств, комитетов, ведомств по физической культуре и спорту, а также относительно большая группа учителей и преподавателей физического воспитания, чей результат труда оценивается по результатам выступления команд на соревнованиях различного уровня. Такие взгляды на физическую культуру формируют и лозунги «Спортсменом можешь ты не быть, спортивным быть обязан», «От значка ГТО к олимпийской медали» и т.п.

Основополагающие положения теории и методики организованной двигательной деятельности разработаны выдающимся представителем отечественной науки П.Ф.Лесгафтом. Обобщив мировой опыт, он в конце 19 века опубликовал работы, отражающие основы учения о физическом воспитании и подготовке кадров: "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" в 2-х частях (1888, ч. 1-я; 1901, ч. 2) и "О физическом образовании в профессиональной школе" ("Труды Комиссии по техническому образованию 1889-1890", СПб., 1891)

Исторически сложилось так, что после революции 1917 года многие преобразования в стране проходили под лозунгом «Мы старый мир до основания разрушим...». Этот лозунг и другие позволяют предположить, что название 1-го Всероссийского съезда «Физическая культура, спорт и подготовка допризывной молодежи», проведенного в апреле 1919 года узаконило понятие Физическая культура и спорт.

Сегодня в сфере человеческой деятельности установившимися (принятыми) понятиями являются: физическая культура и спорт, физическое воспитание. При этом большая группа авторов отмечает, что понятие «физическая культура» главенствующее и наиболее объемное. Ос-

тальные понятия выражают различные стороны физической культуры как массового, сложного по структуре и многообразного по форме социального явления, а также различные стороны этого явления [1, 2, 3].

Введение понятия «физическая культура» и последующее обоснование как главенствующего и наиболее объемного суждения о двигательной подготовке человека к полноценной жизнедеятельности, связи с развитием современных научных знаний, является в настоящее время системной ошибкой. Суть системной ошибки состоит в том, что культура как общая, так, и физическая является результатом образования.

Воспитание как процесс относится к педагогической деятельности, основу которой составляет передача взрослыми жизненного опыта и знаний, умений и навыков предыдущих поколений последующим – детям.

Под образованием принято понимать педагогический процесс, связанный с воспитанием, развитием (психофизическим, духовным, умственным) и овладением системой знаний, умений, выработанных человечеством, формирование на этой основе целостного мировоззрения, познавательных способностей, сознания и поведения, целенаправленную деятельность с приобщением человека через воспитание к знаниям и культуре. Воспитание имеет приоритет перед образованием. Создает человеческую личность – воспитание. Понятие «Физическое образование» введено П.Ф. Лесгафтом, которое характеризует организованную двигательную деятельность, часто отождествляют с учебным предметом «физика» – науке о веществе и энергии. Терминологически физика толкуется, как одна из основных областей естествознания – наука о свойствах и строении материи, о формах ее движения и изменения, об общих закономерностях явлений природы. Физический – относящийся к деятельности мышц, мускулов и живых существ, телесный. На современном уровне развития науки следует говорить о *психофизическом образовании* (ПСИХО... *Первая часть слова со значением, относящимся к психике, к*

психологии, которое направлено на целостное формирование организма человека, включающее взаимосвязанные морфологические, физиологические, биохимические и психические процессы жизнедеятельности, направленные на организованную двигательную подготовку, которая обеспечивает полноценное здоровье. Во многих странах мира воспитание, направленное на тело, душу, разум, объединяет дисциплина «обучение здоровью». В ряде стран преподается дисциплина «здоровый образ жизни».

Психофизическое образование – составная часть общей жизнедеятельности человека и общества, одна из сфер биологосоциальной деятельности, являющаяся фундаментом духовного и умственного развития человека, направленная на формирование полноценного здоровья (психофизическое состояние), развитие двигательной подготовленности человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики.

До настоящего времени многими авторами организованная двигательная подготовка рассматривается как сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях психофизического совершенствования человека. Подходы к оценке только с позиций философии, культурологи и социологии являются на современном этапе достижений научных знаний ошибочными. Это связано с тем, что психофизическое состояние здоровья человека обеспечивается организованной двигательной деятельностью и, в первую очередь тренировкой. Большинство этих показателей обеспечивает психофизическое образование и это позволяет утверждать, что оно является – основным компонентом полноценного здоровья.

Однако как не парадоксально в учебных пособиях по педагогике, в книгах о воспитании подрастающего поколения редко упоминается и

пишется о важности стимулирования здорового образа жизни для нормальной организации воспитательного процесса.

Даже в разделе о физическом воспитании задачи обучения двигательным действиям и тренингу превалируют над задачами воспитания и обучения. О воспитании здорового образа жизни, если и написано, то немного, вскользь, и то казенными словами. Воспитание должно быть нацелено на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека, его образом жизни, с использованием психолого-педагогических методов. В.А.Сухомлинский писал, что его всегда удивляло, что физическое воспитание детей в теории и на практике отрывается от задач духовного становления личности. Этот разрыв недопустим. Физическое напряжение всегда должно затрагивать духовную сферу и пробуждать отношение личности к силе собственного духа – лишь при таком условии человек обретает способность воспринимать себя.

Здоровье с позиций врача есть отсутствие отклонений от нормы или наличие незначительных отклонений. Именно такое состояние обеспечивает жизнедеятельность человека. Понимание здоровья при отсутствии болезней или наличии незначительных отклонений рассматривается как здоровье вообще или его общий фундамент.

Для полноценной психофизической, духовной и нравственной жизнедеятельности человека такого здоровья недостаточно. Для этого требуются резервные возможности организма, определяемые уровнем работоспособности – функционированием организма на "высшем уровне", адаптационных возможностей к окружающей среде (включая противостояние психологическим стрессам), способностью к восстановлению работоспособности после учебно-трудовой деятельности. Эти показатели здоровья может дать человеку только воспитание и главный его компонент – психофизическое образование.

Список литературы

1. *Полищук В.И.* Традиция воспитания «нового человека» в истории российского образования. // Образование и наука. 2013. №6. С.107-118. DOI:10.17853/1994-5639-2013-6-107-118
2. *Ревенко Е.М., Сальников В.А.* Физическое воспитание и индивидуальные особенности возрастного развития. // Образование и наука. 2017 № 2. С. 160-179. DOI:10.17853/1994-5639-2017-2-160-179
3. *Третьякова Н.В., Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект. //Образование и наука. 2013. №4. С.112-132. DOI:10.17853/1994-5639-2013-4-112-132

УДК 37 372.8 37.03

Малыгина О.И., Сорокин А. М.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург
Платинская ООШ, станция Платина
Нижнетуринского района Свердловской области*

СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ

Аннотация: в статье рассматриваются новые средства сохранения психического здоровья подростков на уроках физической культуры в сельской школе, формирование интеллекта и личности подростка.

Ключевые слова: заболеваемость подростков, психическое здоровье, межличностные отношения, социальные отношения, социометрия, коммуникативные качества личности, конфликт, педагогические средства, «трафаретное» решение, «лидер».

Maligina O. I., Sorokin A.M.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

Plotinskaya OOSH station Platinum

Tura district of Sverdlovsk region

THE PRESERVATION OF MENTAL HEALTH OF PUPILS OF 13-14 YEARS ON THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION IN RURAL SCHOOLS THROUGH THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE QUALITIES

Abstract: the article considers new means of maintaining mental health of adolescents on physical culture lessons at a rural school, the formation of intelligence and personality of a teenager.

Keywords: adolescents, morbidity, mental health, interpersonal relations, social relations, sociometry, communication, personality, conflict, and teaching tools "stencil" solution "leader".

По данным ежегодного демографического доклада «Население России» высокую заболеваемость подростков можно отнести к трем группам, где на первом месте – болезни органов дыхания, в том числе заболеваемость туберкулезом. На втором месте – травматизм и третье место стабильно занимают болезни нервной системы [3, 6]. В последние годы произошло относительное улучшение показателей здоровья городских детей и ухудшение здоровья детей, проживающих в сельской местности. Такой факт можно отнести за счет недостаточных мер по улучшению условий жизни сельского населения, финансирования здравоохранения на селе по остаточному принципу, реорганизацией медицинских учреждений [3]. Все выше перечисленные причины пагубно сказались на общем здоровье сельчан и психическом здоровье подростков. Среди болезней психической сферы у детей наиболее часто встречаются специ-

фические симптомы и синдромы врожденного характера и последствия родовой травмы, на 100000 детей – 800 случаев. Второе место занимает умственная отсталость, 860 случаев на 100000 детей в возрасте от нуля до четырнадцати лет, как следствие генетических нарушений – 45 % случаев, недоношенности и алкоголизма родителей – в 26 % случаев. На третьем месте стоят функциональные расстройства – фобии и ночные страхи, невротические реакции. Довольно редко у детей наблюдаются психозы, на 100000 детей – 80 человек. У подростков психические расстройства наблюдаются в среднем в 1,5 раза чаще, чем у детей до 14 лет [3].

Все выше перечисленные причины пагубно сказались на общем здоровье сельчан и психическом здоровье подростков. В новых условиях стали меняться даже межличностные отношения подростков. Учитывая тот факт, что сельские дети большую часть времени проводят в школе, а их межличностные взаимоотношения зарождаются в классе, среди сверстников, мы пришли к выводу, что сфера нашего исследования будет касаться только школьной среды.

Цель исследования – развитие коммуникативных качеств личности школьников 13-14 лет, которые могут стать средством сохранения психического здоровья. Объект исследования – межличностные отношения учащихся на уроках физической культуры в седьмом классе Платинской общеобразовательной сельской школы. Предмет исследования – психическое здоровье школьников в подростковый период.

Первая часть исследования – знакомство с научно-методической литературой и итогами профильных научных конференций, подбор средств и методов исследования проблемы. Знакомясь с документами в области здоровья подрастающего поколения, мы обратили внимание на «Концепцию развития здравоохранения ...». В опубликованных материалах было сказано, что «совершенствование охраны здоровья детей - будущих поколений, должно стать одним из главных стратегических на-

правлений деятельности государства». Именно эта фраза была предложена в качестве цели по итогам обсуждения другого важного для россиян документа – «Концепции развития здравоохранения до 2020 г.».

Анализ научно-методической литературы по предмету исследования позволяет сделать вывод, что сегодня издается огромное количество психолого-педагогической, научно-исследовательской и учебной литературы [1, 2, 4, 5], но выбор специальной методической литературы для педагогов-практиков небольшой. Изданный материал содержит общие характеристики проблемы, его можно назвать «трафаретным», применение таких методик не позволяет решать проблемные вопросы, ведь в одном случае, «трафаретное» решение может быть успешным, а в другом – крайне пагубным. Именно поэтому мы решили рассмотреть данную проблему в рамках предмета физическая культура. Многие годы этот предмет был любимым для большинства учеников, но с изменением экономической ситуации, с увеличением пропасти между городом и селом возникли другие связи, другие ценности и другой характер взаимоотношений между подростками и взрослыми, нередко стали возникать конфликтные ситуации. Мы считаем, что на уроках физической культуры такого рода отношения стали проявляться более ярко, открыто. Преподаватель должен правильно реагировать на данные отношения, вовремя уметь их предотвратить или урегулировать, используя педагогические средства и методы.

Чтобы определить, какие педагогические средства могут повлиять на благоприятное развитие межличностных отношений, мы ознакомились с коммуникативными качествами личности. Для изучения коммуникативных характеристик личности, преобладающих у подростков, имеющих определенный социометрический статус, мы воспользовались методикой американского психолога и социолога Дж. Морено [2]. Под социометрией понимается измерение социальных отношений в самом

широком смысле – любое измерение любых социальных отношений. Социометрия может помочь узнать внутреннюю структуру общественных групп. Мы знаем, что в возрасте 13-14 лет подростки объединяются в группы и часто поступки, которые они совершают, зависят не от их личного взгляда на проблему, а от мнения того, кто лидер в этой группе. Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. Ее используют для практического изучения личных взаимоотношений, существующих в группе, а также для определения места, занимаемого членом группы в соответствующей системе взаимоотношений. Данная методика помогла определить, каковы отношения между подростками в классе. Для этого мы применяли метод анкетирования. В анкетах были прописаны только те вопросы, которые касались характеристик личности по трем группам: «лидер», «друг», «крутой». С помощью данной методики мы смогли узнать о взаимоотношениях между учащимися, выявили явных лидеров. Выяснили, на чем строятся эти отношения, имеют ли другие члены группы свое мнение, какое место занимает каждый ученик по отношению к лидерам группы. Перед нами стояла сложная задача - разрушить стереотип «стадного принципа», заставить каждого ученика принимать решения самостоятельно, не бояться косых взглядов, уметь высказывать своё мнение и защищать свою позицию, относиться с уважением к мнению других. Мы искали различные способы, чтобы решить поставленные задачи на уроках физической культуры. Необходимо было найти средства, с помощью которых можно выявить способности учащихся, которые, с нашей точки зрения, не имели «права голоса».

В начале эксперимента нами была выделены задания, которые учащиеся могли выполнить самостоятельно под четким контролем взрослых. В эту группу вошли следующие задания: участие в судейской

деятельности, организационная работа спортивной жизни школы, помощь преподавателю в подготовке спортивного инвентаря к циклу занятий, доступная помощь в ремонте спортивного инвентаря, самостоятельное измерение контрольных точек при подготовке к сдаче нормативов в условиях школьного стадиона, подготовка атрибутов к спортивным праздникам. Учащиеся, активно выполняющие эти задания, стали пользоваться авторитетом, у них повысилась самооценка, они смогли высказывать своё мнение, не опасаясь насмешек сверстников. Данный эксперимент проходил на протяжении всего учебного года. Для контроля над изменением поведения учащихся мы разделили всех учащихся на две группы. Например, перед выполнением заданий в парах были организованы группы «А» и «Б». В первой условно были лидеры, во второй – ребята, не обладающие подобными качествами. На первом этапе работы партнера в паре выбирали лидеры, затем они менялись ролями. Выполняя работу именно таким образом, первые должны были проявить внимание и поддержку ко вторым, чтобы выполнить общее задание и не выглядеть хуже других. Такое деление у некоторых подростков вызывало бурю негативных эмоций. Объяснение, что быть сильным в паре с сильным всегда легко, не всегда воспринималось положительно. Тогда мы аргументировали отказ следующим фактом: нежелание встать в пару с менее сильным соперником можно расценивать не только как слабость, но и как трусость». Убедительным примером в данном случае стал проект первого канала «Ледниковый период», когда известные фигуристы в статусе чемпионов мира и олимпийских чемпионов вставали в пару с людьми, которые не умели кататься, а оценки получала пара, приходилось всю ответственность брать лидерам. После данного примера противостояние завершилось, и началась настоящая работа, все стали бороться за успех и результат. Не сразу, по истечении десяти занятий, лидеры умело стали подставлять свое плечо, забывая привычную роль. В начале

эксперимента мы переживали, что ребята, не обладающие задатками лидера, не справятся с ответственностью и будут бояться, но эти опасения не подтвердились. Многим понравилось быть партнерами на равных, они стали увереннее в своих действиях и решениях.

Стремление к доминированию в двух группах практически прекратилось уже к четвертому месяцу эксперимента. Изменение поведения участников второй группы тоже не наблюдалось, это радовало, потому, что в нашем эксперименте, именно эта группа имеет все те коммуникативные качества, которые могут служить защитной функцией в сохранении психического здоровья подростков. Результаты третьей группы заметно улучшились, половина учащихся этой группы приблизилась к результатам второй группы, они стали более самостоятельными, уверенными, но пока им не хватало доброжелательности, они пытались все время подчеркнуть не свое превосходство, а свою значимость. При этом пытались не портить отношения с лидерами и друзьями, не имея своего мнения, пытались всем угодить. Добившись определенного спортивного результата, которым явилось освоение техники разучиваемого двигательного действия, мы продолжили эксперимент, изменив состав в группах и парах. Теперь мы стали наблюдать за отношением двух «первых» или двух «вторых» в одной паре, конечно «первым» работать в паре было намного труднее, а у «вторых» появилась возможность попробовать себя в роли лидера. После каждого урока отмечали результаты поведения учащихся. Необходимо было достичь гармонии в межличностных отношениях между всеми участниками эксперимента. В конспект каждого урока по физической культуре мы включали задания в соответствии с образовательными задачами, часть которых обязательно выполнялась в парах, тем самым, мы смогли контролировать межличностные отношения в группах, регулировать конфликтные ситуации, прибегая в крайнем случае к перестановке в парах членов групп.

С помощью данной методики мы смогли узнать не только о лидерах в группах, но и о сложившихся взаимоотношениях, узнали, на чем они строятся, имеют ли другие члены группы свое мнение, какое место занимает каждый школьник по отношению к явным лидерам. Подводя итоги, мы можем с уверенностью сказать, что стереотип «стадного принципа» успешно разрушен. Каждый из группы испытуемых стал личностью. Администрация школы и родители заметили, что учащиеся седьмого класса стали себя вести по-другому не только на уроках физкультуры: они стали дружнее, организованней и целеустремленней. В межличностных отношениях семиклассников больше не наблюдается агрессия. Исчезли опасения за психическое здоровье школьников, а физическая нагрузка только уравновешивала взрывной характер некоторых испытуемых. На общешкольных мероприятиях: спортивный праздник посвященный «Дню защитника отечества», «Спортивная «Веселёна» на восьмое», «День самоуправления», «Последний звонок», было зарегистрировано изменение социогаммы каждого участника эксперимента. Таким образом, мы пришли к выводу, что эксперимент нужно продолжить.

Список литературы

1. *Беспалько В.П.* Слагаемые педагогической технологии. М., 1989.
2. *Гавров С.Н., Никандров Н.Д.* Образование в процессе социализации личности // Вестник УРАО, 2008. № 5. С. 21-29.
3. *Казин Э.М., Заруба Н.А.* Методологические и организационные проблемы формирования здоровья в системе образования // Валеология. 1996. № 1. С. 28-34
4. *Огородник С. И., Игонин Е. А.* Социально-педагогические условия, способствующие эффективной организации межличностного взаимодействия студентов в группе // Молодой ученый. 2015. № 17. С. 554-557.

5. Ревенко Е.М. Изменение критериев оценивания учащихся как условие повышения мотивации к урокам физической культуры. // Образование и наука. 2016. № 1. С.118-132. DOI:10.17853/1994-5639-2016-1-118-132

6. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

УДК 37.03

Марченко С. В., Надеина Л. А., Петренко О.В.

*Средняя общеобразовательная школа № 49, Белгород
Белгородский государственный университет, Белгород*

swet0306@mail.ru

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД
К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация. Статья предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных школ, включает в себя методики проведения оздоровительных упражнений для формирования здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, урок физической культуры, здоровьесберегающие технологии, оздоровление, физическая культура.

S. V. Marchenko, L. A. Nadein, O. V. Petrenko

Secondary school No. 49'' the city, Belgorod

Belgorod state University, Belgorod,

swet0306@mail.ru

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS AN INNOVATIVE APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION LESSON

Abstract. This article is intended for teachers of physical culture of comprehensive schools, includes methods of conducting health exercises for the formation of healthy environment in the lessons of physical culture.

Keywords: health saving technologies, health improvement, physical culture.

Быть здоровым желает каждый взрослый. И, к сожалению, дети, не думают об этом. Мы же взрослые, учителя обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Как гласит одна из восточных пословиц «Здоровому каждый день – праздник». Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Необходимо сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих [4, 5, 7, 8].

Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Главная задача школы – такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождаются нанесением ущерба их здоровью [8, 9]. А урок физической культуры в школе – это главный урок здоровья. Тем, кто работает в школе не один десяток лет, воочию видна динамика ухудшения здоровья детей. Если 20 лет назад освобожденных от физиче-

ской культуры в каждом классе было по 1-2 ученика, то теперь их стало больше. Практически здоровых детей в каждом классе – единицы.

Работа нашей школы направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Мы хотели бы рассмотреть в нашей статье те методы исследования, которые мы используем в работе.

1. Анализ, обобщение нормативно-правовой базы и научно-методической литературы по проблеме формирования здорового образа жизни на уроках физической культуры;

2. Анализ состояния здоровья учащихся;

3. Тестирование уровня физической подготовленности школьников с использованием здоровьесберегающих технологий;

4. Наблюдение за процессами внедрения и адаптации предлагаемой системы методов и здоровьесберегающих технологий.

Три взаимосвязанных аспекта имеет процесс оздоровления:

1. Воспитательный процесс пробуждает у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

2. Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

3. Оздоровительный процесс, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности человека.

Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста и особенностей ребенка.

На наш взгляд, как учителя физической культуры, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе именно физические упражнения наиболее эффективны.

Широко использовал физические упражнения в своей практике выдающийся ученый, врач Авиценна. Он писал: «....самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна» [1, с.176]. Систематические целенаправленные занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Также постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение ребенка. Фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физической культуры.

Физическая культура – это естественно - биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению [3, с. 172]. Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями [3, с. 174].

Сегодня современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья учащихся [5,6]. В своей работе мы основываемся на совре-

менные психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, используем активные методы обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого ребенка. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования, а также психического.

Здоровьесберегающие технологии предполагают максимальное вовлечение учащихся в активную деятельность по сохранению собственного здоровья [7, 8], и для этого мы проводим уроки здоровья. Занятия проходят занимательно, развивают наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности, всегда мод музыкальное сопровождение. Это активно вовлекает ребят в выполнение упражнений, способствует повышению интереса ко всем выполняемым упражнениям.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень и очень много. Только сообща, объединив усилия, можно продвигаться к осуществлению намеченной цели – формированию здорового психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих условий обучения.

На своем опыте всякий раз убеждаемся в справедливости высказывания русского ученого Н.А. Умова: «Всякое знание остается мертвым, если у учащихся не развивается инициатива и самостоятельность: учащегося нужно приучать не только к мышлению, но и к хотению»[2, с. 63].

Список литературы

1. *Агаджанян Н.А.* Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 2005. 176 с.
2. *Амосов Н.М.* Раздумье о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2001 .63 с.

3. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. С. 172–174.

4. Быховская И.М., Лубышева Л.И., Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 11–15.

5. Колбанов В.В. Компоненты профессиограммы будущего учителя здоровья. // Образование и наука. 2016. № 6. С.152-167. DOI:10.17853/1994-5639-2016-6-152-167

6. Третьякова Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

7. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

8. Tretyakova, N.V. Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving / Tretyakova, N.V., Fedorov, V.A., Dorozhkin, E.M., Komarova, M.K., Sukhanova, E.I. // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

9. Fedorov, V. A. Quality management of educational institutions in protecting students' health: conceptual and structural-functional innovations / Fedorov, V. A., Tretyakova, N. V. // *Naukovyi Visnyk Natsionalnoho Hirnychoho Universytetu*. 2015. V. 6. № (150). P. 134–143.

УДК 379.8

Московченко О.Н., Безруких В.В., Амосова Д.Р.

*Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева, Красноярск*

moskovchenko7@ mail.ru

ПРИБОЩЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ Г. КРАСНОЯРСКА

Аннотация. В статье рассматриваются результаты социологического исследования в решении одной из важных задач социальной политики – формирование у населения г. Красноярска здорового стиля жизни. Представлен опыт приобщения населения к здоровому образу жизни как социальной ценности сохранения здоровья, что является одним из важнейших направлений социальной практики муниципалитета.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, индивидуальное здоровье, причины, влияющие на приобщение к здоровому образу жизни.

Moskovchenko O.N., Bezrukikh V.V., Amosova D.R.

Krasnoyarsk State Pedagogical University of Astafiev, Krasnoyarsk

moskovchenko7@ mail.ru

INTRODUCTION TO A HEALTHY LIFESTYLE THE POPULATION OF KRASNOYARSK

Abstract. The article discusses the results of sociological research in addressing one of the important tasks of social policy – the formation of a healthy lifestyle the population of Krasnoyarsk. The experience of involving the population to a healthy lifestyle as a social value of preservation of health, which is one of the most important areas of the social practices of the municipality.

Keywords: healthy lifestyle, individual health, factors influencing initiation to a healthy lifestyle.

Большинство исследователей, занимающихся проблемой здорового образа жизни и вопросами здоровьесберегающего образования, отмечают в последние годы снижение уровня здоровья и жизненного тонуса у значительной части как молодого, так и взрослого населения [1, 3, 7, 9 др.].

По мнению одних [1, 3, 7, 9] – это можно объяснить не соблюдением режима труда, отдыха и питания, гиподинамией. Другие считают, что основной причиной являются информационные перегрузки, отсутствие мотива к сохранению и укреплению здоровья, отсутствием полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, употреблением вредных привычек, разрушающих здоровье. [2, 4, 5, 8].

Следовательно, образ жизни не только определяет, но и влияет на здоровье каждого человека. Отсюда, специфической стороной образа жизни в целом является здоровый образ жизни.

Понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя способ жизнедеятельности, формирующий человека как субъекта творческого, активного, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию, сохранение и укрепление здоровья, формирование нравственных установок и потребностей, исключая вредных привычки [1, 4].

По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, влияние образа жизни на индивидуальное здоровье составляет не менее 50 – 55 %. Отсюда, процесс формирования здорового образа жизни в значительной мере основывается на выявлении причин, оказывающих негативное влияние на приобщение человека к ведению ЗОЖ.

Проведено социологическое исследование. В исследовании приняли участие 460 студентов красноярских вузов и 250 женщин, занимающиеся в группах здоровья. Возрастной ценз участниц составил от 50 до 85 лет, средний возраст 65 лет.

Прежде чем приступить к составлению анкеты, мы провели

выборочное интервьюирование, по результатам которого было выдвинуто предположение. Несмотря на то, что студенты имеют обязательную двигательную активность (4 часа в неделю), а женщины на протяжении нескольких лет активно и систематически посещают группы здоровья, мы решили выяснить есть ли причины недостаточного привлечения жителей города к приобщению вести здоровый образ жизни, и какую роль играют общественные организации и муниципалитет.

В ходе обработки анкет были установлены причины недостаточного приобщения к здоровому образу жизни всех возрастов среди населения Красноярска:

- низкая физическая активность составляет 13,8 % у женщин и 26,4 у студентов. В связи с этим, удельный вес лиц с избыточной массой тела и ожирением превышает 28 %;

- не удовлетворение занятиями физической культурой, что обусловлено слабой профессиональной компетенцией преподавателей физической культуры и специалистов в некоторых оздоровительных центрах;

- недостаточный уровень пропаганды здорового образа жизни через телевидение и прессу;

- отсутствие межведомственной взаимосвязи в координации усилий всех заинтересованных сторон по вопросам ЗОЖ;

- низкий уровень культуры в сохранении индивидуального здоровья среди студенческой молодежи;

- отсутствие устойчивого интереса большей части населения к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

Традиционно при рассмотрении вопроса ЗОЖ, особое внимание уделяется таким факторам риска здоровья как алкоголь, курение,

наркотическая зависимость [6]. Среди опрошенных студентов регулярно курят 33,7 %, эпизодически употребляют алкогольные напитки 76,5 %, 23 % хотя бы раз в жизни употребляли наркотики. У женщин обследуемой категории курят 2,58 %, употребляют алкогольные напитки по праздникам 16,2 %. Это связано с тем, что данный контингент достаточно информирован о пагубном влиянии вредных факторов ЗОЖ на здоровье, к тому же, все они занимаются в группах здоровья, следовательно, имеют устойчивые взгляды на данные позиции [3, 5, 7].

В студенческой среде число лиц регулярно занимающихся физической культурой и спортом не превышает 17 %. Не соблюдают режим питания 64,5 %, не имеют представление о рациональном питании 85,9 %. Свыше 60 % высказали неудовлетворенность тем, как проводятся занятия по физическому воспитанию в вузе, указывая на низкую компетентность преподавателей в вопросах здоровьесбережения.

Результаты исследования были доведены до начальника департамента социальной политики, заместителя главы города и доложены в докладе на Красноярском городском форуме. По решению участников форума был создан координационный совет, где особая роль принадлежит общественности. Создана общественная палата «Здоровый образ жизни, физическая культура, спорт и туризм» при Совете Гражданской ассамблеи Красноярского края. Министерством здравоохранения Красноярского края подготовлен и утвержден комплекс мер по снижению рисков для здоровья населения и формирования здорового образа жизни. В городе открыты в каждом районе Центры здоровья «Красноярского краевого центра медпрофилактики» [2]. Каждый пациент получает карту здорового образа жизни, где регистрируются показатели состояния здоровья, дисперсионное картирование (система скрининга «КардиоВизор»), факторы риска развития социально-значимых заболеваний.

В городе сформировалось общественное движение «Здоровый мир». Активистами движения стали лучшие спортсмены и тренеры, руководители предприятий, вузов, депутаты краевого и городского Советов депутатов, глава города и его заместители. В ходе работы в движении выделились три направления, соответствующие главным составляющим ЗОЖ: физические нагрузки, здоровое питание и психическое здоровье.

Физические нагрузки. Вовлечение всех групп населения в активную спортивную жизнь за счет проведения различных мероприятий. Ежегодный оздоровительный конкурс «Стартуют все». Программа конкурса постоянно расширяется. Сегодня она включает в себя: лыжи, коньки, плавание, скандинавскую ходьбу, кросс, катание на роликах, велосипедах, фитнес, оздоровительные зарядки для населения под общим девизом «Хочешь быть сильным, красивым, здоровым – будь им».

Для лиц старшего поколения и ветеранов физкультурного движения проводится ежегодный «Фестиваль возможностей». Для лиц с ограниченными возможностями «Краевой фестиваль адаптивного спорта». Краевой летний Фестиваль Всероссийского комплекса «ГТО» среди школьников. Открытый творческий конкурс «Ты в ГТО, а значит – в теме! Конкурс имеет следующие номинации – «лучший пропагандистский видеоролик», «Лучшая фотография», «Лучший короткометражный фильм, мотивирующий к выполнению нормативов комплекса ГТО и ведению здорового образа жизни», «Лучшая музыкальная композиция о комплексе ГТО».

Здоровое питание. Центром этого направления стала пропаганда и вовлечение заинтересованных людей в приобщении к сбалансированному питанию, которое содержит необходимые питательные компоненты и витаминно-минеральные комплексы. Тема здорового питания также ежегодно выносится на обсуждение на

городском форуме «Здоровое питание – основа здорового образа жизни – выбор граждан».

Психическое здоровье. Выработка поведенческих моделей как для каждого индивида, так и для сообщества, при которых человек чувствует себя уверенно, умеет сохранять психическую устойчивость в различных ситуациях, в семье, на работе, в обществе.

Ежегодно в рамках программы Дня города работает площадка «Красноярск – город здоровья» с привлечением большого количества общественных организаций, федераций по видам спорта, спортивных учреждений, представителей медицины и др.

Красноярск принимает участие во всех массовых Всероссийских акциях: «Лыжня России», «Кросс наций», «Российский азимут», «Оранжевый мяч», детские Олимпийские игры.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить причины, которые отрицательно влияют на приобщение населения города к здоровому образу жизни. В сложившихся условиях усилия муниципалитета были направлены на утверждение среди населения города культа здорового образа жизни, культуры здоровья и ответственности каждого за свое здоровье. Такой подход обусловлен тем, что здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия, качества жизни и полноценного выполнения своих социальных функций.

Список литературы

1. *Абаскалова Н.П.* Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: Монография. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2001. 316 с.

2. *Кутумова О.Ю.* О системе взаимодействия органов и учреждений здравоохранения Красноярского края с общественными

организациями в вопросах профилактики заболеваний, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни // О роли общественности в формировании здорового образа жизни населения в Красноярском крае: материалы общественных слушаний. Красноярск, 11 июня 2009 г. Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2009. С. 22–25.

3. *Катцин О. А.* Здоровый образ жизни: взгляд студентов красноярских вузов // Материалы открытой Сибирской студенческой научно-практической конференции. Красноярск, 15 апреля 2011 г. /отв. ред. Е. В. Панов. Красноярск: Сибирский юридический институт России, 2011. С. 14–20.

4. *Московченко О. Н.* Концептуальные основы здорового образа жизни // Физическая культура в системе образования : сб. матер.науч.-практич. конф. Красноярск: Краснояр. гос. ун-т., 2000. С. 72–76.

5. *Московченко О.Н., Катцин О.А.* Здоровый образ жизни студента как главный фактор его здоровья // Молодежь Сибири – науке России: Международная научно-практическая конференция, 20-21 апреля 2010 г. Сост. Т.А. Кравченко. Красноярск: НОУ Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2010. Ч. I. С. 390-394.

6. *Третьякова Н. В.* К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

7. *Arkhipova V. L., Moskovchenko O. N.* Vision of Healthy Lifestyle for Women of Older Generation // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences, 2011. № 4 (9). С. 1301–1309.

8. *Moskovchenko O.N., Kattcin O.A, Shubin D.A, Zirianova V.I.* Healthy life-style: Students' personal behavioral models (the results of the sampling study in Siberian Federal University).Volume 6, Issue 1, Supplement 1, Article ID: BM-014-14, 2014 Page 1 of 7.

9. Tretyakova, N.V., Fedorov, V.A., Dorozhkin, E.M., Komarova, M.K. & Sukhanova, E.I. (2016). Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 8281-8292.

УДК 379.8

Московченко О.Н., Захарова Л.В., Солдатова М.Н.

*Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева, Красноярск
moskovchenko7@ mail.ru*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы здоровьесберегающей деятельности, направленной на укрепление здоровья школьников и студентов средствами физической культуры, через сформированность когнитивного, деятельностного, мотивационного и оценочно-результативного компонентов личности.

Ключевые слова: студенты, школьники, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающие технологии, физическая культура.

Moskovchenko O.N., Zakharova L. V., Soldatova M.N.

*Krasnoyarsk State Pedagogical University of Astafiev, Krasnoyarsk
moskovchenko7@ mail.ru*

HEALTH-PROMOTING ACTIVITIES IN EDUCATION

Abstract. The article discusses issues of health-saving activities aimed at strengthening the health of schoolchildren and students by means of physical education, through the formation of cognitive, activity, motivational and evaluative-productive components of the individual.

Keywords: Students, schoolchildren, health-saving activities, health-saving

technologies, physical culture.

Современный учебный процесс на всех уровнях профессионального образования в последнее десятилетие характеризуется большим объемом информации, усложнением современной педагогики, что предъявляет к субъектам образовательной деятельности большие психологические и физиологические требования, которые зачастую превышают их возрастные и физические возможности. К этому следует добавить неблагоприятные экологические и социальные условия, нерациональный образ жизни. В результате чего снижается устойчивость организма, нарастает нервно-эмоциональное напряжение, ухудшается здоровье [1, 2, 3, 4 и др.].

Российская система образования, являясь частью международного образовательного пространства в рамках Болонского соглашения, сохраняет основные приоритетные положения, по поиску инновационных технологий, и, в частности, здоровьесберегающих, направленных на сохранение ресурсов здоровья [6, 8, 9, 10]. Однако при определении здоровьесберегающей деятельности и здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать те общие тенденции, которые происходят в образовании и согласуются с мировыми тенденциями. Интенсификация учебного процесса, стрессовые последствия авторитарной педагогики (она существует наряду с педагогикой сотрудничества), недостаточная подготовка родителей и педагогов в вопросах культуры здоровья, отсутствие здравоохранительного подхода в процессе личностно-ориентированного обучения. Слабая профессиональная компетенция педагогов в вопросах здоровьесбережения [3, 7]. Уменьшение авторитета учителя и его роли как источника информации, приоритет отдаётся активным и интерактивным методам обучения. Функции и задачи учителя в связи с

этим, значительно меняются, он утрачивает функции источника информации, которые перешли к СМИ и ИНТЕРНЕТУ. В связи с этим, возросла роль коррективщика этой информации, её интерпретатора, фасилитатора процесса поиска и овладения полезной информацией по вопросам здоровьесбережения и здорового образа жизни.

Усложнился контингент, и увеличилось число «трудных» учащихся и их родителей (претенциозность, конфликтность, не умение брать на себя ответственность). Низкий уровень компетенции учителей и преподавателей вузов в вопросах здоровьесбережения, и, в частности, по вопросам культуры здоровья, образа жизни, рационального двигательного режима.

Всё это позволило выявить причинно-следственные факторы, негативно влияющие на здоровье обучающегося контингента и определить актуальность и социальную значимость здоровьесберегающей деятельности в системе образования, связанных не только с учётом европейских тенденций, но и с модернизацией качества образования в России [1, 3, 7, 9, 10 и др.].

Опережающий уровень образования, возросший темп жизни, нарастающий «информационный бум», психоэмоциональные перегрузки, гиподинамия приводят к снижению функциональных возможностей различных систем организма, напряжению адаптационных процессов и ежегодному ухудшению состояния здоровья обучающегося контингента [4, 5, 7].

Исследуя, многолетнюю динамику физического состояния студентов-первокурсников Красноярска, нами отмечается, что ежегодно происходит пополнение студентами специальной медицинской (на 15 – 20 %) и подготовительной (на 10 – 12 %) групп. У студентов специальной медицинской группы в структуре заболеваний преобладают заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, болезни

опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и зрения. У 30 % отмечаются сочетанные заболевания. Среди студентов подготовительной группы до 80 % имеют слабую физическую подготовку, 35 % – дисгармоничное физическое развитие. И те и другие нуждаются в коррекции физических недостатков при помощи целенаправленной физической нагрузки.

Важным показателем здоровья школьников является уровень физического развития. Определяя уровень физического состояния у учащихся 7 класса одной из престижной гимназии г. Красноярска, нами выявлено, что из 20 учащихся только один имеет уровень физического развития выше нормы, 16 человек – средний и три ниже среднего. В 90 % случаев отмечается масса тела ниже возрастной нормы, в 75 % – снижены жизненная емкость легких и ДЖЕЛ, в 95 % – низкая мышечная сила кистей рук.

Следовательно, как для студентов, так и для учащихся, имеющих недостаточное физическое развитие нужна целенаправленная физическая нагрузка, в основе которой должны преобладать здоровьесберегающие технологии.

Любая образовательная и оздоровительная деятельность в учебном заведении, должна опираться на правовую основу. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования сформулированы требования к результатам обучающихся, где предмету физическая культура отведено должное внимание, а также Приказами Министерства образования РФ № 176/2017 от 31.05.2002, № 114.от 21.03.2003. «О мерах, по улучшению здоровья обучающихся в Российской Федерации», обусловленной модернизацией образования». Опираясь на правовую основу, ректор вуза, директор школы могут эффективно решать вопросы здоровьесбережения обучающегося контингента, так как сохранение здоровья участников образовательного

процесса, является одной из приоритетных задач и обязательных условий работы любого образовательного учреждения.

Здоровьесберегающие принципы образовательного процесса реализуются через создание организационно-педагогических условий, цель которых разработать стратегические установки по укреплению качеством здоровьесберегающей деятельности [9].

В этом случае оздоровительная деятельность представляет целевой компонент процесса обучения и является эффективной при освоении новых технологий в образовательной среде, так как в педагогическом процессе принимают участие две активных стороны: преподаватель – студент, учитель – ученик. На основе интеграции теории развивающего и личностно ориентированного обучения при высокой мотивации можно повысить не только уровень физического развития, но адаптивные возможности организма и двигательные качества.

Осмысление значимости здоровьесберегающей деятельности должно осуществляться, по нашему мнению, через осознанную мотивированную цель «Быть здоровым» в рамках развития когнитивного, операционно-деятельностного, контрольно-регулирующего и оценочно-результативного компонентов личности.

В этом плане *здоровьесберегающая деятельность* следует осуществлять через комплекс организационно-педагогических, психолого-педагогических и, медико-физиологических средств, методов и технологий, которые реализуются с учётом возрастных, половых, типологических особенностей и индивидуальных потребностей личности, обеспечивая индивидуально-ориентированную траекторию обучения по предмету «Физическая культура» [1, 5, 7], имеют направленность на психофизическое развитие и социализацию личности.

Список литературы

1. *Захарова Л.В.* Формирование здоровьесберегающей

деятельности студенток различными адаптивными возможностями в условиях реализации интегрального подхода // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6; URL: www.science-education.ru/120-16560.

2. *Захарова Л.В.* Физическая культура в системе высшего образования. Ч.1. Теоретический аспект: учебное пособие с грифом СибРУМЦ. Красноярск: КГТЭИ, 2009. 127 с.

3. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / Э.М. Казина, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева [и др.]; 3-е изд. и перераб. М.: Омега-Л, 2013. 443 с.

4. *Калинина Л.Н., Московченко О.Н., Проходовский Р.Я.* Оздоровительная направленность физического воспитания студентов в условиях Сибирского региона. Красноярск: Вестник КрасГАУ, 2010. № 10(49). С. 213-219.

5. *Московченко О.Н.* Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях различного типа в условиях реализации ФГОС: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 24 мая 2013г. Абакан. 2013. С. 38–45

6. *Moskovchenko O.N., Shubin D., Zakharova L., Shubina T.* Social and Pedagogical Rehabilitation of Female Students with Disabilities // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. 2012. 8 (5) P. 1069-1082.

7. *Moskovchenko O.N., Kattcin O.A, Shubin D.A, Zirianova V.I.* Healthy life-style: Students' personal behavioral models (the results of the sampling study in Siberian Federal University) // European Journal of Physical and Health Education, 6, art.no. BM-014-14.

8. *Fedorov V.A. Tretyakova N.V.* Quality management of educational institutions in protecting students' health: conceptual and structural-functional

innovations // Scientific Bulletin of National Mining University. 2015. № 6 (150). С. 134–143. <http://nvngu.in.ua/index.php/ru/>.

9. *Fedorov V.A. & Tretyakova N.V.* The Development of Vocational Pedagogical Education in Russia (Organizational and Pedagogical Aspect) // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. № 11(17). С. 9803-9818. <http://www.ijese.net/makale/1207>.

УДК 613:37

Мужчинина Н.Н.

*ABC Adult School, Serritos,
Лос-Анжелес, Соединенные штаты Америки*

ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В США: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГОСУДАРСТВА И ШКОЛЫ

Аннотация. В статье рассмотрено актуальное состояние проблемы избыточного веса среди детей и подростков в США, факторы, оказывающие влияние на изменение веса детей и подростков. Так же представлены роль школы в данной проблеме и описаны пути взаимодействия государства, школы и общественных организаций.

Ключевые слова: дети, подростки, избыточный вес, ожирение, фаст-фуд, здоровое питание, питание в школе, США, государство.

Muzhchinina N.N.

*ABC Adult School, Serritos,
Los-Angeles, United States of America*

OVERWEIGHT ISSUE AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS IN USA: INTERACTION BETWEEN THE STATE AND SCHOOL

Abstract. The article discusses the current state of the problem of overweight among children and adolescents in the United States, the factors influencing the change in the weight

of children and adolescents. Well as representing the school's role in this issue and described the way of interaction between government, schools and community organizations.

Key words: children, adolescents, overweight, fast-food, healthy food, school nutrition, USA, government.

Проблема избыточного веса у детей и подростков - это проблема, ставшая особо актуальной в 21 веке для большинства развитых стран, а в последнее время и для ряда развивающихся стран. Более чем 25% детей Австралии, Чили, Великобритании и Соединенных Штатов Америки имеют избыточный вес. Данный показатель в два раза выше, чем показатели середины 70-х годов прошлого века, когда проблема избыточного веса только начинала принимать форму эпидемии [3].

Согласно ежегодному статистическому отчету американской ассоциации «American Heart Association» на конец 2013 года в США 23,9 миллионов детей в возрасте от 2 до 19 лет имеют избыточный вес или ожирение; среди мальчиков это 33,0%, среди девочек - 30,4%. Из них у 12,7 миллионов детей признаны разные стадии ожирения: у 18,6% среди мальчиков и у 15,0% среди девочек [2]. Приведенные данные показывают, что проблема избыточного веса у подросткового поколения выросла до необходимости принятия ряда решений на государственном уровне.

Американские ученые обращают внимание властей на то, что «распространенная проблема избыточного веса и ожирения среди подростков вызывает особое беспокойство, так как подросток с избыточным весом или ожирением с высокой степенью вероятности становится взрослым с избыточным весом или ожирением. Поэтому мы должны первоочередно сфокусировать свои усилия на предупреждении ожирения у подростка, и затем приложить усилия по идентификации и лечению группы высокого риска подростков, уже страдающих избыточным весом или ожирением».

Исследования других американских ученых показали, что около 20 % подростков в возрасте от 12 до 19 лет имеют аномальное количество липидов в крови, что ассоциируется с повышенным риском возникновения сердечных заболеваний. Диабет 2-го типа и гипертония так же возникает гораздо более часто среди молодых людей, страдающих избыточным весом [3].

Помимо проблем со здоровьем, дети и подростки с избыточным весом сталкиваются с рядом психологических проблем, таких как обиды от других подростков, в некоторых случаях социальная изоляция и дискриминация.

В чем же причина такого количества детей и подростков с избыточным весом в США? Основной причиной излишнего веса у подростков и детей ученые считают превышение потребляемых калорий над расходуемыми. Большинство детей младенческого и раннего детского возраста показывают удивительную способность эффективного регулирования потребления и траты калорий. В то же время у детей школьного возраста механизм саморегулирования ослабевает и, когда предлагается порция еды, превышающая реальную необходимость, дети потребляют ее.

Другой причиной излишнего веса у детей является фактор наследственности. Исследования Американской Академии детской и подростковой психиатрии показали, что если хоть один из родителей страдает ожирением, в 50% случаев у ребенка будут проблемы с излишним весом. А если оба родителя находятся в стадии ожирения, шанс, что у ребенка так же будет лишний вес, вырастает до 80 %. И причина не столько в физиологической наследственности, сколько в пищевом поведении, привычках, предпочтения и образе жизни, который поддерживается в данной семье. Это связано с тем, что на детское отношение к еде оказывают влияние семейные и культурные ценности и обычаи на столько же сильно, как и влияние школы, сверстников и медиа.

Возникает вопрос: какой же из окружающих факторов наиболее повлиял на увеличение числа детей и подростков с избыточным весом в США

за последние три десятилетия? Многочисленные наблюдения показывают, что только 18% подростков соблюдают физическую активность ежедневно в течение часа, и только один из пяти ежедневно употребляет пять и более порций фруктов и овощей в день. Телевизионные передачи и реклама, сокращение школьной программы по физической культуре, проживание в районах, где игры вне дома небезопасны для подростка, а также постоянно находящиеся на работе родители – все это прямо или косвенно оказывает влияние на увеличение числа подростков с избыточным весом. Ребенок, поглощающий еду наедине с телевизором или компьютером, чаще всего переедает, потому что он чувствует себя одноким, скучающим, или находится под влиянием рекламы.

Злоупотребление фаст-фудом так же является одной из главных причин увеличения количества детей и подростков с избыточным весом. Сравнительный анализ процента количества калорий, ежедневно потребляемых детьми, питающимися вне дома, увеличился с 23,4% до 33,9% за период с 1977 по 2006 год. Исследователи отмечают, что употребление еды, приготовленной вне дома, включая фаст-фуд, потребляемый дома, и еду, приготовленную в магазине, значительно увеличивает общее количество потребленных калорий. Это связано с тем, что обычно одна порция фаст-фуда значительно больше по объему, чем необходимо детскому организму, при этом содержит улучшители вкуса, высокое количество высоко-насыщенных и транс-жиров, повышенное количество соли и сахара, что способствует набору веса [3].

Так же у исследователей не осталось без внимания потребление подростками напитков с высоким содержанием сахара, таких как кола, других газированные и негазированные напитки, типа холодного чая и кофе, энергетиков. Согласно исследованиям, 29,2% подростков ежедневно употребляют одну и более порций вышеуказанных напитков [3].

Проблема усложняется тем, что чипсы, шоколад и газированные напитки - это основные товары, которые предлагаются многочисленными продуктовыми аппаратами, установленными на территории школ. Наравне со едой, положенной согласно основной программы питания школьников, в школьных магазинах и снэк-барах предлагаются различные виды фаст-фуда. Опрос школьников средних классов показал, что более чем в 50% случаев, они предпочитают покупать фаст-фуд и газированные напитки, вместо или в добавок к обычной школьной еде.

Как уже говорилось выше, для эффективного контроля веса необходимо учитывать не только объем потребляемых калорий и качества еды, но и объем физической активности детей и подростков. Расписание уроков в школах так же не способствует расходу полученных калорий. Если в начальной школе дети имеют достаточно времени для физической активности и прогулок, то в средней школе время уроков колеблется от 47 до 52 минут, отсутствует понятие «перемены» между уроками, и существует только два перерыва на снэк и ланч при общей продолжительности учебного дня с 8-30 до 15-00. Так же статистика показывает что если в шестых и седьмых классах у 94% учеников есть уроки физкультуры, то к 12 классу урок физкультуры есть только у 37,3% учеников [3].

Система внешкольного образования, как в России, в США отсутствует. Существуют районные клубы для подростков, с хорошо оборудованными спортивными залами, однако посещение этих клубов платное, и не многие родители могут позволить себе эти расходы. Хорошей альтернативой служит наличие большого количества парков с кортами для баскетбола, волейбола, катания на скейтах, дорожками для велосипедистов и бегунов. Однако, помимо оборудования, намного важнее для подростка наличие тренера или человека, способного увлечь его спортом. Парки и зоны отдыха такими опциями не обладают. В данном случае важную роль в привитии любви к спорту могут сыграть только родители.

Что же делается правительством, школами и различными ассоциациями для того, чтобы изменить ситуацию? В 2010 году Президент США Б.Обама подписал акт, который узаконил финансирование федеральной программы школьного питания, и согласно которому дети из семей с низким семейным доходом имеют возможность бесплатно получать здоровую еду в школе. Также данный акт определяет перечень продуктов, разрешенных к продаже в течение учебного времени на территории школы, включая продуктовые автоматы, а la carte и школьные магазины. Помимо этого предполагается дополнительное финансирование для школы, если руководство обязуется соблюдать предложенные пищевые стандарты на территории школы. В настоящее время многие школы в процессе реализации предложенных стандартов. Так, например, во всех школах Нью Джерси запрещено продавать в течение учебного времени продукты, где сахар находится на первом месте в перечне ингредиентов, любые виды конфет, либо продукты с низкими питательными свойствами. Снеки и напитки, продаваемые на территории школы, не должны содержать более 8 грамм жира и 2 грамм насыщенных жиров на порцию, а так же напитки должны быть объемом не более 355 мг, за исключением бутылкированной воды.

Помимо правительства, ответственность за здоровье детей взяла на себя медиа-индустрия. В 2008 году была запущена ТВ-программа «Здоровые привычки для жизни» в формате «Улица Сезам». Любимый американскими детьми персонаж Cookie Monster стал чемпионом по здоровому выбору еды, были введены новые герои: Брокколи, Кусок сыра, Банан, Цельнозерновая булочка.

Телевизионные программы Диснея также ведут пропаганду здорового образа жизни и физической активности. В течение дня проигрываются 10-минутные сюжеты с участием популярных актеров канала Дисней, позволяющие детям и подросткам разучивать танцевальные элементы, либо готовить простое, но здоровое блюдо.

Многие разработчики видео игр так же предлагают своим юным потребителям различные спортивные видео игры с активным участием. Так, программа Wii Fit от Nintendo инструктирует и тренирует пользователей по йоге, играм на развитие чувства баланса, растяжку, аэробiku, а так же предлагает различные симуляторы спортивных игр, например, теннис.

Осознание того, что без работы с родителями пищевые привычки детей и подростков не изменить, привело к разработке ряда программ, направленных на образование родителей в сфере здорового питания. Программы для родителей реализуются как при помощи школ, так и при помощи религиозных и медицинских обществ. Помимо информирования о вреде избыточного веса у подростка, данные программы дают советы по здоровому питанию подростка, психологически настраивают родителей как относиться к еде и питанию своих детей, помогают разработать стратегию по внедрению здоровых пищевых привычек в рамках всей семьи.

Признание данной проблемы на государственном уровне вывело ее в ряд первоочередных и особо важных для сохранения здоровья нации. Мишель Обама, Первая леди США, в 2010 году организовала кампанию «Let's move!», направленную на борьбу с детским ожирением. Одной из частей этой кампании было приглашение волонтерами профессиональных шеф-поваров, которые проводили встречи в школах и обучали детей как просто и вкусно можно готовить здоровую еду самостоятельно [4].

Таким образом, мы видим, что школа в США является одним из важных элементов в решении проблемы избыточного веса детей и подростков. «This isn't the kind of problem that can be solved overnight, but with everyone working together, it can be solved. So, let's move» («Это не тот вид проблемы, который можно решить “в наскок”, но если мы будем работать вместе, проблема будет решена. Итак, вперед!») - произнесла М. Обама на ежегодном выступлении в поддержку своей кампании в Белом доме [1].

Список литература

1. Официальный сайт Белого Дома, Вашингтон [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.whitehouse.gov/the-press-office/first-lady-michelle-obama-launches-lets-move-americas-move-raise-a-healthier-genera>
2. Официальный сайт Американской Ассоциации «American Heart Association» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.heart.org/>
3. Официальный сайт Региональной публичной библиотеки г.Лос-Анжелес [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.colapublib.org/>
4. Let's move! [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://en.wikipedia.org/wiki/Let%27s_Move

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Нестеров Е.Ю., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально
-педагогический университет, Екатеринбург*

Nester-ko@inbox.ru

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Аннотация. Представлены аргументы, показывающие значимость принципа оздоровительной направленности в спортивной тренировке, а также последствия несоблюдения данного принципа.

Ключевые слова: Аспект единства образования и воспитания, принцип оздоровительной направленности, спортивная тренировка.

E. U. Nesterov E. V. Ketrish

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

Nester-ko@inbox.ru

THE PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF THE HEALTH PRINCIPLE IN SPORTING TRAINING

Abstract. Arguments showing the importance of the health-improving principle in sports training, as well as the consequences of non-compliance with this principle, are presented.

Keywords: Aspect of the unity of education and upbringing, the principle of health improvement, sports training

Под спортивной тренировкой, как правило, подразумевают подготовку спортсменов к достижению высоких и наивысших (рекордных) спортивных результатов [2, с. 8].

Спортивная тренировка – это управляемый, ориентированный на научные и педагогические принципы, процесс совершенствования личности и овладения спортивными навыками, имеющей своей целью планомерное воздействие на возможности личности для достижения рекордных результатов в каком-либо виде спорта или его разновидности.

Спортсмен в процессе тренировки должен совершенствоваться, согласно научным и педагогическим принципам, в аспекте единства образования и воспитания, который осуществляется в различных формах и различными средствами.

Кроме того, необходимые для полноценной спортивной подготовки формы и средства – это в первую очередь: теоретическое обучение с целью сообщения спортивно-технических, тактических, тренировочно-методических знаний и развития умственных способностей; целенаправленные наблюдения на соревнованиях, а также разнообразные обсужде-

ния и совещания в тренировочной группе, которые служат по преимуществу для анализа и оценки тренировки и соревнований [1, с. 24].

Аспект единства образования и воспитания должен реализовываться, опираясь на принцип оздоровительной направленности. Суть данного принципа сводится к следующему. Физическая культура содействует укреплению здоровья спортсмена, а значит способствует гармоническому развитию и адаптирует к окружающей среде [4]. Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определённые правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки должны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся;

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля [3, с. 19].

Принцип оздоровительной направленности среди спортивных тренеров не всегда реализуется при проведении спортивной тренировки, поскольку многие «преподаватели спорта» нацелены на максимальные результаты. В данной ситуации речь идет о подготовке спортсменов, выступающих на региональных, всероссийских и международных соревнованиях, где от победы на более высоком уровне зависит и ценность приза для победителя, и размер оклада тренера. Закрыв глаза на состояние своего здоровья и заикливаясь только на результатах, как промежуточных, так и итоговых, происходит уход принципа оздоровительной направленности на второй план, в связи с финансовой заинтересованностью тренера и психологическим азартом спортсмена.

Рассмотрим проблемы и последствия несоблюдения вышеназванного принципа.

Во-первых, всем известные громкие допинговые скандалы. К сожалению, о чем уже говорилось выше, часто девиз спортсменов и тренеров – «Победа любой ценой!», поэтому начинается употребление стимуляторов, гормональных препаратов, а также допингов, которые заставляют организм вырабатывать энергию сверх своей нормы.

Последствиями «обмана» организма с помощью химических добавок являются преждевременное старение организма, болезни, иногда – даже ранняя смерть, так как искусственные стимуляторы способствуют колоссальному всплеску энергии, при этом укорачивают биологическое время, переключаясь на стадию старения намного раньше природного срока.

Примером может служить олимпийская чемпионка по легкой атлетике Флоренс Гриффитс-Джойнер, которая скончалась, не дожив до 40 лет.

Во-вторых, совершенно очевидно, что сверхнагрузки в определенном виде спорта развивают только одну, необходимую данному виду спорта, группу мышц. При несоблюдении принципа оздоровительной направленности спортивных тренировок, происходит «игнорирование» других групп мышц, результатом чего может стать дисгармоничное развитие организма и пропорций тела.

В-третьих, адаптация организма к большим нагрузкам определенного вида приводит к привыканию и крепко связывает человека со спортом. После отмены сверхнагрузки адаптироваться организму «в обратную сторону» уже определенно сложнее. Результатом резкой отмены нагрузки и не поддержания спортивной формы может явиться плохое самочувствие и лишний вес. Стоит отметить, что сверхнагрузки приостанавливают рост, уродуют фигуру, нарушают многие функции организма.

В-четвертых, наравне со спортом идут и эмоциональные нагрузки, которые необходимо очень часто преодолевать. Без психологической помощи эмоциональные скачки приводят к нервным срывам. Психологическое давление возрастает, когда, либо поставлена слишком высокая «планка» и данная цель достигнута (появляется необходимость удерживать свое положение на высоте), либо статистические данные показывают приближенность к идеальному, рекордному результату, но достичь победное место не получается в связи с определенными условиями (твердое 2 или 3 место на протяжении нескольких лет).

Подобные ситуации происходят тогда, когда тренер делает все, чтобы его подопечный показал нужный результат, не заботясь о его душевном здоровье. К сожалению, зачастую тренеры не привлекают психологов для работы со своими подопечными и сами не заинтересованы в такого рода беседах.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что пренебрежение принципом оздоровительной направленности в спортивных тренировках может привести как к незначительным нарушениям в развитии организма, так и к серьезным проблемам, заканчивающихся смертью спортсмена.

Поэтому необходимо комбинировать однотипный вид спорта оздоровительной физической культурой, которая в настоящее время развивается особенно активно и находит свою популярность среди спортсменов. К таким направлениям можно отнести оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, аква-аэробику, шейпинг, стретчинг и т.д. [4]. Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только тогда, когда они рационально сбалансированы по направленности, объёму и интенсивности в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся [5, с. 113].

Список литературы

1. *Абдулхаков М.Р.* Бороться, чтобы побеждать: книга для учащихся / М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников. М.: Просвещение, 2015. 125 с.
2. *Матвеев Л. П.* Проблема периодизации спортивной тренировки. Нем. перевод. М.: Издательство: Гос. Комитет ФК и спорта. 1966. 236 с.
3. *Новиков А.Д. Матвеев Л.П.* Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и Спорт, 2015. 37 с.
4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.
5. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2013. 480 с.

УДК 371.7+613.862

Орехова Т. Ф.

*Магнитогорский государственный технический
университет им. Г. И. Носова», Магнитогорск
orehovna49@mail.ru*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье раскрывается взгляд автора на психологический комфорт, который является одной из составляющих здорового образа, и на его роль в сохранении и укреплении здоровья растущего человека.

Ключевые слова: здоровье, растущий человек, психологический комфорт, установки сознания.

Orehova T. F.

Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk

orehovna49@mail.ru

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF HEALTH OF A GROWING MAN IN THE SYSTEM OF MODERN EDUCATION

Abstract. The article reveals the author's view on psychological comfort, which is one of the components of a healthy image, and on his role in preserving and strengthening the health of a growing person.

Keywords: health, a growing person, psychological comfort, attitudes of consciousness.

Проблема здоровья человека настолько глобальна и ценностно значима в масштабах человечества, что требует не одной многостраничной статьи, но еще более значима проблема здоровья растущего человека в современном мире, где именно дети становятся мишенью для различных разрушительных сил в виде производителей алкогольной, табачной, наркотической отравы, пропагандистов античеловеческого безнравственного и развратного образа жизни; где все их сенсорные системы, а вслед за ними и сознание, постоянно подвергаются насилию в виде различного рода зрительных, слуховых вкусовых, обонятельных и осязательных искушений. Однако самым сильным «агрессором» в этом отношении являются человек сам для себя и люди друг для друга. Что имеется в виду?

Прежде всего, это тот факт, что тело человека – это материальная субстанция природного происхождения, к творению которой в смысле телесности ни сам человек, ни его родители не имеют никакого отношения. Следовательно, можно утверждать, что человек изначально по природе бессилен перед своей природой и поэтому ему очень трудно противостоять влечениям своего тела. Однако, с другой стороны, человек, как

разумное существо, обладает такой силой «самовоздействия», «самовлияния», которая недоступна ни одному другому живому существу на Земле. Следовательно, главной задачей становления человека как человека в самом высоком смысле этого слова является его культурное развитие как духовно-нравственного существа, способного сознательно, целенаправленно и планомерно управлять собой на всех уровнях своей организменной организации: тела, души и разума.

В связи с этим неизмеримо возрастает роль такой функции человечества по отношению к растущему и развивающемуся существу, как воспитание в самом широком смысле этого слова, организованным средством которого в современном мире выступает образование как система целенаправленного формирования и развития личности растущего человека педагогическими средствами [1,2]. В решении этой сверхзадачи ведущую роль, по нашему мнению, играет здоровье, сохранение и укрепление которого является главным условием эффективной реализации каждым человеком программы своей жизни, которая у всех людей общая и желанная: быть счастливым, здоровым и успешным.

В соответствии с базовыми положениями теории здорового образа жизни (далее ЗОЖ), состояние индивидуального здоровья человека зависит от четырех основных факторов: наследственности, экологической обстановки в регионе постоянного проживания, уровня развития медицинской науки и практики в стране и образа жизни человека, который, по общему признанию, является определяющим и включает в себя семь составляющих: 1) соблюдение личной гигиены, 2) природосообразное для организма человека питание, 3) оптимальную для каждого возрастного периода двигательную активность, 4) целесообразный режим труда и отдыха; 5) приемлемую для условий жизни человека систему закаливания; б) отсутствие социально опасных вредных привычек (табакокурения, употребления алкогольных изделий и различных запрещенных наркоти-

ческих веществ), 7) психологический комфорт, который, по нашему мнению, является фактором, регулирующим все действия человека по отношению к первым шести составляющим.

Согласно нашей концепции, *здоровье человека* мы определяем как *объем его жизненных сил, данных ему от природы при рождении и которыми он пользуется в своей последующей культурной жизни и деятельности разумно (сохраняя, поддерживая, укрепляя и наращивая) или неразумно (истощая и растрачивая)*. Основой психологического комфорта при таком подходе выступает уровень развития конструктивно-позитивного мышления человека, показателями которого являются, *во-первых*, умение видеть положительное в окружающем мире (то есть, замечая негативные стороны человеческого бытия, фиксировать внимание на положительных моментах и говорить только о них); *во-вторых*, умение извлекать уроки из всех возникающих в жизни ситуациях, понимая, что ничто не происходит просто так, без причины, и что искать эту причину следует в первую очередь в себе, а не в окружающей действительности; *в-третьих*, умение прощать, потому что прощение – это один из главных не только здоровосохранных, но более того здравотворческих действенных актов, свидетельствующих о духовной зрелости личности; *в-четвертых*, умение благодарить, ибо благодарный человек, как показывает жизнь, всегда получает то, что ему необходимо для достойной жизни.

Отсюда следует, что у детей в целях сохранения и укрепления здоровья необходимо формировать комплекс таких базовых установок сознания, следование которым обеспечит им во взрослой жизни полноценное решение всех жизненных задач, обусловленных земным предназначением человека. Приведем наиболее значимые из них.

1. *Здоровье человека* – это одна из важнейших позиций программы его жизни, *условие достижения счастья и успешности*.

2. *Здоровье* – это *атрибут жизни*, поэтому утрата здоровья несовместима с жизнью. При этом здоровье не является альтернативой болезни, так как и у больного на данный момент человека имеется некоторый объем жизненных сил, которые можно наращивать и укреплять параллельно с действиями по лечению болезни.

3. Здоровье человека – это тот объем его жизненных сил, которые с одной стороны, даются ему от природы при рождении, и с другой стороны, активизируются им в процессе жизни. Человек, как культурное существо, способен или наращивать, или бесплодно растрчивать жизненные силы. Именно этот факт позволяет утверждать, что *здоровье человека находится в его собственных руках*.

4. *Жизненные силы* – это атрибут и телесного, и психического (а точнее психологического), и интеллектуального здоровья человека, поэтому их сохранность или растрата – *есть результат* в первом случае *разумных*, а во втором *неразумных действий человека*. При этом *главным звеном* в здоровьесберегающей, и тем более и здоровьетворяющей деятельности человека является *сохранение трезвости* как данного человеку от природы *естественного для жизни состояния его организма*.

5. Все, что способствует увеличению жизненных сил человека, – это все на пользу его здоровью; все, что истощает, забирает жизненные силы человека, – это все во вред здоровью. Данный тезис касается и мыслей, и слов, и дел человека, миссия которого на земле состоит в том, чтобы совершенствовать, развивать, изменять окружающий мир, но *начиная* прежде всего *с себя*.

Отсюда вытекают две ведущие педагогические задачи, связанные со здоровьем растущего человека как педагогической ценности: первая заключается в том, чтобы учить детей видеть и понимать причины истощения своих жизненных сил, а вторая – в том, чтобы учить детей не допускать возникновения этих причин или вовремя их купировать (ликви-

дировать, исключать, корректировать), используя при этом сугубо педагогические средства. Педагогическими в данном контексте мы называем все средства воспитания и самовоспитания личности как социально сознательного субъекта культурной деятельности, то есть все те средства, которые сознательно или бессознательно применяются в процессе воспитания человека в сугубо истинном смысле этого слова. К числу таких средств мы относим в первую очередь отношение взрослых к детям, ибо именно от взрослых зависит, как будет чувствовать себя ребенок в этом мире: любимым и ценностно значимым для взрослых созданием или мешающим и раздражающим фактором; способным к достижению высших целей и максимальному культурному и духовному развитию или ничемным, закомплексованным, бесталанным и бездарным существом, зря появившимся на этот свет; достойным членом человеческого сообщества, способным наряду с другими, равными ему по человеческим достоинствам людьми, вносить свой ценный вклад в развитие этого общества или «пупом» земли, причастным к «золотой молодежи», которому все должны подчиняться и служить только за то, что он материально обеспечен более чем другие окружающие его люди; способным противостоять многочисленным искушениям окружающего мира благодаря удовлетворяемому чувству собственного достоинства или безвольным существом, которого легко можно склонить к рискованному поведению, просто зацепив на «слабо». Все первые позиции в приведенных дихотомиях – это факторы, обеспечивающие растущему человеку ощущение психологического комфорта, а следовательно, сохранение и укрепление здоровья.

Список литературы.

1. *Захарова И.Г.* Подготовка будущих педагогов и особенности современного контекста образования. // *Образование и наука.* 2015. № 5. С.105-118. DOI:10.17853/1994-5639-2015-5-105-118

2. Колбанов В.В. Компоненты профессиограммы будущего учителя здоровья. // Образование и наука. 2016. № 6. С.152-167. DOI:10.17853/1994-5639-2016-6-152-167

УДК 371.1

Павлова С.Е., Черкашина А.Г., Юрьева А.А.

Государственное училище олимпийского резерва, Иркутск

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР

Аннотация. Представлено исследование организации оздоровительных занятий студентов ГУОР в условиях тренажерного зала в зависимости от типов телосложения. Показано, что знание своего типа телосложения оказывает значимое влияние на выбор соответствующей тренировочной программы.

Ключевые слова: типы телосложения, тренажерный зал, конституция человека, тренировочная программа.

Pavlova S.E., Cherkashina A.G., Yureva A.A.

Irkutsk State College of Olympic Reserve and physical education, Irkutsk

BIOMEDICAL ASPECTS OF STUDENT'S HEALTH ACTIVITY AT THE STATE COLLEGE OF OLYMPIC RESERVE AND PHYSICAL EDUCATION

Abstract. This research highlights the importance of health-improving exercises for students during their training sessions in the gym. The main idea is to show how exercising choice depends on body type. According to our research it was discovered that body type plays a big role in choosing definite program for students and helps them to reach the best results.

Keywords: body type, human constitution, exercising program.

Занятия в тренажерном зале играют положительную оздоровительную роль для студентов всех специализаций, обучающихся в училище олимпийского резерва. Однако эти занятия имеют свою специфику и зависят от морфофункциональных особенностей, в частности от типов телосложения занимающихся [2].

В спортивной деятельности часто особенности телосложения играют решающую роль. Показано, что отправной точкой к правильному построению тренировок является тип телосложения. Понятно, что каждому человеку присущи свои неповторимые характеристики, касающиеся его телосложения, но существуют общие черты, на основании которых выделяют основные типы телосложения. Конституция человека - это совокупность относительно устойчивых морфологических и функциональных черт человека, формирующихся под влиянием генетического начала, двигательной активности, условий жизни, питания, перенесенных болезней, занятий физической культурой и спортом [3, 4]. Разные типы фигур – разные цели тренировок, поэтому молодые люди с разными типами телосложения нуждаются в разных режимах тренировочных программ.

Целью нашего наблюдения явилось выявление особенностей тренировочного процесса в условиях тренажерного зала в зависимости от типов телосложения юношей – студентов ГУОР в возрасте 16-19 лет.

При выявлении типов телосложения использована классификация М.В. Черноруцкого [1]:

А. Грациальный тип характеризуется минимальностью размеров тела, небольшими показателями роста, веса, окружности грудной клетки, талии, бедер, ширины плеч, тонкими конечностями и хорошим развитием мышечной системы.

Б. Астенический тип отличается относительным превалированием длины тела над его поперечными размерами. Выражением его служат:

тонкие, длинные конечности на фоне укороченного, несмотря на высокий рост, туловища, узкая или яйцеобразная грудная клетка, малая ширина таза, слабое жировое отложение.

В. Нормостенический (атлетический) тип характеризуется пропорциональностью размеров тела, широкими плечами, грудной клеткой с прямым эпигастральным углом, развитой мускулатурой и умеренным жировым отложением.

Г. Гиперстенический тип выделяется из перечисленных крепким телосложением: туловище длинное и плотное, кости конечностей уплощены, плечи и таз широкие, укороченная грудная клетка имеет большие поперечные размеры, эпигастральный угол тупой, длина ног относительно туловища диспропорционально укорочена, мышечная система хорошо развита, подкожный жировой слой сравнительно толст.

Для уточнения конституционной ориентации испытуемых мы использовали индекс Пинье (ИП) – показатель крепости телосложения.

$$\text{ИП} = \text{Р} - (\text{МТ} + \text{ОГК}),$$

где Р - рост стоя, см; МТ- масса тела, кг; ОГК- окружность грудной клетки в фазе выдоха, см. Если ИП более 30, конституция астеническая, в рамках 30-10 – нормостеническая, менее 10 – гиперстеническая.

В исследование были отобраны 48 юношей - студентов, занимающихся в тренажерном зале. Среди них были выделены 3 типа телосложения: астенический – 18 человек, нормостенический – 15 человек и гиперстенический – 15 человек. Исследования проводились с сентября 2015г. по май 2016г., занятия проходили 2-3 раза в неделю. Соответственно, для каждого типа телосложения юношей рекомендован свой вид тренировки.

В ходе нашего наблюдения среди испытуемых за этот временной промежуток обнаружено изменение массы тела у юношей разных типов телосложения: у астеников мышечная масса увеличилась у 14 юношей из 18 в среднем на 6 0,8кг (78%). У нормостеников мышечная масса увели-

чилась у 12 из 15 человек в среднем на $8 \pm 0,8$ кг (80%). Гиперстеникам удалось избавиться от лишнего жирового слоя и увеличить мышечную массу в среднем на $4,6 \pm 2,8$ кг у 8 человек из 15 (67%).

Результаты наших наблюдений могут свидетельствовать о значимой взаимосвязи типов телосложения с особенностями тренировочного процесса. Характер занятий юношей - гиперстеников в тренажерном зале существенно отличался от занятий нормостеников и астеников по интенсивности, нагрузке и энергетическому обеспечению мышечной деятельности.

Знание своего типа телосложения оказывает существенное влияние на выбор подходящей тренировочной программы. Перед тем как приступить к тренировочному процессу, рекомендовано тщательно изучить и понять, к какому типу телосложения относится тот или иной занимающийся в тренажерном зале. Необходимо создавать программу тренировок с учетом своего телосложения. То, что подходит для астеника, может быть совсем неприемлемо для гиперстеника или юноши со смешанным типом телосложения.

Таким образом, при соблюдении всех рекомендуемых правил тренировки с учетом типов телосложения, у студентов повышается уровень физической подготовленности и физического развития, что является одним из перспективных направлений улучшения состояния здоровья и повышения спортивных результатов.

Список литературы

1. *Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.* Валеология: учебный практикум. М.: Флинта; Наука, 2002. 164 с.
2. *Мишкова Т.А.* Морфофункциональные особенности и адаптационные возможности современной студенческой молодежи в связи с оценкой физического развития: автореф. дис. канд. биол. наук. М., 2010. 24 с.

3. *Никитюк Б.А, Корнетов Н.А.* Интегративная биомедицинская антропология. Тюмень: Изд-во Томского университета, 1998 180с.

4. *Третьякова Н.В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.

УДК 796

Павлюченко О.А., Куликова М.Л.

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

oapavl@bkr.ru

ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО» В РЕСПУБЛИКЕ ХАКАСИЯ

Аннотация. Представлен опыт внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в Республике Хакасия. Мероприятия, проведенные за весь период, проанализированы полученные результаты. Отражено взаимодействие структур, ответственных за внедрение комплекса.

Ключевые слова: физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», нормы ГТО, кадры, физическая подготовленность, Республика Хакасия

Pavlyuchenko O.A., Kulikova M.L.

Khakas State University named N.F. Katanov, Abakan,

oapavl@bkr.ru

INTRODUCTION OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORT COMPLEX "GTO" IN THE REPUBLIC OF KHAKASSIA

Abstract. The experience of the introduction of the All-Russia physical culture and sports complex "GTO" in the Republic of Khakassia is presented. Activities carried out for the entire period, analyzed the results. The interaction of the structures responsible for the implementation of the complex is reflected.

Keywords: sports and fitness complex "GTO", TRP standards, personnel, physical

readiness, the Republic of Khakassia

Начиная с 2014 года, в нашей стране одним из приоритетных направлений в сфере физической культуры и спорта, стало внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне (ГТО)». И это справедливо, так как здоровье нации, а особенно детей и подростков, – это первоочередная задача любого государства.

На территории Республики Хакасия (РХ) внедрение комплекса осуществляется в соответствии с Указом президента [1], Планом мероприятий по поэтапному внедрению комплекса [2]. Создана рабочая группа под председательством заместителя Главы Республики Хакасия, в которую включены представители министерство спорта, образования и науки, здравоохранения Республики Хакасия, а также ДОСААФ РХ.

Региональным оператором является Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РХ «Училище (техникум) олимпийского резерва».

Общее количество муниципальных образований в РХ – 13, в каждом муниципальном образовании функционирует по одному центру тестирования, в том числе: на базе общеобразовательных школ – 1; на базе организаций дополнительного образования – 3; на базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку – 5; на базе физкультурно-спортивных сооружений – 4. За центрами тестирования всего закреплено 48 мест тестирования.

Мероприятия по поэтапному внедрению комплекса ГТО реализуются в рамках Государственной программы Республики Хакасия «Развитие физической культуры и спорта в Республике Хакасия на 2016-2020 годы» [3. (далее – Программа).

Одним из целевых показателей Программы является показатель «Доля граждан, выполнивших нормативы ВФСК ГТО, в общей численности населения, принявшего участие в сдаче нормативов». По итогам 2016 года достигнутое значение показателя составило 35,1% (плановое значение – 30,0%).

В рамках реализации Программы во всех муниципальных образованиях Республики Хакасия проведены муниципальные этапы летнего и зимнего фестивалей ВФСК ГТО, по итогам которых были сформированы команды, принявшие участие в региональных этапах зимних и летних фестивалей. По завершению II этапа (регионального) летнего фестиваля сформирована сборная Республики Хакасия, которая приняла участие в III этапе (всероссийском), проходившем с 23 по 29 августа в г. Владимире.

Министерством спорта РХ, совместно с Минобрнауки РХ проведены физкультурно-спортивные мероприятия, которые предусматривают выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов многоборья ГТО, Фестиваль ГТО среди государственных образовательных организаций (20 февраля 2016 года, на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»).

Общее количество проведенных в 2016 году физкультурных и спортивных мероприятий по оценке выполнения нормативов комплекса ГТО составило: муниципальных – 76; региональных – 3.

В Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий в РХ на 2017 год внесены мероприятия по поэтапному внедрению ВФСК ГТО: в муниципальные ЕКП – 89; в региональный ЕКП – 5.

Министерством спорта РХ совместно с региональным оператором ГБПОУ РХ «Училище (техникум) олимпийского резерва» организовано обучение специалистов центров тестирования по выполнению нормати-

вов испытаний (тестов), главных судей и формированию судейских бригад. Обучение состоялось в октябре 2016 года, прошло в 3 этапа, по итогам вручены удостоверения о повышении квалификации. В ноябре 2016 года на той же базе были организованы курсы повышения квалификации по подготовке главных судей и судейских бригад по оценке нормативов комплекса ГТО. Всего в курсах приняло участие 105 человек из всех 13 муниципальных образований Республики Хакасия.

Ранее подготовка специалистов осуществлялась также на базе ХГУ им. Н.Ф.Катанова. Обучение проводилось с 25 ноября по 30 ноября 2015 г. Всего было обучено 87 слушателей из 6-и районов и 3 городов РХ. Всем слушателям были вручены удостоверения.

Помимо специалистов, прошедших обучение, в работе по внедрению комплекса приняли волонтеры в возрасте от 18 до 20 лет.

Общее количество построенных специализированных спортивных площадок для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО – 4, в том числе, введены в эксплуатацию в 2016 году – 1.

Количество физкультурно-спортивных клубов, участвующих в реализации мероприятий по внедрению комплекса ГТО, – 7, в том числе из них: - по месту жительства – 1;- по месту учебы – 6;

К выполнению нормативов допускались учащиеся государственных образовательных организаций, которые в обязательном порядке предоставляли допуск к участию от своих медицинских пунктов.

В Республике Хакасия проведено более 50 мероприятий по пропаганде внедрения и популяризации комплекса ГТО. Наиболее значимые мероприятия:- Республиканская акция «Займись спортом – начни с ГТО»;- Республиканская конференция по внедрению комплекса ГТО в РХ; - Муниципальные акции «Мы за ГТО!».

Для информирования населения и привлечения заинтересованных людей к содействию в продвижении комплекса ГТО было принято реше-

ние организовать группы ВФСК «ГТО» (РХ) в социальных сетях. Активно ведется работа в общеобразовательных организациях, направленная на пропаганду здорового образа жизни, популяризацию спорта и участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО. Во всех муниципальных образованиях РХ продолжается информационная работа по регистрации всех желающих в автоматизированной информационной системе «ГТО» (АИС ГТО) и получению ими уникального Идентификационного номера участника комплекса ГТО, что является обязательным условием к допуску выполнения нормативов комплекса ГТО.

Список литературы

1. Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» пункт 6 Правительство Российской Федерации.

2. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Республике Хакасия на 2014-2017 годы. утвержденный распоряжением Главы Республики Хакасия – Председателя Правительства Республики Хакасия от 31 июля № 116-рп.,

3. Государственная программа Республики Хакасия «Развитие физической культуры и спорта в Республике Хакасия на 2016-2020 годы», утв. постановлением Правительства Республики Хакасия от 27.10.2015 № 554.

Павлюченко О.А., Куликова М.Л.

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, Абакан

oapavl@bkr.ru

**«ГТО» КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ
К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ХГУ ИМ. Н.Ф. КАТАНОВА**

Аннотация. В статье представлен комплексный подход по внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в ХГУ им. Н.Ф.Катанова: это прием нормативов; подготовка специалистов по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне»; проведение фестиваля и др. мероприятий.

Ключевые слова: нормы ГТО, кадры, физическая подготовленность, здоровье, мотивация, студенческая молодежь.

Pavlyuchenko O.A., Kulikova M.L.

Khakas State University named N.F. Katanov, Abakan,

oapavl@bkr.ru

**"TRP" AS A MEANS OF MOTIVATION TO THE SYSTEMATIC
ACTIVITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN KHU IM.
N.F. KATANOVA**

Abstract. The article presents a comprehensive approach to the introduction of the All-Russia physical culture and sports complex "GTO" at the KSU named after. NF Katanova: this is the acceptance of standards; Training of specialists on the implementation of the WFSK "Ready for Labor and Defense"; Holding a festival and other events.

Keywords: TRP standards, personnel, physical readiness, health, motivation, student youth.

Главной задачей государства является сохранение здоровья населения, в том числе детей и молодежи. В связи с этим государство уделяет

большое внимание, вновь возрожденному комплексу ГТО. По Указу Президента РФ №172 от 24.04.2014г. О ВФСК ГТО был намечен план, согласно которому, была разработана нормативно-правовая база, этапы внедрения комплекса[1].

Начиная с 2014 года ХГУ им. Н.Ф. Катанова проводит систематическую работу по внедрению ВФСК ГТО

В 2014 году нами было проведено тестирование по выявлению физической подготовленности студентов 4-х курсов Института естественных наук и математики и Института информационных технологий и инженерного образования по нормативам ГТО. Всего участвовало 30 юношей. Те студенты, которые систематически занимались физической культурой и спортом, в рамках учебной и внеаудиторной работы ВУЗа, показали результаты гораздо выше, чем те студенты, которые не посещают спортивные секции университета. Из ста участников выполнили нормативы на золотой знак - 1 студент, на серебряный знак- 8 студентов, на бронзовый знак – 18 студентов. Остальные участники в разной мере не уложились в нормативы соответствующим знакам. Несмотря на то, что в университете разработана хорошая программа по развитию ФКиС и созданы условия для занятий физической культурой и спортом, далеко не все студенты используют эту возможность. Данное исследование показало, что необходимо усилить работу по мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Помимо пилотного варианта проверки физической подготовленности студентов в соответствии с требованиями норм ГТО, в университете проведена большая работа по обучению и подготовке специалистов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по программе «Подготовка специалистов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного» комплекса «Готов к труду и обороне» [2]. Обучение проводилось с 25 ноября по 30 ноября 2015г. Всего

было обучено 87 слушателей из 6-и районов и 3 городов Республики Хакасия. Всем слушателям, прошедшим обучение, были вручены удостоверения и сертификаты.

25 февраля 2016 года, на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Хакасский государственный университет им.Н.Ф.Катанова» был проведен I этап зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся организаций высшего профессионального образования, посвященный 85-летию отечественного комплекса ГТО. Он проводился в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Республике Хакасия на 2014-2017 годы [3], а также в соответствии с пунктом 6 Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»/

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом совершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового и спортивного образа жизни. В Фестивале приняли участие 65 обучающихся структурных подразделениях высшего образования Хакасского государственного университета им.Н.Ф.Катанова.

При проведении тестирования использовались упражнения скоростного, скоростно – силового, силового характера, а также упражнения на выносливость, гибкость. Данные тесты позволяют оценить уровень развития всех двигательных качеств. В соревнованиях участвовали

юноши и девушки пятой и шестой ступеней. Участники соревновались по 7 видам: прыжки в длину с места, наклон туловища вперёд из положения стоя на скамейке, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на лыжах, стрельба из пневматической винтовки. Второй этап будет проводиться летом 2017 года еще по трем видам, после чего будут подведены итоги.

Результаты участников соревнования определялись по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля, в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов.

Очередным мероприятием стал конкурс грации и спорта «Мисс фитнес», который проходил в 3 этапа с 20.02.2017г. по 09.03.2017 года в Хакасском государственном университете им. Н.Ф.Катанова.

Цель конкурса – создание в студенческой среде эмоционально-позитивной и общественно-полезной модели поведения, отвечающей принципам здорового образа жизни, патриотизма, нравственных ценностей и социальной ответственности.

В конкурсной программе приняли участие студентки университета очной формы обучения в возрасте от 16 лет. Участницы попробовали свои силы в сдаче норм ГТО. В конкурсе «ГТО» участницы сдавали в личном зачете элементы спортивного многоборья: бег на 100 м., прыжок в длину с места, стрельба, плавание, наклон вперед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине. За звание самой спортивной боролись десять девушек из институтов и колледжей университета. Несмотря на то, что участниц было всего 10, численность групп поддержки и зрителей составила более 500 человек. По итогам конкурса всем участникам вручены сертификаты, а победителям и призерам – ценные призы.

Всероссийский проект «ГТО» - это современный подход в формировании практики здорового образа жизни, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществление физического воспитания населения.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» пункт 6 Правительство Российской Федерации.

2. Программа «Подготовка специалистов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного» комплекса «Готов к труду и обороне» утв. 25.11.2015г.

3. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Республике Хакасия на 2014-2017 годы.утвержденный распоряжением Главы Республики Хакасия – Председателя Правительства Республики Хакасия от 31 июля № 116-рп.

УДК 371.72

Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический

университет, Екатеринбург

Oleg_magic@mail.ru

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ

«ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ»

Аннотация. В статье приводится анализ научных подходов различных авторов к определению здорового стиля жизни. Рассматриваются компоненты здоровья. Выделен главный смысл понятия «здоровый стиль жизни».

Ключевые слова: здоровье, компоненты здоровья, стиль жизни, здоровый стиль жизни.

Permyakov O. M.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

Oleg_magic@mail.ru

THEORETICAL-METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE

CONCEPT OF "HEALTHY LIFESTYLE"

Abstract. In article the analysis of scientific approaches of various authors to definition of a healthy life style. Discusses the components of health. Highlighted the main point of the concept of "healthy lifestyle".

Keywords: health, components of health, life style, healthy life style.

Традиционно у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является здоровье. Врачами и философами здоровье рассматривается как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. Однако, несмотря на большую ценность, понятие «здоровье» не имеет обобщённого конкретного научного опре-

деления, о чем свидетельствует не только его отсутствие в философских словарях, но и разносторонность раскрытия его сущности известными исследователями – Э. М. Казиным, В. Х. Василенко, В. П. Казначеевым, И. И. Брехманом [4, 2]. Сегодня существует более 300 определений понятия «здоровье». По уставу Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ: «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity» – что означает в переводе: «Здоровье есть состояние полного физического, душевного (в иных переводах умственного или психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов» [2, с. 91].

Федеральными государственными образовательными стандартами общего и профессионального образования и другими законодательными актами, образование призвано формировать и развивать у обучающихся духовно-нравственный, психологический и физический компоненты здоровья [6, 7]:

– духовно-нравственный – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, базирующихся на системе ценностей, установок и мотивов поведения индивида. Нравственное здоровье опосредовано духовностью человека, усвоением общечеловеческих нравственных ценностей, развитием нравственных чувств и выработкой нравственных убеждений, уровнем эстетического развития;

– психологический – состояние психической сферы, общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию, такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;

– физический – уровень роста и развития органов и систем организма, представляющий морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Совокупность представленных компонентов характеризует уровень здоровья конкретного индивида – индивидуальное здоровье.

Здоровье человека во многом зависит от стиля его жизни. Который, в свою очередь, определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями человека.

Стиль жизни – личностная категория социально-психологического характера, отражающая направленность личности на удовлетворение самых разнообразных своих интересов, увлечений, устремлений, хобби, которые органически вплетаются в содержание образа жизни и могут делать его более насыщенным, способствуя самоактуализации, саморазвитию и самореализации личности [3, с. 398].

Основы здорового стиля жизни закладываются в ранние периоды жизни человека. Большею частью именно в детском возрасте формируются патологии, связанные с изменением биологических процессов в организме и условиями жизни ребенка.

Согласно Ю. А. Компанийцу здоровый стиль жизни как индивидуализированный вариант здорового образа жизни (главной предпосылкой сохранения здоровья) проявляется через мировоззренческую позицию, поведение и деятельность [5, с. 77].

Как отмечает М. Я. Виленский, проблема здорового стиля жизни попадает сразу в два смысловых контекста современной педагогики: формирование здоровой личности и развитие индивидуальности, выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования [4, с. 3].

На наш взгляд, «стиль жизни» обладает большей эвристической значимостью, так как позволяет значительно углубить понятие «образ жизни», детально рассмотреть влияние внутренних психологических факторов на развитие способа жизни личности и зафиксировать много-

гранность повседневного поведения людей в рамках единого для них образа жизни.

Стиль жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей, это относится и к здоровому стилю жизни. У различных личностей при одинаковом наборе базовых потребностей свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием. Помимо этого, каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с ее иерархией распределяет время, силы, ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили.

Соответственно, под здоровым стилем жизни мы понимаем личностное новообразование, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в ней.

Таким образом, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности; во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей. Самоактуализация, стремление к развитию своих способностей, личностному росту, самоусовершенствованию - потребность высшего уровня человека, превращающаяся в мотив поведения, при условии удовлетворения нижележащих потребностей.

Самоактуализация выступает не только целью и результатом, но и процессом актуализации своих потенциальных возможностей, и означает стремление делать хорошо то, что делаешь и хочешь делать. Развитая потребность в самоактуализации ориентирует на ведение здорового стиля жизни как необходимого условия полноценной, активной, продолжительной жизни, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные

индивидуальные возможности. Но здоровый стиль жизни только тогда отвечает своему определению, когда имеются условия для удовлетворения потребности в самоактуализации.

Список литературы

1. *Брехман И. И.* Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 217 с.
2. *Бахтин Ю. К.* Факторы формирования здоровья человека и их значение // Молодой ученый. 2012. №5. С. 397–400.
3. *Виленский М. Я.* Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2009. С. 2–7.
4. *Казин Э.М.* Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография. Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010. 214 с.
5. *Компаниец Ю. А.* Информационное обеспечение формирования здорового стиля жизни как ценностной ориентации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 3. С. 75 – 80.
6. *Третьякова Н. В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.
7. *Третьякова Н.В. Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с.

УДК 796:338.28; 796.078

Пономарев В.В., Булгакова О.В., Коноплева Е.Н., Шишкин С.Н.

**Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярск,
Сибирский федеральный университет, Красноярск,
Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
Красноярский край, г. Железногорск
kf.val.i.fk@mail.ru**

**ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИТНЕС-ТРЕНИНГА
ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОК ВУЗА
К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА «ГТО»**

Аннотация. Современный процесс физического воспитания студенток вуза требует определенной коррекции, содержания дисциплины «Физической культуры» это связано с тем что для государства необходимы физически крепкие и профессиональные специалисты. В связи с этим государство проектирует в образовательный процесс студентов вуза по физическому воспитанию нормы «ГТО» на основе которых можно оперативно и продуктивно корректировать физическую подготовленность студенческой молодежи. Применение современных фитнес технологий позволит мотивировать студенток вуза на выполнение норм комплекса ГТО. В данном русле представлена наша работа.

Ключевые слова: студентки вуза, нормы ГТО, фитнес технология, физическая подготовка, мотивация.

Ponomarev V. V., Bulgakova O. V., Konopleva E. N., Shishkin S. N.

**Siberian state aerospace University named
after academician M. F. Reshetnev, Krasnoyarsk,
Siberian Federal University, Krasnoyarsk,
Siberian fire rescue Academy of state fire service
of EMERCOM of Russia, Zheleznogorsk**

kf.val.i.fk@mail.ru

INTEGRATIVE TECHNOLOGY FITNESS TRAINING OF FORMATION OF READINESS OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY TO IMPLEMENT THE COMPLEX "TRP"

Abstract. The modern process of physical education students of the University requires a certain correction, the content of discipline "Physical culture" due to the fact that the state is required physically strong and professional experts. In this regard, the state projects into the educational process of high school students in physical education standards "GTO" on the basis of which you can quickly and efficiently adjust the physical preparedness of student young people. The use of fitness technology will help motivate students of the University to implement the rules of the TRP. In this channel you can see our work.

Keywords: students of the University, the GTO, fitness technology, physical training, and motivation.

Физическая культура в вузе является составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке современных студентов. В течение последнего десятилетия, проводились многочисленные педагогические и медицинские исследования оценки состояния здоровья современной молодежи. Снижение у студенческой молодежи, показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, военно-прикладной готовности, и др. Данная негативная статистика говорит о необходимости поиска новых подходов, технологий и общеприкладных комплексов актуализации и

совершенствования программного и методического содержания физического воспитания современных студентов и особенно девушек.

С 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». В нем говорится о необходимости дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, реформирования системы физического воспитания всех слоев населения. В контексте данных преобразований в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

В связи с данным посылом Президента, проектирование общеприкладных физкультурно-спортивных режимов в физическом воспитании молодежи, актуализация студентов на сдачу норм комплекса «ГТО», является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволит существенно повысить уровень физической подготовленности, военно-прикладной готовности, активизировать патриотическое воспитание, а также укрепить общее состояние здоровья молодых людей и в целом всей нации.

Двенадцать регионов страны включены в пилотажный проект по внедрению комплекса «ГТО» в образовательные учреждения, в том числе и Красноярский край. Для актуализации и мотивации учащейся молодежи на выполнение комплекса «ГТО», возникает необходимость проектировать и интегрировать современные средства, формы и технологии с обще-прикладными комплексами физических упражнений в физическом воспитании студентов вуза.

Достаточно популярными, доступными и эффективными видами двигательной деятельности в практике физического воспитания молодежи в зарубежных вузах и в нашей стране, являются фитнес-технологии

[4]. Интеграция обще-прикладных физических упражнений из комплекса «ГТО» с фитнес-технологиями будет способствовать эффективному формированию готовности студенток к выполнению норм комплекса «ГТО» [1, 2, 3]. Таким образом, модернизация содержания фитнес-технологий на основе включения элементов упражнений из раздела комплекса «ГТО» будут способствовать эффективному формированию прикладных навыков выполнения Всероссийского комплекса студентками вуза.

Современные проблемы состояния физического здоровья студенток вуза раскрыты в работах: Е.В. Бондаренко, И.П. Куценко, Н.Л. Пирназаровой, Б.А. Тимошенко, Т.В. Василистовой и др.; актуальные подходы, педагогические технологии и нетрадиционные формы физического воспитания студенток проектируются в физическое воспитание в вузе, такими специалистами как: В.В. Пономарев, В.Г. Шилько, Л.И. Лубышева, Т.В. Василистова, А.Ю. Григорьев, Е.М. Дворкина, С.А. Дорошенко, В.И. Стручков и др.; разрабатывают и культивируют современные фитнес-технологии в физическом воспитании студенток вуза следующие педагоги-практики: Т.В. Василистова, В.А. Селезнева, С.Н. Ключникова, В.А. Чубакова и др.

Вышеуказанные педагогические разработки и подходы активизации современной обще-прикладной практики физического воспитания студенток вуза, направленной на укрепление физического здоровья, повышение физической подготовленности, формирование культуры и потребности в систематических физических упражнениях молодежи. В настоящее время государству необходима разносторонне подготовленная молодежь, которая должна овладеть широким потенциалом физической подготовленности, профессионально-прикладной готовностью, сформированными военно-прикладными навыками, а также быть готовыми к поддержанию физического здоровья в различных экстремальных ситуациях и климато-географических условиях проживания. Все эти качества

способны формировать у молодежи проектируемый в физическом воспитании молодежи Всероссийский комплекс – «ГТО».

Активизация подготовки студенток вуза на выполнение комплекса «ГТО» на основе интеграции с современными фитнес-технологиями и явилось основной идеей нашего педагогического исследования.

В процессе анализа научно-методической литературы были выявлены следующие противоречия:

– заказом государства на подготовку разносторонних молодых специалистов способных к труду, защите страны, физически крепких и недостаточной актуализацией и разработанностью в образовательно-воспитательной среде комплексной общеприкладной системы формирования военно-патриотической и спортивно-прикладной деятельности студенческой молодежи;

– необходимости в разработке современных комплексных военно-патриотических и спортивно-прикладных педагогических направлений и форм для студентов вуза и недостаточной готовностью научно-методического потенциала вузовской школы для решения данной проблемы;

– внедрение комплекса «ГТО» в образовательный процесс физического воспитания студенток вуза и необходимостью разработки программно-методического обеспечения данного процесса.

На основе вышеуказанных противоречий была обозначена проблема исследования, которая заключается в актуализации и разработке учебно-методического обеспечения подготовки студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» на основе проектирования интегративной технологии фитнес-тренинга в физическом воспитании.

Данная проблема и обозначила тему исследования: «Интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО».

В свете решения вышеуказанной педагогической проблемы были разработаны следующие организационно – педагогические положения:

Современный процесс физического воспитания студентов вуза, требует новых модернизированных подходов и интегративных технологий, которые более комплексно и разностороннее готовили молодежь к будущей профессиональной и общественной деятельности. Таким комплексным потенциалом обладает проектируемый в образовательном процессе физического воспитания студентов вуза возрожденный комплекс «ГТО» для всех возрастов населения.

Для эффективного внедрения комплекса «ГТО» в процесс физического воспитания студенток вуза необходимы следующие организационно-педагогические условия:

– интегративная технология фитнес-тренинга формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» в следующей поэтапной последовательности: 1- этап – обще–подготовительный (сентябрь–октябрь), 2 этап - базово–формирующий (ноябрь–декабрь), 3 этап – специально-технический (январь–март) и 4 этап – контрольно результативный (апрель–май).

– программно – методическое обеспечение интегративной технологии фитнес-тренинга, включающее блоки упражнений из комплекса «ГТО» и фитнес – технологий, которые дифференцированы в годичном цикле согласно следующим учебно–практическим задачам: общеподготовительные, базово-формирующие, специально-технические и контрольно-результативные.

– педагогическая диагностика результативности формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» в годичном цикле, где на первом этапе оценивается состояние общей выносливости (тест Купера, 12 минутный бег), на втором этапе оцениваются скоростно-силовые и силовые показатели (прыжок в длину с места, сгибание и раз-

гибание рук в упоре лежа, поднимание туловища и челночный бег 5х20 метров), на третьем этапе оценивается формирование техники метания легкоатлетических снарядов (метание набивного и малого мячей), и на четвертом этапе итоговом - оценивается общая готовность студенток к выполнению комплекса «ГТО» VI ступени – «Физическое совершенство».

Выполнение вышеуказанных организационно-педагогических положений позволит эффективно и результативно готовить студенток вуза к выполнению комплекса «ГТО» – VI ступени.

Список литературы

1. *Булгакова О.В., Минченков К.А., Шубин Д.А., Пономарев В.В.* Фитнес–технологии, как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С. 104.

2. *Булгакова О.В., Шубин Д.А.* Динамика физического развития и функциональных показателей студенток, занимающихся фитнесом на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 82-84.

3. *Пономарев В.В., Брюховских Т.В., Пономарев В.В.* ГТО, как вектор эффективности физического воспитания населения страны (научно педагогический аспект) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 69-72.

4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

УДК 796: 378

Рафикова А.Р.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Минск

r_alena@rambler.ru

**К ВОПРОСУ О МЕНЕДЖМЕНТЕ КАЧЕСТВА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ**

Аннотация. Статья дискуссионного плана, рассматривает проблему критериев качества образовательного процесса по физическому воспитанию в профильных (нефизкультурных) учреждениях образования.

Ключевые слова: критерии, качество, управление.

Rafikova A.R.

Academy of Public Administration under the Aegis of the President of

the Republic of Belarus, Minsk

r_alena@rambler.ru

**THE QUESTION OF QUALITY MANAGEMENT OF PROCESS ON
PHYSICAL EDUCATION**

Abstract. The discussion article about problem the quality criteria of the process for physical education in unspecialized (non-physical) educational institutions.

Keywords: criteria, quality, management.

В современных условиях реализации стандартов менеджмента качества образовательного процесса вопрос критериев его оценки по физическому воспитанию остается самым провокационным и требующим погружения в специфику самого процесса [1]. Логично полагать, что самым важным критерием эффективности процесса является его результат. Что принять за результат процесса физического воспитания в непрофильных

(нефизкультурных) учреждениях образования как раз и является предметом острой дискуссии.

Общество традиционно соотносит качество физического воспитания обучающихся с состоянием их здоровья, показателями которого являются: физическое развитие, состояние функциональных систем организма, количество и тяжесть соматических заболеваний, поскольку эти показатели обеспечивают успешную адаптацию и полноценное выполнение биологических и социальных ролей. При этом процессуальность феномена «здоровье», его динамичность и многофакторность хорошо известны. Выделение *абсолютного здоровья*, когда у индивидуума исключаются клинические и морфологические признаки всех известных заболеваний, перечень которых постоянно расширяется, невозможно. Более того представление о здоровье как о неизменяющемся состоянии, когда все процессы протекают точно в жестком соответствии с закономерностями давно подвергается критике. Очень сложно судить улучшилось или ухудшилось состояние здоровья занимающихся в процессе физического воспитания в период учебы, если учесть, что именно эта относительность понимания здоровья и некоторая настороженность со стороны медиков в отношении физических нагрузок позволяет обучающемуся при желании «уговорить» врача и переместиться из основной группы «практически здоровых» – в подготовительную, специальную медицинскую с ограничением физических нагрузок по здоровью, а то и вообще получить полное от них освобождение. Чему на практике примеров масса. При этом эффект оздоровления, который так ожидается, может наступить только в результате систематических регулярных занятий с достаточной физической нагрузкой. Получается, что главенствующая задача образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» – оздоровительная, позиционируемая в нормативных документах, заложенная в целевое предназначение физического воспитания человека в ап-

риори реализуется только при определенных условиях, а значит не может в полной мере служить объективным критерием качества образовательного процесса по физической культуре.

Часто в учебных программах по дисциплине «Физическая культура» в качестве критерия оценки качества образовательного процесса выдвигается выполнение нормативных требований по физической подготовке обучающихся. Однако с учетом современных возможностей медицины такой мощный эволюционный фактор, как естественный биологический отбор существенно нивелирован, что по оценке специалистов, сократило неприкосновенный запас резерва репродуктивной прочности популяции на 25%. Сегодня любой специалист в области физической культуры и спорта скажет, что физические кондиции современной молодежи год от года становятся все хуже и хуже, каждое молодое поколение, приходя на смену оказывается слабее предыдущего.

Например, проведенное нами сравнение средних показателей выносливости юношей и девушек в беге на 3000 и 1500 м с нормативными требованиями к уровню физической выносливости данной возрастной группы (закрепленные в приложениях 3 и 4 «Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь» 2008 года) показало, что у 100% выборки юношей и девушек показатели выносливости ни на одном из курсов обучения не соответствуют даже минимальному уровню нормативных требований. При сравнении с требованиями испытаний VI ступени для мужчин 18-29 лет Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Горжись тобой, Отечество», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации № 540 в 2014 году, полученные показатели юношей-студентов в беге на 3000 метров также были ниже указанных требований. Сниженные возможности физической работоспособности современной молодежи не позволяют соответствовать уровню подготовленно-

сти нормативным требованиям, характеризующим должные величины как нормальные. Почему нормальные? Если обратиться к истории, то первые попытки установить физкультурные нормативы были введены в 1927 году и предусматривали присвоение значков «Нормальный физкультурник», «Нормальный атлет». Слово «нормальный» в данном случае означало, что человек, выполнивший все нормативы, имеет оптимальный уровень физического развития, он нормальный гражданин страны, способный защищать ее и трудиться. Сегодня следует также отметить рост числа студентов, которые, несмотря на отсутствие отклонений в состоянии здоровья (I-я группа здоровья) в виду своего функционального состояния вообще не могут преодолеть данные кроссовые дистанции, и вынуждены отказаться от выполнения теста. Если в 2010-2011 уч. году таких студентов было в среднем не более 5%, то в 2013-2014 уч. году их было уже 10,6%. Поскольку ретроспективный анализ показателей уровня физической подготовленности молодежи подтверждает выше приведенное утверждение следует признать, что качество процесса физического воспитания очевидно ухудшилось раз уровень физической подготовленности стал ниже. Также возникают дополнительные вопросы, связанные с уровнем мотивации обучаемых к проявлению своих максимальных физических возможностей при сдаче нормативов, с качеством самой процедуры тестирования физической подготовленности, с обоснованностью принятия нормативных (должных) значений показателей за эталонные.

Если обратиться к общей и специальной педагогике, то в качестве основного показателя результативности образования часто выступают знания обучающегося. Но объем требований к теоретическим знаниям в такой практической дисциплине как «Физическая культура» рамочно обозначен в учебной программе тематикой с ограниченным объемом часов. С точки зрения органов госуправления, которые декларируют свое

отношение к данному вопросу в соответствующих нормативных документах, критерием качества образования является освоение перечня двигательных умений и навыков, обозначенных в образовательной программе. Однако количество подходов к организации процесса физического воспитания в различных учреждениях многообразно. При организации занятий физкультурой «по выбору» – обучающийся ограничивает себя освоением двигательных умений и навыков из избранного вида спорта. При «модульно-блочном» обучении спектр осваиваемых двигательных умений и навыков расширяется за счет разных видов спорта, но лимитирован возможностями материально-технической базы учреждения образования. К тому же трудно соотнести факторы, влияющие на освоение разных двигательных навыков: врожденные способности, предрасположенность, исходный уровень готовности к освоению, координационная структура двигательного навыка и пр.

Если исходить из концепции «Total quality management» (TQM) – тотальное (или всеобщее) управление качеством, то современное управление качеством, это управление будущим (организации в целом, какого-то сегмента или процесса). В этом смысле глобальность подхода будет состоять в оценке качества процесса физического воспитания на основе критерия «сформированности физической культуры личности» обучаемого, которая в будущем позволит ему стать здоровым специалистом с развитыми профессионально-значимыми и социально-личностными компетенциями [2], нравственно зрелым, способным самостоятельно управлять своей работоспособностью на основе владения здоровьесберегающими технологиями. В некотором виде данный критерий выступает одновременно критерием конкурентоспособности будущего специалиста на рынке труда. А управление конкурентоспособностью есть управление качеством. Но тогда возникает вопрос о критериях сформированности физической культуры личности. Систематическое посещение занятий и

отсутствие пропусков без уважительной причины? Активное участие в спортивно-массовых мероприятиях? Или это моменты, искусственно стимулируемые отметкой «зачтено», рейтинговой оценкой по дисциплине, дополнительными бонусами в виде снижения оплаты за обучение, заселения в общежитие и т.д.?

Очевидно, что попытка в нашем современном достаточно конкретно-цифровом мире обозначить жесткие и четкие критерии оценки качества процесса физического воспитания обучающихся в учреждениях образования пока не завершена. Понятие «качество процесса физического воспитания» само по себе не может быть конечным результатом. Это скорее мониторинговый элемент, который лишь выявляет степень соответствия конечного продукта (например, физической культуры личности) или услуги (например, процесса физического воспитания) стандарту или установленным требованиям.

Список литературы

1. *Третьякова Н.В., Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект. // Образование и наука. 2013. №4. С. 112-132. DOI:10.17853/1994-5639-2013-4-112-132
2. *Федоров В.А., Третьякова Н.В.* Профессионально-педагогическое образование в России: историко-логическая периодизация // Образование и наука. 2017. № (3). С. 93-119. DOI:10.17853/1994-5639-2017-3-93-119

УДК 37.014.5

Сафонова И.В., Андрюхина Т.В.

*Общеобразовательная школа п. Восточный Серовского района ,
Свердловская область,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет, Екатеринбург*

СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. В статье представлен опыт работы по развитию сетевого взаимодействия в сельской местности среди двух образовательных организаций: МБОУ ДОД ДЮСШ и МБОУ СОШ №1 п. Восточный.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сетевое взаимодействие дополнительного образования с образовательным учреждением.

Cafonova I.V., Andruhina T.V.

*Secondary school East p. Serov district , Sverdlovsk region,
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

NETWORKING SPORTS SCHOOLS WITH EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN RURAL AREAS

Abstract. The article presents the experience in development of networking in rural areas among the two educational organizations: MBOU DOD DYUSSH, MBOU SOSH n 1 n. Eastern.

Keywords: physical culture, sports, networking additional education educational institution.

Сетевое взаимодействие в образовании, это сложный механизм, благодаря которому происходит вовлечение сразу нескольких организаций в учебный или внеурочный процесс [1, 2, 3, 4, 5].

В Законе «Об образовании» 1992 года было четко прописано, что образовательная программа разрабатывается и реализуется каждым образовательным учреждением *самостоятельно*. Следовательно, правовая основа реализации элементов образовательной программы в сетевом взаимодействии образовательных организаций стала насущной необходимостью в системе образования.

Хочу представить опыт работы по развитию сетевого взаимодействия в сельской местности среди двух образовательных организаций: МБОУ ДОД ДЮСШ и МБОУ СОШ №1 п. Восточный. Сетевое партнерство, т.е. «двухсторонняя полезность» в поселке существует уже 20 лет.

Мы понимаем, что полноценное сетевое взаимодействие двух образовательных организаций достигается только в том случае, если изначально выбрана правильная цель.

В нашем случае цель спортивной школы и образовательной школы, является долгосрочной, заключается в том, чтобы максимально привлечь учащихся к сохранению и укреплению своего здоровья, через систематические занятия физической культурой и спортом [1]. Единство цели, объединяет наши организации и ставит перед собой следующие задачи:

1. Воспитать интерес учащихся к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту.
2. Формировать и развивать потребности учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Развивать физические качества и способности учащихся для саморазвития, самоопределения.

Основное преимущество сетевого взаимодействия двух образовательных организаций взаимосвязано с существенной территориальной близостью, они расположены в 150 метрах друг от друга. Спортивная школа и образовательная школа дополняют друг друга. Хочу рассказать,

как это осуществляется. Когда был принят закон о введении дополнительного урока физической культуры, школа столкнулась с проблемой:

- кадровое обеспечение;
- материально техническая оснащённость.

На помощь пришла спортивная школа, образовательную школу дополнили кадровым обеспечением, и предложили для проведения уроков физической культуры свою материальную базу, тем самым разгрузили школьный спортзал.

В сельской местности сетевое взаимодействие имеет огромное преимущество.

Хочу представить свой опыт работы, совмещая две должности: тренер-преподаватель ДЮСШ и учитель физической культуры образовательного учреждения, школы №1 п. Восточный.

Осенью 2013 года, начала работать с учениками 5-ых классов, по двум направлениям, учитель физической культуры и тренер-преподаватель.

На первом этапе внимание уделила работе с родителями. Доказала, что физическое воспитание школьников в учебном процессе играет очень важную роль. Тем самым побудила родителей к приобретению спортивного инвентаря, спортивной формы для занятия физической культурой и спортом.

На втором этапе, мне нужно было заинтересовать, увлечь учащихся так, чтобы они с удовольствием шли на урок физической культуры. Для урока подбираю преимущественно простые и знакомые упражнения, стараюсь вовлечь в деятельность одновременно всех занимающихся. Учащимся нравится быть в роли учителя, проявляя свое творчество, самостоятельно организовывают подготовительную часть урока, тем самым раскрывают в себе различные качества, такие как дисциплинированность, честность, сознательность, добросовестность и.д.

Третий этап заключался в том, чтобы из этих же учащихся сформировать группу лыжников в ДЮСШ и работать с ними на протяжении многих лет достигая определенной цели. Задача была выполнена, сформированы две группы лыжников. Благодаря уроку физической культуры, смогла, заинтересовать ребят и привлечь их к спорту. На данный момент 70% учащихся посещают спортивную школу. Недельная нагрузка для таких учащихся составляет 12 часов в неделю, (3 часа урок физической культуры и 9 часов занятия в спортивной школе) это полноценная учебно-тренировочная работа. С каждым годом ученики приобщаются к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые становятся неотъемлемой частью их жизни.

В течение 3 лет совместной работы учителя физической культуры и тренера-преподавателя добилась хороших результатов.

По школьной программе:

1. Посещение урока физической культуры на высоком уровне (урок физической культуры не посещают только по уважительной причине).

2. Учащиеся легко усваивают учебный материал школьной программы по физической культуре. Базовое и углубленное представление об основных видах спорта дает возможность увлечь и заинтересовать ребят для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ученики умеют играть в спортивные и подвижные игры. Благодаря лидерам в классе ученики так же могут сами организовать и провести спортивную и подвижную игру. Дети приучены к инициативности, самостоятельности и дисциплинированности.

3. Повысилась успеваемость по предмету. Каждый, ученик хочет иметь отметку «отлично» по Ф.К. такая отметка порой для многих достигается годами, главное есть стремление и это уже радует педагога.

Таблица 1 – Статистика успеваемости учащихся за 3 года

Учебный год	2013- 2014	2014- 2015	2015- 2016	2013- 2014	2014- 2015	2015- 2016
Класс	5-а	6-а	7-а	5-б	6-б	7-б
Отлично	9	9	8	3	8	8
Хорошо	9	7	8	14	8	9
Удовлетворительно	-	-	1	-	-	1
Кол-во учеников	18	16	17	17	16	18
Качество знаний %	100%	100%	94,4%	100%	100%	94,4%

Из таблицы, мы наблюдаем, стабильность успеваемости учащихся по физической культуре. Количество учеников в каждом классе с каждым годом меняется, ученики прибывают и выбывают, обычно это категория дети из социального приюта.

4. Физические показатели по ОФП с каждым годом улучшаются.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы по общефизической подготовке. За короткий промежуток времени, по уровню физической подготовки подтянулись те ученики, у которых уровень был ниже среднего. Хотелось бы отметить, на протяжении нескольких лет сумела развить общую выносливость у каждого ученика. Например: осень-весна, бег по пересеченной местности до 5000м, кросс до 15 минут (в равномерном и переменном темпе), различные ускорения от 100м до 500м. В зимнее время, развиваю общую выносливость занятиями на лыжах, учащиеся преодолевают дистанцию от 5-8 км.

Таблица 2 – Статистика уровня физической подготовленности учащихся за 3 года

Учебный год	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2013-2014	2014-2015	2015-2016
Класс	5-а	6-а	7-а	5-б	6-б	7-б
Высокий	6	4	6	3	2	5
Средний	8	11	9	11	11	10
Низкий	4	1	2	3	3	3
Кол-во учеников	18	16	17	17	16	18

Из таблицы, мы наблюдаем, стабильность среднего показателя по общефизической подготовленности, а это означает, что учащиеся справляются с нагрузкой школьной программы. Есть ученики, у которых низкий показатель по физической подготовке, это не означает, что они совсем не развиваются, у таких учеников свои личные достижения, они целеустремленные и трудолюбивые, им просто нужно чуть больше времени для физического развития.

5. За счет большого количества занятий на открытом воздухе, происходит закаливающий эффект организма, учащиеся стали меньше болеть и пропускать уроки по болезни. По школьной программе из 34 недель, 22 недели физическая культура проходит на улице, предпочтение отдаю занятиям легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным и подвижным играм, 12 недель из всего учебного года проходят в спортивном зале, уделяю внимание баскетболу, волейболу, гимнастике.

Таблица 3 – Статистика по болезни в учебное время за 3 года

Учебный год	2013- 2014	2014- 2015	2015- 2016	2013- 2014	2014- 2015	2015- 2016
Класс	5-а	6-а	7-а	5-б	6-б	7-б
Полные дни	169	131	85	119	123	96
Уроки по болезни	886	800	474	666	743	347
Кол-во уче- ников	18	16	17	17	16	18

Из таблицы, мы наблюдаем, что с каждым годом учащиеся стали меньше болеть и пропускать уроки в течение учебного года по болезни. Вывод: учащиеся, которые стабильно занимаются физической культурой и спортом, меньше болеют и стабильно посещают школу.

6. Учащиеся активно принимают участия в жизни школы. Защищают честь своей школы и класса на различном уровне, школьном, муниципальном, областном.

Результаты работы в спортивной школе.

Взаимосвязь урока физической культуры и тренировочного процесса, дали положительные результаты. Основную базу общей физической подготовки, заложила через уроки физической культуры, в течение нескольких лет всесторонне развивая учеников. На базе спортивной школы имея уже хорошую физическую подготовку учащихся, закладывала «фундамент» специальной подготовки, за счет этого я добилаь высокого уровня в развитии двигательных качеств, таким образом, повысила спортивное мастерство своих воспитанников.

Благодаря двойному взаимодействию учителя и тренера, наблюдается стабильность посещения учебно-тренировочного занятия в течение нескольких лет. У каждого ученика есть свои личные достижения. Уча-

щиеся выступают на соревнованиях различного уровня: поселковые, районные, областные, а также участвуют в различных мероприятиях, конкурсах и конференциях.

Есть в группе лидер, Устинов Сергей, благодаря лидеру, сверстники, стараются быть такими же сильными, выносливыми, техничными, что способствует продвижению в обучении учащихся, как на уроке физической культуры, так и в тренировочном процессе.

Сергей является, победителем 8 этапа кубка Северных городов Лето-2016 по летней общефизической подготовке «Классика Жанра» г. Краснотурьинск (1 место); призер соревнований кубка Северных городов по легкой атлетике г. Краснотурьинск (3 место); общий зачет по кубку Северных городов Лето-2016 12 место.

Заключение

Благодаря сетевому партнерству в поселке Восточном в образовательном учреждении и в спортивной школе, совместно выработаны оптимальные методические приемы, которые позволяют воздействовать на воспитательный и образовательный процесс. Благодаря уроку физической культуры и тренировочному процессу, стало возможным всестороннее физическое развитие учащихся, привлечение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Практика подтверждает, что совместные усилия дали положительные результаты. Спортивная жизнь в поселке Восточном дает стимул для саморазвития, самосовершенствования подрастающего поколения.

Список литературы

1. *Давыдова Н.Н., Дорожкин Е.М., Федоров В.А.* Научно-образовательные сети: теория, практика: монография / Под научной редакцией В.А. Федорова. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2016.

2. *Леван Т.Н.* Сетевое взаимодействие образовательных организаций по вопросам формирования у обучающихся культуры здоровья: тео-

ретико- методологический аспект профессиональной подготовки педагогических кадров // Образование и наука. 2015. № 9. С. 83-106. DOI:10.17853/1994-5639-2015-9-83-106

3. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

4. *Davydova N.N., Dorozhkin E.M.* Management of a Network Interaction of Educational Organisations Oriented to Innovation Development // Indian Journal of Science and Technology. 2016. V. 9. № (29).

5. *Davydova N.N., Evtodieva T.E., Videneeva S.V., Fedorov V.A* The Concept of Network Organization and Design of Networks in Logistics // International Journal of Economic Perspectives. 2016. V. 10. № (3). P. 75-82.

УДК 371.7

Скибина Е. В., Надеина Л. А., Семкин А. Г.

Средняя общеобразовательная школа № 49, Белгород

swet0306@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. В данной статье речь идет о условиях современного этапа образования, где особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здоровьесберегающей деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровьесбережение, личностный подход, личностно ориентированное образование.

E. V. Skibina, L. A. Nadein, A. G. Semkin

Secondary school No. 49" the city, Belgorod

swet0306@mail.ru

TECHNOLOGIES OF TEACHING IN THE IMPLEMENTATION OF THE FSES OF NEW GENERATION

Abstract. In this article we are talking about the modern stage of education, where particular relevance is the problem of health protection of pupils, which reflects new approaches to health improving activities and health preservation of the younger generation.

Keywords: health care, personal approach, personality oriented education.

Стань творцом, и тогда каждый новый шаг в твоей профессиональной деятельности станет открытием мира души ребенка

Современный этап развития образования отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здравотворческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения [4, 5, 6].

Методологическим основанием образовательной деятельности, направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий, формирование здорового образа жизни [3], может стать личностный подход. С позиции личностного подхода личность должна стать в собственном смысле слова содержанием воспитания. Развитие внутренней сферы личности в этом аспекте происходит только в конкретной предметной социально-утверждающей деятельности. Педагогическим средством является личностно-развивающая воспитательная ситуация, технология конструирования которой разработана и изначально соответствует лич-

ности учителя-воспитателя, принципиально не существует вне этой личности. Конечная цель обучения и воспитания – развитие личностных качеств, личностной сферы воспитанника [2, с. 62].

Личностно ориентированное образование смещает основные акценты воспитательной работы в сторону усилий самого ребенка, что становится методологической основой здоровьесберегающих технологий. В этом аспекте воспитание понимается как процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения [4, 56]. В процессе воспитания здорового образа жизни у учащихся развивается устойчивое и, вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего здоровья, творчества и духовного мира.

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя будут реализованы наиболее эффективно, если:

- личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя;

- в процессе работы учителя будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии; личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий.

Наиболее результативным подходом в реализации личностно-ориентированных здоровьесберегающих технологий является разработка

интегративных личностно-ориентированных технологий, в которых в качестве «ведущих» могут выступать:

- проектные,
- игровые,
- исследовательские (проблемные) технологии,
- «обеспечивающих» – диалогово-дискуссионные,
- технологии сотрудничества и педагогической поддержки.

Список литературы

1. Формирование УУД в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / под ред. А.Г. Асмолова; 2-е изд. М.: Просвещение, 2011. 27 с.
2. *Смирнов Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 62 с.
3. *Третьякова Н. В.* Основы здоровьесбережения: практикум: учебное пособие. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2011. 138 с.
4. *Третьякова Н.В., Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 198 с.
5. *Федоров В.А., Третьякова Н.В.* Профессионально-педагогическое образование в России: историко-логическая периодизация // Образование и наука. 2017. № (3). С. 93-119. DOI:10.17853/1994-5639-2017-3-93-119
6. *Tretyakova N.V., Fedorov V.A., Dorozhkin E.M., Komarova M.K., Sukhanova E.I.* Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

УДК 371.7

Скоморохов Е.В., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, Екатеринбург*

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в наше время она стала первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, школьники, технология.

Skomorohov E., Komleva S.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

THE USE OF HEALTH TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF MODERN EDUCATION

Abstract. Human health – a topic quite relevant for all times and peoples, and in our time it has become paramount. The state of health of the Russian students is of grave concern to specialists.

Keywords: health care, schkolniki, technology.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками пятнадцать или двадцать лет назад. У детей, поступающих в школу из дошкольных образовательных учреждений, все чаще выявляются проблемы со слухом и зрением, нарушением осанки. Эксперты также говорят, что на этапе перехода из ученической во взрослую жизнь характеристики здоровья становятся еще ниже. Основными факторами риска для здоровья детей и подростков называют, прежде всего, несоблюдение гигиенических тре-

бований к режиму учебного процесса, несоответствие мебели ростовозрасным особенностям учащихся и несбалансированное питание [5].

Если внимательно посмотреть на сегодняшний образовательный процесс, мы увидим, что наши дети постоянно испытывают стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней [2, 4, 6, 8]. Большинство проблем со здоровьем учащихся формируются в ходе ежедневной профессиональной деятельности учителей. Поэтому каждому педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся [1, 4]. Нельзя забывать, что от правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления [4, 8].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Оно формируется в результате взаимодействия внешних (природных, социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время система образования создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учеников по средствам здоровьесберегающих технологий. Данные технологии направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [8, 9].

В процессе использования здоровьесберегающих технологий педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровьесбережение. В результате у детей развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях. Ученики приобретают необходимые для процесса здоровьесбережения знания и умения, познают себя, свои потенциальные способности и возможности. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, переживания и воля благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Эмоционально-волевой аспект формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить несколько основных правил построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать обстановку и гигиенические условия в кабинете, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. В течение урока стараться чаще менять виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение менять на слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. Каждые 10 – 15 минут менять виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Чаще использовать на уроках методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся: свободная беседа, выбор способа

действия, выбор способа взаимодействия, ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия и т.д.

Не нужно забывать, что одним из важнейших аспектов здоровьесбережения является создание благоприятного психологического климата на уроке. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Обязательно нужно включать оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек, речевая гимнастика.

Для снятия умственного напряжения можно использовать эмоциональные разрядки: поговорки, высказывания, веселые четверостишия, юмористические или поучительные картинки.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Конечно, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если

мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Список литературы

1. *Амонашвили Ш.А.* Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 1990.

2. *Захарова И.Г.* Подготовка будущих педагогов и особенности современного контекста образования. // Образование и наука. 2015. № 5. С.105-118. DOI:10.17853/1994-5639-2015-5-105-118

3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2009.

4. *Колбанов В.В.* Компоненты профессиограммы будущего учителя здоровья. // Образование и наука. 2016. № 6. С.152-167. DOI:10.17853/1994-5639-2016-6-152-167

5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. М.: Сфера, 2005.

6. *Третьякова Н. В., Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект // Образование и наука: Изв. Урал. отд-ния РАО. 2013. № 4. С. 112–132.

7. *Третьякова Н. В.* К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

8. *Третьякова Н. В.* Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности / под науч. ред. В. А. Федорова. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 186 с.

9. *Tretyakova N.V., Fedorov V.A., Dorozhkin E.M., Komarova M.K., Sukhanova, E.I.* Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

УДК 37.013

Соловьева Д. В., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК ОДНА ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация/ Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего общественного прогресса.

Ключевые слова: фитнес, оздоровление, детство, физическое воспитание.

Solovyeva D., Komleva S.

*Russian state vocational pedagogical
University, Ekaterinburg*

CHILDREN'S FITNESS AS ONE OF THE INNOVATIVE HEALTH TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: Priority directions of development of Russia at the present stage are the issues of education and health of the younger generation. This is due to the demographic decline and the deterioration of the health of the population, including children and adoles-

cents, making a real threat to the preservation and reproduction of human resources as the most important factor of national security of the state, its intellectual and economic potential, the future of social progress.

Keywords: fitness, health, childhood, physical education.

Фитнес происходит от английского глагола «to be fit» (быть в форме, соответствие) – деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, предполагает множество видов физической активности. В отличие от спорта, фитнес ориентирован не на результат, а на поддержание тела в хорошей форме и на заботу о здоровье [5].

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения [1, 2, 4].

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития – это главная цель детского фитнеса.

Проблема формирования здорового образа жизни особо актуальна для дошкольников. Одним из действенных средств ее решения является двигательная активность. Изучив труды кандидатов педагогических наук Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В, мы выяснили, что фитнес – это здоровый образ жизни и его цели хорошо подходят для решения проблемы формирования здорового образа жизни, так актуальной для дошкольников [3]. Безусловно, все родители хотят, чтобы их дети были здоровы и гармонично развивались. Ведь здоровый малыш весел, спокоен, лучше и быстрее развивается, впитывает больше информации. Регулярные занятия

фитнесом укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость организма болезням, корректируют недостатки развития.

Цель детского фитнеса: сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, совершенствования физического развития.

Задачи детского фитнеса можно разделить на 3 группы:

1. Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие всех внутренних систем организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирования в пространстве.

2. Образовательные

- освоение основ безопасности при работе на занятиях;
- расширение знаний об окружающем мире;
- увеличение словарного запаса;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные

- формирование и дальнейшее развитие у детей коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- развитие творческой активности, эмоциональной свободы;
- содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобрете-

ние к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

Направления детского фитнеса: фитнес-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, зверо-аэробика, лого-аэробика [3, 5].

Фитнес-аэробика. Своеобразие ее определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика пользуется особой популярностью среди детей 5 - 7 лет. Фитнес-аэробика развивает силу, гибкость, ловкость, выносливость, обеспечивает хороший мышечный тонус, улучшает осанку.

Степ-аэробика – вид аэробных упражнений для крупных мышц, выполняемых непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ – платформы. Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а также с применением различных вариантов шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, составлением интересных танцевальных связок. Степ – аэробика направлена на развитие мелкой моторики, укрепление свода стопы и развитие координации движений.

Фитбол-аэробика является прекрасным средством для снятия напряжения с позвоночника и тренировки мышц брюшного пресса и спины. В данном направлении используются фитболы. Фитболы – специальные мячи, на которых выполняют упражнения, сидя и лежа.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач:

- укрепляют мышцы рук и плечевого пояса
- развивают функции равновесия и вестибулярного аппарата
- развивают танцевальность и музыкальность

- укрепляют мышцы ног и свода стопы
- формируют осанку
- расслабление и релаксация как средство профилактики различных заболеваний

- укрепляют мышцы спины и таза
- увеличивают гибкость и подвижность в суставах
- развивают ловкость и координацию движений

Зверо-аэробика построена на имитации движений животных и звуков, которые издают животные. Это помогает не только улучшить физическое состояние ребенка, укрепить группы мышц и исправить какие – либо нарушения, но и раскрепостить ребенка в игровой атмосфере.

Лого-аэробика позволяет заучивать стихи и песни одновременно с выполнением физических упражнений. Данная разновидность позволяет развиваться ребенку всесторонне.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Необходимо обеспечить потребность ребенка в движении, дать возможность утолить «двигательный дефицит». Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно создаются занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения.

Занятия способствуют развитию координации, ловкости, ритmicности, согласованности. Развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость. Занимаясь детским фитнесом, они обретут главное в жизни – крепкое здоровье и высокую работоспособность.

Список литературы

1. *Бочарова Н.И.* Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007. 176 с.
2. *Воротилкина И.М.* Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. 144 с.
3. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Частные методики – Т2. М.: ФАР, 2002. 211 с.
4. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика - Синтез, 2000. 256 с.
5. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

УДК 796.412.24

Сотникова Е.В.

Средняя общеобразовательная школа № 20, Белгород

katerok578@yandex.ru

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. В статье говорится о сохранении и укреплении здоровья детей по средствам художественной гимнастики, о ее полезном влиянии на организм при выполнении упражнений со скакалкой и обручем.

Ключевые слова: художественная гимнастика, укрепление здоровья, упражнения с предметами.

Sotnikova E.V.

Secondary school № 20, Belgorod

katerok578@yandex.ru

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE PRESERVATION AND STRENGTHENING OF HEALTH OF CHILDREN BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract. The article refers to the preservation and strengthening of health of children by means of rhythmic gymnastics, its beneficial effects on the body when performing exercises with rope and Hoop.

Keywords: artistic gymnastics, health, exercises with objects.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию [10].

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Этот вид спорта очень популярен в нашей стране. Он широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах и др. [5].

Благодаря своей привлекательности и зрелищности гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки [5]. Так же она учит соблюдать правила эстетического поведе-

ния, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [12].

Упражнения данного вида спорта, содействуя укреплению здоровья и развитию физических способностей, вместе с тем положительно влияют на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается ловкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них формируется правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений [2, 7].

Основное содержание занятий по художественной гимнастике составляют упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения с предметами в занятиях следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе, и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучать детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекачивать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а так же сохраняли заданный темп при повторении действий.

Упражнения с предметом вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а так же двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных движений тела.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру [10].

Одним из наиболее интересных предметов на занятиях является скакалка и обруч.

Упражнения со скакалкой являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Что бы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Упражнения с обручем способствуют развитию координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки и др. Они дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые обручи, различных размеров. Диаметр обруча зависит от роста гимнастки. Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а так же связанные с риском. Так же с обручем возможно выполнение различных танцевальных шагов и композиций. Их выполнение вызывает у детей большой интерес, что способствует вовлечению детей к занятиям художественной гимнастикой.

Список литературы

1. *Архипова, Ю.И.* Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: Дис...канд.пед.наук. СПб.,1998. С. 8–30.
2. *Белокопытова, Ж.А.* Комплексная оценка специальных двигательных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1981. 22 с.
3. *Боген, М.М.* Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.

4. *Верхошанский, Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

5. Гимнастика с методикой преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова. М.: Просвещение, 1990. С. 177–183.

УДК 373.1.02; 159.947; 159.947.5

Колесникова И.С., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ira93.00@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Аннотация. В статье приводится исследование особенностей мотивации школьников к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью: рассматриваются факторы, влияющие на мотивацию школьников к занятиям физической культурой, анализируются результаты анкетирования школьников 11–12 лет, связанное с исследованием мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Ключевые слова: мотивация, школьники, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивная деятельность.

Kolesnikova I. S., Ketrish E. V.

Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg

e-mail: ira93.00@mail.ru

PECULIARITIES OF SCHOOLCHILDREN'S MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACTIVITIES

Abstract. In the article the study of the features of the motivation of schoolchildren for physical culture and sports activities is considered: the factors influencing the motiva-

tion of schoolchildren for physical training are analyzed, the results of the questioning of schoolchildren of 12-13 years, connected with the study of motivation to engage in physical culture and sports activities, are analyzed.

Keywords: Motivation, schoolchildren, sports and recreational activities, sports activities

Среди разнообразных причин, детерминирующих активность человека, особое место занимают потребности и мотивы поведения и деятельности.

Теории мотивации человека к выполнению той или иной деятельности стали появляться ещё в работах древних философов. В настоящее время таких теорий насчитывается уже не один десяток. Мотивация (от лат. *movere*) – это побуждение к действию; динамический процесс, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [1, 2, 3, 8].

Каждая жизненная ситуация для человека характеризуется поставленной им целью, к достижению которой с разной степенью вероятности могут привести различные действия. Чем более значим результат действий, тем сильнее мотивация, направленная на достижение цели. Анализируя многочисленные теории мотивации, мы пришли к выводу, что для того чтобы предсказать, как поведет себя человек в той или иной ситуации, важно знать: какое значение лично для него имеет достижение поставленной цели и как он оценивает свои шансы на успех [5, с. 55–57].

Цель нашей работы – исследование особенностей мотивации школьников к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Объект исследования – мотивационная сфера школьников. Предмет исследования – мотивация школьников 11-12 лет к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Основная гипотеза заключается в предположении, что мотивация к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью тесным образом связана с возрастными особенностями занимающихся и организационно-педагогическими условиями образовательного процесса по физической культуре.

Для проведения исследования нами были выделены следующие задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу и систематизировать информацию по проблеме мотивации к ведению здорового образа жизни.

2. Выделить факторы, влияющие на мотивацию школьников к занятиям физической культурой и спортом.

3. Провести анкетирование школьников 12–13 лет для исследования мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и проанализировать результаты.

Для исследования мотивации школьников к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью мы проанализировали и систематизировали мотивационные аспекты человека, связанные с желанием заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни. «Мотивация здоровья» может успешно сформироваться при реализации на практике двух основополагающих принципов:

- возрастного принципа, согласно которому воспитание «мотивации здоровья» у человека необходимо начинать в детском возрасте, учитывая особенности развития ребенка на каждом этапе его жизни;

- деятельностного принципа, по которому «мотивацию здоровья» следует создавать через оздоровительную практико-ориентированную деятельность по отношению к себе, т. е. формировать новые качества пу-

тем выполнения физических упражнений. У детей эта задача решается под руководством тренера или родителей, а на этапе обучения в школе ведущую роль играет учитель физкультуры.

Реализация данных принципов формирует у человека собственный стиль здорового образа жизни.

По мнению В.К. Бальсевича, Г.Д. Горбунова и др., у занимающихся физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью основными мотивами являются: сохранение и укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей. В структуре мотивации к занятиям физической культурой и спортом важно учитывать и общественные, моральные мотивы и мотивы самоутверждения, самовыражения. Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам (к мотивации избегания неудач).

При изучении возрастной динамики мотивации к занятиям физической культурой и спортом мы выявили, что содержание и структура мотивации существенно изменяется по мере взросления ребенка. Для педагога по физической культуре существенное значение имеет изучение мотивации к занятиям на разных возрастных этапах становления личности по следующим признакам: время достижения поставленных целей; методы формирования и поддержания установки на достижение успеха; виды возможных поощрений; виды совместных мероприятий для формирования коллектива; способы повышения эмоциональности занятий; особенности личности учителя физической культуры.

Специалисты в области физической культуры и спорта выделяют общие и конкретные мотивы, побуждающие подростков к занятиям физ-

культурно-спортивной деятельностью [4, с. 113–114]. К общим мотивам следует отнести желание школьника заниматься двигательной активностью и физическими упражнениями вообще, он не выбирает чем именно заниматься. К конкретным мотивам относится желание выполнять, какие либо определенные упражнения или заниматься каким-то видом спорта. Например, почти все младшие школьники отдают предпочтение занятиям, организованным с использованием игрового метода физического воспитания: подвижные игры, элементы спортивных игр и т. д. Интересы подростков уже более дифференцированы: одни предпочитают заниматься гимнастическими упражнениями, другие циклическими видами спорта [2].

Большую роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью у школьников играет профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.

Образовательный процесс должен иметь личностно-ориентированный характер [6], когда преподаватель выступает не только как руководитель, но и как человек, создающий благоприятные условия для самостоятельного и осмысленного учения, активизирующий и стимулирующий любознательность и познавательные мотивы учащихся.

Реализация индивидуально-дифференцированного подхода будет способствовать росту мотивации школьников к занятиям.

Опытно-поисковая работа по определению особенностей мотивации школьников к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью проводилось в одной из средних школ г. Екатеринбурга. В исследовании приняло участие 52 школьника (28 девочек и 24 мальчика), средний возраст которых составлял 11–12 лет. В рамках проведения исследования мы разработали анкету, состоящую из

пяти вопросов, при этом респондентам предлагалось на каждый вопрос выбрать один из предлагаемых вариантов ответов.

Результаты исследования (в % от общего числа опрошенных) представлены ниже

Вопрос 1. Любите ли вы делать физические упражнения и заниматься спортом?

78 % – активно и с удовольствием занимаются физической культурой и спортом; 22 % – к физической активности относятся негативно.

Вопрос 2. Какова цель ваших занятий физкультурой и спортом?

24 % – общение с друзьями, отдых, развлечение; 22 % – развитие физических качеств; 14 % – желание стать здоровым; 16 % – коррекция фигуры, достижение совершенного телосложения; 9 % – воспитание волевых качеств; 5 % – развитие эстетических чувств, в том числе «чувство прекрасного»; 5 % – выработка потребности к регулярному выполнению физических упражнений; 5 % – не могут посещать занятия по состоянию здоровья.

Вопрос 3. Что вас побуждает заниматься физкультурой и спортом?

20 % – желание заработать хорошую оценку; 14 % – пообщаться со сверстниками; 13% – боязнь отстать от сверстников; 10 % – стремление показать свои способности; 10 % – улучшение своей физической подготовки; 10 % – удовлетворение потребности в движении; 8 % – желание выполнять физические упражнения; 7 % – желание улучшить свою фигуру; 5 % – стремление улучшить состояние здоровья и самочувствие; 3 % – ничего не мотивирует.

Вопрос 4. Что мешает вам заниматься физической культурой?

30 % – нежелание преодолевать трудности и совершать малейшее волевое усилие, т.е. лень; 30 % – отсутствие свободного времени; 18% – большая загруженность другими предметами школьной программы; 10 % – отсутствие интереса к занятиям; 7 % – недостаток спортивного ин-

вентаря в школе; 5 % – не видят смысла в занятиях физической культурой и спортом.

Вопрос 5. Что в деятельности преподавателя по физической культуре побуждает вас к занятиям?

26 % – поддерживает, хвалит, убеждает в дальнейших успехах и победах; 20 % – заканчивает занятие раньше и отпускает раньше с уроков; 17 % – приводит примеры из собственного опыта; 12 % – вместо занятия просит выполнить другую работу (полить цветы в классе, прибратся в спортзале и прочее) 11 % – предлагает ученикам самим выбирать тему уроков и направление занятий; 7 % – проявляет индивидуальный интерес к спортивным достижениям; 7 % – не побуждает нас заниматься физической культурой.

Результаты опытно-поисковой работы подтвердили выдвинутую нами гипотезу – мотивация к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью зависит от возрастных особенностей занимающихся и организационно-педагогических условий образовательного процесса по физической культуре.

Основной целью занятий физической культурой и спортом школьников 11–12 является общение с друзьями, единомышленниками своего возраста. Такие результаты вполне объясняются возрастными особенностями учащихся (подростковый период) и ведущим видом деятельности на данном этапе жизни.

Для подростков главным является интимно-личностное общение со сверстниками, а не учебная деятельность, а так же ярко выражена направленность на свои собственные уже сформировавшиеся интересы. Проведенное исследование показало, что на мотивацию к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью влияют условия, в которых она проходит и в большей мере эти условия зависят от

профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спортивного тренера.

Список литературы

1. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
2. *Ильин Е.П.* Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.
3. *Мухина В.С.* Возрастная психология. Москва: Академия, 2006. 608 с.
4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.
5. *Третьякова Н.В., Федоров В.А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с.
6. *Федоров В.А., Третьякова Н.В.* Профессионально-педагогическое образование в России: историко-логическая периодизация // Образование и наука. 2017. № (3). С. 93-119. DOI:10.17853/1994-5639-2017-3-93-119
7. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников [Электронный ресурс] Режим доступа. URL:<http://festival.1september.ru/articles/578365>
8. *Tretyakova N.V., Fedorov V.A., Dorozhkin E.M., Komarova M.K., Sukhanova E.I.* Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

Сяба М.В.

Белгородский институт развития образования, Белгород

syaba_mv@beliro.ru

**РОЛЬ ДЕТСКИХ ТУРИСТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ
В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF CHILDREN'S TOURISM ASSOCIATIONS IN THE
FORMATION OF HEALTH CULTURE AND SAFE LIFESTYLE**

Аннотация. Представлен опыт туристских объединений по эффективному воспитанию здорового человека, формированию отношения к собственному здоровью как к ценности.

Ключевые слова: здоровье, туристско-краеведческие объединения, квест.

Syaba M.V.

Belgorod Institute of education development, Belgorod

syaba_mv@beliro.ru

**THE ROLE OF CHILDREN'S TOURISM ASSOCIATIONS IN THE
FORMATION OF HEALTH CULTURE AND SAFE LIFESTYLE**

Abstract. The experience of the tourist associations for the effective upbringing of a healthy person, forming a relationship to their own health as a value.

Keywords: health, tourism and regional studies association, quest.

В последние годы проблема культуры здоровья и безопасного образа жизни является приоритетной в современной государственной политике России. В федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указано, что организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия

для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают наблюдение за состоянием здоровья обучающихся; проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации; соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов; расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации [8].

Меры по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков, которые включают в себя обеспечение доступности занятий физической культурой, туризмом и спортом для всех категорий детей в соответствии с их потребностями и возможностями с ориентацией на формирование ценностей здорового образа жизни, прописаны в Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг. [10].

Детский туризм включает в себя основные направления работы с детьми, позволяющие воспитать культуру здоровья и сформировать безопасный образ жизни у обучающихся. Туристско-краеведческая работа позволяет познакомить учащихся с правилами оказания первичной медико-санитарной помощи, организацией питания обучающихся в походах, обучает навыкам ведения здорового образа жизни, увеличивает двигательную активность и таким образом оздоравливает обучающихся.

Самыми эффективными формами позволяющими снять нервное напряжение, перегрузки, связанные с малоподвижным образом пребывания в на уроках в школе для учащихся являются походы, туристские соревнования, туристско-краеведческие квесты, экскурсии, проводимые на свежем воздухе. Данные формы работы с детьми дают заряд бодрости, энергии и благоприятно влияют на учебно-воспитательный процесс.

В работе детского туристского объединения можно использовать следующие преимущества групповой работы: создание благоприятной

обстановки на занятиях в объединениях дополнительного образования туристско-краеведческой направленности; развитие межличностных навыков для эффективного общения; усиление чувства принадлежности к объединению, забота друг о друге, помощь в преодолении трудностей более слабым и юным участникам туристского похода. Так же данная форма работы позитивно влияет на здоровье обучающихся.

Оздоровительная задача в походе решается посредством правильно рассчитанного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил гигиены, правильной организации питания [4, с. 45].

Одна из основных задач пребывания учащихся на открытом воздухе – это отдых и оздоровление. Совокупность мероприятий, направленных на развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований и требований обеспечения безопасности жизни и здоровья детей [7], – это всё понимается под отдыхом детей и их оздоровлением [8, 9].

Выполнение вышепоставленных задач возможно при правильной организации воспитательно-оздоровительной работы. Педагогические работники должны уметь организовать свою деятельность, которая будет направлена на приобщение детей к здоровому образу жизни и полноценному отдыху, в рамках которого продолжается процесс развития детей, их способностей и творческого потенциала [2, с. 3].

Туристско-краеведческая деятельность, является полноценной системой эффективного воздействия на формирование личности обучающихся и включает в себя шесть составляющих педагогического воздействия: обучение, воспитание, развитие, оздоровление, профессиональную ориентацию, социальную адаптацию учащихся.

Потенциал туристско-краеведческой работы необходимо использовать педагогам при организации активных форм работы с детьми. К активным средствам можно отнести походы, путешествия, прогулки, способствующие изучению родного края и страны, а так же их природных, исторических, культурных особенностей [3, с. 327].

Наиболее интересными формами туристско-краеведческой деятельности, по мнению самих учащихся, являются экскурсии по родному краю, походы выходного дня, а также квесты с элементами туризма [6, с. 80].

Школьники проводят за компьютером значительное количество времени, у каждого ученика есть телефон и другие гаджеты, которые позволяют ему выходить в сеть Интернет. Е.А. Александрова считает, что современный ребенок очень критичный и поисковый, он стремится читать не книги, а блоги, у него есть возможность перепроверять информацию, поступающую от взрослых, даже получить её со значительным опережением [1, с. 47-48]. Как раз эти желания учащихся можно использовать при организации квестов в различных детских туристских объединениях.

Кроме того данная форма организации деятельности может стать заменой виртуальной реальности, побудить школьников к активной деятельности на свежем воздухе и получению новых знаний и умений в игровой форме.

Квест – это экскурсионная игра-расследование в музее, парке или исторических местах города [5]. Площадкой квестовой технологии может стать и детский оздоровительный лагерь, квест может быть проведен

как проверка остаточных знаний после экскурсии или как самостоятельное мероприятие.

Особенность квеста в том, что в нем могут принять участие все желающие, независимо от их здоровья, ведь сегодня многие дети имеют ослабленное здоровье, а так же дети с ограниченными возможностями здоровья.

На сегодняшний день квест является универсальной формой организации деятельности учащихся, соответствующей всем направлениям развития личности школьников. Педагоги могут разработать квесты, в которых учащиеся будут заниматься на природе, в лесным массивах и выполнять задания на скорость (спортивно-оздоровительное направление); направленные на решение учащимися заданий по истории, географии и культуре Белгородчины (общеинтеллектуальное и общекультурное направления); в ходе решения квестовых заданий можно составить вопросы, касающиеся духовной жизни Белгородской области, уделить внимание святыням нашего края, монастырям и соборам (духовно-нравственное направление); и конечно, квест не может быть реализован без социального направления, ведь учащиеся выполняют его, самостоятельно передвигаясь по территории лагеря, парку, городу.

В результате проведения квеста, в основу которого положен поисковый характер деятельности, дети не только проявят свои туристские и краеведческие знания, лидерские качества, но и станут участниками увлекательного путешествия.

Формирование культуры здорового образа жизни становится одной из самых важных потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Поэтому одной из основных задач, стоящих сегодня перед педагогами, научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. В системе работы туристских объединений накоплен богатый опыт эффективного воспитания здорового и закаленного человека, фор-

мируется отношение к собственному здоровью как к ценности и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию. Именно занятия в детских туристских объединениях способствуют всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Список литературы

1. *Александрова Е.А.* Воспитание современного ребенка / Е.А. Александрова // Классный руководитель. 2012. № 5. С. 47-50.

2. *Воронкова Л.В.* Как организовать воспитательную работу в отряде: учебное пособие. М.: Центр педагогического образования, 2007. 304 с.

3. *Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма: учеб.-метод. пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.

4. *Константинов Ю.С., Митрахович С.С.* Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. М.: ИСВ РАО, 2011. 352 с.

5. *Синькова С.А.* Мой опыт по реализации личностно-ориентированного подхода в обучении школьников: музейный квест как разновидность игровой технологии // Литература. - 2013. - №9. [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/literatura/library/2013/08/28/moy-opyt-po-realizatsii-lichnostno-orientirovannogo-podkhoda-v> (дата обращения: 20.11.2015).

6. *Сяба М.В.* Туристско-краеведческая работа в детском оздоровительном лагере // Материалы Всероссийского форума организаторов детского отдыха по вопросам дополнительного образования детей в организациях отдыха детей и их оздоровления, 27 – 28 октября 2016 г., Ялта, ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов» Текстовое электрон. издан. СПб.: НИЦ АРТ, 2016. С. 80-83

7. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. М.: Спорт, 2016. 280 с.

8. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=201647&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.912690775185951#0> (дата обращения: 30.03.2017).

9. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.11.2015) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=189611#0> (дата обращения 18.10.2016).

10. Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=130516&fld=134&dst=100188,0&rnd=0.43032530205754105#0> (дата обращения: 30.13.2017).

УДК 314:614

Третьякова Н.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, Екатеринбург
tretjakovnat@mail.ru*

ЗДОРОВЬЕ РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ: СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ

Аннотация. Представлен анализ современного состояния здоровья российских детей и требования общества к его должному уровню как условию перспективного социально-экономического развития государства.

Ключевые слова: состояние здоровья детей, статистика, тенденции.

Tretyakova N. V.

*Russian state vocational-pedagogical university, Ekaterinburg
tretjakovnat@mail.ru*

HEALTH OF RUSSIAN CHILDREN: STATUS AND TRENDS

Abstract. An analysis of the modern State of health of Russian children and demands of society to its proper level as a condition of prospective socio-economic development of the State.

Keywords: children's health, statistics, trends.

Состояние здоровья детей является важнейшим показателем благополучия общества и государства. В настоящее время в России остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья детей, что связано со значительным снижением числа данной категории населения, ухудшением их соматического и психического здоровья [6]. Исследование показало, что с 2000 г. по 2010 г. число детей уменьшилось на 9,1 млн. чел., при этом наиболее значительно (на 8,1 млн. чел. – 42 %) снизилась числен-

ность детей подросткового возраста (10–17 лет) [2]. Рост детской заболеваемости по всем классам болезней констатирует Федеральная служба государственной статистики [5, с. 225]. В структуре патологии, выявляемой у детей, ведущие ранговые места занимают болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни кожи и органов пищеварения, болезни глаза и уха, болезни нервной, костно-мышечной и мочеполовой систем (рисунок 1) [5, с. 225].

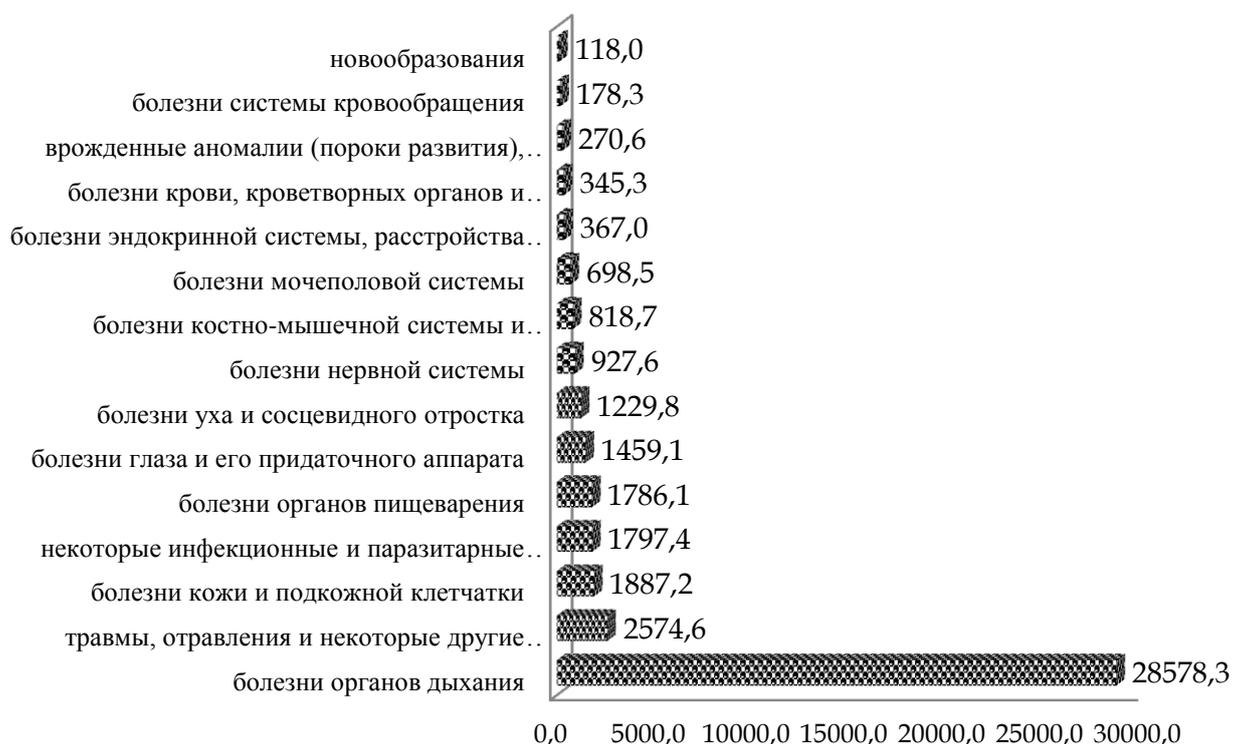


Рисунок 1. – Показатели заболеваемости детей в возрасте до 14 лет по основным классам болезней в 2011 г. (число зарегистрированных больных впервые в жизни установленным диагнозом, на 100 тыс. чел.)

Число всех болезней составило 43843,0 на 100 тыс. чел. против 40903,5 в 2010 г. и 38225,7 в 2000 г. [4, с. 225].

Растет численность детей-инвалидов в возрасте до 18 лет (в 1980 г. их число составляло 53 тыс. человек, на начало 2016 г. – 617 тыс. человек [5, с. 226]. Исследования сотрудников Научного центра здоровья детей

Российской академии медицинских наук (ИЦЗД РАМН) показали, что инвалидность в 34,5 % формируется в результате тяжелого течения инфекционных заболеваний или соматической патологии. При этом установлено, что формирование инвалидности в результате тяжелого течения соматической патологии происходит преимущественно к 10-12 годам [2, 4]. Психические расстройства являются причиной инвалидности у 21,2 % детей, болезни нервной системы – у 20,6 %, врождённые аномалии развития – у 18 % [2]. В структуре патологии, выявляемой у детей в возрасте до 14 лет, можно наблюдать, что ведущие ранговые места занимают именно данные классы болезней и их удельный вес существенен, что и определяет их ведущее место в структуре причин инвалидности (рисунок 1).

Главными нарушениями, приводящими к ограничению жизнедеятельности, у детей-инвалидов исследователи выделяют висцеральные и метаболические нарушения, а также расстройства питания, в совокупности составляющие более 25 % от всех нарушений. Они, как правило, являются тяжёлыми последствиями имеющейся у ребенка соматической патологии и в 63 % случаев формируются к 10-17 годам. Исход хронического заболевания в инвалидность чаще всего связан с недостаточным уровнем профилактической работы со здоровым ребенком и оздоровительной и реабилитационной – с детьми, страдающими хронической патологией.

Эксперты Независимого института социальной политики и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) сходятся во мнении, что уровень и условия жизни являются доминирующими факторами наблюдаемого в последние 20 лет снижения здоровья российских детей и подростков [1]. Прежде всего это высокие масштабы бедности и социального исключения, которые ведут к неудовлетворительному питанию, создают повышенную вероятность заражения инфекционными заболеваниями, курения, алко-

лизма, токсикомании, провоцируют возникновение и рост беспризорности. Острая нехватка материальных ресурсов вынуждает семьи сокращать потребление продуктов питания, делает питание неполноценным. Существенное снижение доступности продуктов питания произошло в результате экономических реформ в 1990-х гг. Несмотря на последующее восстановление среднего уровня доходов населения, по некоторым продуктам питания (например, мясомолочным продуктам) дореформенный уровень потребления до сих пор так и не восстановлен. Недопотребление таких продуктов, как качественные мясо, рыба, молоко, яйца (которые являются основными источниками животного белка), фруктов и овощей (основные источники витаминов) приводит к снижению потенциала здоровья и иммунитета, может вызвать серьезные заболевания и привести к сокращению продолжительности жизни. Особенно опасен недостаток питания в детстве, на стадии формирования организма.

Ярко выраженные социальные корни имеет опасное инфекционное заболевание – туберкулез. Он активно распространяется в случае плохого питания и неудовлетворительных социально-бытовых условий проживания. На начало 2015 г. на учете в лечебно-профилактических стационарах состояло 200,8 тыс. больных активным туберкулезом среди всего населения страны; впервые выявлено пациентов с впервые в жизни установленным диагнозом 86953 чел. из них детей в возрасте до 14 лет – 3202 чел. (3,68 %), в возрасте 15-17 лет – 1313 чел. (0,02 %) [5, с. 230].

Либерализация сексуальной активности подростков и молодежи, начавшаяся в 1990-е гг., сопровождается ростом заболеваемости инфекциями, передающимися половым путем – ИППП [5, 6]. Так, заболеваемость сифилисом детей в возрасте до 14 лет в 1990 г. составила 187 случаев на 100 тыс. чел., в 2015 г. – 268 (прирост – 81); в возрасте 15-17 лет в 1990 г. – 350 случаев на 100 тыс. чел., в 2011 г. – 611 (прирост – 261) [5, с. 231]. На возрастные группы до 19 лет приходится около 10 % заболе-

ваемости по данному классу болезней, а пораженность этих групп намного выше, чем среди всего населения [1]. Следует отметить значительное снижение заболеваемости гонореей. Так, у детей в возрасте до 14 лет в 1990 г. данная патология составила 1380 случаев на 100 тыс. чел., в 2015 г. – 124 (прирост – -1256); в возрасте 15-17 лет в 1990 г. – 15708 случаев на 100 тыс. чел., в 2011 г. – 883 (прирост – -14825) [5, с. 231]. Несмотря на снижение заболеваемости гонореей, ситуация в целом по ИППП остается крайне неблагоприятной в сравнении с европейскими странами. По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения – ВОЗ, в странах Европейского содружества заболеваемость сифилисом составляет 3,7 случаев на 100 тыс. человек населения, заболеваемость гонореей – 6,7 случаев (2008 г.). В России соответствующие показатели составили 25,1 и 23,5 случая на 100 тыс. человек населения [5, с. 230].

Фиксируется рост заболеваемости российских детей и подростков психическими расстройствами и расстройствами поведения [6, с. 14]. Исследователи отмечают, что данная тенденция характерна для постсоциалистических стран, переживших серьезные политические и экономические перемены, приведшие к разрушению традиционных социальных и семейных структур. К 2010 г. заболеваемость психическими расстройствами среди детей в расчете на 100 тыс. человек была в 2,3 раза выше, чем в целом по населению, а среди подростков – в 1,7 раза.

Эксперты оценивают уровень депрессии среди российских подростков приблизительно в 20 %, тогда как в западных странах он не превышает 5 % [1].

Как симптомом, так и причиной психических расстройств является употребление алкоголя и психоактивных веществ [6, с. 14]. Численность подростков 15-17 лет, состоящих на профилактическом учете в связи с

употреблением алкоголя, в расчете на 100 тыс. человек составляла 25,5 человека, в связи с наркоманией – 18,6, в связи с токсикоманией – 54,5.

Распространенность такого диагноза, как «наркомания», среди детей и подростков в 2000-х гг. пошла на убыль [6, с. 14]. Однако происходило это на фоне снижения возраста приобщения к алкоголю. К 2010 г. число детей в возрасте до 14 лет, стоящих на учете в связи с алкоголизмом, выросло в 1,6 раза, число подростков – в 1,5 раза.

Одним из лидирующих факторов риска заболеваемости и смертности является курение. По оценкам ВОЗ, курение вносит гораздо больший вклад в смертность российского населения (17,1 %), чем алкоголь (11,9 %) [1].

По данным обследования употребления табака, проведенного Росстатом в 2009 г., в России курят 60,2 % мужчин и 21,7 % женщин в возрасте старше 15 лет. Курильщиками являются 30,1 % юношей и 17,8 % девушек в возрасте 15-18 лет. По оценкам ВОЗ, в настоящее время Россия находится на четвертом месте в мире по распространенности табакокурения среди подростков.

В России дети составляют около трети населения, и их большая часть посещает образовательные организации, проводя в них продолжительную часть дня: более 70 % времени [6, с. 15]. Научными исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗР РАМН установлено, что в последнее десятилетие произошло значительное ухудшение состояния здоровья обучающихся, при этом установлено, что формирование заболеваемости детей в значительной степени определяется возрастом начала их систематического обучения. Поступление в общеобразовательные организации детей в возрасте младше 7-ми лет существенно увеличивает риск возникновения различных нарушений физического развития, костно-мышечной, нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, органов зрения. Эта закономерность сохра-

няется на протяжении всего периода обучения, при этом процент часто болеющих детей в 1,5-2 раза выше, чем у старших одноклассников.

Среди современных первоклассников меньше абсолютно здоровых детей, чем среди их сверстников конца прошлого века: 6,2 по сравнению с 8,7 % [6, с. 15]. У них хуже показатели готовности к обучению: ниже интегральный показатель умственной работоспособности (1,13 по сравнению с 1,48 условных единиц), а количество детей с недостаточным уровнем развития школьно-обусловленных функций при поступлении в школу выросло в 2 раза (с 21,2 до 41,4 %) [6, с. 15]. Отмечается явная интенсификация современного образовательного процесса, выраженная увеличением количества уроков в день и объемов учебного материала, и как следствие этого – возросшая физиологическая стоимость учебных нагрузок и соответствующее ей снижение количества абсолютно здоровых детей от 1-го класса к 3-му (с 6,2 до 1,9 %).

Изучение расчетов адаптационных показателей показывает, что начало обучения в общеобразовательных организациях сопровождается низким уровнем функциональных резервов организма у каждого третьего первоклассника, а его улучшение для большей части обучающихся наблюдается только на 3-м и 4-м году обучения [3, с. 37]. Особую тревогу вызывает состояние здоровья старшеклассников (15-17 лет) – поскольку к данному возрастному периоду, как правило, завершаются процессы роста и развития организма, особенности протекания которых во многом обуславливают физическое и психическое здоровье человека, успешность его включения в профессиональную деятельность, реализацию репродуктивного потенциала.

Сравнение структуры функциональных нарушений, выявляемых у современных подростков и подростков 90-х годов, показывает существенные изменения в десятилетней динамике [6, с. 16–17]. В частности, доля функциональных нарушений со стороны сердечно-сосудистой сис-

темы сегодня возросла в 3 раза (25 % от общего числа нарушений), сместившись со 2-го на 1-е ранговое место (каждый второй подросток – 47,8 % – имеет данное нарушение). Второе место занимают функциональные нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата (ранее им отводилось 3-е место). Возросло число нарушений со стороны эндокринной системы и обмена веществ (14,0 %) – 3-е место. Практически не претерпели изменений функциональные нарушения со стороны органов пищеварения и нервной системы, однако значительно увеличилось число хронических заболеваний данных систем: с 10,8 до 20,3 % заболеваний органов пищеварения и с 3,8 до 17,3 % – органов нервной системы. Гинекологические заболевания у старшеклассниц стали занимать 6-е ранговое место, при том что в 90-е годы в структуре хронических заболеваний они не отмечались на ведущих местах.

Ряд особенностей выявило исследование основных показателей в физическом развитии подростков [6, с. 17]. Достоверно установлено снижение темпов продольного роста, уменьшение широтных и обхватных размеров тела и массы. Снижение нормального физического развития подростков преимущественно происходит за счет увеличения лиц, имеющих дефицит массы тела (у юношей с 12,8 в 90-е годы до 20,2 % к настоящему времени; у девушек соответственно с 13,5 до 23 %), к настоящему времени это каждый четвертый юноша и каждая шестая девушка.

Физическое развитие детей традиционно является одним из ведущих критериев состояния здоровья детей, отражающих влияние эндо- и экзогенных факторов на его уровень, соответственно нарушение его нормального хода развития расценивается как показатель неблагополучия в состоянии здоровья [7]. В настоящем времени вопросы оценки показателей физического развития и динамики их изменений рассматриваются в научных институтах с тем, чтобы выявить роль меди-

цинской профилактики и социально-гигиенического мониторинга в физическом развитии детей, показать, их взаимосвязь с санитарно-эпидемиологическим благополучием образовательных организаций. Именно поэтому необходимо получение своевременной информации о физическом развитии обучающихся, чтобы в последующем принимать те или иные управленческие решения, связанные с созданием охранных условий образовательного процесса.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что в целом современные дети в сравнении со своими сверстниками предшествующего десятилетия имеют отставание в физическом развитии и высокий уровень хронической патологии, как следствие, порядка 80 % выпускников общеобразовательных организаций по уровню состояния здоровья имеют ограничения при выборе профессии, а 35 % считаются непригодными к службе в армии; наличие у 22-25 % девушек расстройств менструального цикла являются следствием последующего нарушения репродуктивной функции, приводящей в свою очередь к снижению рождаемости и в целом к углублению демографического кризиса в стране.

Список литературы

1. Анализ положения детей в Российской Федерации: на пути к обществу равных возможностей: Совместный доклад Независимого института социальной политики и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.unicef.ru/upload/iblock/b6e>

2. Баранов А.А., Яковлева Т.В., Латин Ю.Е. Охрана здоровья детей в системе государственной политики // Вестник РАМН. 2011. № 6. С. 8–12.

3. Бейс Г., Кучма В.Р. Школы здоровья в Европе и России. М.: Изд-во НЦЗР РАМН, 2009. 83 с.

4. Кетриш Е. В. Эволюция отношения общества к детям с нарушениями в развитии // Научный диалог. 2015. № 7 (43). С. 8-26.

5. Российский статистический ежегодник. 2016: Статистический сборник. М.: Росстат, 2016. 725 с.

6. *Третьякова Н. В.* Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности / под науч. ред. В. А. Федорова. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 159 с.

7. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Сборник материалов (выпуск VI) / под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы. М.: ПедиатрЪ, 2013. 192 с.

УДК 378; 377

Третьякова Н. В., Бараковских К.Н., Пермьяков О.М., Щинова Н.А.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, Екатеринбург,*

Вечерняя (сменная) школа № 27, Новосибирск

tretjakovnat@mail.ru

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА И УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. Дана характеристика и раскрыто значение применения интерактивных образовательных технологий в современном образовательном процессе. Это соответствует требованиям реализации компетентностного подхода в обучении и является условием здоровьесберегающего образования.

Ключевые слова: компетентностный подход, интерактивные образовательные технологии, здоровьесберегающее образование.

Tretyakova N. V., Barakovskikh K.N., Permyakov O.M., Schinova N.A.

Russian state vocational-pedagogical university, Ekaterinburg

Evening (replacement) school № 27, Novosibirsk

tretjakovnat@mail.ru

INTERACTIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPLEMENTING COMPETENCY APPROACH AND HEALTH CONDITION OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. The characteristic and value of using interactive educational technology in modern education process. This complies with the implementation of competence-based approach to teaching and is a prerequisite for education, protecting our health students.

Keywords: competence approach, interactive educational technologies, protecting our health education students.

Современное общество заинтересовано в специалистах, обладающих обширными знаниями и коммуникабельностью; умеющих работать в команде; отличающихся мобильностью, адаптивностью к изменяющимся социальным и экономическим условиям; имеющих высокую мотивацию к работе и самообучению [8, 10]. Реализация данной потребности предполагает модернизацию системы образования на основе компетентностного подхода, синтезирующего все имеющиеся в арсенале современной педагогики подходы – системный, аксиологический, лично-отно-ориентированный, деятельностный, развивающего обучения, интегративный и др. Его смысл и назначение заключаются в создании условий для развития у выпускника учебного заведения способностей и умений самостоятельно делать правильный выбор и грамотно действовать в проблемных ситуациях. Он направлен не только на формирование у обучающегося профессиональной и социальной мобильности, но, что не менее важно, и на реализацию социально-лично-ориентированной моде-

ли образования, повышение уровня адаптивности к изменяющимся условиям, что наделяет характер образовательного процесса здоровьесберегающей составляющей.

Внутри компетентностного подхода выделяются два базовых понятия: *компетенция и компетентность*, при этом первое из них «включает совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов», а второе соотносится с «владением, обладанием человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности» [1, 3, 7, 8]. Компетентности и компетенции выступают критерием оценки качества результата обучения.

Формирование компетенций осуществляется в процессе решения практических и исследовательских задач, направленных на интеграцию полученного ранее и приобретенного в процессе совместной деятельности с преподавателем или под его руководством опыта. Использование активных и интерактивных методов обучения – развивающих технологий и коллективных форм обучения – ускоряет этот процесс [2, 3, 4, 6].

На сегодняшний день федеральными государственными образовательными стандартами определены требования к условиям реализации основных образовательных программ начального, среднего и высшего профессионального образования, где четко указано, что необходимо предусматривать в целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

В педагогической практике различают несколько моделей обучения.

1. Пассивная модель обучения – обучающийся выступает в роли «объекта» обучения (слушает и смотрит). Данный вид модели обучения предполагает активность обучающей среды – обучающиеся усваивают материал из слов педагога или из текста учебника, не общаются между

собой и не выполняют никаких творческих заданий. Примером могут служить традиционные формы лекции.

2. Активная модель обучения – обучающийся выступает «субъектом» обучения. Данный вид модели обучения предполагает стимулирование познавательной деятельности и самостоятельности обучающихся. Для активного обучения характерно наличие творческих заданий и общение в системе ученик-учитель, как обязательных. В числе недостатков следует выделить, то, что обучающиеся выступают как субъекты учения для себя, учащие только себя, и совершенно не взаимодействующие с другими участниками процесса, кроме педагога. Метод характерен своей односторонней направленностью, а именно для технологий самостоятельной деятельности, самообучения, самовоспитания, саморазвития, и ни сколько не учит умению обмениваться опытом и взаимодействовать в группах.

3. Интерактивная модель обучения (inter (взаимный), act (действовать)). Процесс обучения в этом случае осуществляется в условиях постоянного, активного взаимодействия всех обучающихся между собой. Преподаватель и обучающийся являются равноправными субъектами обучения. Использование интерактивной модели обучения предусматривают моделирование жизненных ситуаций, использование ролевых игр, совместное решение проблем. Исключается доминирование какого-либо участника учебного процесса или какой-либо идеи. Именно использование данной модели обучения, говорит об инновационной деятельности педагога.

Исследователи предлагают следующие трактовки раскрывающие суть интерактивного обучения [2, 4, 7]:

– специальная форма организации познавательной деятельности учащихся в условиях их вовлеченности в процесс познания и возможности рефлексии этой деятельности;

– личностно-ориентированное взаимодействие всех субъектов профессионального образовательного процесса в специально организованной образовательной среде;

– диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие участников образовательного процесса, направленное на создание комфортных условий, когда студент чувствует свою успешность и интеллектуальную состоятельность и др.

Организация интерактивного обучения предполагает:

– моделирование жизненных ситуаций;

– использование ролевых игр;

– общее решение вопросов на основании анализа обстоятельств и ситуации;

– проникновение информационных потоков в сознание, вызывающих его активную деятельность.

Интерактивные образовательные технологии классифицируют по трем основным группам [5, 7].

Первая группа методов: *интенсификация интеллектуальных методов* (например, метод «мозгового штурма»). Предполагается активное включение субъектов образовательной деятельности в познавательный процесс. «Коллективный разум» (S) является познающим звеном в цепи O – S – O. Последнее «O» – это новое знание, полученное в результате коллективной работы. Все субъекты образовательного процесса, включенные в познавательные и творческие процессы, являются равноправными в открытии новых знаний. Представленная модель в значительной мере опирается на интеллектуальные возможности обучающихся. Данный метод является особенно продуктивным в современных условиях возрастающего потока информации.

Вторая группа методов: *создание коммуникативной среды* («метод проекта», ролевые игры, конкурсы и т.д.). Предполагается, что все субь-

екты образовательного процесса включены в единое образовательное пространство (образовательное, научное, коммуникативное), где сам обучающийся овладевает необходимым опытом познавательной деятельности, погружаясь в процесс коммуникации.

Третья группа методов: *«включение» виртуальной реальности*. Предполагает, что в центре коммуникативной системы стоит не объект (знание, проблема), а субъект образовательного процесса (чем и отличается данная группа методов от предыдущих). Создается виртуальная реальность посредством использования компьютера (путешествие по виртуальному миру) или искусства когда обучающийся может погрузиться в особый мир событий, пространства и времени например, сказки или музыки.

В реальной практике возможно использование элементов двух групп методов. В частности, «деловую игру» можно организовать и в виде интеллектуального поиска, и в виде проектной деятельности. Пограничной формой интерактивного взаимодействия является тренинг, поскольку может быть организован как в виде деловой игры или моделирования ситуации, так и в виде погружения в виртуальную реальность.

Преимуществом интерактивных технологий обучения является возможность создания условий, когда обучающийся открывает, приобретает и конструирует знания самостоятельно. Что и является основным отличием целей применения интерактивных образовательных технологий от традиционных.

Структура интерактивного занятия существенно отличается от структуры обычного занятия, что требует профессионализма и опыта со стороны преподавателя. По этой причине, чаще в структуру занятия включаются только элементы интерактивных образовательных технологий: конкретные приёмы и методы, делающие занятие необычным, насыщенным и интересным. Основная задача педагога применяющего интерактивные образовательные технологии – фасилитация (облегчение,

поддержка), заключающаяся в направлении и оказании помощи процесса обмена информацией.

Применение интерактивных образовательных технологий по сравнению с традиционными, предполагает изменение активности преподавателя в сторону активности обучающегося. Соответственно, задачей преподавателя становится создание условий для инициативы данной активности со стороны обучающихся. С тем, чтобы информация усваивалась в активном, а не в пассивном режиме. С этой целью широко используют применение проблемных ситуаций, интерактивных циклов и др.

Интерактивные технологии основаны на прямом взаимодействии обучающихся с учебным окружением. Учебная среда выступает как реальность, в которой обучающийся находит себя как область осваиваемого опыта, причем речь идет не просто о подключении его эмпирических наблюдений, жизненных впечатлений в качестве вспомогательного материала или иллюстративного дополнения. Опыт обучающегося – это центральный активатор учебного познания. В традиционной обучении преподаватель играет роль «фильтра», пропускающего через себя учебную информацию, в интерактивном – роль помощника в работе, одного из факторов, активизирующих взаимонаправленные потоки информации.

При применении интерактивной модели обучения преподаватель выступает в нескольких ролях, каждой из которых он организует взаимодействие участников с той или иной областью информационной среды.

1. В роли информатора-эксперта – излагает текстовый материал, демонстрирует видеоряд, отвечает на вопросы участников, отслеживает результаты процесса и т.д.

2. В роли организатора-фасилитатора – налаживает взаимодействие обучающихся с социальным и физическим окружением (разбивает на подгруппы, побуждает их самостоятельно собирать данные, координирует выполнение заданий, подготовку мини-презентаций и т.д.).

3. В роли консультанта – обращается к профессиональному опыту обучающихся, помогает искать решения уже поставленных задач, самостоятельно ставить новые и т.д.

Обратим внимание на тот факт, что в целостном процессе обучения преподавателю необходимо применять сразу несколько технологий, обслуживающих различные его стороны. Но в реальной практике это положение не всегда реализуется, поскольку зачастую преподаватель стремится, прежде всего, овладеть и применить в практике какую-либо одну технологию или отдельные внешне привлекательные ее элементы. В этом случае нарушается принцип целостности: процесс обучения требует всестороннего его обеспечения различными технологиями, сами же технологии дают педагогический эффект только будучи целостными.

Основные преимущества использования интерактивных технологий обучения заключаются в следующем:

- вызывают определенный интерес у обучающихся, тем самым стимулируется их активное участие в образовательном процессе;
- содействуют эффективному усвоению учебного материала и выработке практико-ориентированных навыков;
- оказывают всестороннее воздействие на развитие обучающихся, формирование их компетентности.

Применение данных технологий позволяет обучающемуся интенсифицировать процесс получения знаний, осознать свои возможности в профессиональной сфере, в полной мере реализовать свой личностный и творческий потенциал, а преподавателю как субъекту творческого процесса – выйти на новый уровень осмысления своей педагогической миссии.

Следует отметить, что интерактивные технологии можно отнести к классу технологий здоровьесберегающего образования, для которых индивидуальный подход и личностно-ориентированная форма обучения являются приоритетными стратегиями, а построение образовательного

процесса основано на субъект-субъектном типе ориентаций в контексте межличностных отношений.

Здоровьесберегающая педагогическая технология – это, прежде всего, элемент специальным образом организованного педагогического процесса, в ходе решения основных задач которого (обучение, воспитание, развитие) обеспечивается сохранение и поддержание здоровья его субъектов в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях. Соответственно, интерактивные технологии следует рассматривать еще и как модель образовательной технологии, позволяющей уменьшить отрицательное влияние учебно-воспитательного процесса на состояние здоровья обучающихся.

Таким образом, использование интерактивных образовательных технологий в учебном процессе позволяет комплексно решать задачу повышения качества образования в рамках реализации компетентностного подхода, нацеленного на результат в условиях обеспечения здоровьесберегающего образования.

Список литературы

1. Десятова, Е. Ю., Сартакова Е. М., Шахматова О. Н. Социально-личностные компетенции студентов технических вузов: формирование и развитие // Образование и наука. № 7 (55). 2008. С. 22–29.

2. Корсакова, И. А. Философское обоснование применения интерактивных методов в образовании // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2011. № 4 (10): в 3-х ч. Ч. III. С. 65–69. Режим доступа: <http://www.gramota.net/materials/3/2011/4-3/17.html>

3. Кетриш Е.В., Андрюхина Т.В. Теоретические аспекты внедрения компетентностного подхода в образовательный процесс вуза // Педагогический журнал Башкортостана. 2012. № 1 (38). С. 66-71.

4. *Котлярова И.О.* Готовность преподавателей университета к использованию современных образовательных технологий // Образование и наука. 2015. № 1(1). С. 103-114. DOI:10.17853/1994-5639-2015-1-103-114

54. *Назарова, В. Д.* Педагогическое обеспечение интерактивного взаимодействия преподавателей со студентами средних профессиональных образовательных учреждений : автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук [Текст] / В. Д. Назарова. Улан-удэ, 2007. 24 с.

6. *Семенова И.Н., Слепухин А.В.* Классификация и проектирование методов обучения с использованием информационно-коммуникационных технологий // Образование и наука. 2013. № 1(5). С. 95-113. DOI:10.17853/1994-5639-2013-5-95-113

7. *Сикорская Г.П., Савельева Т.В.* Интерактивный режим обучения студентов в компетентностной парадигме образования // Образование и наука. 2012. № (6). С. 74-92. DOI:10.17853/1994-5639-2012-6-74-92

8. *Федоров В.А., Третьякова Н.В.* Профессионально-педагогическое образование в России: историко-логическая периодизация // Образование и наука. 2017. № (3). С. 93-119. DOI:10.17853/1994-5639-2017-3-93-119

9. *Фоменко С.Л.* Процесс освоения педагогическим коллективом концепции, содержания и технологий компетентностного подхода в образовании // Образование и наука. 2012. № (6). С. 65-73. DOI:10.17853/1994-5639-2012-6-65-73

10. *Fedorov, V.A., Tretyakova, N.V.* The Development of Vocational Pedagogical Education in Russia (Organizational and Pedagogical Aspect) // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (17). P. 9803-9818. <http://www.ijese.net/makale/1207>

УДК 796.011; 796.01:612

Чемагин С.Э., Шмелева С.В., Карташев В.П.

Российский государственный социальный университет, Москва

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖАМИ НА ПСИХОМОТОРНОЕ
РАЗВИТИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: Раскрывается влияние занятий лыжами на психомоторное развитие часто болеющих детей и возможности применения модифицированной методики тренировок, которая положительно воздействует на иммунитет, а также общую работоспособность ребенка.

Ключевые слова: часто болеющие дети, лыжи, психомоторное развитие.

Chemagin S.E., Shmeleva S.V., Kartashev V.P.

Russian State Social University, Moscow

**THE INFLUENCE OF LESSONS LEARNING ON
PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF FREQUENCY
CHILDREN OF THE YOUNG SCHOOL AGE**

Abstract. The influence of skiing on the psychomotor development of children with frequent illnesses and the possibility of a modified training technique that positively affects the immunity, as well as the overall efficiency of the child, is disclosed.

Keywords: children, skiing, psychomotor development.

В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья детей младшего школьного возраста. Исследования показывают, что хронические заболевания характерны для каждого второго школьника: лишь 10% детей могут считаться здоровыми, 40% детей имеют сочетание нескольких хронических болезней [1]. Поэтому важной задачей является не только реабилитация часто болеющих детей, но и профилактика заболеваний.

Одним из важных аспектов профилактики и реабилитации часто болеющих детей, являются дозированные физические нагрузки, а именно занятие лыжными гонками [4]. Лыжи - прекрасное средство не только физического развития ребенка, но и одно из средств профилактики заболеваний. Это объясняется тем, что нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности и это позволяет заниматься лыжами людям различного возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности, в том числе на психомоторном развитии детей [3].

Цель работы: изучение влияния занятий лыжными гонками на психомоторное развитие часто болеющих детей младшего школьного возраста.

Исходя из целей, были поставлены следующие задачи:

- 1) Рассмотреть анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
- 2) Модифицировать общепринятую программу тренировок лыжами.
- 3) Выявить влияние модифицированной методики занятий лыжами на психомоторное развитие часто болеющих детей.

Для решения поставленных задач, использовали следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных и документов; педагогический эксперимент, тестирование, педагогические наблюдения, математико-статистические методы.

Были сформированы контрольная и экспериментальная группа по 10 спортсменов в каждой.

Лыжники контрольной группы, средний возраст которых составляет $8,1 \pm 2$ года, занимаются по общепринятой методике тренировок. Спортсмены экспериментальной группы, средний возраст которых составляет $8,2 \pm 2$ года, занимались по модифицированной нами методике тренировок.

В обеих группах занятия включали в себя передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости и координационных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств [2].

В экспериментальной группе было увеличено количество занятий в неделю до 4 раз и уменьшено их время до 1 часа. Зимний период разделен на два этапа.

I этап: изучение и закрепление навыков передвижения на лыжах чередование занятий в зале и на открытом воздухе. Большая часть времени на тренировках в зале посвящалась изучению и закреплению нового материала, с помощью подводящих и имитационных упражнений, а также развитию координации, гибкости и укреплению опорно-двигательного аппарата. Темп упражнений медленный, внимание акцентировалось на тщательности и правильности выполнения заданий. Тренировки проводились групповым методом по 10 человек.

После 25 минут занятия давалась кратковременная пауза на 5 минут, во время которой проводились дыхательные упражнения, с целью предупреждения переутомления.

II этап: совершенствование техники передвижения на лыжах и развитие выносливости. На этом этапе все тренировки проводились на улице на лыжах.

Увеличение количества занятий и сокращение их длительности дало положительные результаты в психомоторном развитии часто болеющих детей. Улучшилось настроение, активность, снизилась нервозность, чрезмерная раздражительность, снизилась частота острых респираторных заболеваний.

Список литературы

1. *Вавилова В.П., Перевощикова Н.К.* Образовательная программа для педиатров и врачей общей практики «Реабилитация часто болеющих детей». М., 2013. 44 с.

2. *Карпов В.Ю., Абрамишвили Г.А., Шмелева С.В.* Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании учащихся младших классов / Новая наука: Стратегия и векторы развития. 2016. №4-3 (76). С. 57-60.

3. *Степанова О.Н., Шмелева С.В., Янкевич И.Е.* Особенности физической кондиции и психомоторные нарушения слабослышащих подростков 13-15 лет, занимающихся футболом // Адаптивная физическая культура. 2015. №1 (61). С. 29-31.

4. *Шмелева С.В., Карташев В.П.* Мотивация здорового образа жизни / в сборнике: Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы сборник научно-практических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 148-150.

УДК 377.5: 37.037.1+372.857.

Черкашина А.Г., Павлова С.Е., Юрьева А.А.

Училище олимпийского резерва, Иркутск

anna_glebovna@mail.ru

**МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ СВЯЗИ В ПРЕПОДАВАНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

Аннотация. В статье представлена важность поиска единства различных компонентов образования. Все отрасли современной науки связаны между собой, поэтому учебные предметы не могут быть изолированы друг от друга. Взаимосвязь между преподаваемыми дисциплинами имеет важное значение и обеспечивает гармоничное развитие обучающихся в училище олимпийского резерва.

Ключевые слова: межпредметные связи, интеграция учебных дисциплин.

Gherkashina A.G., Pavlova S.E., Yureva A.A.

Irkutsk State College of Olympic Reserve and physical education, Irkutsk

**MULTI-SUBJECT COMMUNICATIONS IN PHYSICAL
EDUCATION AND BIOMEDICAL TEACHING AT THE STATE
COLLAGE OF OLYMPIC RESERVE AND PHYSICAL
EDUCATION**

Abstract. The idea was to introduce the importance of searching the unity between different kinds of education components. According to the fact, educational subject can't be isolated from each other. Consequently all the branches of science are closely connected between each other. The goal of research is to show interdependence between educational subjects, which provides balanced growth for student of the State College of Olympic Reserve an physical education.

Keywords: Multi-subject communication, educational subject inergrations.

В формировании информационной компетентности будущих преподавателей физической культуры наибольшую роль играет учебный процесс, и одной из форм развития познавательного интереса студентов являются межпредметные связи на уроках медико-биологических дисциплин, интеграция содержания учебного материала по данным дисциплинам с содержанием преподавания физической культуры [3].

Теоретическая подготовка студентов училища олимпийского резерва включает изучение фундаментальных, общепрофессиональных и специальных дисциплин [5] посредством учебных занятий: лекций, консультаций, семинаров, самостоятельного изучения студентом частных теорий и их разделов [4]. Достижения медико-биологических наук лежат в основе педагогических принципов и методов учебно-тренировочного процесса, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Нет необходимости доказывать, что особенно тесно связаны такие дисциплины как физическая культура и анатомия, физиология, биохимия мышечных сокращений, биомеханика и лечебная физкультура. Знания, полученные на занятиях по медико-биологическому циклу, помогают рационально распределять будущему педагогу нагрузку на уроках физкультуры и анализировать результаты занятий.

Студенты должны знать морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков [4]. Наконец, студенты должны уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Реализация межпредметных связей обеспечивает формирование целостного представления учащихся о развитии основных физических качества, здоровом образе жизни, делает их знания более глубокими и действенными.

В основу таких занятий должны быть положены интегрированные занятия, которые позволяют вычленять главные элементы содержания образования, предусматривать развитие системообразующих идей, понятий, приёмов учебной деятельности. Интеграция даёт возможность показать «мир в целом» [2].

С помощью межпредметных связей преподаватель осуществляет целенаправленное решение комплекса учебно-воспитательных задач. Межпредметные связи активизируют познавательную деятельность обучающихся, побуждают мыслительную активность в процессе переноса, синтеза и обобщения знаний из разных предметов.

Таким образом, межпредметные связи в ходе интегрированных занятий выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную [1].

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Приобретённые знания и умения позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с формированием устойчивого интереса к физической культуре. Например, работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких физиологических понятий как мышечное сокращение, дыхание, обмен веществ и многих других компетенций. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешними воздействиями. Отмечено, например, что физическая тренировка путем совершенствования физиоло-

гических механизмов повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность.

Важно раскрыть будущим преподавателям анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной работы (тренировочная и соревновательная деятельность). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватели медико-биологических дисциплин должны формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к этим дисциплинам.

Практический опыт позволяет привести такие примеры. Давая характеристику мышцам человека, преподаватель анатомии показывает их по таблице, затем на студенте. Затем демонстрируются движения, связанные с работой этих мышц, даются пояснения, говорится о значении их развития. На практическом занятии по физической культуре закрепляются полученные знания путем выполнения упражнений и последующего выяснения, какие мышцы принимали в них участие.

На занятии по теме "Роль сердечно-сосудистой системы в физическом развитии" приводятся данные об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе - учащаются ритмы сердца, увеличивается скорость кровообращения, повышается кровяное давление. Так, частота пульса после интенсивной мышечной работы подростка может достигать 200-220 уд/мин, артериальное давление - 160/80мм рт.ст. Интегрированные уроки преподавателей физкультуры и медико-биологических дисциплин формируют интерес учащихся к предметам, позволяют на собственном опыте понять значение этих знаний для совершенствования успехов в спортивных достижениях.

На практических занятиях индивидуальными видами спорта необходимо ссылаться на известные студентам биологические понятия, пользоваться общей с курсом анатомии и физиологии терминологией. Таким образом, использование интегрированных медико-биологических и спортивных дисциплин дает возможность учащимся больше работать самостоятельно, развивать их творческие способности. У студентов, обучающихся в училище олимпийского резерва, появляется личная ответственность за свои знания, умение включать их в спортивную деятельность. Одновременно с улучшением качества теоретических знаний, повышается результативность физической подготовленности.

Список литературы

1. *Жидких Т.М.* Сравнительный анализ общенаучных и педагогических значений синергетики как социального процесса // Вестник Поморского университета. 2006. № 4. С. 41.
2. *Косторных Ю. А.* Внедрение инновационных технологий и применение ИКТ на уроках биологии // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы III междунар. науч.конф. Уфа: 2013. С. 169-171.
3. *Михайлова Е.Л.* Физкультурное образование старших школьников средствами интегрированных форм уроков физкультуры // Физическая культура образование, тренировка. 2006. № 6. С. 47-50.
4. *Сахиуллин А.А.* Формирование стратегии развития среднего профессионального физкультурного образования России в новых социально-экономических условиях: дис...докт. пед. наук. М., 2005. 372 с.
5. *Федоров В.А., Третьякова Н.В.* Профессионально-педагогическое образование в России: историко-логическая периодизация // Образование и наука. 2017. № (3). С. 93-119. DOI:10.17853/1994-5639-2017-3-93-119

Швалева Т.А.

Хакасский государственный университет им. Н.Ф.Катанова, Абакан,

shvaleva-t@mail.ru

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ
ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ**

Аннотация. В статье раскрывается опыт работы по организации педагогического контроля на занятиях физической культуры с дошкольниками. Представленные мероприятия дают основание на творческий подход взаимодействия педагога и детей в процессе занятий, который положительно влияет на процессы роста и развития ребенка, обеспечивает контроль за функциональными процессами, происходящими в организме во время занятий .

Ключевые слова. Группа здоровья, физическая нагрузка, дозировка, хронометрирование, интенсивность, частота сердечных сокращений, пульс, мышечная деятельность.

Shvalyova T.A.

Khakas state university named after N.F. Katanov, Abakan

shvaleva-t@mail.ru

**PEDAGOGICAL MONITORING OF THE HEALTH OF CHILDREN
UNDER THE SCHOOL AGE AT THE PHYSICAL TRAINING
ACTIVITY**

Abstract. The article describes the experience of organization of pedagogical monitoring of the health of children under the school age at the physical training activity. Represented measures give the foundation for creative approach to the interrelation of an educator and children at the physical training activity that positively influences on the process of growth and development of a child provides the monitoring of functional processes that take place in the child's organism at the physical training activity.

Keywords. A group of health, physical loading, dosage, time-keeping, intensesness, frequency of the systole, pulse, muscle activity.

Педагогический контроль здоровья дошкольников является обязательной составной частью учебно-воспитательного процесса дошкольных образовательных учреждениях. Он содействует укреплению здоровья, совершенствованию физического развития детей, занимающихся физической культурой и спортом.

Целью работы является определение особенностей педагогического контроля на физкультурных занятиях старших дошкольников в Центре Развития Ребенка д/сад №3 «Дельфин» г. Абакана. подготовительной группы в составе 26 детей. Задачи: 1 провести анализ данных по медицинским группам здоровья и осуществить контроль за здоровьем дошкольников на физкультурных занятиях. Группу здоровья детей определяли в соответствии с принятой в педиатрии системой: к первой группе были отнесены все здоровые дети, не имеющих отклонений по всем избранным для оценки признакам здоровья, что составило 65%. Вторую группу составили здоровые дети, имеющие отягощенный биологический и социальный анамнез, некоторые функциональные и морфологические изменения, часто или длительно болеющие острыми заболеваниями, а также здоровые дети, относящиеся к группе «риска» с хронической патологией - их 18%. Третья группа объединяет детей с наличием хронических заболеваний или врожденной патологии в состоянии компенсации с редкими, не тяжелыми по характеру течения обострениями хронического заболевания (17%).

Мероприятия, обеспечивающие контроль здоровья дошкольников на физкультурных занятиях были следующие: а) мы регулировали физическую нагрузку в разных частях занятия за счет интенсивности и объема упражнений; б) чередовали нагрузку с отдыхом, которые обеспечива-

ли восстановительные процессы; в) учитывали дозировку физических упражнений в течение всего занятия; в) планировали общий объем упражнений, который соответствовал возрастным особенностям детей; г) использовали разнообразные способы организации детей на занятиях; д) контроль наблюдения за состоянием мест занятий и обеспечение гигиенических условий. Кроме этого проводили хронометрирование, (как форма контроля) которое определялось общей плотностью занятия (она составляла 97%) и моторной плотностью (составила -83%). Физическая нагрузка определялась по динамике пульса: в вводной части частота пульса в среднем увеличивалась на 27%, в основной части на 60-70% по отношению к исходной величине, во время подвижной игры увеличение достигала до 80%, в заключительной части пульс снижался и превышал исходные данные в среднем на -15%. Возвращение к исходному уровню после занятий наблюдалось на 2-3 мин., что соответствует восстановительным процессам организма после физической нагрузки в данном возрасте. Интенсивность мышечной нагрузки на занятии зависела от подбора физических упражнений, их сложности и сочетания, частоты повторения. При подборе физических упражнений для нормирования физической нагрузки мы ориентировались на сдвиги частоты сердечных сокращений, которая отражает влияние физической нагрузки на организм детей и имеет прямую связь с характером энергообеспечения мышечной деятельности. Средняя частота сердечных сокращений на занятии по наблюдениям у детей составляла 140-150 ударов в мин, что соответствовало возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста. Мы учитывали, что не только объем и интенсивность мышечной деятельности определяют функциональные сдвиги в организме: во многом они определяются и методикой организации и проведения физкультурного занятия. Фронтальный, поточный и игровой способы ведения физкультурного занятия вызывали интерес у ребенка, повышали его эмоциональный

тонус, ребенок мог выполнять больший объем нагрузки при меньших функциональных сдвигах. Кроме этого, педагог следил на занятиях за внешними признаками утомления детей (покраснение кожи, мимики лица, потливости, характер дыхания, движений), которые косвенно могут характеризовать допустимость нагрузки.

Результаты эксперимента позволяют сделать ряд выводов: что на физкультурных занятиях необходим педагогический контроль за состоянием здоровья дошкольников, так как функциональные показатели у всех детей имеют различный характер, поэтому контроль за физической нагрузкой и ее дозировкой должен соответствовать возрастным возможностям детей.

Список литературы

1. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб пособие / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарев. М.: Детство-Пресс, 2008.

2. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб пособие / Т.А. Швалева, Ж.В.Кузнецова. Абакан: Изд-во ХГУ им. Катанова, 2010.

3. Методика обучения движениям дошкольников: учеб пособие / Т.А. Швалева, Ж.В.Кузнецова, Абакан: Изд-во ХГУ им. Катанова, 2011.

4. Игра. Творчество, Ребенок: учеб пособие / Т.А. Швалева. Абакан: Изд-во ХГУ им. Катанова, 2007.

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Сборник материалов
7-й Международной научно-практической конференции

Материалы публикуются в авторской редакции

Компьютерная верстка С.В. Комлева, Н.В. Третьякова

Подписано в печать 10.04.2017 г. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.
Усл печ. 15,7 л. Уч.-изд. 15,9 л. Тираж 500 экз. Заказ № 612.
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

Отпечатано в ООО «Новоуральская типография». Свердловская область, г. Новоуральск, ул. Автозаводская 33 Г