

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности  
Международный институт независимых педагогических исследований  
(МИНПИ) – ЮНЕСКО  
Международный институт развития школы  
Министерство образования и науки Челябинской области  
ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»  
ЧУДПО «Институт здоровья и экологии человека»

*Наука о здоровье должна быть  
интегральной, рождающейся  
на стыке экологии, биологии,  
медицины, психологии, педагогике  
и других наук*

И.И. Брехман

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Сборник научных трудов

*Чтобы быть здоровым,  
нужны собственные усилия,  
постоянные и значительные.  
Заменить их нельзя ничем!*

Н.М. Амосов

Челябинск  
2015

**УДК 613.4**  
**ББК 51.204+74.00я43**  
**Э 40**

**Экологическая** безопасность, здоровье и образование : сборник научных трудов / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2015. – 237 с.

**ISBN 978-5-91283-565-0**

В сборнике представлены труды VIII Всероссийской научно-практической конференции «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (24 апреля 2015 г.). Статьи отражают широкий круг современных проблем здоровьесберегающего образования, формирования культуры здоровья, здорового и безопасного образа жизни, а также психолого-социальные аспекты здоровья и проблемы экологии Уральского региона.

Материалы сборника представляют научный интерес для экологов и биологов, специалистов в области охраны здоровья, охраны природы и рационального природопользования, преподавателей и студентов вузов, колледжей, учителей и школьников.

Научный редактор:

***З.И. Тюмасева***, д-р пед. наук, профессор

Редакционная коллегия:

***И.Л. Орехова***, канд. пед. наук, доцент; ***Н.Н. Щелчкова***, канд. пед. наук, доцент; ***Д.В. Натарова***, канд. пед. наук, доцент; ***Б.А. Артеменко***, канд. биол. наук, доцент

**ISBN 978-5-91283-565-0**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Анацкая Ю.Ю., Тюмасева З.И.</b> Организация условий образовательного пространства с учетом принципа индивидуализации .....	7
<b>Антонова Н.С., Белоусова Н.А.</b> Пути повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности в дошкольном оздоровительном учреждении .....	11
<b>Артемьева И.В., Прохорова И.А., Щелчкова Н.Н.</b> Уровень заболеваемости в студенческой среде 1 и 5 курса ЧГПУ факультета иностранных языков .....	13
<b>Байчук Ю.В.</b> Здоровьесберегающие технологии как основной принцип обучения и воспитания в современной школе.....	18
<b>Белоусова Н.А., Клыкова Д.Г.</b> Здоровьесбережение младших школьников средствами хореографии .....	22
<b>Белоусова Н.А., Трофимов И.С.</b> Проектирование здоровьесберегающего пространства для подростков с нарушением осанки .....	25
<b>Большакова Е.С., Щелчкова Н.Н.</b> Беда большого города. Пути переработки мусора .....	28
<b>Быстрой Е.Б., Башкина Т.А.</b> Дидактическая игра на уроках немецкого языка как одна из здоровьесберегающих образовательных технологий .....	34
<b>Быстрой Е.Б., Скоробренко И.А.</b> Здоровьесберегающий потенциал применения кейс-стади на занятиях по иностранному языку в вузе .....	38
<b>Везенкина И.И., Гетманец И.А.</b> Оценка параметров местообитаний ценопопуляций <i>Fritillaria meleagroides</i> Patr. ex Schult. et Schult. fil. методом фитоиндикации .....	42
<b>Востротина О.А., Быстрой Е.Б.</b> Ретроспективный анализ проблемы применения элементов мнемоники в процессе обучения иностранному языку в здоровьесберегающем контексте .....	45
<b>Деревцова В.Т., Балаева Е.И.</b> Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном отделении коррекционной школы для детей с ограниченными возможностями здоровья .....	49
<b>Деревцова В.Т., Ростова Г.В.</b> Тьюторская поддержка дошкольников с ограниченными возможностями здоровья по формированию эколого-валеологических представлений .....	53
<b>Деревцова В.Т., Ханнанова Ю.Г.</b> Тьюторское сопровождение педагогов по применению здоровьесберегающих технологий в процессе педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья .....	57
<b>Елисеева Е.И., Сазонова П.А.</b> Исследование культуры питания студентов 1 курса как фактора формирования здоровья .....	61

<b>Заварзина Е.С.</b>	
Радиационная безопасность сельскохозяйственной продукции Челябинской области...	65
<b>Завгороднева А.Е., Камскова Ю.Г.</b>	
Состояние здоровья и уровень физической работоспособности волейболистов 19–20 лет при использовании средств, стимулирующих долговременные адаптационные процессы кардиореспираторной системы .....	68
<b>Зубрицкий К.И.</b>	
Здоровьесберегающие технологии в образовании: роль игры в развитии познавательной сферы и становлении произвольного поведения детей .....	71
<b>Зубрицкий К.И., Гладкая Е.С.</b>	
Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности .....	76
<b>Калашников Н.В., Артеменко Б.А.</b>	
Культурологический подход в экологическом воспитании школьников .....	81
<b>Калингер А.В.</b>	
Тьюторское сопровождение формирования здоровьесберегающих компетенций посредством проектной деятельности .....	85
<b>Киекпаева К.Б., Быков В.С., Целищева Е.И., Смирнова Л.В.</b>	
Методические особенности двигательной активности обучающихся в образовательном процессе .....	89
<b>Колесникова Е.Н.</b>	
Проблемы региональной экологии. Половозрастная структура обыкновенной жабы ( <i>Bufo bufo</i> ) Сургутского района .....	93
<b>Колыванова Л.А., Носова Т.М., Жихарева Д.Н.</b>	
Тьюторское сопровождение в инклюзивном образовании студентов с ограниченными возможностями здоровья .....	97
<b>Копылова Е.Е., Валеева Г.В.</b>	
Взаимодействие тьютора и родителей, направленное на формирование здорового образа жизни .....	102
<b>Куфтина Г.Н.</b>	
Трофические связи жуков-листоедов (Coleoptera, Chrysomelidae) с травянистыми растениями заповедника «Тигирекский» .....	106
<b>Левченко П.В., Гетманец И.А.</b>	
Практика применения метода кластерного анализа для оценки степени сходства растительных сообществ .....	110
<b>Липявко С.А.</b>	
Тьюторское сопровождение оздоровительной работы с детьми в учреждении дополнительного образования .....	113
<b>Лискина М.Л., Щелчкова Н.Н.</b>	
Социализация детей младшего школьного возраста и их возрастные особенности .....	118
<b>Любченко В.</b>	
Умственная работоспособность студентов и факторы, влияющие на нее .....	123
<b>Москвина И.В., Гетманец И.А.</b>	
Оценка структурного разнообразия растительных сообществ юго-восточного склона горы Копанец Кусинского района Челябинской области .....	127

<b>Натарова Д.В., Захарова П.А.</b>	
Оздоровительная работа в условиях детских оздоровительных лагерей .....	130
<b>Орехова И.Л., Алиева Ф.</b>	
Факторы, влияющие на формирование у студентов педагогического вуза здорового образа жизни .....	134
<b>Орехова И.Л., Савченкова М.Е.</b>	
Тьюторское сопровождение оздоровления ребенка дошкольного возраста .....	138
<b>Орехова И.Л., Сумина С.</b>	
Социально-психологическая адаптация подростков с ограниченными возможностями здоровья и условия ее формирования .....	143
<b>Пермякова Н.Е.</b>	
Экоцентрический подход в экологическом образовании .....	147
<b>Петрова Д., Гунько Е.</b>	
Формирование эколого-психологической культуры будущего учителя средствами учебного курса «Культура здорового образа жизни» .....	151
<b>Питакова Ю.В., Богданов М.А.</b>	
Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей с фебрильными судорогами .....	155
<b>Ростовцева П.С.</b>	
Основные тенденции формирования культуры здорового и безопасного образа жизни старшеклассников .....	158
<b>Савченкова М.Е.</b>	
Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста средствами театральной деятельности .....	161
<b>Сазонова А.В., Быстрой Е.Б.</b>	
Обучение младших школьников лексическим навыкам немецкого языка в режиме здоровьесбережения .....	166
<b>Семченко А.А., Ненашева А.В., Павлова В.И.</b>	
Оценка гармоничности физического развития современных подростков, проживающих в крупном промышленном городе, на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике .....	170
<b>Сибилева Л.В., Сибилева Т.В.</b>	
Синдром выгорания как психологическая проблема .....	173
<b>Скоробренко И.А.</b>	
Тьюторское сопровождение адаптации пятиклассников к образовательному процессу основной школы .....	178
<b>Скуба Г.С., Павлова В.И.</b>	
Адаптация юных спортсменов-футболистов к физической нагрузке в тренировочном процессе .....	183
<b>Смирнова М.В.</b>	
Тьюторское сопровождение эколого-валеогического проекта как метода развития естественно-научного мышления .....	185
<b>Сулейманова М.С.</b>	
Тьюторство в Уральском регионе в сельской малокомплектной школе .....	190
<b>Суркова И.Б.</b>	
Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе .....	194

<b>Тюмасева З.И., Федотова С.В.</b>	
Тьюторское сопровождение развития познавательного интереса у младшего школьника	197
<b>Хадиятов Р.З.</b>	
Факторы, способствующие формированию личности безопасного типа поведения у старшекласников	201
<b>Ханнанова Ю.Г.</b>	
Индивидуальный подход к дошкольникам с ограниченными возможностями средствами здоровьесберегающих технологий	204
<b>Хуснутдинова З.А., Иполитова Л.С.</b>	
Насилие над детьми как социально-педагогическая проблема	208
<b>Шарафиева Е.С.</b>	
Здоровьесберегающие аспекты использования образовательных технологий (на примере ГБОУ СПО «СОТАПС»)	212
<b>Щелчкова Н.Н., Выборнова А.И.</b>	
Здоровый образ жизни как первичная профилактика заболеваний и несчастных случаев	215
<b>Щелчкова Н.Н., Шилина К.О.</b>	
Состояние организма человека в различных экологических условиях среды (на примере Карагандинской и Челябинской областей)	218
<b>Щербинин А.Е., Сарайкин Д.А.</b>	
Адаптация кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам	223
<b>Эсман Г.Е.</b>	
Проект мероприятия для начальной школы по формированию экологической культуры – «Открытая олимпиада по экологии для младших школьников «Звезды Урала» ...	227
<b>Юдина Ю.Г.</b>	
Формирование безопасного поведения школьников	231
<b>Янчик А.В., Киекпаева О.В., Шагиева Ю.В.</b>	
Закономерности формирования пространственных отношений у детей дошкольного возраста	233

**Анацкая Ю.Ю., Тюмасева З.И.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Организация условий образовательного пространства с учетом принципа индивидуализации**

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности образовательного пространства дошкольного учреждения с учетом принципа индивидуализации, дана характеристика специально организованных зон предметно-развивающей среды.

*Ключевые слова:* дошкольное учреждение, индивидуализация, образовательное пространство, предметно-пространственная среда.

**Anatskaya U.U., Tyumaseva Z.I.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**The organization of the context of the education system taking into account the principle of individualization**

*Annotation.* The article considers the peculiarities of the educational space preschools in keeping with the principle of individualization, the characteristic of the specially organized zones subject development environment.

*Keywords:* preschool, individualization, educational space, subject-spatial environment.

Индивидуализация образовательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении основывается на принятии уникальности личности каждого ребенка, поддержке его индивидуальных потребностей и интересов. Изменение образовательной деятельности возможно при совершенствовании условий жизнедеятельности детей в ДООУ, предусматривающих открытое предметно-развивающее пространство или пространство детско-взрослого сообщества. Образовательный процесс выстраивается на основе вариативности форм и содержания работы с детьми, на основе опоры на их ведущие виды деятельности, отражающие самоценность дошкольного возраста [1].

Каждый компонент единого пространства должен быть предназначен для детского коллектива в целом, при этом предоставлять каждому воспитаннику возможность проявлять и демонстрировать свою индивидуальность и творчество. В данном случае необходимо создание предметно-пространственной среды, обеспечивающей уважение к личности каждого ребенка, развивающей его

уверенность в себе, инициативность, творческие способности, самостоятельность и ответственность, умение принимать и осуществлять перемены, критически мыслить, осуществлять выбор, ставить и решать задачи, проявлять творчество, фантазию, изобретательность, заботиться о людях, обществе, стране, окружающем мире.

Пространство, где находятся дети в течение дня, делится на специально организованные зоны [2]:

*Развивающая зона* – это пространство, которое насыщено разнообразным материалом обучающего характера. Дети могут избирательно реагировать на него. Кому-то этого количества достаточно, кому-то хочется больше, а кто-то может вообще его проигнорировать. Задача данной зоны – помочь ребенку информационно насытиться в той мере, в какой ему необходимо. В этой зоне находятся специальные стеллажи и шкафчики, где игровой обучающий материал может находиться как в открытом варианте, так и в закрытом, «сюрпризом». Например, один из шкафов может представлять собой стеллаж с ящичками, в которых раскладываются материалы по развитию речи, математике, окружающему миру. В нижних ярусах – задания попроще, рассчитанные на детей по-младше, чем выше расположены ящички, тем сложнее в них задания. Ребенок заранее не знает, какие задания сегодня находятся в каждом ящике, потому что каждый раз с определенной периодичностью педагоги меняют задания, таким образом постоянно стимулируя интерес ребенка.

Решая какую-то свою внутреннюю задачу, ребенок может пробовать свои силы, отрабатывать какой-либо навык столько раз, сколько ему необходимо, чтобы почувствовать удовлетворение от решения проблемной задачи. Поэтому в группе обязательно должны быть *места (зоны) проб*. Это – то личное пространство, которое позволяет ребенку без страха и напряжения, свободно и естественно отрабатывать необходимые действия. Всевозможные альбомы, тетради, доски, дощечки, отдельные листы бумаги, камни, перья и т.д. – все, что является достоянием одного ребенка, его собственностью. И доступ к этому можно получить лишь с разрешения самого ребенка. Все, что делается детьми в этих зонах, не подлежит критике. Это пробное поведение ребенка разворачивается в условиях свободного поведения, без директивных вмешательств взрослых, без указаний и команд, что создает условия для формирования самостоятельности у ребенка в определении режима своей работы.

Тем не менее, существуют и *зоны презентаций, зоны личностных дос-*



*тижений*. Это как раз те места, куда ребенок может поместить свои работы, как признанные им в качественном плане, где ребенок может проявить себя, как человек, достигнувший определенного успеха. В этих зонах помещаются те работы, которые показывают определенный уровень достижений ребенка. Конечно, данные работы могут быть подвергнуты критике со стороны зрителей (детей группы, например). При этом ребенок должен быть сознательно готовым к подобной ситуации и суметь адекватно проявить себя в ней (объяснить, отстаивать свою точку зрения). В групповом пространстве размещается Доска достижений, на которой фиксируются успехи ребенка, приобретение им определенных навыков, умений в виде различных графиков совершенствования разнообразных «техник». Каждая следующая работа ребенка сравнивается с его предыдущей работой, а не с групповым стандартом. Так закладывается положительная самооценка ребенка и предупреждается возникновение школьной тревожности.

Организация *зоны развития бытовых и трудовых навыков* помогает в решении различных педагогических задач – от тренировочных упражнений по развитию мелкой моторики до развития навыков самообслуживания и самоорганизации. Эта зона может быть представлена специальным стеллажом, где расположены необходимые материалы для ручного труда: молоточки, гвозди и другие инструменты – для мальчиков; пяльцы, нитки, иглы, пуговицы и т.д. – для девочек; мозаика, пластилин, дощечки, стеки, глина, салфетки, стаканчики, формочки, краски, бумага, кисти и т.п. Рядом расположены столы, оснащенные необходимыми подставками, различными поверхностями (например, для рисования, для вбивания гвоздей, для лепки из глины), на которых дети могут осуществлять разнообразную прикладную деятельность.

*Зоны отдыха и уединений* помогают ребенку в регуляции своего эмоционального состояния, дают возможность дошкольнику переключаться, обособиться. Это могут быть специализированные стационарные «уголки отдыха» с набором мягких подушечек, пуфиков, отделенные тканью по типу будуара, или всевозможные «домики», которые могут возникать стихийно, достаточно просто накинуть легкое полотно (или специальный чехол) на столы.

*Зона перевоплощений* дает возможность ребенку попробовать себя в разных ролях, буквально примерить разные типы поведения, стили общения, что значительно расширяет ассортимент его коммуникативных возможностей. Эта зона насыщена элементами костюмов различных персонажей (животных,

птиц, людей, вымышленных созданий). Зеркало и маленькая «гримерка» помогут перевоплощению еще больше. Хорошо, если в группе есть подиум, с его помощью возможна личностная коррекция. Подиум может использоваться и как место презентаций детских работ, выполненных индивидуально или группой.

*Учебная зона* – это специально организованное пространство с наличием парт и доски – как элементов школьной атрибутики. В этой зоне могут проходить занятия по подготовке к школе со старшими дошкольниками. Наличие в этой зоне библиотечки для самостоятельного чтения, стеллажей для самостоятельной работы в альбомах и по карточкам помогают развитию самоорганизованности.

*Игровые зоны* – оборудованные «уголки» или комплексы, позволяющие детям реализовать свои потребности. Это всевозможные «Парикмахерские», «Магазины», «Кафе», «Квартиры», «Кухни» и т.д. Это и места для игр с водой и песком, конструкторами, строительным материалом. Игровые зоны должны быть насыщены игрушками для детей всех возрастов, посещающих группу.

Педагоги, организуя образовательную среду для детей, стремятся сформировать у воспитанников позитивное отношение к учебе, стремление к познанию, трудолюбие, сознательное отношение к учебе и труду, самостоятельность, чувство уверенности в себе.

Организованная таким образом предметно-развивающая среда в помещениях и на территории ДООУ стимулирует общение, любознательность, способствует развитию у детей таких жизненно необходимых социальных навыков, как инициативность, самостоятельность, творчество.

### *Литература*

1. *Ишеева Л.В.* Индивидуализация образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении / Л.В. Ишеева // Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]: URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/11/04/-individualizatsiya-obrazovatel'nogo-protssessa-v-doshkolnom>.

2. *Файзуллаева Е.Д.* Организация условий индивидуализации образовательного процесса дошкольников / Е.Д. Файзуллаева // Статья с Фестиваля педагогических идей «Открытый урок» / [Электронный ресурс]. – URL: <http://ds82.ru/doshkolnik/-3213-.html>.

**Антонова Н.С., Белоусова Н.А.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск,  
Россия

**Пути повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности в дошкольном оздоровительном учреждении**

*Аннотация.* Приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Актуальна разработка алгоритмов здоровьесберегающей деятельности и механизмов ее регулирования.

*Ключевые слова:* студенты, здоровьесбережение, здоровьесберегающая деятельность.

**Antonova N.S., Belousova N.A.**

Chelyabinsk state pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Ways to improve health preservation activities in preschool**

*Annotation.* Priority in preschool education today is to improve the health of children, the formation of their healthy lifestyles, as well as a stable demand of regular physical exercise. Actual development of algorithms oriented on health activities and mechanisms of its regulation.

*Keywords:* students, health preservation, oriented on health activities.

Основной задачей дошкольного образовательного учреждения на современном этапе развития системы образования является оптимизация оздоровительной деятельности. Строится она с позиции системного подхода, призванного в комплексе решать как медико-социальные, так и психолого-педагогические проблемы детей дошкольного возраста.

В психолого-педагогической литературе данные вопросы теоретически разработаны в трудах В. Алямовской [1], И. Аршавского, Ю. Змановского, Н. Амосова, Л. Глазыриной [2], а также практически обоснованы в области оздоровительных методик в работах: Л.И. Пономаревой, З.И. Тюмасевой, Е.Г. Кушниной, И.Л. Ореховой [3]. В частности, лечебно-профилактическая работа в детском саду осуществляется по модели, разработанной на основе трудов В. Алямовской, ее исследования и методы положены в основу организации физкультурно-оздоровительной работы в ясельных группах («Ясли – это серьезно»). В использовании игровых технологий в физкультурной работе

ориентируемся на труды Л. Волошиной, В.И. Усакова.

По мнению В.К. Бальсевича, здоровьесформирующие технологии физического воспитания в современных дошкольных учреждениях должны использовать все ценности физической культуры, обеспечивающие приумножение здоровья детей.

При разработке управленческих механизмов здоровьесберегающей деятельности ДООУ в основу взяты положения П.И. Третьякова, К.Ю. Белой, – создание управления по результатам, где понятие «управление по результатам» авторы определяют, как систему управления и развития, с помощью которой достигаются результаты, которые определены и согласованы всеми членами организации.

На эффективность работы по формированию культуры здорового образа жизни влияют и социальные условия. Нами проанкетированы родители детского сада «Солнышко» г. Копейска. Практически половина семей воспитанников не были ориентированы на здоровый образ жизни, не являлись союзниками педагогического коллектива в формировании компетентности здоровьесбережения у детей. Для улучшения положения необходима была грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующая возрастным и индивидуальным возможностям, использующая адекватные технологии развития и воспитания и способствующая усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений [2, 4]. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Коллектив детского сада стремится к поднятию качества дошкольного образования через обновление содержания, введение современных комплексных дополнительных программ [3].

Даже при строгом следовании требованиям СанПиНа о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. Для решения основной задачи дошкольного образования – сохранения и укрепления здоровья ребенка – педагоги обеспечивают оптимальный двигательный режим. Отводится достаточное

время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий, создана такая система работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. Возникла необходимость определения стратегических перспектив, механизмов и этапов наращивания материально-методического потенциала дошкольного учреждения в соответствии с приоритетами оздоровительной деятельности. Итак, на эффективность здоровьесберегающей деятельности в детском саду влияют: социальная среда, организация оптимального двигательного режима, внедрение в деятельность детского сада комплекса оздоровительных программ.

### *Литература*

1. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М: Аркти, 1993. – 132 с.
2. *Глазырина Л.Д.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина. – М: Гуманит. изд. центр Владос, 2010. – 175 с.
3. *Волошина Л.Н.* Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе / Л.Н. Волошина. – М: Просвещение, 2010. – 150 с.
4. *Тюмасева З.И.* Экологическое строительство детской души / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд. – Челябинск: ЧГПУ, 1995. – 240 с.

**Артемьева И.В., Прохорова И.А., Щелчкова Н.Н.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Уровень заболеваемости в студенческой среде 1 и 5 курса ЧГПУ факультета иностранных языков**

*Аннотация.* В статье представлены основные группы факторов, влияющих на формирование здоровья студенческой молодежи, а также рассматриваются проблемы, возникающие в процессе обучения в вузе.

*Ключевые слова:* здоровье, уровень заболеваемости, здравоохранение.

**Artemeva I.V., Prokhorova I.A., Shchelchkova N.N.**

Chelyabinsk state pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Sickness rate among the first-year and the fifth-year students of the department of foreign languages of the CSPU**

*Annotation.* In this article the main groups of the factors which influence the development of the students are presented, as well as the problems arising out of the process of studying at the university.

*Keywords:* health, illness rate, health protection.

Здоровье молодого поколения является одной из наиболее значимых социальных ценностей, а его охрана – важной государственной и социально-экономической задачей, от эффективности решения которой во многом зависит будущее нашей страны. Реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям существенным образом повышают требования к состоянию здоровья студентов.

Особое внимание уделяется студенческой молодежи как социально активному контингенту, имеющему наибольший интеллектуальный потенциал и определяющему экономические, демографические, оборонные и другие перспективы страны [8].

Учеба в вузе сопровождается информационными, учебными и эмоциональными перегрузками, ухудшением социальных условий, сложностями организации быта, питания и отдыха, снижением доли физической активности в распорядке дня и другими факторами, кажущимися малозначительными в отдельности, но в совокупности оказывающими негативное влияние на морфофункциональное и психофизиологическое состояние студентов. Этим во многом объясняется то, что за время обучения в вузе у студентов ухудшаются показатели здоровья [1; 4].

Во многих исследованиях подчеркивается неразрывная связь здоровья студента с его адаптацией к учебному процессу в вузе. Адаптация студенческой молодежи к условиям обучения рассматривается как сложный многоуровневый физиологический и социальный процесс. При этом, развитие обратного процесса дезадаптации в период обучения может оказать негативное влияние на функциональное состояние и дальнейшую профессиональную деятельность студентов [7].

Изучению влияния различных факторов на состояние здоровья студенческой молодежи посвящены работы различных авторов [2; 3; 5; 6; 9]. Так, в работе Я.В. Ушакова (2007) установлены две группы факторов, влияющих на формирование здоровья студенческой молодежи: «Первая группа – это объек-

тивные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перемены между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.)). Автор подчеркивает, что «именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье».

В этой связи роль преподавателей должна быть направлена на повышение мотивации к сохранению и укреплению индивидуального здоровья, отношение к своему здоровью, как к величайшей ценности. Отдельное внимание следует уделить студентам факультета иностранных языков. Многие студенты жалуются на постоянное напряжение, апатию, плохое настроение, хронический недосып, нехватку времени на личную жизнь и многое другое. Ни для кого не секрет, что изучение иностранного языка – дело нелегкое, требующее много времени, так как каждый студент данного факультета обязан ежедневно пополнять свой словарный запас, путем выполнения множества упражнений, заучивания большей их части. Помимо того, существует целый комплекс предметов в учебной программе студента факультета иностранных языков, по которым студент не менее загружен. Перед поступлением в вуз на факультет иностранных языков абитуриенты в обязательном порядке предупреждаются о сложности обучения по выбранному ими направлению.

Образ жизни любого студента, несомненно, оставляет след на здоровье. Не продуманные до конца учебные расписания, которые не оставляют времени студентам где-то пообедать, доехать без опозданий от одного учебного корпуса к другому, низкий уровень дохода (стипендия), занятия в плохо отапливаемых помещениях, неустроенность в быту и другие социально-бытовые факторы создают дополнительный риск возникновения заболеваний.

Зарубежные исследователи отмечают более высокий уровень здоровья у образованных людей. У них реже встречаются хронические заболевания (их стараются вылечить в остром периоде), среди них почти нет асоциальных личностей, самый низкий уровень преступности. Поэтому, образование и здоровье – неотделимые понятия. Только образованная личность способна заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Объект исследования: студенческая среда ЧГПУ 1 и 5 курсов факультета

иностранных языков.

Предмет исследования: наличие тех или иных заболеваний у студентов педагогического вуза факультета иностранных языков 1 и 5 курсов.

В соответствии с вышесказанным были определены следующие задачи исследования:

1. Провести анкетирование среди студентов 1 и 5 курсов факультета иностранных языков;
2. Выявить общее число имеющих заболевания;
3. Выявить, какие заболевания преобладают у испытуемых;
4. На основании сравнения полученных результатов тестирования 1-го и 5-го курсов предположить, какие заболевания могли бы быть приобретены вследствие обучения в вузе на факультете иностранных языков.
5. Сделать выводы по проведенному исследованию.

Методы исследования:

1. Обзор научной литературы по теме исследования.
2. Комплексная оценка условий и образа жизни студентов ЧГПУ 1 и 5 курсов факультета иностранных языков.
3. Анкеты по изучению состояния здоровья и образа жизни студентов первокурсников и пятикурсников факультета иностранных языков.
4. Анализ динамики заболеваемости студентов ЧГПУ 1 и 5 курсов факультета иностранных языков.
5. Изучение субъективной оценки состояния здоровья первокурсников и пятикурсников факультета иностранных языков.

С целью выявления и сравнения общего уровня заболеваемости студентов 1 и 5 курсов ЧГПУ факультета иностранных языков нами было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 60 студентов 1-го и 40 студентов 5-го курсов. Анализ анкетирования показал, что в целом уровень здоровья студентов 5-го курса ниже, чем студентов 1-го курса. Первую группу здоровья среди первокурсников имеет 41% студентов. У пятикурсников этот процент равен 30,5%. Вторую группу здоровья среди первокурсников имеют 36% студентов, среди пятикурсников – 50%. Третья группа здоровья у 19% первокурсников и у 19% пятикурсников. Четвертую группу здоровья на первом курсе составляет 3,5% опрошенных, на 5 курсе студентов с такой группой здоровья не обнаружено. В ходе исследования был составлен рейтинг заболеваний студентов. И у первого, и у пятого курса самой популярной проблемой



является близорукость (1 курс – 50%, 5 курс – 44%). Вторым в рейтинге выступает повышение/понижение артериального давления (1 курс – 34,5%, 5 курс – 41%). 3 место занимают беспричинные головные боли и ожирение (1 курс – 26%, 5 курс – 33%). Далее в нашем рейтинге располагаются следующие заболевания: заболевания желудочно-кишечного тракта (1 курс – 12%, 5 курс – 33%); заболевания почек (1 курс – 5%, 5 курс – 16, 5%); заболевания щитовидной железы (1 курс – 3,5%, 5 курс – 16,5%); травмы, сотрясения головного мозга (1 курс – 14%, 5 курс – 16,5%); заболевания ЛОР-органов (1 курс – 21%, 5 курс – 22%); заболевания сердца и сосудов (1 курс – 17%, 5 курс – 16,5%); грибковые заболевания (1 курс – 14%, 5 курс – 11%); заболевания костной системы, суставов (1 курс – 17%, 5 курс – 14%); бронхиальная астма (1 курс – 7%, 5 курс – 3%). Простудные заболевания беспокоят: 1 курс: часто – 27%, не часто – 46,5%, не беспокоят – 26,5%. 5 курс: часто – 51,5%, не часто – 26%, не беспокоят – 22,5%. Состоят на учете в лечебном заведении – 1 курс (28%), 5 курс (25%). Наличие постоянно или периодически принимаемых лекарственных препаратов – 1 курс (22%), 5 курс (22%). Анализ ответов студентов на вопросы, связанные с состоянием их здоровья, позволил нам выявить невысокий уровень оценки ими собственного здоровья, так как 48, 2% из них оценили свое здоровье как удовлетворительное, а как плохое и очень плохое – 6,4% и 1,4% соответственно. Хорошую и очень хорошую оценку своему здоровью дали 37,9% и 6,1% респондентов. Большинство пятикурсников (72,3%) считает, что за период учебы в вузе состояние их здоровья ухудшилось, 22% студентов отметили, что оно не изменилось, и, по мнению только 5,7% студентов, состояние их здоровья улучшилось. Студенты отметили, что среди факторов, повлиявших на ухудшение здоровья, является нервное и умственное перенапряжение (53,2% ответов), воздействие неблагоприятных экологических условий (25,2%), низкие материально-бытовые условия (10,3%) и другие (11,3%).

### *Литература*

1. *Алиева Р.Х.* Изучение образа жизни и состояния здоровья подростков г.Баку / Р.Х. Алиева, М.Ш. Бадаева // Мат. II конгресса РОШУМЗ с международ. участием. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2010. – С. 62–66.

2. *Арсланова Л.Ф.* Сравнительная социально-гигиеническая и медико-биологическая характеристика физического развития и заболеваемости студентов технологического и педагогического вузов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Л.Ф. Арсланова. – Казань, 2007. – 18 с.

3. *Артеменков А.А.* Изменения вегетативных функций у студентов при адаптации к умственным нагрузкам / А.А. Артеменков // Гигиена детей и санитария. – 2007. – № 1. – С. 62–64.

4. *Балашова М.Е.* Факторы риска болезней органов дыхания среди молодежи: выявление и коррекция / М.Е. Балашова, Г.Н. Шеметова // Профилактическая медицина. – 2008. – Т. 11. – № 6. – С. 12–15.

5. *Батясов В.Ю.* Комплексное социально-гигиеническое исследование состояния здоровья студентов технического вуза: дис. ... канд. мед. наук / В.Ю. Батясов. – Казань, 2001. – 150 с.

6. *Будук-оол Л.К.* Состояние сердечно-сосудистой системы при адаптации студентов, проживающих в условиях южно-сибирского региона / Л.К. Будук-оол, Р.И. Айзман // Гигиена и санитария. – 2010. – № 1. – С. 84–87.

7. *Година Е.З.* Динамика процессов роста и развития у человека: пространственно-временные аспекты: дис. ... д-ра биол. наук / Е.З. Година. – М., 2001. – 383 с.

8. *Горбач Н.А.* Проблемы здоровья студентов ВУЗов / Н.А. Горбач, А.В. Жарова // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в 21 веке: мат. междунард. конгресса (Москва, 12–14 мая 2004). – М.: НЦЗД РАМН, 2004. – Ч. 1. – С. 263–265.

### **Байчук Ю.В.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

### **Здоровьесберегающие технологии как основной принцип обучения и воспитания в современной школе**

*Аннотация.* Здоровьеформирующие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья и личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению; формирование представления о здоровье, как ценности; мотивацию на ведение здорового образа жизни. На уроках эта работа должна происходить интегрировано через различные предметы в течение учебного года с использованием разных форм урока, что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, так как информация передаётся как учителем, так и самими учащимися.

*Ключевые слова:* дети, здоровьесбережение, культура здорового и безопасного образа жизни.

**Baychuk Y.V.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **School health technology as a basic principle of training and education in the modern school**

*Annotation.* Zdoroveformirujushchie educational technology – it's all the psychological and pedagogical technologies, programs, methods, aimed at instilling in students a culture of health, personal qualities that contribute to its preservation and strengthening, the formation of ideas about health as a value, the motivation to engage in a healthy lifestyle. On the lessons of this work should be integrated across different subjects during the school year using different forms of the lesson, which significantly increases the effect of the work on the formation of attitudes towards health, as information is transmitted by both teachers and learners themselves, and for the class, it becomes more important.

*Keywords:* children, health preservation, culture healthy and safe lifestyle.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детей. Именно в этом отношении ситуация в современной России вызывает наибольшие, даже по сравнению с внешнеполитическими проблемами, тревоги и опасения [2].

В конвенции о правах ребенка говорится о том, что государство должно заботиться о безопасности и сохранении здоровья детей [1].

По данным НЦЗД РАМН в состоянии здоровья школьников произошли существенные негативные тенденции, что обусловлено высокими учебными нагрузками, хроническим стрессом, гиподинамией и ухудшением качества питания. Уровень распространенности функциональных отклонений учащихся младшей школы повысился на 84,7%, хронических болезней – на 83,8%. Структура заболеваемости детей младшей школы характеризуется доминированием патологии опорно-двигательной системы (24%). Второе ранговое место занимают болезни органов пищеварения 19%, третье – болезни нервной системы и

психической сферы. Среди функциональных нарушений доминируют нарушения со стороны систем: костно-мышечной, нервной, эндокринной, а также обмена веществ и психики. Несмотря на дефицит кадров, в 66,8% территорий в образовательных учреждениях проводится оздоровительная работа. В среднем 39,1% школ и 28,9% учреждений начального и среднего профессионального образования осуществляют оздоровление учащихся в той или иной степени. Так, профилактика возникновения и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата осуществляется в 71,1% учреждений, профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья учащихся осуществляется – в 52,1%, оздоровление часто болеющих ОРВИ – в 65,1%, профилактика нарушений зрения и коррекция миопии – 63,1% учебных заведений [3].

В Федеральном государственном образовательном стандарте выделен раздел, в котором делается акцент на здоровье детей. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна представлять собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

– формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены [4; 22–23].

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Поэтому все, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры учителей, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д., – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья учащихся.

Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение психического здоровья учащихся: создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности, что приводит к предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии помогают сохранить здоровье ребенку во время урока, избежать последствий школьных переутомлений и стрессов. А здоровье – это главное богатство.

Каждым учителем должна быть создана комплексная система социально-педагогической работы по формированию навыков здорового образа жизни, состоящая из следующих блоков:

- социально-психологического;
- базового образования;
- внеклассной работы и досуга.

Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить в течение учебного года на уроках, интегрировано через различные предметы (музыка, физическая культура, изобразительное искусство и т.д.) с использованием разных форм урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, так как информация передается как учителем, так и самими учащимися.

Школа и родители должны быть партнерами. В школах должна проводиться работа с родителями по формированию в семье ценностного отношения

к здоровью; предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей.

В рамках программы «Культура здорового и безопасного образа жизни младших школьников» по ФГОС нами был проведен эксперимент по методике Г. Резапкиной «Знание о здоровье», изучающей уровень информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ). В нем участвовали учащиеся 4 класса в количестве 23 человек в возрасте 9–11 лет, у которых оказались следующие группы здоровья: I основная – у 10 человек; II основная – у 11 человек; II подготовительная – у 1 человека; III подготовительная – у 1 человека. Эксперимент показал, что:

– средний уровень информированности – у 17 человек. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

– приемлемый уровень – у 4 человек. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

### *Литература*

1. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Здоровье детей России как фактор национальной безопасности» [Электронный ресурс]: <http://www.nczd.ru/art12.htm>. (доступ свободный, дата обращения: 20.04.2015 г.)

2. Конвенция о правах ребенка [Электронный ресурс]: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml) (доступ свободный, дата обращения: 20.04.2015 г.).

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Минобрнауки РФ. – М.: Просвещение, 2010. – 31 с.

**Белоусова Н.А., Клыкова Д.Г.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Здоровьесбережение младших школьников средствами хореографии**

*Аннотация.* Хореография является эффективным средством совершенствования физического состояния младших школьников. Хореография способствует развитию двигательных качеств, физических и координационных способностей детей.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, физическое воспитание, хореография.

**Belousova N.A., Klykova D.G.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **Healthsaving younger schoolboys means of choreography**

*Annotation.* Choreography is an effective means of improving the physical condition of younger students. Choreography promotes development motor qualities, physical and coordination abilities of children.

*Keywords:* healthsaving, physical education, and choreography.

Одной из особенностей образа жизни современного человека является резкое ограничение двигательной активности. Двигательная активность является определяющим фактором, обуславливающим разворачивание структурно-функциональной генетической программы организма в процессе индивидуального возрастного развития.

Потребность в движении детьми в условиях школы удовлетворяется самостоятельно лишь на 18–20%.; если движение ограничивается только уроками физкультуры при отсутствии других форм физического воспитания, дети недополучают до 40% движений, а без таких уроков – до 80%. Если школьники пропускают уроки и не участвуют в подвижных играх при интенсивной умственной деятельности, то они отстают в физическом развитии, часто болеют; их успеваемость снижается. В школах слабо внедряются «малые формы» физического воспитания: физкультурные паузы, игры на переменах и прочее. Неудовлетворительно поставлена внешкольная физкультурно-оздоровительная и культурно-массовая работа [5].

Система организации учебного процесса и режима дня не обеспечивает биологическую потребность организма учащихся в необходимом для жизнедеятельности режиме двигательной деятельности. Одним из новых решений оптимального воздействия физической нагрузки с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся могут являться используемые во внеурочной деятельности занятия по хореографии.

Хореография – это перспективное направление совершенствования сис-

темы физического воспитания младших школьников, которое способствует развитию двигательных качеств, физических и координационных способностей детей. По результатам научных исследований [6] доказано, что хореографические навыки и умения по своей структуре и методике изучения идентичны двигательным, а формирование навыков танцевального движения осуществляется быстро и достигает высокого уровня пластичности.

Наши исследования показали, что дети младшего школьного возраста обладают высокой пластичностью и податливостью. Они легко перенимают то, что им показывают. Но движения, трудные для детей и выполняемые с большим напряжением, заучиваются механически и никогда не бывают естественными, свободными, выразительными. Их усвоение осуществляется поверхностно и непрочно, и дети получают не пользу, а вред от занятий. Профессор Е.Аркин, отметил: «Нет ничего легче, как дрессировать ребенка, и в этом заключается великий соблазн и величайшая опасность для нормального развития детской индивидуальности» [3].

Одной из задач нашего исследования является содействие физическому развитию детей и совершенствование основных двигательных навыков. В этом возрасте важно выработать у детей устойчивую привычку прямо и стройно держаться, правильно и свободно двигаться в танцах. В плане здоровьесбережения умение прямо держаться формирует двигательный стереотип, а значит и правильную осанку.

Не менее важной задачей является развитие общей организованности детей, воспитание навыков общественного поведения, содействие организации дружного детского коллектива. Это способствует нормализации психологического климата и снятию напряженности в детском коллективе [1].

При учете этих учебно-воспитательных задач наиболее подходящим для детей младшего школьного возраста содержанием занятий по хореографии является изучение детских, легких народных, массовых и бальных танцев, а также занятия ритмическими упражнениями и гимнастикой. И.Г. Есаулов утверждает, что необходимо чередовать виды работы, помня о потребности этого возраста в частой смене движения, и о трудности для них статистических положений [5].

Итак, применение хореографических занятий, как наиболее эффективного средства для профилактики, предупреждения снижения состояния их психического дискомфорта, эмоционального напряжения, дозирования двигательной



активности оздоровления детей в целом, а также оценка эффективности данного средства, на наш взгляд, является актуальным и необходимым в дальнейшей работе [2].

### *Литература*

1. *Белоусова Н.А.* Преемственность в формировании эмоционально-волевой регуляции учащихся / Н.А. Белоусова, О.Ю. Ломова, С.В. Тихонова // Continuity between the primary general and main general education: contents, management, monitoring: materials of the international scientific conference on April 18–19, 2014. – Prague: Vedesko vydavatel'ske centrum «Sociosfera-CZ». – С. 202–205.

2. *Белоусова Н.А.* Программа комплексной коррекции нарушений осанки у подростков в условиях образовательного учреждения: научно-методическое пособие / Н.А. Белоусова, Д.З. Шибкова. – Челябинск: Полиграф-Мастер, 2013. – 159 с.

3. *Громов Ю.И.* Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе / Ю.И. Громов // Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.

4. *Есаулов И.Г.* Педагогика и репетиторство в классической хореографии: учебник / И.Г. Есаулов. – Ижевск: УГУ, 2005.

5. *Малярчук Н.Н.* Валеология: учеб. пособие / Н.Н. Малярчук. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2008. – 134 с.

6. *Петренко Н.Г.* Возрастная динамика развития координационных способностей младших школьников в процессе занятий хореографией / Н.Г. Петренко, Н.Ф. Чуприн // Электронный журнал «SCI-ARTICLE.RU».

**Белоусова Н.А., Трофимов И.С.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

### **Проектирование здоровьесберегающего пространства для подростков с нарушением осанки**

*Аннотация.* Для детей с нарушением осанки необходимо проектировать образовательное пространство, которое бы способствовало коррекции данного функционального состояния. Здоровьесберегающая среда для подростков с нарушением осанки включает следующие структурные компоненты: ценностно-мотивационный, когнитивно-деятельностный, рефлексивный и креативный.

*Ключевые слова:* нарушение осанки, здоровьесбережение.

**Belousova N.A., Trofimov I.S.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **Design health saving space for teenagers with violation of posture**

*Annotation.* For children with violation of posture is necessary to design educational environment that would facilitate the correction of the functional state. School health environment for adolescents with impaired posture includes the following structural components: value-motivational, cognitive-activity, reflective and creative.

*Keywords:* violation of posture, healthsaving.

По данным государственного доклада о состоянии здоровья детей Челябинской области, осмотренных в 2011г., у 9,68% было выявлено нарушение осанки (2010 г. – 10%). Перед поступлением в детское дошкольное учреждение 1,14% детей имели нарушение осанки, перед поступлением в школу – 11,8%, в конце 1-го года обучения – 15,4%, при переходе к предметному обучению (4–5 классы) – 16,6%, в возрасте 15 лет включительно – 18,5%. За 2006–2011 гг. удельный вес выявленных детей с нарушением осанки снизился с 11% до 9,68% (Гос. доклад, 2011). Для детей с нарушением осанки необходимо проектировать образовательное пространство, которое бы способствовало коррекции данного функционального состояния.

Для этого необходимо определиться с некоторыми понятиями. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [1].

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя: благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный

режим (культура движений), закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ), положительные эмоции [2; 3].

При проектировании здоровьесберегающего пространства для обучающихся с нарушением осанки ведущими компонентами являются оптимальный двигательный режим (культура движений); духовно-нравственное благополучие и наличие положительных эмоций; рациональное питание. Под образовательным пространством мы, придерживаясь определения З.И. Тюмасевой, понимаем большую образовательную среду, вмещающую в себе другие образовательные среды [4].

Формирование нового отношения к здоровью основывается на понимании ведущей роли образа жизни среди всей совокупности факторов, обуславливающих здоровье населения. Изучение законов природы и организация своей жизни в связи с ними, адекватно индивидуальным генотипическим качествам, обеспечит не только высокий уровень личного здоровья, но и популяции в целом.

Дидактической основой проектирования здоровьесберегающего пространства послужили следующие принципы: воспитание здорового образа жизни – процесс длительный, последовательный, систематичный; здоровый образ жизни – это составная часть целостного поведения; теоретические знания должны сопровождаться накоплением практических навыков и умений по сохранению и укреплению здоровья; учебно-педагогический процесс должен осуществляться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся [1].

Проектирование должно осуществляться с учетом требований ФГОС основного общего образования (приказ № 1897 МОиН РФ).

Здоровьесберегающее пространство для подростков с нарушением осанки включает следующие структурные компоненты: ценностно-мотивационный, когнитивно-деятельностный, рефлексивный и креативный.

Особое внимание следует обратить на то, что дети с нарушением осанки нуждаются в щадящем режиме дня с включением системы профилактических общеоздоровительных мероприятий, которые способствуют восстановлению функций и повышению их защитного потенциала. Мероприятия по организации щадящего режима и лечебно-оздоровительных его элементов должны исходить из этиологии и патогенеза нарушений осанки. В соответствии с этим

для детей с нарушениями осанки режим, прежде всего, должен быть щадящим (ограничение продолжительности статической нагрузки в процессе чтения и письма) и включать дополнительный активный отдых с целенаправленными элементами лечебной и укрепляющей гимнастики.

Проектирование образовательной среды для подростков с нарушением осанки представляет собой многокомпонентный процесс, включающий как общие принципы организации здоровьесберегающей среды, так и частные особенности данного функционального нарушения обучающихся.

### *Литература*

1. Белоусова Н.А. Программа комплексной коррекции нарушений осанки у подростков в условиях образовательного учреждения: науч.-метод. пособие / Н.А. Белоусова, Д.З. Шибкова. – Челябинск: Полиграф-Мастер, 2013. – 159 с.

2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

3. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе / Н.К. Смирнов // Практика административной работы в школе. – 2006. – № 1. – С. 30–38.

4. Тюмасева З.И. Эколого-валеологические тайны модернизации современного образования: словарь–справочник / З.И. Тюмасева, В.П. Стариков. – Сургут: ГУП ХМАО «Сургут-типография», 2004. – 314 с.

**Большакова Е.С., Щелчкова Н.Н.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

#### **Беда большого города. Пути переработки мусора**

*Аннотация.* В статье представлены классификации бытовых отходов, экологическое состояние области, исследование значения переработки ТБО и возможные решения проблем загрязнения окружающей среды.

*Ключевые слова:* экология, бытовые отходы, переработка мусора

**Bolschakova E.S., Schelchkowa N.N.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

#### **The problem of a big city. Ways of recycling**

*Annotation.* The article presents the classification of consumer waste, ecological state of the region, solid waste recycling investigation and possible solutions of the environmental pollution problems.

*Keywords:* ecology, consumer wastes, recycling.

Сегодня разговоры на тему экологии очень популярны, хотя для многих носят абстрактный характер. Сама экология как наука изучает жизнь различных организмов – животных, растений и человека – в их естественной среде, и их взаимодействие между собой.

Все мы, будь то растение, насекомое, животное или человек, в процессе совместной жизни влияем друг на друга и на окружающую среду в целом. Но если продуктом жизнедеятельности большинства растений является кислород, то человек после своей бурной жизнедеятельности оставляет немало веществ, которым еще не нашел применения, следовательно, они подлежат уничтожению. Так проблема борьбы с мусором, тянущаяся с древних времен, не решена полностью и по сей день.

А в последние годы проблема утилизации мусора стала настоящей бедой больших городов. Сегодня в Европе утилизация мусора подразумевает его сортировку и использование в качестве вторсырья.

Уточним, что же понимается под отходами, и какие классификации отходов существуют. Наиболее общим будет следующее определение: «Отходы производства и потребления – остатки сырья, материалов, полуфабрикатов, иных изделий или продуктов, которые образовались в процессе производства или потребления, а также товары (продукция), утратившие свои потребительские свойства» [3; 20].

В Российской Федерации ежегодно образуется около 7 млрд. т. промышленных отходов. На территории страны в отвалах, свалках, полигонах, хранилищах накоплено порядка 80 млрд. т. твердых отходов, в том числе более 1,1 млрд. т. токсичных промышленных отходов. Их количество ежегодно возрастает примерно на 120 млн. т. Главные техногенные загрязнители земли – это тяжёлые металлы, пестициды, нефтепродукты и их высокотоксичные производные.

Бытовые отходы, образующиеся в бытовых условиях, обычно твердые, состоящие из твердых веществ (пластмасса, бумага, стекло, кожа и др.) и пищевых отходов. Но они могут быть и жидкими, представленными сточными водами бытового назначения.

Одна из серьезных экологических проблем – твердые бытовые отходы (ТБО). В каждом доме образуется огромное количество ненужных материалов и изделий. В городах и крупных поселках Российской Федерации каждый год

образуется 140 млн. м<sup>3</sup> ТБО, т.е. почти по кубометру на каждого жителя.

«Концепция обращения с твердыми бытовыми отходами в Российской Федерации» дает нам следующее определение: «К твердым бытовым отходам (ТБО) относятся отходы, образующиеся в жилых и общественных зданиях, торговых, зрелищных, спортивных и других предприятиях (включая отходы от текущего ремонта квартир), отходы от отопительных устройств местного отопления, смет, опавшие листья, собираемые с дворовых территорий, и крупногабаритные отходы» [1].

В России проблема утилизации мусора и ее решение находятся среди приоритетов экологической политики, о чем свидетельствует документ «Основы государственной политики в области экологического развития Российской Федерации на период до 2030 года». В нем среди основных задач государственной политики в области экологического развития названо и «обеспечение экологически ориентированного роста экономики и внедрения экологически эффективных инновационных технологий; обеспечение экологически безопасного обращения с отходами» [2].

В настоящее время в развитых странах производится от 1 до 3 кг бытовых отходов на душу населения в день, что составляет десятки и сотни миллионов тонн в год, причем, в США, например, это количество увеличивается на 10% каждые 10 лет.

В связи с отсутствием мест для захоронения этого огромного количества отходов на Западе заговорили о кризисе отходов или кризисе свалок.

А как же обстоит ситуация в Челябинской области?

В огромном количестве бытового мусора, образующегося на территории нашего города и области, содержатся весьма полезные компоненты, которые можно не уничтожать бессмысленно, а использовать вторично и помочь сохранить и без того быстро исчезающие природные ресурсы.

Основную массу ТБО составляют пищевые отходы и бумага, что видно из приведенных данных.

Состав ТБО для города Челябинска:

Пищевые отходы	34,6 %
Бумага, картон	21,9 %
Древесина	1,9 %
Черный металлолом	0,8 %
Цветной металлолом	0,7 %

Консервные банки	3,0 %
Текстиль	3,9 %
Кости	2,3 %
Стекло	11,9 %
Кожа, резина	1,5 %
Полимерные материалы	9,8 %
Шлаки	0,1 %
Прочее	1,2 %
Отсев менее 15 мм	6,4 %

Челябинская область относится к регионам с серьезными нарушениями условий окружающей среды. Основными загрязнителями окружающей среды являются предприятия металлургической промышленности (ОАО «Магнитогорский металлургический комбинат», ОАО «Челябинский металлургический комбинат «Мечел», ОАО «Челябинский электрометаллургический комбинат», комбинат «Магнезит» и др.), предприятия энергетического комплекса (ТЭЦ, ГРЭС), предприятия горнодобывающей промышленности (рудники, шахты), сельского и жилищно-коммунального хозяйства и других отраслей.

Уровень загрязнения атмосферного воздуха в г.Челябинске в настоящее время остается высоким и формируется под влиянием выбросов предприятий, а также большим скоплением мусора в почве.

Муниципальным унитарным предприятием «Городской экологический центр» (далее – МУП «ГорЭкоЦентр») разработана концепция по совершенствованию сбора, транспортировки, переработки, утилизации и захоронения отходов производства и потребления.

Ежегодно на челябинскую городскую свалку поступает свыше 700 тыс. т. твердых бытовых отходов. Каждый день 850–900 машин привозят сюда порядка двух тысяч тонн мусора. Свалка существует в Челябинске с 1949 г. и давно исчерпала свои возможности. Проект нового полигона для вывоза ТБО разработан. Он разместится за чертой города в Красноармейском районе, будет обслуживать Челябинск, Копейск, Еманжелинск и другие близлежащие территории. Но проект не прошел экологическую экспертизу. Сейчас документ доработан и находится в управлении Росприроднадзора по Челябинской области. По словам начальника отдела Управления отходами и контроля Управления экологии и природопользования администрации Челябинска Дмитрия Никишина, строительство полигона в Красноармейском районе начнется только после

положительного заключения экспертов. В дальнейшем, городская свалка в Челябинске будет рекультивирована. На ее территории планируется высадить деревья.

Цель исследования: изучить отношение студентов Челябинского государственного педагогического университета к переработке и утилизации твердых бытовых отходов на территории г. Челябинска.

Объект исследования: переработка бытовых отходов

Предмет исследования: процесс формирования у студентов педагогического вуза внимательного отношения к экологии города посредством формирования в них эколого-валеологической культуры.

В соответствии с вышесказанным были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме бытовых отходов.
2. Изучить методы переработки ТБО на территории г. Челябинска.
3. Исследовать отношение студентов ВУЗа к масштабному распространению мусора на территории города.
4. Предложить варианты для уменьшения вреда от бытовых отходов: разработать пути решения проблемы ТБО.

С целью выявления отношения студентов к экологическому состоянию города, нами было проведено анонимное анкетирование 85 студентов ЧГПУ. Исследование показало: 56,5% опрошенных студентов всегда выбрасывают мусор в специальные урны, а 43,5%, бросают на землю; 96,5% оппонентов осведомлены о вреде мусора для воздуха, воды и почвы, а 3,5% не имеет представления об этой проблеме; 40% регулярно принимают участие в субботниках, организованных ВУЗом или дворовым комитетом, а 60% игнорируют данное мероприятие; 74% считают необходимым строительство мусороперерабатывающих предприятий на территории г. Челябинска и области; а 26% считают, что экологическая ситуация в области находится в пределах нормы.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

- студенты осведомлены о состоянии окружающей среды в Челябинской области;
- молодые люди соблюдают правила обращения с бытовым мусором;
- «новое» поколение считает нужным переработку и утилизацию



отходов.

На наш взгляд, в соответствии с Концепцией, для г. Челябинска необходимо построить объекты по переработке, утилизации и захоронению отходов: мусороперерабатывающий комплекс и современный полигон размещения отходов производства и потребления.

Основными задачами мусороперерабатывающего комплекса будут являться:

- сортировка отходов с целью извлечения вторичных материальных ресурсов;
- переработка крупногабаритных и древесных отходов;
- утилизация (сжигание) отходов, непригодных для дальнейшего использования в качестве вторичных материальных ресурсов и имеющих высокую теплотворность;
- прессование не утилизируемых остатков отходов для их дальнейшего захоронения на полигоне.

В заключение, хотелось бы сказать, что Человек – основа всего. Мы еще только осознаем то огромное богатство, каким являются наши люди. Их нераскрытые возможности – это главный источник успеха Челябинской области. Но для того, чтобы повышался уровень жизни, окружающая среда должна быть чистой. Борьба с экологическими проблемами – актуальная задача Законодательного собрания области.

Подтверждением этому будет являться высказывание Г. Подтесова, министра радиационной и экологической безопасности Челябинской области: «Производящих отходы собственников предприятий надо убеждать или заставлять заниматься их переработкой. Это единственный цивилизованный путь утилизации промышленных отходов. А поскольку переработка промышленных отходов является коммерческим проектом, не исключено, что это привлечет в область дополнительных инвесторов».

### *Литература*

1. Концепция обращения с твердыми бытовыми отходами в Российской Федерации. МДС 13-8.2000 (утв. Постановлением Коллегии Госстроя РФ от 22.12.1999 N 17): [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/-cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP;n=345232>.

2. Основы государственной политики в области экологического развития Российской Федерации на период до 2030 года (утв. Президентом РФ

30.04.2012): [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/-online.cgi?req=doc;base=LAW;n=129117>.

3. *Симонова Т.С.* Бытовые и промышленные отходы // Состояние и охрана окружающей среды г. Перми в 2008 г.: справочно-информационные материалы / Т.С. Симонова // Управление по экологии и природопользованию администрации города Перми. – Пермь, 2009. – С. 20–25.

**Быстрой Е.Б., Башкина Т.А.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Дидактическая игра на уроках немецкого языка как одна из здоровьесберегающих образовательных технологий**

*Аннотация.* В статье акцентируется роль здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе обучения. Дидактическая игра является одной из таких технологий. В играх совершенствуется мышление, развиваются общеинтеллектуальные навыки и умения. Игры облегчают контакты в классе. Они способствуют развитию эмпатии.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие образовательные технологии, дидактическая игра, цель проведения игр, структурные элементы игры.

**Bistrai E.B., Bashkina T.A.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Didactic game on the lessons of German language as one of health protection educational technology**

*Annotation.* This article explains the role of health protection educational technology in the studying process. The didactic game is one of these technologies. Mentality and intelligence are developed in these games. Such games help to communicate in class. They help to improve the empathy.

*Keywords:* health protection educational technology, didactic game, aim of the game, main elements of the game.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье учащихся и педагогов [6].

Дидактическая игра является в настоящее время одной из самых эффективных здоровьесберегающих образовательных технологий, так как использование игр, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

Кроме того, следует учитывать тот факт, что на сегодняшний день проблема повышения эффективности обучения немецкому языку приобретает особую значимость. Данная проблема обуславливается низким уровнем познавательной активности и нежеланием приобретать новые знания в области немецкого языка. Поэтому в настоящее время учителя немецкого языка используют в своей практике нетрадиционные методы и средства обучения. Среди них огромное место занимает организация игровой деятельности учащихся, которая является эффективной здоровьесберегающей образовательной технологией. Из многообразия учебных игр методисты выделяют дидактические игры, так как они являются одним из продуктивных способов вовлечения ребенка в познавательный процесс, их включение в урок позволяет решить многие познавательные задачи.

Под дидактическими играми подразумевается активная, целенаправленная деятельность учащихся по активации словарного запаса, его обогащению и применению в речи. Педагогической обработкой дидактических игр, отбором и пропагандой игровых форм как средств воспитания занимались В.И. Даль, П.Ф. Лесгафт, П.И. Бокин и др. Детально продуманная и методически грамотно организованная игра является таким приемом обучения, который позволяет комплексно решать задачи, как практического, так и воспитательного, развивающего и образовательного характера. При выборе того или иного вида игры педагог руководствуется, прежде всего, целями ее проведения.

Цели проведения дидактических игр многообразны: формировать навыки и умения чтения, используя материалы глобальной сети; совершенствовать умения письменной речи школьников; пополнять словарный запас учащихся; формировать у школьников мотивацию к изучению немецкого языка.

Дидактические игры при изучении немецкого языка имеют большое значение для личности обучающегося. Участие в них способствует самоутвер-

ждению учащегося: совершенствуется мышление, развиваются общеинтеллектуальные навыки и умения; улучшаются контакты в классе. Игры способствуют развитию эмпатии, т.е. способности принимать на себя роль другого. Они редуцируют страх и затруднения. Через ролевую игру подготавливают учащегося к реальности [2].

Игры имеют большое значение для развития навыков и умений немецкого языка, а именно: развивают коммуникативные умения, могут применяться для развития всех четырех видов речевой деятельности (чтения, говорения, аудирования, письма).

В группах, где обучаются дети, имеющие разные лингвистические способности, игры выполняют компенсаторную функцию и производят дифференцированную работу, так как слабые ученики тоже могут играть и упражняться в игре правила, но не обязаны показывать максимальный результат. При использовании на уроках дидактических игр очень важно определить уровень сложности игры: слишком простая, равно как и непосильная, дидактическая игра не принесет положительного результата. Сложные задания отбивают у учащегося интерес, превращают игру в скучный и тягостный труд, а очень легкие задания, наоборот, воспринимаются, как развлечения. Игра должна быть посильной, но в то же время, содержать некоторые трудности, требующие от ученика напряжения, внимания, памяти [5].

При проведении дидактической игры для достижения максимального педагогического, воспитательного и обучающего эффекта необходимо «пройти» все ее структурные элементы:

- дидактическая задача: формулируется педагогом и отражает его обучающую деятельность;
- игровая задача: осуществляется детьми;
- игровые действия: чем они разнообразнее, тем интереснее игра для детей.

При проведении дидактических игр педагогу необходимо соблюдать ряд требований:

- доступно изложить сюжет, распределить роли;
- поставить перед учащимися познавательную задачу;
- организовать участие всех учащихся.

Дидактическая игра может быть проведена на разных этапах урока: в

начале урока цель игры – организовать и заинтересовать детей, стимулировать их активность; в середине – игра должна решать задачи усвоения, обобщения или повторения учебного материала; в конце урока игра должна носить поисковый и творческий характер. Использование дидактической игры помогает приблизить традиционное обучение к инновационному, развивающему; создать зону ближайшего развития для каждого учащегося.

В настоящее время разработано большое количество дидактических игр, все они направлены на развитие определенных навыков и умений, на закрепление пройденного материала. Приведем несколько примеров игр, которые можно использовать на уроках немецкого языка.

#### 1. Игра «Кубики»

Необходимо смастерить из картона кубики разной величины. На гранях одного кубика написать местоимения, на другом кубике модальные глаголы, на третьем – глаголы, которые надо выучить. Учащийся бросает кубики и составляет предложение из выпавших слов. Использовать можно только два кубика. Вариантов данной игры множество, все зависит от творчества учителя.

#### 2. Игра «Домино»

Самый лучший вариант, если учащиеся сами изготовят домино из картона. Принцип игры – сопоставление картинки со словом. Можно сопоставлять формы глагола, например, *Infinitiv – Partizip II, Infinitiv – Präteritum*.

Таким образом, дидактическая игра, являясь одной из эффективных здоровьесберегающих образовательных технологий, с одной стороны, способствует снятию эмоционального напряжения учащихся на уроке немецкого языка, а с другой, активизирует их познавательную активность, способствует вовлечению всех в учебный процесс.

### *Литература*

1. *Газман О.С.* О понятии детской игры / О.С. Газман // Игра в педагогическом процессе. Межвуз. сб. науч. трудов. – Новосибирск: НГПИ, 1989. – С. 3–10.

2. *Золотницкая С.П.* Упражнения игрового характера / С.П. Золотницкая // Иностранные языки в школе. – 1991. – № 1 – С. 24–26.

3. *Коджаспирова Г.М.* Словарь по педагогике / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: ИКД «МарТ»; Ростов-н/Д.: Изд-во центр «МарТ», 2005. – 106 с.

4. *Лебедкина Е.Я.* Активизация познавательной деятельности младших

школьников на уроках средствами дидактической игры: сборник дидактических игр / Е.Я. Лебединская. – Магнитогорск, 2005. – 83 с.

5. Минский Е.М. От игры к знаниям: пособ. для учителя. 2-е изд., дораб. / Е.М. Минский. – М.: Просвещение, 1987. – 192 с.

6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 192 с.

### **Быстрая Е.Б., Скоробренко И.А.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

#### **Здоровьесберегающий потенциал применения кейс-стади на занятиях по иностранному языку в вузе**

*Аннотация.* В статье акцентируется значимость здоровьесберегающих образовательных технологий, к числу которых относится кейс-стади. Кейс-стади способствует межличностному взаимодействию в группе, положительному эмоциональному состоянию студентов и психологической комфортности занятия.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающая образовательная технология, кейс-стади, виды кейсов, фазы кейсов.

### **Bistra E.B., Skorobrenko I.A.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

#### **Health protection potential of case-study on the lessons of foreign language in the university**

*Annotation.* The article focuses on the significance of health protection educational technologies. Case-study is one of these technologies. Case-study promotes interpersonal interaction in the group, positive emotional state of students and psychological comfort on the lessons.

*Keywords:* health protection milieu, health protection educational technology, case-study, kinds of cases, phases of cases.

В силу того, что характерными чертами настоящего времени являются стрессовые ситуации и большой поток информации, осложняющий ее восприятие, запоминание и анализ, актуальной представляется проблема создания здоровьесберегающей среды. Данная проблема особенно релевантна для системы высшего профессионального образования, так как большую часть времени

студенты проводят на лекциях, семинарских и лабораторных занятиях.

Императивом сегодняшнего дня является применение на учебных занятиях здоровьесберегающих образовательных технологий, под которыми мы понимаем системно организованную совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников на основе качественной характеристики педагогических технологий по критерию их позитивного воздействия на здоровье обучающихся и педагогов [2].

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого обучающегося и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии, а также кейс-стади.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности. При этом перед преподавателем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого студента в работе группы; стимулирование студентов к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому студенту проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения студента. Стратегическим направлением активизации личности в обучении является не увеличение объема передаваемой информации, не усиление и увеличение числа контрольных мероприятий, а создание дидактических и психологических условий осмысленности учения, включения в него обучающегося на уровне не только интеллектуальной, но личностной и социальной активности [1].

Одной из здоровьесберегающих технологий, применяемых в процессе профессиональной подготовки учителей иностранного языка, является кейс-стади («case» – случай, событие, происшествие, обстоятельство). Данный метод достоверно документирует различные ситуации межкультурного общения, в которых существует определенный конфликт, и которые могут сопровождаться «культурным шоком», что позволяет осуществить превентивные меры предотвращения возникновения различного рода недоразумений при встрече с ино-

язычной культурой. Таким образом, кейс-стади способствует подготовке будущих учителей к межкультурному общению, формированию у них поведенческих паттернов, позволяющих им общаться с представителями иноязычной культуры, а также дают возможность научить этому своих учеников.

Нами выделены следующие фазы реализации кейсов:

– подготовительная, в процессе которой подбираются сами ситуации межкультурного общения, имеющие место либо в жизни обучающихся, либо подробно описанные в литературе. При этом обучающихся вводят в курс проблемы или знакомят с самой техникой проведения кейсов;

– аналитико-рецептивная, в процессе которой обучающиеся знакомятся с самой ситуацией межкультурного общения, интерпретируют ее и собирают дополнительную информацию в связи с ней;

– интерактивная, когда обучающиеся делятся на группы, работая в которых они сравнивают дефиниции самой проблемы, описанной в приведенной ситуации межкультурного общения, проверяют правильность выбранных возможных путей решения проблемы и приходят к единому мнению. На данной фазе довольно часто используются такие методы обучения, как дискуссии, брейнсторминг, ролевые игры и т.д.;

– оценочная, в процессе которой некоторые пути решения представляются и обсуждаются отдельными студентами или группами студентов и, в конце концов, принимается коллективное решение;

– фаза применения, когда предпринимается сравнение найденного решения с имеющей место в действительной жизни развязкой ситуации.

В рамках кейсов обучающиеся перевоплощаются в роль действующих реальных лиц, хотя внутренне они понимают, что освобождены от их ответственности. Обучающиеся должны быть в состоянии понять сложные взаимосвязи между реальными ситуациями межкультурного общения или действующими лицами, самостоятельно собрать информацию и, что представляется особенно важным, они должны ориентироваться в теме, которой посвящен кейс.

В реализации кейс-стади важна роль преподавателя как организатора и координатора. В его функции входит подготовка материала для самих кейсов, помощь в поиске дополнительной информации, обеспечение хода дискуссии.

После предъявления кейса из реальной жизни студентам дается возможность найти дополнительную информацию по проблеме. На занятиях организуется дискуссия по поводу того, какое из приведенных решений является



верным. Таким образом, обучающиеся как бы еще раз переживают случившееся, экстраполируя его в плоскость своего поведения, гипотетически предполагая, как бы они реагировали в подобной ситуации, и что необходимо знать, чтобы преодолеть «культурный шок».

Теоретический анализ кейс-стади и его лонгитюдная апробация в процессе профессиональной подготовки будущих учителей иностранного языка позволили выделить следующие виды кейсов:

1. Оценочные. Дается полная информация о ситуации межкультурного общения в начале кейса; проблема формулируется сразу же, а также сообщаются пути ее решения, после чего предлагается оценить качество уже названного решения.

2. Требующие поиска решения проблемы. Так же, как и в первом случае, дается исчерпывающая информация, но здесь обучающиеся имеют возможность ознакомиться с альтернативными путями решения задачи и выбрать единственно правильный путь, обосновав свои действия.

3. Информационные. В них изложен лишь эскиз самой проблемы; нужно самостоятельно найти дополнительную информацию по теме. При выполнении данного вида кейсов развивается не столько умение решать саму проблему, возникшую во время межкультурного общения, сколько умение видеть и формулировать ее.

4. Поэтапные. Преподаватель выбирает подходящую проблему, которую обучающиеся в состоянии решить, используя уже имеющиеся у них знания из области межкультурного общения, делит саму проблемную ситуацию на определенные этапы-шаги. Обучающиеся должны адекватно обработать каждый этап, прежде чем они перейдут к следующему. В конце такого рода кейсов происходит заключительная оценка всей ситуации.

5. Исследовательские. При работе над данными кейсами не дается никакой предварительной информации, а ставится сама проблема. Сбор сопутствующих атрибутов конкретного кейса, равно как и нахождение пути разрешения данной ситуации межкультурного общения, осуществляются самостоятельно [3].

Наиболее часто применяемыми в практике подготовки будущих педагогов к межкультурному общению, безусловно, являются кейсы, относящиеся ко второй группе, хотя следует отметить, что все другие виды кейсов вносят несомненный вклад в формирование поведенческих паттернов в ситуациях

межкультурного общения.

Таким образом, кейс-стади обладает большим здоровьесберегающим потенциалом, так как данная технология позволяет студентам раскрыть свои творческие способности, перевоплотиться в определенные образы, помогает находить пути коллегиального решения проблемы, способствует межличностному взаимодействию в группе, что положительным образом сказывается на эмоциональном состоянии студентов и психологической комфортности занятия.

### *Литература*

1. *Вербицкий А.А.* Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высш. шк., 1991. – 204 с.
2. *Митяева А.М.* Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 192 с.
3. *Flecksig К.Н.* Didaktische Modelle / К.Н. Flecksig. – Göttingen, 1992. – 220 s.
4. *Johnes K.* Unterrichtsrezepte / К. Johnes. – Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 1991. – 160 s.

**Везенкина И.И., Гетманец И.А.**

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия

#### **Оценка параметров местообитаний ценопопуляций *Fritillaria meleagroides* Patr. ex Schult. et Schult. fil. методом фитоиндикации**

*Аннотация.* Проведена оценка параметров местообитаний ценопопуляций *Fritillaria meleagroides* Patr. ex Schult. et Schult. fil. методом фитоиндикации с помощью экологических шкал Д.Н. Цыганова (1983) по 10-ти факторам среды с помощью компьютерного комплекса EcoScaleWin.

*Ключевые слова:* метод фитоиндикации, экологические шкалы, ценопопуляция, экотоп, климатоп, эдафотоп.

**Vezenkina I.I., Getmanec I.A.**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

#### **The parameters estimation of cenopopulations *Fritillaria meleagroides* Patr. ex Schult. et Schult. fil. dwelling place according to phytoindication method**

*Annotation.* The article deals with the parameters` estimation of cenopopulations *Fritillaria meleagroides* Patr. ex Schult. et Schult. fil. dwelling place. Phytoindication method with ecological indicator values by Tsyganov D. according to 10 factors was

used. The assessment was carried out in EcoScaleWin.

*Keywords:* phytointication method, ecological indicator values, cenopopulation, ecotope, climatope, edaphotope.

Под фитоиндикацией местообитаний понимается диагностика экологических параметров экотопа по произрастающим в пределах его видов растений. Это достаточно распространенный и традиционный метод в экологических исследованиях. Согласно закону Шелфорда (1913), каждый вид организмов характеризуется экологической амплитудой (экологической позицией) – диапазоном значений экологического фактора, при котором возможно его существование [1; 18–19]. Экологическую позицию вида можно оценить при помощи экологических шкал. Для реализации этого привлекают различные шкалы: точечные шкалы оптимумов Г. Элленберга [6], Э. Ландольта [7], а также диапазонные шкалы Л.Г. Раменского [4], Д.Н. Цыганова [5]. Мы в своей работе использовали экологические шкалы Д.Н. Цыганова, содержащие балловую оценку экологической амплитуды видов по 10-ти факторам среды.

При традиционности использования экологических шкал, процедура обработки списков видов по шкалам является достаточно трудоемкой и, несомненно, должна выполняться с привлечением современных компьютерных технологий. Программный комплекс EcoScaleWin позволяет обрабатывать списки видов геоботанических описаний и получать оценки для любого вида сосудистых растений по каждому исследуемому фактору и совокупную оценку местообитаний [2; 5–6].

*Цель данного исследования:* оценка параметров местообитаний ценопопуляций *Fritillaria meleagroides* методом фитоиндикации с использованием экологических шкал Д.Н. Цыганова (1983).

*F. meleagroides*, семейство Лилейные, – редкий вид, занесенный в Красную книгу Челябинской области. Эфемероид. Основной причиной, по которой данное растение встречается редко, является человеческий фактор: распашка степей, выпас скота, рекреационное воздействие, сбор на букеты. В Челябинской области произрастает на юге лесостепной зоны Зауралья. Произрастает на сыроватых, обычно солонцеватых пойменных лугах в долинах рек и ручьев, во влажных степных ложинах и западинах [3].

Исследования проведены на территории Октябрьского района Челябинской области в окрестности поселка Петровский на пойменных лугах р. Уй.

Для изучения ценопопуляций *F. meleagroides*, на заливных лугах р. Уй были заложены пять стационарных геоботанических площадок (1\*1), проведены стандартные геоботанические описания с количественным учетом растений каждого вида, площади проективного покрытия и обилия видов. Полученные списки переведены в специальный формат и обработаны в компьютерном комплексе EcoScaleWin по методу средневзвешенной середины интервала на обилие по амплитудным экологическим шкалам Д.Н. Цыганова по 10-ти факторам.

Для анализа экологических режимов территорий на зональном и региональном уровнях целесообразно использовать 4 фактора, характеризующие климатоп: термоклиматический, континентальность, омброклиматический и криоклиматический. Остальные пять факторов отражают экологическую неоднородность территории локального масштаба (эдафотоп): увлажнение почв, переменность увлажнения, богатство минеральными веществами, кислотность, солевой режим почв.

Результаты обработки показали, что все площадки по термоклиматическому режиму лежат в промежуточном режиме от суббореального до неморального пояса с годовым радиационным балансом 30-40 ккал/см\*см\*год с оценкой местообитания 7,32. По шкале континентальности, климатоп находится в режиме от субматерикового до материкового с оценкой местообитания 8,52. По омброклиматической шкале, соответствует промежуточному режиму от субаридного до субгумидного с годовым количеством осадков 0-400 мм/год с оценкой местообитания 7,80. По криоклиматической шкале, площадки лежат в пределах территорий от довольно суровых зим до умеренных зим, где средняя температура самого холодного месяца от 8 до 16, средняя оценка местообитания 6,83. Что касается эдафотопа, то по фактору увлажнения почв он занимает промежуточное положение режимов от сухо-лесолугового до влажно-лесолугового с оценкой местообитания 12,07. По шкале солевого режима почв, площадки находятся в пределах режима довольно богатых почв с оценкой местообитания по этому фактору 7,97. По шкале нитрификации почв, исследуемые площадки отличаются оценкой местообитания: так, площадки 1 и 2 находятся в режимах обеспеченности – от бедных азотом почв до достаточно обеспеченных азотом почв (5,24), а площадки 3, 4 и 5, соответственно, – от очень бедных азотом почв до бедных азотом почв (4,71). По шкале кислотности почв, оценки параметров местообитаний находятся в режиме от слабокислых почв до нейтральных почв (pH=5,5–6,5) со средней оценкой местообитания

7,85.

Полученные оценки параметров местообитания по 10-ти факторам не выходят за пределы значений для *F. meleagroides*, приведенных в шкалах Д.Н. Цыганова (1983).

### *Литература*

1. Жукова Л.А. Экологические шкалы и методы анализа экологического разнообразия растений: моногр. / Л.А. Жукова, Ю.А. Дорогова, Н.В. Турсмухаметова; под общ. ред. Л.А. Жуковой. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2010. – 368 с.

2. Зубкова Е.В. Компьютерная обработка геоботанических описаний по экологическим шкалам с помощью программы EcoScaleWin: учеб. пособие / Е.В. Зубкова, Л.Г. Ханина, Т.И. Грохлина [и др.]. – Йошкар-Ола: МарГУ; Пущинский гос. ун-т, 2008. – 96 с.

3. Корытин Н.С. Красная книга Челябинской области: Животные, растения, грибы / Мин-во по радиационной экологической безопасности Челяб. обл., Ин-т экологии растений и животных УрО РАН // Н.С. Корытин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2005. – 450 с.

4. Раменский Л.Г. Экологическая оценка кормовых угодий по растительному покрову / Л.Г. Раменский, И.А. Цаценкин, О.Н. Чижиков [и др.]. – М.: Сельхозгиз, 1956. – 472 с.

5. Цыганов Д.Н. Фитоиндикация экологических режимов в подзоне хвойно-широколиственных лесов / Д.Н. Цыганов. – М.: Наука, 1983. – 198 с.

6. Ellenberg H. Zeigerwerte von Pflanzen in Mitteleuropa [Indicator values of plants in Central Europe] / H. Ellenberg, H.E. Weber, R. Dull [et all] // Scripta Geobotanics. – Gottingen: Verlag Erich Goltze KG, 1991. – V. 18. – 248 s.

7. Landolt E. Okologische Zeigerwertszur Sweizer Flora / E. Landolt // Veroff. Geobot. Inst. ETH. – Zurich, 1977. – H. 64. – S. 1–208.

### **Востротина О.А., Быстрой Е.Б.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Ретроспективный анализ проблемы применения элементов мнемоники в процессе обучения иностранному языку в здоровьесберегающем контексте**  
*Аннотация.* В статье представлен ретроспективный анализ проблемы применения элементов мнемоники в процессе обучения. Овладение большим объемом иноязычной лексики должно осуществляться в здоровьесберегающем контексте

с применением приемов мнемотехники.

*Ключевые слова:* иностранный язык, здоровьесберегающий контекст, мнемоника, мнемотехника.

**Vostrotina O.A., Bistraï E.B.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Retrospective analysis of the problem of application of elements of mnemonics in learning a foreign language in the health protection context**

*Annotation.* Article presents the look-back analysis of the problem of mnemonic elements' usage in the educational process. Takeover the large amount of foreign vocabulary should be realized in the health protection context with the usage of mnemonic techniques.

*Keywords:* foreign language, health protection context, mnemonic, mnemonic techniques.

Изучение иностранного языка сегодня становится осознанной необходимостью. Язык – это средство коммуникации; изучая другой язык, человек погружается в культуру, быт и общество этого языка, то есть попадает в совершенно новый мир; у него появляется возможность овладеть новыми средствами восприятия и выражения мыслей о предметах, явлениях, их связях и отношениях. В настоящее время иностранный язык как предмет изучается уже со 2-го класса, и этот процесс протекает не так легко, как того хотят авторы специализированных пособий и учебников.

Из-за обилия предметов, изучаемых в школе, усвоение знаний становится очень трудоемким процессом, требующим больших усилий от ребёнка. Детям младшего школьного возраста очень тяжело влиться в размеренную школьную жизнь, они ещё не совсем понимают, какова цель их обучения. До школы основным видом деятельности ребёнка была игра, поэтому на уроках ему бывает скучно и неинтересно; сложно сконцентрироваться на запоминаемом материале, особенно во второй половине урока, вследствие чего усвоение предмета становится поверхностным.

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока в здоровьесберегающем контексте.

**Правило 1. Правильная организация урока**

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, обучение грамотному запросу необходимой информа-

ции и получению требуемого ответа, для чего необходимо сформировать мотивацию к познанию: понимание того, что именно хочет узнать ученик, и его готовность и умение задать (сформулировать) вопрос; а количество и качество задаваемых учеником вопросов будет являться одним из индикаторов его психофизического состояния.

#### Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенность восприятия определяется одним из важнейших свойств индивидуальности – функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают: аудиальное, визуальное и кинестетическое восприятие. Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех обучающихся языке, облегчив процесс его запоминания.

#### Правило 3. Учет зоны работоспособности обучающихся

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

#### Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

С позиций здоровьесбережения выделяют три основных этапа организации урока: его продолжительность, объем нагрузки и характерные виды деятельности. Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение с явно выраженными формами утомления [2].

К сожалению, традиционная система образования даёт развитие только механической памяти, что зачастую приводит к формальному усвоению знаний, к «зазубриванию» и заучиванию без понимания, поэтому для развития памяти и мышления имеет смысл перестраивать методы обучения; например, для повышения интереса и мотивации учащихся на уроках иностранного языка, учитель может использовать мнемотехнику.

Эта методика опирается на использование естественных возможностей человека: воображения, внимания, мышления и трактуется Большим энциклопедическим словарем, как «совокупность приемов и способов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусствен-

ных ассоциаций».

Слово «мнемоника» (от греч. *mnemonic* – искусство запоминания) происходит от имени греческой богини памяти, матери 9 муз, Мнемозины. Успешно используя приемы мнемотехники, древние греки приобретали способность быстро запоминать очень большой, причем часто бессмысленный материал, демонстрируя свое искусство в публичных выступлениях.

На Руси тоже использовалась мнемотехника. Ее яркий пример – славянская азбука. Название всех букв кириллицы были придуманы с мнемонической целью. А (аз) Б (буки) В (веди) – я буквы знаю; Г (глагол) Д (добро) Е (есть) – письменность есть добро; Р (рцы) С (слово) Т (твердо) – произноси слово твердо. Эти факты говорят о том, что уже издревле люди понимали, что мнемотехника облегчает запоминание, улучшает запоминание информации.

Позднее мнемоника стала предметом исследования психологов. Так, в 80-е годы XIX века, немецкий психолог Герман Эббингауз, представитель ассоциативной психологии, поставил задачу изучать память сепаратно, отделив ее от логического мышления; для этого он придумал мнемонические способы запоминания бессмысленных слов типа «дер», «сар», «лим» и прочее.

В советский период в нашей стране эту тему изучали лишь отдельные ученые – психологи: А.Р. Лурия, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.И. Зинченко. Причем, их научные работы впервые вышли в свет в 30-е годы, а затем лишь после смерти Сталина в 60-е годы, так как в эпоху репрессий и подавления инакомыслия приходилось молчать. К сожалению, у советских методистов мнемоприемы относились к разряду «противоречащих осознанному научному освоению учебного материала». Поэтому учителя не афишировали свои «искусственные запоминания», и быть может, по этой причине до сих пор нет хорошей мнемонической копилки «классических приемов». Начиная с конца 80-х годов, стали выходить в свет издания, которые, наряду с занимательным материалом, содержали и элементы мнемотехники, а в конце 90-х некоторые авторы уже осознанно стали выделять мнемоматериал наряду с другим. Эти уникальные находки по крупицам разбросаны в книгах, журналах, на уроках учителей – словесников; как правило, это небольшие по объему книги или статьи в методических изданиях [4].

Мы полагаем, что использование элементов мнемоники на уроках иностранного, в частности, немецкого языка, для введения и активизации нового лексического материала поможет развить у школьников творческое



мышление, воображение, повысит интерес к изучаемому языку, облегчит запоминание иностранных слов. Мнемотехника также способствует расширению общего и лингвистического кругозора школьников. К сожалению, этот интересный и эффективный приём обучения довольно редко используется в начальной школе.

Данная проблема очень актуальна, так как на сегодняшний день материалы по развитию памяти в процессе обучения немецкому языку еще не полностью систематизированы, приёмы мнемотехники на уроках иностранного языка не изучены в полной мере и требуют глубокого и серьезного исследования.

### *Литература*

1. *Зиганов М.А.* Техника запоминания иностранных слов / М.А. Зиганов, В.А. Козаренко, А.Н. Семин. – М.: «Образование», 2002.

2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения – методические рекомендации // Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: «Триада-фарм», 2004. – 117 с.

3. *Устенкова Т.П.* Языковые и речевые игры на уроке немецкого языка. Иностранные языки в школе / Т.П. Устенкова. – 1996. – № 2. – С. 35–38.

4. <http://www.de-portal.com/ru/nemezki-jazyk/sovety-izuchajuschim-inostrannye-jazyki/kak-uchitsja/priemy-mnemotechniki.html>

**Деревцова В.Т.<sup>1</sup>, Балаева Е.И.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

<sup>2</sup>МС(к)ОУ VIII вида, г. Копейск, Челябинская область, Россия.

**Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном отделении коррекционной школы для детей с ограниченными возможностями здоровья**

*Аннотация.* Поддержание и укрепление физического и психического здоровья дошкольников – важнейшая задача педагогов. Одно из главных направлений коррекционно-образовательного процесса – создание необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

*Ключевые слова:* дети с ограниченными возможностями здоровья, здоровьесберегающие технологии.

**Derevtsova V.T.<sup>1</sup>, Balaeva E.I.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>MS(OG)EE VIII species, Kopeisk, Chelyabinsk region, Russia

### **The use of technology in pre-health-department of correctional school for children with disabilities**

*Annotation.* Maintenance and enhancement of physical and mental health of preschool children – the most important task of teachers. One of the main directions of correctional and educational process – creation of necessary conditions for preserving and strengthening the health of pupils.

*Keywords:* children with disabilities, health preservation.

Социальная важность и необходимость решения проблемы укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дошкольного возраста в процессе коррекционного обучения и воспитания вытекает из стратегии развития государственной образовательной политики.

За последнее десятилетие число детей с ограниченными возможностями здоровья резко возросло, поэтому очень важно еще на этапе дошкольного образования найти возможность своевременно оказать помощь детям, имеющим трудности в воспитании и обучении. Поддержание и укрепление физического и психического здоровья дошкольников – главная задача, как родителей, так и педагогов, исходя из этого, МС(к)ОУ активно сотрудничает с Институтом здоровья и экологии человека г.Челябинска под руководством профессора З.И. Тюмасевой.

Главное направление коррекционно-образовательного процесса в дошкольном отделении МС(к)ОУ VIII вида КГО – создание необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников с нарушением интеллектуального развития и дошкольников с расстройствами аутистического спектра, для чего весь педагогический коллектив в своей работе применяет здоровьесберегающие технологии: пальчиковые игры, разминки, физкультминутки с использованием элементов касательной терапии, массаж.

Через тактильный контакт ребенок выражает свое внутреннее состояние, отношение к другому человеку и рассчитывает получить положительный ответ; такие игры способствуют сближению детей в группе, создают положительную эмоциональную атмосферу, ощущение безопасности, доверия и комфорта.

У наших воспитанников наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность, что обусловлено наличием неврозов, различными соматическими нарушениями,

нервно-психическими расстройствами, поэтому мы, активно применяем психогимнастику. Она развивает и корректирует различные компоненты детской психики в познавательной и эмоционально-личностной сфере, стимулирует и упорядочивает психологическую и физическую активность детей, приводит в равновесие эмоциональное состояние, улучшает самочувствие и настроение детей. С ее помощью можно обучить саморасслаблению, пониманию эмоций, для чего педагоги подобрали комплекс игровых упражнений психогимнастики в соответствии с психофизическими возможностями дошкольников.

1. Упражнения на расслабление: «Тряпичная кукла», «Уставший пес».

2. Упражнения на выражение разных эмоций: «Непослушный Саша», «Даша и кукла Катюшка» и «Вова и щенок», «Щенок удивляется».

3. Упражнения на выражение негативных эмоций, сравнение разных моделей поведения: «Мама огорчена», «Лена помогла собачке», «Костя посадил дерево».

Обязательным атрибутом во время занятий и в совместной деятельности с детьми с ОВЗ является применение дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех его центров, а также профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы. Гимнастика для глаз направлена, в основном, на тренировку глазных мышц и профилактику заболеваний органов зрения, а также сосредоточение внимания. Для снятия мышечного и эмоционального напряжения у детей с повышенной тревожностью и неврозами применяем расслабляющие упражнения, то есть релаксацию. Дети очень любят эту процедуру и с радостью в ней участвуют.

Для поддержания здоровья детей во второй половине дня, после дневного сна, более удобно и полезно использовать точечный массаж или самомассаж. Здесь оказывается воздействие на биологически активные точки кисти и стопы, ушной раковины, так как они являются мощными рефлексогенными зонами, состоящими в контакте со многими внутренними органами и системами организма. Сеансы точечного массажа абсолютно безопасны для здоровья ребенка, однако, очень эффективны, доступны и просты в применении. Они стимулируют развитие всех систем растущего детского организма, усиливают внимание, память и интеллектуальные способности ребенка. Особое удовольствие у детей вызывает самомассаж кистей и пальцев рук с помощью различных приспособлений: шишек, орехов, шариков, шестигранных карандашей и массажных

щеток.

В нашем дошкольном отделении есть группы круглосуточного пребывания ребенка. По вечерам такие дети часто грустят, стараются уединиться, как бы уйти в себя или, наоборот, делаются агрессивными. В таких случаях мы используем ароматерапию с эфирными маслами (с разрешения родителей и медицинских работников): сандала, хвойное, апельсиновое и другими. Педагог садится с детьми кругом на ковер, зажигает аромалампу с эфирным маслом, а затем предлагает всем присутствующим положить руки на колени и закрыть глаза. Дети успокаиваются, закрывают глаза и несколько минут вдыхают аромат масла. Наблюдая за детьми, видишь, как успокаиваются их лица, исчезают скованность и напряжение в теле, появляются на лицах умиротворение и легкая улыбка. Изменения в поведении детей не случайны, так как запахи эфирных масел способны повышать настроение и работоспособность человека, повышать концентрацию внимания, усиливать процесс запоминания. После процедуры ароматерапии дети становятся спокойными, доброжелательными.

Использование всеми специалистами дошкольного отделения здоровьесберегающих принципов, таких как: доступность применения методики; систематичность применения; последовательность действий; совместная работа с родителями; комплексное воздействие на все анализаторы – в совокупности дает стойкий положительный результат по сохранению и укреплению здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

### *Литература*

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21–28.

2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат от 3 до 5 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80 с.

3. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках / С.М. Мартынов. – М.: Просвещение. – 1999. – 221 с.

4. Тюмасаева З.И. Эколого-валеологические основы дошкольно-школьного образования / З.И. Тюмасаева, В.А. Мошевич. – Челябинск, 1994. – 180 с.

**Деревцова В.Т.<sup>1</sup>, Ростова Г.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

<sup>2</sup>МС(к)ОУ VIII вида, г. Копейск, Челябинская область, Россия

**Тьюторская поддержка дошкольников с ограниченными возможностями здоровья по формированию эколого-валеологических представлений**

*Аннотация.* Живая природа не только воспитывает, но и врачует души людей, в особенности, детей с душевными, личностными проблемами. Систематичная коррекционная работа тьютора и специалистов по эколого-валеологическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья создает все предпосылки для развития их физического, духовного и социального благополучия.

*Ключевые слова:* дети с ограниченными возможностями здоровья, эколого-валеологическое воспитание.

**Derevtsova V.T.<sup>1</sup>, Rostova G.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk state pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>MS(OG)EE VIII species, Kopeysk, Chelyabinsk region, Russia

**Laying the foundations of eco- valeologicheskogo education of preschool children with disabilities**

*Annotation.* Wildlife not only educates, but also heals the souls of people, especially children with emotional and personal problems. Systematic remedial tutor and experts in ecological and valeological education of children with limited possibilities of health creates all the prerequisites for the development of their physical, spiritual, and social well-being.

*Keywords:* children with disabilities, eco-valeologicheskogo education.

Ни для кого не секрет, что живая природа не только воспитывает, но и врачует души людей, в особенности, детей с душевными, личностными проблемами. В своей книге «Экологическое строительство детской души» З.И. Тюмасева говорит о том, что общение с домашними животными и комнатными растениями благотворно влияет на людей, обремененных некоторыми тяжелыми расстройствами, не только психического, но и соматического характера [3]. Общение ребенка с природой или «природотерапия» оказывает на него воспитательное, эстетическое воздействие, а живое соприкосновение ребенка с

природой, участие в ее жизни, оказывает профилактическое, реабилитационное и коррекционное влияние.

В дошкольном отделении специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида КГО воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья. Дети с синдромом раннего детского аутизма имеют тяжелые нарушения в социально-личностном развитии, в эмоционально-волевой сфере и коммуникации. Они погружены в мир собственных переживаний; не переносят межличностных, зрительных и телесных контактов, у них отсутствуют живая выразительная мимика и жесты. Отклонения в развитии таких детей приводят к выпадению их из системы «человек–природа–общество».

После того, как были проведены индивидуальные консультации, некоторые родители выразили серьезную озабоченность подобным состоянием и высказали просьбу помочь детям в приобретении необходимых и достаточных знаний, умений и навыков в области взаимоотношений с родными, близкими людьми, природой и т.д. (что относится к эколого-валеологическим представлениям) [2; 3].

В связи с этим, возникла необходимость в организации тьюторской поддержки детей: Н. – 5 лет и К. – 6 лет по формированию у них эколого-валеологических представлений.

Принцип индивидуализации требует от тьютора ориентации, прежде всего, на индивидуальные образовательные приоритеты каждого тьюторанта. В этой связи в процессе реализации поставленной задачи – формирование эколого-валеологических представлений у дошкольников с аутистическими расстройствами – последовательно были реализованы следующие этапы тьюторского сопровождения:

– на *ориентировочно-диагностическом этапе* тьютор провел наблюдения за детьми для фиксации их интересов, беседу со специалистами дошкольного отделения по уточнению предпочтений Н. и К., их стереотипий. Было проведено собеседование и анкетирование родителей тьюторантов. Важно было выяснить детали, касающиеся поведения детей, узнать об уровне развития их социально-бытовых представлений. Также произошло создание позитивной атмосферы, способствующей вхождению детей и их родителей в тьюторское взаимодействие, мотивации к воспитательно-образовательной деятельности.

*Проективный этап* был посвящен:

- сбору «информационного портфолио» и составлению плана-карты потребностей и интересов каждого ребенка, обозначена индивидуальная траектория построения образовательного маршрута по формированию эколого-валеологических представлений;
- выбору форм совместной деятельности с тьюторантами, создание вариативной развивающей образовательной среды на основе принципа индивидуализации;
- ознакомлению родителей с возможностями других образовательных учреждений в приобретении нового образовательного, социального, коммуникативного опыта их детей.

Важным условием индивидуализации и совместной работы тьютора и специалистов в сфере формирования эколого-валеологических представлений у дошкольников с расстройствами аутистического спектра стала открытость и вариативность образовательной среды. Открытость обеспечивалась активным сотрудничеством МС(к)ОУ с другими образовательными организациями. Для реализации избыточности и вариативности среды в МС(к)ОУ была создана многофункциональность пространства: сенсорная комната, экологический уголок, уголок экспериментирования и т.д.

На *реализационном этапе* созданы необходимые условия для развития познавательного интереса детей (взаимодействие со специалистами). Так как К. предпочитал играть только с журналами, тьютор подготовил для коррекционной работы в области формирования эколого-валеологических представлений подборку журналов по данному направлению с красочными рисунками, фотографиями. Также при помощи специалиста было собрано тематическое портфолио из карточек по лексическим темам: «Человек и предметы одежды»; «Дом и члены семьи»; «Еда и посуда»; «Звери и птицы»; «Одежда; обувь; игрушки» и т.д. Н. любит играть с машинками, поэтому вся работа строилась с использования любимых игрушек.

Обозначенные выше приемы работы активно использовались всеми специалистами дошкольного отделения, работающими с данными детьми для развития познавательного интереса каждого тьюторанта. Основной формой работы в процессе тьюторского сопровождения стали индивидуальные игровые занятия.

Успешному проведению игровых занятий способствовало умелое педагогическое руководство ими. Для воспитанников с ранним детским аутизмом эмоциональная сторона организации занятий – одно из важных условий. Тьютор и специалист, работающий с ребенком, своим поведением, эмоциональным настроением вызывают положительное отношение к игровой ситуации. Доброжелательность взрослого, благодаря которой появляется сотрудничество, обеспечивало желание ребенка действовать вместе и добиваться положительных результатов.

*Рефлексивный этап* работы тьютора и специалистов посвящен подведению итогов совместной деятельности, определению успешности в достижении желаемых результатов, обозначению направления дальнейшего развития ребенка и форм совместной деятельности (коррекция интереса). Был проведен анализ динамики развития детей в области эколого-валеологических представлений. Для родителей тьюторантов были разработаны рекомендации по преодолению затруднений, возникающих в ходе совместной деятельности, подобран дидактический материал по проведению игр, направленных на активное сотрудничество детей с взрослым, на получение новых представлений об окружающем мире, на развитие высших психических процессов.

Результатом организации и осуществления тьюторского сопровождения дошкольников с ранним детским аутизмом совместно со специалистами дошкольного отделения стало то, что у детей появился интерес к совместной деятельности с тьютором и специалистами, они стали смотреть в глаза взрослому от трех до пяти минут. Педагог-психолог заметил, что у этих детей спокойнее прошла адаптация к четкому распорядку дня в дошкольном отделении и дома. Дети не совершают агрессивных действий по отношению к своим сверстникам (некоторое время следят за их играми), у них повысилась эмоциональная устойчивость.

### *Литература*

1. Николаева С.Н. Методика экологического образования дошкольников, 2-е изд. / С.Н. Николаева. – М: Академия, 2005. – с.
2. Орехова И.Л. Система воспитания культуры природолюбия в дошкольном образовательном учреждении и начальной образовательной школе / И.Л. Орехова [и др.] // Вестник ЧГПУ. Сер. 10. – 2001. – № 5. – С. 74–214.
3. Тюмасева З.И. Экологическое строительство детской души: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд. – Челябинск: ЧГПИ, 1994. – 240 с.



**Деревцова В.Т.<sup>1</sup>, Ханнанова Ю.Г.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

<sup>2</sup>МС(к)ОУ VIII вида, г.Копейск, Челябинская область, Россия

**Тьюторское сопровождение педагогов по применению здоровьесберегающих технологий в процессе педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья**

*Аннотация.* В статье описывается система организации тьюторской поддержки педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий в процессе индивидуального сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

*Ключевые слова:* тьюторское сопровождение, здоровьесберегающие технологии, дошкольники с ограниченными возможностями.

**Derevtsova V.T.<sup>1</sup>, Khannanov Y.G.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>MS(OG)EE VIII species, Kopeisk, Chelyabinsk region, Russia

**Tutor support teachers on the use of health-saving technologies in the process of pedagogical support of preschool children with disabilities**

*Annotation.* The article describes the system of organization of tutor support teachers on the use of health saving technologies in the process of individual support for preschool children with disabilities.

*Keywords:* tutor support, health saving technologies, preschoolers with disabilities.

Активное формирование здорового образа жизни и здоровья детей предусмотрено в концепции дошкольного образования. Одним из эффективных средств, в решении данных задач, по мнению доктора педагогических наук, профессора З.И. Тюмасевой, являются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических методов, подходов к решению проблем. Здоровьесберегающие технологии включают в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, особенно, это касается детей с ограниченными возможностями здоровья.

В дошкольном отделении МС(к)ОУ VIII вида воспитываются дети, у

которых четвертая группа здоровья: у них наблюдаются нарушения эмоционально-волевой сферы и интеллектуального развития.

В связи с этим, возникла необходимость в организации системы тьюторской поддержки педагогов при использовании ими здоровьесберегающих технологий в процессе индивидуального сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, сопровождения процесса индивидуализации в ситуации открытого образования.

Тьютор, с одной стороны, обеспечивал координацию деятельности всех педагогов дошкольного отделения, ставящих своей целью осуществление помощи воспитаннику в осознанном выборе здоровьесберегающих технологий, а, с другой стороны, обсуждал проблемы и трудности процесса самообразования педагогов по применению данных технологий, помогал создать условия для реальной индивидуализации процесса сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Для работы по этому направлению тьютор опирался на принцип открытого образования, связанного с пониманием того, что каждый элемент социальной и культурной среды может нести в себе определенный образовательный здоровьесберегающий эффект, если его использовать соответствующим для этого образом. В связи с этим были предложены следующие формы работы с педагогами:

- сотрудничество с Институтом здоровья и экологии человека (директор З.И. Тюмасева).
- ознакомление с новыми разработками в области здоровьесберегающих технологий.
- любой субъект тьюторской практики в дошкольном отделении может участвовать и получить консультацию у тьютора по этому направлению.
- вовлечение в образовательное пространство школы образовательных организаций Копейского городского округа.
- участие в научно-практических конференциях различного уровня, круглых столах и мастер-классах.

После проведенных индивидуальных и групповых тьюториалов было определено, что систематическое применение здоровьесберегающих технологий у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья будет способствовать:

- сохранению психологической безопасности;
- сохранению и укреплению здоровья;
- повышению работоспособности и выносливости;
- развитию психических процессов;
- развитию общей и мелкой моторики;
- социальному адаптированию.

Для реализации избыточности и вариативности профессиональной образовательной среды тьютор совместно с педагогами дошкольного отделения собрали необходимую и достаточную картотеку здоровьесберегающих технологий, которые можно использовать при формировании у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. В своей деятельности педагоги стали активнее применять следующие технологии.

#### 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- пальчиковая гимнастика – проводится ежедневно и неоднократно. Она способствует развитию мыслительных процессов, помогает снять напряжение, развивает речь;
- гимнастика для глаз – проводится с целью укрепления мышц глаз; используется во время занятий для снятия зрительной нагрузки;
- ритмопластика – проводится на утренней гимнастике. Она формирует правильную осанку; развивает силу, выносливость, чувство ритма; улучшает координацию движений;
- динамические паузы – проводятся по мере утомляемости ребенка. Помогают избежать переутомления;
- релаксация – проводится в сенсорной комнате. Длительность релаксации определяются в зависимости от психического состояния ребенка. Если ребенок перевозбужден, беспокоен, то расслабляясь, он постепенно становится более уравновешенным. А если ребенок заторможен, скован, вял, то приобретает уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- «сухой» бассейн – занятия проводятся в сенсорной комнате. Способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности, также идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности.

#### 2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия – проводятся два раза в неделю в спортивном

зале и два раза на свежем воздухе. Основное направление – достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения;

– воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться полотенцем, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании, то есть формируется эстетическое восприятие самого себя;

– самомассаж – это массаж, который ребенок выполняет самостоятельно при помощи массажных мячей, карандашей, бус, деревянных массажеров. Такой массаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Проводится в течение дня.

### 3. Коррекционные технологии:

– фонетическая ритмика – с помощью фонетической ритмики у ребенка формируется слитная, достаточно быстрая, выразительная, с правильным ударением речь;

– музыкальное воздействие – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Работа тьютора позволила педагогам дошкольного отделения повысить свою профессиональную подготовку в области здоровьесберегающей деятельности, эффективно использовать весь потенциал открытого образования для применения в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий, направленных на освоение детьми приемов и навыков, значимых для их безопасной жизнедеятельности и воспитания положительного отношения к своему здоровью.

### *Литература*

1. *Ахутина Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2.

2. *Орехова И.Л.* Вариативная и базисная составляющая дошкольного образования как фактор его оздоровления / И.Л. Орехова // Оздоровление средствами образования и экологии: мат. Всерос. науч.-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения (Челябинск, 2–4 февраля 2005 г.). – Челябинск:

ЧГПУ, 2005. – С. 39–43.

3. Тюмасева З.И. От современных концептуальных основ образования к глубинным образовательным технологиям / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд // Вестник ЧГПУ. Серия 2. Педагогика. Психология. Методика преподавания. – 1997. – № 2. – С. 32–60.

**Елисеева Е.И.<sup>1</sup>, Сазонова П.А.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Русско-Британский институт управления, колледж, г.Челябинск, Россия

### **Исследование культуры питания студентов 1 курса как фактора формирования здоровья**

*Аннотация.* В статье приводятся результаты исследования пищевого поведения студентов двух вузов г. Челябинска.

*Ключевые слова:* пищевое поведение, здоровый образ жизни, режим питания, среднесуточное распределение и разнообразие продуктов питания, здоровье, физическая и психическая работоспособность.

**Eliseeva E.I.<sup>1</sup>, Sazonova P.A.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>Russian-British Institute of Management, college, Chelyabinsk, Russia

### **Study of culture of nutrition 1st year students as a factor in the health formation**

*Annotation.* The article presents the research results feeding behavior students from the two universities of the Chelyabinsk city.

*Keywords:* feeding behavior, healthy lifestyle, power mode diet, average daily distribution and variety of food products, health, physical and mental working capacity.

Важнейшим фактором, определяющим функциональное состояние организма человека, уровень его физической и умственной работоспособности, является питание. Питание вместе с физической активностью относится к элементам повседневного поведения, формирующим здоровый образ жизни и, в конечном итоге, здоровье человека [1; 6]. Исследования фактического питания во всем мире позволили установить структуру наиболее распространенных нарушений пищевого статуса, способствующих развитию сердечно-сосудистых, онкологических и других, поздно распознаваемых, трудно поддающихся лечению дистрофических заболеваний (диабет, остеопороз,

артрозы и т.д.), что снижает уровень индивидуального и общественного здоровья [2; 5–8]. Значение рационального питания возрастает в период обучения, когда увеличивается умственная и физическая нагрузка, и поэтому для восполнения энергии необходимо строить питание на основе современной научной концепции о сбалансированности питания по основным пищевым веществам и другим незаменимым факторам питания, а также соответствия его особенностям молодого организма [4; 5].

**Актуальность.** В последнее время питание студентов во многих случаях нельзя считать удовлетворительным: имеются значительные отклонения от физиологических норм по калорийности и содержанию основных пищевых веществ. Такое изменение структуры и качества питания является основной из причин возникновения общего утомления, низкой работоспособности и различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, эндокринных, онкологических, болезней органов пищеварения и др. [2; 5–8]. Это свидетельствует о том, что весь комплекс социально-гигиенических условий жизни студентов не обеспечивает оптимизации состояния здоровья студента. Очевидно, что культура питания студентов является не только медицинской, но и социальной проблемой [4].

Общие требования к питанию сформулированы в «Основных постулатах рационального питания здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности, а также необходимости правильного распределения пищевого рациона в течение дня» [3; 7]. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, усвоение пищевых веществ и регулирует обменные процессы.

**Материалы и методы.** Объектом проведенного нами исследования стало пищевое поведение студентов, которое изучалось в ходе анонимного опроса с использованием специально разработанной анкеты. Методом случайной выборки были опрошены студенты 1 курса факультета иностранных языков ЧГПУ (38) и колледжа РБИУ (14).

**Результаты и обсуждение.** Согласно результатам полученных анкет, только 15 человек (29%) питаются регулярно, придерживаясь определенного режима. Четко указать места приема пищи не могут 29% опрошенных, остальные питаются либо по месту проживания (42%), либо в столовой вуза (29%). Системой быстрого питания пользуются регулярно 17% опрошенных, эпизодически 31%, и только 19% опрошенных не пользуются данным видом питания, так как

считают его слишком вредным. Только 9 человек (17%) отрицают случаи передания, а 54% опрошенных отмечают у себя регулярные случаи избыточного приема пищи. Разгрузочные дни проводят только 3% студентов, остальные данным способом регулирования питания не пользуются. Что касается кратности питания, то соблюдают рекомендованную системой рационального питания кратность (3–5 раз в день) более 77% опрошенных, и лишь 23% питаются реже 3-х раз в день. Случаи перекуса отмечают у себя 32 студента (62%), а отрицают наличие перекуса 6 человек (12%), остальные студенты не отслеживают наличие или отсутствие перекусов. Соблюдают необходимый объем съеденной пищи 42% студентов, а 23% не обращают на этот показатель никакого внимания. Свой рацион считают достаточным 67% студентов.

Что касается распределения съеденной пищи по пищевой ценности, то обращает на себя внимание перекокс в сторону использования углеводов по сравнению с белками и жирами (их взаимный баланс приближен к рекомендуемому у 83% опрошенных) у 26% респондентов. Распределение же продуктов питания по рубрикам «Пирамиды питания» дает еще более грубые нарушения: так, имеют избыточное потребление тортов, сахара, варенья и других сладостей от 26 до 31%, а крупяных и макаронных изделий 67% опрошенных. Недостаточное употребление мясных продуктов, рыбы и яиц составляет соответственно 31, 72 и 19%. Необходимо отметить, что ни по одной группе продуктов мы не получили даже 50% опрошенных в категории «соответствуют принятым нормам».

Выводы. Результаты опроса свидетельствуют, что режим питания студентов не соответствует гигиеническим принципам рационального питания. Четко проявились два типа нарушения питания: первый связан с ограниченностью ассортимента продуктов и дефицитом в пище необходимых структурных, энергетических и биологически активных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и др.); второй, прежде всего, с неумением правильно питаться, с отсутствием элементарных знаний и культуры питания.

Результаты исследований позволяют сделать неутешительные заключения:

- у большинства студентов выявлены грубые нарушения режима и качественного и количественного состава питания;
- только около 46% студентов обоих вузов имеют схему питания, приближенную к системе рационального питания, что говорит о недостаточно

сформированном понимании значимости питания как основного регулятора здоровья;

– от 6 до 17% опрошенных не отслеживают некоторые показатели своего пищевого поведения, что делает невозможным серьезный контроль за питанием.

Рекомендации. С учетом сложившейся ситуации нам представляется необходимым уделять в читаемых дисциплинах, связанных с формированием здорового образа жизни, больше внимания к принципам рационального питания.

### *Литература*

1. *Балыкова О.П.* Исследование культуры питания студентов вузов как одного из факторов формирования здоровья / О.П. Балыкова, А.П. Цыбусов [и др.] // Интеграция образования. – 2012. – № 2. – С. 56–59.

2. *Новоселова Т.И.* Общероссийская программа «Здоровое питание. Здоровье нации» [Электронный ресурс] / Т.И. Новоселова. Режим доступа: [http://pfcop.opitani.ru/about\\_programm/index.shtml](http://pfcop.opitani.ru/about_programm/index.shtml).

3. *Онищенко Г.Г.* Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России / Г.Г. Онищенко // Гигиена и санитария. – М.: Медицина, 2008. – № 2. – С. 72–77.

4. *Романова А.Н.* К вопросу о значимости генетически обусловленных факторов в обеспечении здоровья детей в образовании / А.Н. Романова, В.И. Павлова, Е.А. Романова // Комплексная безопасность объектов и субъектов социальной сферы : мат. Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. Российская академия образования. – Челябинск: ЧГПУ, 2010. – С. 304–306.

5. *Романова Е.А.* Динамика умственной работоспособности в течение пятилетнего обучения в вузе / Е.А. Романова, В.И. Павлова, А.Н. Романова // Вестник ЮУГУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 37 (213). – С. 23–25.

6. *Романова Е.А.* Сравнительные результаты влияния социально-медицинских факторов на формирование уровня психофункционального состояния студентов первого года обучения в условиях многоуровневого образования / Е.А. Романова, А.Н. Романова // Вестник ЧГПУ. – 2013 – № 9. – С. 190–196.

7. *Тутельян В.А.* Гигиена питания: современные проблемы / В.А. Тутельян // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 1. – С. 8–9.

8. *Тюмасева З.И.* Модель оздоровительной работы со студентами в педа-



гогических вузах в аспекте их готовности к здоровьесберегающему образованию / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова [и др.] // Оздоровление средствами образования и экологии : мат. Всерос. науч.-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения. – Челябинск: ЧГПУ, 2005. – С. 3–17.

**Заварзина Е.С.**

Челябинский государственный университет, г.Челябинск, Россия

**Радиационная безопасность сельскохозяйственной продукции Челябинской области**

*Аннотация.* Проблема радиационной безопасности – одна из важнейших современных проблем человечества. На территории Челябинской области за последние 66 лет произошли три радиационные катастрофы. Последствия их до сих пор сказываются на здоровье людей, проживающих на этих территориях. Сельскохозяйственные растения аккумулируют из окружающей среды радиоизотопы. Человек получает 60-80% всей необходимой нормы микроэлементов с растительной пищей, поэтому можно говорить о химическом составе растительной продукции как о факторе, определяющем здоровье человечества в целом.

*Ключевые слова:* радиация, радиационные катастрофы, тяжелые металлы, сельскохозяйственная продукция.

**Zavarzina E.S.**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

**Radiation safety of agricultural products Chelyabinsk region**

*Annotation.* The problem of radiation safety – one of the most important contemporary problems of humanity. In the Chelyabinsk region in the last 66 years there have been three radiation disaster. Consequences of their still affect the health of people living in these areas. Agricultural plants accumulate from environmental radioisotopes. Man gets 60–80% of the necessary standards of trace elements with plant food, so we can talk about the chemical composition of plant products as a factor that determines the health of humanity as a whole.

*Keywords:* radiation, radiation accident, heavy metals, agricultural products.

В настоящее время известны три радиационные катастрофы, произошедшие на территории Челябинской области. *Первая* – сброс предприятием

«Маяк» неочищенных радиационных отходов в реку Течу в 1949–1951 гг. и из нее в речную систему Исеть – Тобол – Северный Ледовитый океан. Радиационному воздействию подверглись 124 тыс. человек. Жители ряда сел, находящихся в 20–30 км от ПО «Маяк», страдают до сих пор: так, в селе Муслимово в 1949 проживало 4 тыс. человек, теперь – около 2,5 тыс. [5]; а всего за 40 лет деятельности предприятия «Маяк» 10 тыс. человек получили профессиональные заболевания, 4 тыс. умерли от лучевой болезни [2, 3].

*Вторая* радиационная катастрофа – Кыштымская – была обусловлена взрывом в хранилище радиоактивных отходов в 1957 году. Было выброшено 20 млн. Ки, из которых 18 млн. Ки осели вокруг хранилища, а 2 млн. Ки образовали Восточно-Уральский радиационный след. В зоне его воздействия (плотность по стронцию – 90–0,1 Ки/км<sup>2</sup>) оказались 217 населенных пунктов с общей численностью населения 272 тыс. человек, 10,5 тыс. были переселены [3].

*Третья* радиационная катастрофа (1967г.) связана с ветровым переносом радионуклидов с обсохшей береговой полосы озера Карачай. Всего было затронуто 63 населенных пункта (41,5 тыс. человек) на площади 2700 км<sup>2</sup>. Общая активность разнесенных радионуклидов 0,6 млн. Ки. Зона воздействия в основном наложилась на Восточно-Уральский след Кыштымской катастрофы, тем самым усилил ее [3].

Так, радиационные катастрофы, наличие на территории Челябинской области крупных объектов использования атомной энергии, а также местами аномально высокий уровень природной радиоактивности неблагоприятно сказывается на здоровье населения. Особую тревогу вызывает возможность внутреннего облучения и накопления радиоизотопов в организме человека через продукцию, выращенную на загрязненных территориях.

Целью данной работы являлось определение содержания Cs-137 в растительной продукции на территории Челябинской области и на территории ВУР-Са.

Для реализации цели нами были поставлены следующие *задачи*:

1. Провести литературный обзор по особенностям радиоактивного загрязнения и радиоизотопам.
2. Произвести отбор проб сельскохозяйственной продукции.
3. Произвести анализ проб в лаборатории.

Отбор проб производился в осенний период, для того, чтобы оценить

максимальное накопление радиоактивного элемента в сельскохозяйственных растениях.

В соответствии с этим, было отобрано 44 пробы разных продуктов питания, среди которых были яблоки, свекла, морковь, картофель.

Отбор проб был произведен из разных районов Челябинской области, а именно: в г.Трехгорном; Кусинском р-не, ПГТ Магнитка; п.Нагорный; п.Н. Атлян; п.Новосинеглазово; Саткинском р-не (п.Бердяуш); г.Челябинске (Советский р-н, Сад «Нефтяник»); Кунашакском р-не, д.Аширово и п.Муслимово; Чесменском р-не, п.Луговой; п.Кисегачинский; Курганская обл, Целинный район, с. Дубровное.

Некоторые из исследуемых районов находились непосредственно в зоне ВУРС.

Анализ проб производился в Центре гигиены и эпидемиологии в Челябинской области в лаборатории по радиологическим исследованиям.

Содержание Cs-137 в продуктах питания по гамма-излучению определялось на спектрометрическом комплексе с блоками с программным обеспечением «Прогресс-5».

Все овощи перед тем, как помещались в прибор, хорошо промывались, затем сушились. После этого взвешивалась каждая проба. Замер проб осуществлялся по порядку в течение 20–30 минут. Результаты замеров выводились на экран посредством программного обеспечения «Прогресс-5» и записывались.

*Результатами замеров является следующее:*

В яблоках, за исключением одной пробы (из п.Кисегачинский, 9 Бк/кг), содержание Cs-137 незначительное.

В пробах моркови значение содержания Cs-137 варьирует от 0 до 23 Бк/кг в Кусинском районе и п.Муслимово. Наибольшая концентрация радиоактивного цезия в свекле наблюдается в пробах Курганской области (26 Бк/кг), Кусинском районе (18 Бк/кг), и в г.Трехгорном (11 Бк/кг).

Больше всего содержание цезия-137 выявилось в картофеле. Наибольшие концентрации радиоактивного изотопа наблюдаются в Кунашакском районе (33 Бк/кг), п.Н. Атлян (20 Бк/кг) и п.Муслимово (12 Бк/кг).

Теоретической основой для данного исследования послужили такие нормативные документы как НРБ-99/2009, СанПин 2.6.1.2523-09, СанПиН 2.3.2. 1078-01.

Основные выводы: проведенные исследования и сравнительный анализ

полученных результатов и нормативных положений СанПиН (таблицы допустимого уровня Cs-137 для свежего картофеля и овощей – 20 Бк/кг и для свежих фруктов – 40 Бк/кг), показали, что продукция всех исследуемых районов не содержит превышений по Cs-137. Результаты исследований подтвердили радиационную безопасность сельскохозяйственной продукции, выращенной и на территориях ВУРСа.

### *Литература*

1. *Белозерский Г.Н.* Радиационная экология / Г.Н. Белозерский. – М.: Академия, 2009. – 384 с.

2. *Ильин В.Б.* Микроэлементы и тяжелые металлы в почвах и растениях Новосибирской области / В.Б. Ильин, А.И. Сысо. – Новосибирск: СО РАН, 2001. – 229 с.

3. *Кузнецов В.М.* Радиационное наследие холодной войны: опыт историко-науч. исследования / В.М. Кузнецов, А.Г. Назаров // Ин-т истории естествознания и техники им. С.И. Вавилова РАН, Рос. зеленый крест. – М.: Ключ-С, 2006. – 720 с.

4. *Никберг Б.* Ионизирующая радиация и здоровье населения / Б. Никберг. – М.: Мир, 1998.

5. Резонанс: Южно-Уральская атомная: быть или не быть? Колл. авторов под рук. и при участии А.Г. Назарова (Осанов Д.П., Сакулин Г.С., Шадрин Л.Н. и др.). Заключение Объединенной экспертной группы по охране окружающей среды Экспертной комиссии Государственной экспертной комиссии Госплана СССР и Постоянной экспертной группы Верховного Совета СССР. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1991. – 56 с.

**Завгороднева А.Е., Камскова Ю.Г.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Состояние здоровья и уровень физической работоспособности волейболистов 19–20 лет при использовании средств, стимулирующих долговременные адаптационные процессы кардиореспираторной системы**

*Аннотация.* Исследовано состояние здоровья и уровень физической работоспособности волейболистов 19–20 лет на специально-подготовительном этапе тренировочного процесса. Выявлена эффективность использования разработанной методики формирования долговременной адаптации кардиореспираторной сис-

темы к физическим нагрузкам современного волейбола.

*Ключевые слова:* адаптация, состояние здоровья, волейбол, физическая работоспособность, кардиореспираторная система.

**Zavgorodnyaya A.E., Kamskova Y.G.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Health status and level of physical performance volleyball 19-20 years old with the use of funds to stimulate long-term adaptation processes cardiorespiratory system**

*Annotation.* The state of health and level of physical performance volleyball 19–20 years old in a specially-preparatory phase of the training process. The effective use of the developed technique of forming long-term adaptation of the cardiorespiratory system to physical stress of modern volleyball was found.

*Keywords:* adaptation, health, volleyball, physical performance, cardiorespiratory system.

Актуальность исследования особенностей влияния физических нагрузок на кардиореспираторную систему волейболистов 19–20 лет обусловлена необходимостью научно-обоснованного подхода к формированию устойчивой тренированности. Кардиореспираторная система, будучи одной из наиболее физиологически значимых, обеспечивает приспособляемость организма к многообразным спортивным воздействиям и отражает динамику восстановительных процессов организма. Эта система является наиболее чутким индикатором физиологического состояния организма, и с ее изучения начинаются исследования влияния спорта на состояние здоровья человека [1; 2].

Исследования проводились в течение 2012–2015 гг. на базе кафедры теоретических основ физической культуры ЧГПУ. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие: юноши и девушки 19–20 лет, занимающиеся волейболом в ДЮСШ г. Южноуральска, в количестве 10 человек, которые имели приблизительно одинаковый уровень спортивной подготовки до эксперимента; вторая группа студентов того же возраста, ЧГПУ (г. Челябинск), не занимающиеся спортом (10 человек). По данным наблюдений в студенческой поликлинике все обследуемые были признаны практически здоровыми, т.е. не страдали хроническими заболеваниями, а на момент исследования и в течение ближайших двух месяцев не имели острых респираторных и других заболеваний.

В экспериментальной группе волейболистов 19–20 лет мы организовали учебно-тренировочный процесс с учетом рекомендаций по долговременной адаптации кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам. Обе группы мы протестировали методиками, измеряющими состояние здоровья и уровень физической работоспособности в начале и в конце исследования, включающие: косвенное определение МПК – максимальное потребление кислорода, которое рассчитывалось по показателю PWC170 по формуле, предложенной В.Л. Карпманом и др. (1974); физическая работоспособность в тесте PWC170 – Physical Working Capacity (PWC), физическая работоспособность в пробе PWC170 выражается в величинах той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает величины 170 уд/мин.

Методические рекомендации по формированию долговременной адаптации кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам при занятиях волейболом на специально-подготовительном этапе тренировочного процесса была разработана нами на основе анализа механизмов индивидуальной адаптации к физическим нагрузкам и в соответствии с физиологической спецификой тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов (таблица 1).

**Таблица 1 – Динамика состояния здоровья и физической работоспособности волейболистов 19–20 лет в ходе исследования (M±m)**

Показатели	Начало исследования		Конец исследования	
	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
PWC170, кГм/мин	1071,5±43,5	1296,3±85,1	<b>1126,2±65,1*</b>	<b>1428,1±52,4*</b>
МПК, мл/мин/кг	47,3±0,56	49,8±0,59	<b>49,1±0,6</b>	<b>54,2±0,64*</b>

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; \* –  $p \leq 0,05$ , – достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением.

С ростом тренированности показатель PWC170 всегда увеличивается, показывая экономичность функционирования организма [4]. Из анализа таблицы 1 мы видим, что в контрольной группе отмечалось повышение показателя PWC170 на 5,1% ( $p \leq 0,05$ ), в тоже время, в экспериментальной группе наблюдалось увеличение показателя PWC170 на 10,2% ( $p \leq 0,05$ ) к концу исследования. Оценивая физическую работоспособность по результатам теста PWC170 (кГм/мин) у волейболистов 19–20 лет, согласно нормативным показателям В.Л. Карпмана с соавт. (1974) [1], можно констатировать, что значения теста контрольной группы находятся в диапазоне «низких» значений, а экспериментальной группы – «средних».

Состояние здоровья оценивалось по величине аэробной производительности (МПК). Связь между величиной МПК и состоянием здоровья впервые была обнаружена американским врачом К. Купером [3]. Он показал, что люди, имеющие уровень МПК 42 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями и имеют показатели артериального давления в пределах нормы. Из анализа той же таблицы, видно, что в экспериментальной группе результаты измерения МПК улучшились достоверно, увеличившись на конец исследования на 8,8%, это увеличение было более выражено, чем в контрольной группе (на 3,8% при  $p \leq 0,05$ ). Увеличение аэробной производительности показывает благоприятные перестройки в состоянии функциональной готовности спортсмена [2; 3].

### *Литература*

1. Кардио-гемодинамика при физических нагрузках минимальной мощности / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина [и др.] // Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов: сб., посв. 25-летию каф. спорт. медицины им. проф. В.Л. Карпмана. – М.: РГАФК, 1994. – С. 42–46.

2. *Кислякова С.С.* Функциональное состояние системы спринтеров 14–16 лет на специально-подготовительном этапе тренировочного процесса / С.С. Кислякова, В.И. Павлова // «Алдамжаровские чтения–2011»: мат. междунаро. науч.-практ. конф. – Костанай: КСТУ, 2011. – С. 400–407.

3. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.

4. *Павлова В.И.* Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин // «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды»: мат. V Международ. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, 2012. – С. 320–324.

5. *Пустошило П.В.* Методика подготовки волейболистов студенческих команд на базе программированного обучения / П.В. Пустошило // Теория и практика физ. культуры: тренер.: журнал в журнале. – 2011. – № 11. – 75 с.

### **Зубрицкий К.И.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Здоровьесберегающие технологии в образовании: роль игры в развитии**

## **познавательной сферы и становлении произвольного поведения детей**

*Аннотация.* На формирование произвольности детей старшего дошкольного возраста значительное влияние оказывает игровая деятельность. В игре начинает развиваться произвольное поведение, произвольное внимание, память. Сознательная цель – сосредоточиться, запомнить что-то, сдержать импульсивное движение – раньше и легче всего выделяется ребенком в игре. Подвижные игры ограничивают спонтанную активность ребенка, приучают действовать по правилам, развивают в ребенке волевые качества, необходимые при обучении в школе.

*Ключевые слова:* игра, дети.

**Zubritsky K.I.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **Health saving technologies in education: the role of play in development of the cognitive sphere and the formation of arbitrary behavior of children**

*Annotation.* On the formation of arbitrariness children of preschool age will be heavily influenced by gaming activities. The game starts to evolve arbitrary behavior, voluntary attention, memory. Conscious goal – focus, to remember something, to restrain impulsive movement – used and most easily excreted by the baby in the game. Outdoor games limit the spontaneous activity of the child is taught to act according to the rules developed in the child's will is necessary when you are in school.

*Keywords:* game, kids.

Игра, возникая на границе раннего детства и дошкольного возраста, интенсивно развивается и достигает во второй половине дошкольного детства своего высшего уровня. В целом, игра – это новообразование и ведущая деятельность всего дошкольного возраста [5; 227]. В игре происходит существенная перестройка всех познавательных процессов ребенка и «зон его ближайшего развития» (по определению Л.С. Выготского), включая его поведение и речь. В игре у детей происходит постижение нового опыта социального взаимодействия, развитие воображения, расширение круга общения, приобретаются новые знания и умения, развивается речь [3; 274].

Игра, как самостоятельная деятельность, проявляется в тот период жизни ребенка, когда он не занят никаким общественно – полезным видом деятельности. Недоразвитие игры в период дошкольного детства, по мнению Д.Б. Элько-



нина, А.А. Рояк и других авторов, наносит психическому развитию ребенка непоправимый вред. Это связано с тем, что в игре за счет «зон ближайшего развития» происходит развитие всех видов памяти, произвольного внимания и произвольного поведения, мышления, в т.ч. пространственного, зрительно-моторной координации и тонкой моторики руки, речи и воображения [5; 335].

Развивающаяся в старшем дошкольном возрасте познавательная активность обусловлена потребностью ребенка в новых впечатлениях. Детская любознательность – это основа приобретения знаний, и только желание ребенка что-либо узнавать дает стимул к развитию у него различных новых знаний, умений и навыков [2; 102].

Лучшей школой развития познавательной активности могут стать ответы на детские вопросы с помощью игры. Игра – это традиционный, давно признанный метод обучения и воспитания дошкольников. Это уникальное средство ненасильственного воспитания детей. Игра соответствует естественным потребностям и желаниям ребенка, с ее помощью дети учатся охотно и добровольно. При этом дети не только узнают что-то новое, но и непосредственно сами используют полученные знания в самостоятельной деятельности, в т.ч. в игре [6; 193–195].

Познавательная активность создает потребность к работе мысли, а осознанная саморегуляция, которая развивается к этому возрасту, помогает осуществлению этой интеллектуальной деятельности. Ребенок старшего дошкольного возраста, будущий школьник, для решения посильной для него задачи должен принять и удержать ее в полном объеме, уметь поддерживать последовательность следования мысли, производить контроль своих умственных действий, уметь сличать образец с результатом. Таким образом, ребенок 6–7-летнего возраста должен уметь думать, анализировать, обобщать, делать выводы, т.е. уметь действовать в уме по определенным правилам. Осуществление ребенком этого умственного процесса – есть умение саморегуляции, умение осознанно и произвольно управлять своими познавательными процессами – вниманием, памятью, мышлением, речью [1; 206; 4; 49–57]. Как считает Н.Ф. Круглова, для того, чтобы будущий школьник смог выполнять школьные задания, у него должен быть сформирован психологический навык игры по правилам, к которой ребенок подходит к началу старшего дошкольного возраста [2; 128].

В таких играх правило открыто и адресовано ребенку. С развитием игры по правилам становится важным не только процесс игры, но и результат. В игре

впервые появляются учебные мотивы, стимулирующие деятельность, которая ребенку не всегда приятна. Таким образом, в недрах игровой мотивации зарождается учебная мотивация, стимулирующая деятельность не ради процесса, а ради результата в виде конкретных знаний, умений, навыков, позволяющих удовлетворять другие развивающиеся способности ребенка (познавательные, в признании, новом статусе и т.д.), для смены ведущего типа мотивации с игровой – на учебную, которая стимулирует ребенка к неукоснительному выполнению действий по разнообразным правилам.

Игра с правилами имеет большое значение для физического, сенсорного, умственного развития ребенка, которое осуществляется за счет содержания материала, на основе которого разворачивается каждая конкретная игра. Подвижные игры относятся к играм по правилам. Они расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных, пополняют словарный запас, совершенствуют психические процессы, двигательные навыки. Естественно, в подвижных играх проявляются физические качества детей – быстрота, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и т.д.

Подвижная игра организует внимание детей. Известно, что хорошо развитые свойства внимания и его организованность, являются факторами, которые непосредственно определяют успешность обучения детей в школе. Произвольное внимание, которое проявляется в способности контролировать, регулировать ход выполнения учебной деятельности и ее результаты, требует специальной работы, тренировки в этой области. Недостаток произвольного внимания, ведет к трудностям в обучении, что в дальнейшем приводит к необходимости дополнительных и коррекционных занятий.

В дошкольном возрасте произвольное внимание педагоги формируют с помощью специально подобранных заданий, упражнений, игр на занятиях. Также это возможно в процессе проведения с детьми подвижной игры. Такая игра создает атмосферу радости у детей. Она раскрепощает ребенка, дает возможность активно двигаться, вызывает положительные эмоции. Ситуация на игровой площадке постоянно меняется, и это приучает детей контролировать ее, концентрироваться на игре, словах ведущего, движениях, знаках. Систематическое использование подвижных игр и игровых заданий способствует повышению эффективности развития устойчивости, концентрации, переключения внимания у детей дошкольного возраста [3; 274].

Важна игра с правилом для развития у детей нормативной регуляции поведения. Когда ребенок начинает действовать по правилу, перед ним впервые возникают вопросы: «Как надо вести себя? Правильно ли я делаю?» [4; 49–57].

Игровые правила определенным образом ограничивают спонтанную, импульсивную активность ребенка, ситуативность поведения. Правила игры, по мнению Л.Н. Галигузовой и Е.О. Смирновой, являются той «точкой опоры», с помощью которой можно осознать и оценить свои действия; они достаточно легко усваиваются детьми, так как становятся необходимым условием интересной совместной деятельности ребенка и взрослого.

По результатам исследования З.М. Богуславской и Е.О. Смирновой, роль взрослого в игре двойка. Во-первых, будучи центральной фигурой, взрослый организует игру детей, являясь образцом и носителем правил. Во-вторых, он должен быть ее непосредственным участником. В своей первой роли взрослый ставит задачу, формулирует правила игры и контролирует их выполнение. Вторая роль взрослого способствует тому, что игра с правилом и само правило становятся субъективно значимыми и привлекательными для ребенка: он не просто узнает, как надо делать, а заинтересовывается игрой. В совокупности эти две роли взрослого приводят к тому, что правила действия выделяются в сознании ребенка и приобретают мотивирующую, побудительную силу, становятся регулятором поведения детей. Само же соблюдение правил приносит дошкольнику много радости, так как это является маленькой победой над собой [1; 206].

Подвижные игры содержат ряд условий, которые облегчают детям выполнение игровых правил, что приводит к необходимости их выполнения, и сам факт выполнения или невыполнения этих правил становится для ребенка очевидным. Наглядность этих правил и их простота (бежать по сигналу, не переступать нарисованной на земле черты) делают возможным контролировать их выполнение – сначала в поведении других, а потом и в своем собственном. Постепенно ребенок сам начинает предъявлять себе определенные требования, причем добровольно, без нажима. Кроме того, естественному усвоению правил способствует то, что игровые действия осуществляются совместно. Подражание другим детям или взрослому помогает ребенку относительно быстро освоить требования игры. Необходимость подчиняться правилу и соответствующим образом реагировать на сигнал организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную

инициативу и самостоятельность [40; 49–57].

Чем больше дети играют, тем больше возрастает их способность подчиняться правилу. Школа – это большая игра со многими правилами, и ребенок, не научившийся полноценно и по правилам играть в дошкольном детстве, оказывается не готов выполнять требования школы [2; 128].

### *Литература*

1. Бюллер К. Духовное развитие ребенка / К. Бюллер. – М., 1924. – 206 с.
2. Круглова Н.Ф. Как помочь ребенку успешно учиться в школе / Н.Ф. Круглова. – СПб., 2004. – 128 с.
3. Максакова А.И. Учите, играя / А.И. Максакова, Г.А. Тумакова. – М., 1983. – 274 с.
4. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем онтогенезе / Е.О. Смирнова // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 49–57.
5. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: учеб. пособие для студ. / Г.А. Урунтаева. – М., 1998. – 335 с.

**Зубрицкий К.И., Гладкая Е.С.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

### **Тьюторское сопровождение физического развития дошкольников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности**

*Аннотация.* Синдром дефицита внимания и гиперактивность специалистами считается одним из самых распространенных видов негрубой патологии в детском возрасте. СДВГ является наиболее частой причиной нарушений поведения и трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также в возникновении у них проблем в отношениях с социумом.

Коррекционно-педагогическая работа с детьми представляет собой комплекс развивающих игр, позволяющих изолированно воздействовать на отдельные составляющие синдрома гиперактивности.

*Ключевые слова:* инклюзивное образование, тьюторское сопровождение, гиперактивность, физическое развитие, умственное развитие, развивающие игры.

**Zubritskiy K.I., Gladkaya E.S.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **Tutor support of physical development preschool children with attention deficit disorder hyperactivity disorder**

*Annotation.* Attention deficit hyperactivity disorder specialists is considered one of the most common types of unstable disease in childhood. ADHD is the most common cause of behavioral disorders and learning difficulties of children of preschool and primary school age, as well as in the event of their problems in the relationship with society. Corrective pedagogical work with children is a complex educational games to isolate individual components influence hyperactivity.

*Keywords:* inclusive education, tutor support, hyperactivity, physical development, cognitive development, educational games.

Интеграция инклюзивного образования в систему общего образования – одно из актуальных направлений образовательной политики государства. В Федеральном Законе №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» законодательно закреплены возможности получения образования всеми детьми, независимо от ограничений возможностей их здоровья. Инклюзивное образование – это процесс обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) вместе со своими сверстниками без инвалидности в одних и тех же общеобразовательных учреждениях, в которых учитываются их особые образовательные потребности.

Синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ) специалистами считается одним из самых распространенных видов негрубой патологии в детском возрасте. СДВГ является наиболее частой причиной нарушений поведения и трудностей в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также в возникновении у них проблем в отношениях с социумом. При данном расстройстве диагностируются низкие показатели психических процессов, таких как: память, внимание, слабость мыслительных процессов при наличии нормального уровня интеллекта. Также диагностируется слабые реакции произвольной регуляции, низкая работоспособность на занятиях, повышенная утомляемость. В поведении фиксируются двигательная расторможенность, повышенная импульсивность и возбудимость, тревожность, агрессивность. Это, в свою очередь, делает невозможным качественное обучение ребенка на занятиях в детском саду, а в дальнейшем способствует возникновению трудностей при обучении в школе. Поэтому этим детям необходима целенаправленная и систематическая работа по развитию психических процессов.

Неорганизованность детей с СДВГ приводит к затруднениям при обучении в школе, учитывая причину этого – неумение детей сконцентрироваться на

достаточно долгое время, неустойчивость процессов внимания, малый объем охватываемой информации, мы провели работу по изучению уровня развития внимания у детей с СДВГ и определили возможные пути его коррекции.

Для достижения этой цели, на базе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детский юношеский центр физической подготовки» в г. Снежинске, был проведен педагогический эксперимент по реализации тьюторского сопровождения детей с СДВГ. В эксперименте приняли участие дети шестилетнего возраста в количестве шести человек. Тьюторское сопровождение происходило в три этапа.

На первом этапе изучались особенности внимания у детей с СДВГ и выявление его базового уровня. В ходе исследования у детей выявлены избыточная двигательная активность, беспокойство и суетливость, многочисленные посторонние движения, которые ребенок часто не замечает. Также выявлены характерные черты, такие как: чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на одном месте. В двигательной сфере наблюдались нарушение координации движений и не сформированность мелкой моторики.

Специалистами выявлено, что лечение детей с двигательной расторможенностью и дефицитом внимания должно носить комплексный характер и содержать медикаментозную терапию и психологическую коррекцию. Комплексное лечение включает: обучение родителей и педагогов поведенческим программам, необходимым в работе с детьми; расширение круга общения ребенка через посещение различных кружков и секций; дополнительные занятия в случае затруднений при обучении; медикаментозную терапию; аутогенную тренировку и гипноз. В процессе лечения участвуют педиатр, психолог, педагог и родители. Как отмечала А.Д. Кошелева, только комплексная работа специалистов позволит добиться хороших результатов [1].

На втором этапе проводилась коррекционно-педагогическая работа, по методике М.Ю. Шевченко и Ю.С. Шевченко, которая представляет собой комплекс развивающих игр, позволяющих изолированно воздействовать на отдельные составляющие синдрома гиперактивности. Методика включает несколько групп развивающих игр для детей с СДВГ, которые могут чередоваться в структуре единого игрового сюжета на специально организованных занятиях: игры на развитие внимания, дифференцированные по задействованным ориентированным анализаторам (зрительному, слуховому, тактильному и др.) и по определенным компонентам внимания (концентрация, распределение

фиксация и др.); игры на преодоление расторможенности и тренировку усидчивости (не требуют напряжения активного внимания и допускают проявление импульсивности у детей); игры на тренировку выдержки и контроля импульсивности (позволяют при этом ребенку быть невнимательным и подвижным); игры с двуединой задачей (требуют от ребенка одновременно быть внимательным и сдержанным, внимательным и неподвижным, неподвижным и неимпульсивным); игры с триединой задачей (с одновременной нагрузкой на внимание, сдержанность, усидчивость).

При построении физкультурных занятий с детьми, имеющими диагноз СДВГ, следует учитывать их особенности: чрезвычайную подвижность, импульсивность, быстрый темп деятельности, пресыщаемость деятельностью, утомляемость.

Работа по физическому воспитанию детей велась при соблюдении следующих условий. В экспериментальную группу (3 ребенка с диагнозом СДВГ), мы добавили трех детей такого же возраста с нормальным развитием для числа, что дало возможность в проведении физкультурных занятий и подвижных игр. Продолжительность занятий в группе составляла 45-50 минут, кратностью три раза в неделю. Третье занятие по физической культуре, в соответствии с программными требованиями, проводилось на открытом воздухе.

Содержание физкультурных занятий составляли общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами (мячами, кубиками, гимнастическими палками) и подвижные игры, которые предлагались детям в течение занятия.

Физкультурные занятия конструировались следующим образом:

– вводная часть была направлена на создание психологического настроения у детей на занятие и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В этой части использовались игровые упражнения на развитие двигательной памяти, координацию движений, внимания, связанных с сигналом, словом и действием педагога;

– в основной части решались программные задачи по развитию основных движений и мелкой моторики рук с применением различных предметов для манипуляций. В этой части с детьми проводились подвижные игры разной интенсивности;

– заключительная часть обеспечивала постепенный переход от повышенной двигательной активности к ее снижению. Детям предлагались игры

малой подвижности.

Все занятия имели гибкую структуру. Учитывалось настроение детей, их психологическое состояние.

Физическая подготовка детей была направлена на гармоничное развитие всех двигательных качеств. Особое внимание уделялось упражнениям, связанным с проявлением ловкости, точными движениями и упражнениям в равновесии. Большое внимание уделялось подвижным играм. За одно занятие с детьми проводилось порядка 5-6 игр.

На физкультурных занятиях игры детям предлагались по нарастающей сложности. В начале занятия проводилась знакомая для детей игра, которая тренирует только одну функциональную систему. Например, игра на концентрацию внимания – «Волшебный лес», «Море волнуется», «Запрещенное движение» и др. В основной части занятия детям предлагалось 2-3 игры, способствующие развитию внимания и удовлетворяющие потребность ребенка в движениях. Эти игры носят эмоциональный характер: «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Шагомер» и др. Они способствуют развитию концентрации, переключению и распределению внимания, формируют способность ребенка действовать по инструкции, соблюдая правила. Третья игра основной части занятия предлагалась детям для разучивания или проводилась уже известная им, но средней или малой подвижности, также направленная на развитие внимания: «Кошки–мышки», «Зевака» и др. В заключительной части занятия проводилась игра, подобная той, которая предлагалась детям в водной части занятия, на тренировку одной функциональной системы: «Съедобное–не съедобное», «Заколдованное число» и др.

Предлагаемый игровой материал постепенно усложнялся с учетом опыта ребенка, добавлялись новые правила. Так подвижная игра не надоедала ребенку со временем из-за усложнений, а способствовала его дальнейшему развитию.

Таким образом, нами был осуществлен подбор подвижных игр, которые удовлетворяли потребность детей в движениях и были направлены на развитие внимания. Подобранные подвижные игры были использованы при проведении физкультурных занятий с детьми, имеющими диагноз СДВГ.

Работа, которая проводилась с детьми на физкультурных занятиях при использовании подобранного комплекса подвижных игр, способствовала развитию у детей всех свойств внимания, уверенности в собственных силах,



умению доводить начатое дело до конца, что подтверждается результатами проведенного повторного исследования.

Результаты показали положительную динамику в развитии внимания у детей экспериментальной группы: 66,7 % детей достигли среднего уровня развития внимания; 33,3 % детей стали иметь уровень развития внимания чуть ниже среднего.

Детей с низким уровнем развития внимания после проведенной коррекционной работы не выявлено.

Полученные данные свидетельствуют об эффективности работы по развитию внимания у детей старшего дошкольного возраста с СДВГ на занятиях по физической культуре с помощью специально подобранного комплекса подвижных игр.

### *Литература*

1. *Гладкая Е.С.* Тьюторское сопровождение здоровьесбережения студентов педагогического вуза / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева // Вестник МГАУ им. В.П. Горячкина. – № 4. – 2014. – С. 112-115.

2. *Тюмасева З.И.* Эколого-валеологическая подготовка педагогов к оздоровительной деятельности / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.С. Гладкая. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2013. – 294 с.

3. *Спатаева М.Х.* Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Х. Спатаева. – Омск, 2006. – 21 с.

4. *Тарасова Т.А.* Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 175 с.

**Калашников Н.В.<sup>1</sup>, Артеменко Б.А.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Центр детский экологический (эколого-биологический) города Челябинска, г.Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Культурологический подход в экологическом воспитании школьников**

*Аннотация.* Экологическое воспитание подрастающего поколения – одна из задач государственной политики Российской Федерации, закреплённая в нормативных документах. Авторами делается акцент на использование культу-

рологического подхода как одного из направлений реализации этого процесса.

*Ключевые слова:* культурологический подход, экологическое воспитание, дополнительное образование детей.

**Kalashnikov N.V.<sup>1</sup>, Artemenko B.A.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk Center of children's environmental, Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **Culturological approach in environmental education schoolboys**

*Annotation.* Ecological education of the younger generation is one of the tasks of the state policy of the Russian Federation enshrined in regulatory documents. To implement this process, the authors emphasize the use of the culturological approach, as one of the directions of this process.

*Keywords:* culturological approach, environmental education, additional education of children.

Одно из положений Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) образования говорит о том, что современное образование должно создавать условия для развития и самореализации обучающихся, для формирования их здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни. Кроме того, ФГОС ориентирован на становление таких личностных характеристик ребенка, как любовь к своему краю и Родине, уважение к своему народу, его культуре и духовным традициям. А в «Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы» говорится и об экологической культуре, которой выпускник должен обладать после завершения обучения в современной школе.

Однако вышеизложенные требования ФГОС достаточно трудно представить реализуемыми в условиях общеобразовательной школы, учитывая то небольшое количество времени, которое отводится в Стандарте на изучение биологии в целом и экологии в частности [1]. Решить эту проблему помогает система дополнительного образования детей за счет тех видов деятельности, которые направлены на развитие духовной составляющей школьников, раскрытие их талантов и способностей. В г. Челябинске эту функцию выполняет Центр детский экологический (эколого-биологический). Все мероприятия, реализуемые Центром, ориентированы на ценности культуры, освоение ее достижений, принятие социокультурных норм и предполагают включение ребенка в их дальнейшее развитие. Именно этот подход в образовании получил

название культурологический (А. Дистервег, В.Л. Бенин, М. Шеллер и др.) [2]. Усваивая культуру, являясь объектами культурного взаимодействия, школьники функционируют в культурной среде и создают культуру. Рассмотрим, посредством чего возможна реализация культурологического подхода на практике.

Во-первых, это работа детских объединений по четырем направленностям и 22 образовательным программам, из которых приоритетными являются 16, реализуемых в рамках эколого-биологической и естественнонаучной направленности; оставшиеся программы – это туристско-краеведческая и художественно-эстетическая (по 3 образовательные программы соответственно). Длительность большинства из них – 2–3 года.

Во-вторых, это проведение различных воспитательных мероприятий. Воспитательная работа в ЦДЭ строится по двум направлениям:

1. Работа, проводимая педагогами внутри детских объединений.
2. Проведение общецентровских мероприятий, где большое внимание уделяется профильным и профессионально ориентированным делам.

В-третьих, реализация «Городского экологического марафона». Эта программа позволяет объединить детей и педагогов различных образовательных организаций для участия в комплексе мероприятий экологической направленности. Марафон позволяет выявить не только конкретные знания участников в области естественных наук, но и помогает им выразить себя в творческой деятельности (конкурсы рисунков, фотографий, творческих коллективов и т.д.).

В-четвертых, организация летних экспедиций. Этот вид деятельности позволяет с одной стороны – отработать на практике все теоретические знания, полученные на занятиях в течение учебного года, а с другой стороны – привить и сформировать у детей культуру общения с природой.

В целом, описанные нами направления работы ЦДЭ позволяют создать вокруг воспитанников культурную среду, направленную на развитие у детей определенных ценностей, социокультурных норм и правил, что, в свою очередь, позволяет нам говорить о реализации культурологического подхода. Как отмечает С.А. Смирнов, культурологический подход обусловлен объективной связью человека с культурой как системой ценностей. Он считает, что человек содержит в себе часть культуры, развивается на основе освоенной им культуры и вносит в нее что-то принципиально новое – становится творцом

новых элементов культуры. Освоение человеком культуры как системы ценностей представляет собой развитие самого человека и становление его как творческой личности. Культурологический подход в основе своей представлен принципами регионализации и ценностным отношением к окружающей действительности. Важнейшим элементом экологической культуры является система ценностей человека, которая позволяет не только удовлетворить потребности, но и служит ориентиром в повседневной жизни.

По мнению исследователей (М.М. Мамедов, И.В. Цветкова, Р.Н. Денисенко и др.), культурологический подход рассматривает экологическую культуру в качестве доминанты новой педагогической парадигмы и обуславливает ориентацию воспитательного процесса на развитие духовности и нравственности подрастающего поколения.

Эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде определяется не только содержанием знаний, но и развитием мотивационной сферы, ценностных ориентаций, оценочных суждений у детей. Ценностный принцип направлен на развитие у детей личностных, адекватных общечеловеческим и общественно-значимым ценностям средствами экологического образования [4, 5]. Реализация данного подхода обеспечивает гармоничные взаимоотношения каждого ребенка с окружающим миром и интеграцию личности в культуру общества.

### *Литература*

1. *Артеменко Б.А.* Эколого-краеведческая экспедиция как средство организации работы по формированию культурно-экологической компетентности школьников / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников // Вестник ЧГПУ. – 2014. – № 5. – С. 19–25.

2. *Денисенко Р.Н.* Формирование у младших школьников эколого-валеологической культуры в условиях школьного естественнонаучного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – Екатеринбург, 2007. – 22 с.

3. *Захлебный А.Н.* Культурологический подход к современному экологическому образованию / А.Н. Захлебный, Н.Е. Дзятковская // Вестник Междунар. акад. наук. Русская секция. – 2012. – № 1. URL: [http://www.heraldrsias.ru/download/articles/08\\_Zahlebnyj\\_1.pdf](http://www.heraldrsias.ru/download/articles/08_Zahlebnyj_1.pdf) (дата обращения: 05.04.2015).

4. *Лаврентьева Н.Г.* Подходы и принципы экологического образования детей дошкольного возраста в условиях природного и социокультурного окружения детского сада / Н.Г. Лаврентьева // Фундаментальные исследования. –

2014. – № 11–3. – С. 616–620.

5. Тюмасева З.И. Экологическое строительство детской души / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд. – Челябинск: ЧГПУ, 1995. – 240 с.

### **Калингер А.В.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

Научный руководитель: Орехова И.Л., к.п.н., доцент

### **Тьюторское сопровождение формирования здоровьесберегающих компетенций посредством проектной деятельности**

*Аннотация.* Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является неотъемлемой частью работы образовательных учреждений. Основными формами организации учебной деятельности являются урочная и внеурочная деятельность, неотъемлемым компонентом которых является научно-исследовательская деятельность учащихся, включающая в себя проектную деятельность, которая позволяет реализовать задачи формирования здоровой личности.

*Ключевые слова:* тьюторское сопровождение, здоровьесберегающие компетенции, проектная деятельность.

### **Kalinger A.V.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Supervisor: Orekhova I.L., Candidate of Pedagogics, Associate Professor

### **Tutor support the formation of health-competencies through project activities**

*Annotation.* Formation of culture of a healthy and safe way of life trained is an ntegral part of work of educational institutions. The main forms of the organization of educational activity are fixed and extracurricular activities which integral component is the research activity of pupils including design activity which allows to realize problems of formation of the healthy personality.

*Keywords:* tutor support, health saving competences, design activity.

В обществе существует потребность в формировании здоровой личности, способной нести ответственность за свое здоровье и здоровье окружающей среды. Однако современное образование характеризуется как здоровьезатратное. В этой связи одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является охрана здоровья школьников. Содержание

Федерального государственного образовательного стандарта нацелено на формирование у подрастающего человека здоровьесберегающих компетенций, а именно: знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности, эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру и самому себе, готовности к здоровьесберегающей деятельности и способности ее осуществлять. В этой связи особую актуальность приобретает эколого-валеологическая подготовка будущих учителей, которая способствует эффективному формированию оздоровительных компетенций, обеспечивающих профессиональную готовность педагогов к здоровьесберегающей деятельности, воспитанию у подрастающего человека ответственного отношения к здоровью, потребности в здоровом образе жизни [4].

Основными формами организации учебной деятельности являются урочная и внеурочная деятельность. В состав последней входит, как неотъемлемый компонент развития личности ученика, научно-исследовательская деятельность, включающая в себя проектную деятельность, которая позволяет эффективно реализовать задачи формирования здоровой личности, обладающей соответствующей здоровьесберегающей компетентностью.

В педагогической литературе понятие «компетентность» используется, как для описания различных свойств личности, присущих ей или приобретаемых ею в процессе образования, так и для описания результата обучения. Понятие «здоровьесберегающая компетентность» рассматривается как интегративная личностная характеристика, представляющая собой совокупность ценностно-смысловых ориентаций, здоровьесберегающих знаний, умений и навыков, готовности и способности к активной здоровьесберегающей деятельности.

Эффективное формирование у учащихся здоровьесберегающей компетентности осуществляется в условиях индивидуализации образования, что предполагает создание реальных условий для выхода каждого учащегося в процесс образования, как в процесс управления своей собственной образовательной траекторией. В этом ему помогает тьютор.

Тьютор в переводе с английского «tutor» означает домашний учитель, репетитор, наставник, опекун. В широком смысле тьютор определяется, как тот, кто сопровождает процесс освоения деятельности; это позиция взрослого, который помогает учащемуся в построении индивидуального образовательного маршрута [2; 3]. Как сопровождающий формирование здоровьесберегающих компетенций, тьютор организует ситуации, в которых актуализируется самооп-

ределение, самоосуществление, самореализация человека.

Организуя проектную деятельность, тьютор воздействует на все стороны развития личности, создает условия для конструирования и реализации индивидуальной образовательной траектории, выступает в роли наставника, который помогает своему подопечному раскрыть свой потенциал, создает среду для раскрепощения и его развития.

Проектная деятельность предполагает способность ставить и решать исследовательские задачи; осуществлять поиск, переработку, систематизацию и обобщение научной информации; создавать значимые продукты исследовательской деятельности; готовность и способность эффективно строить научное общение [1].

Формирование и развитие здоровьесберегающих компетенций школьников с вовлечением их в реальную исследовательскую деятельность позволяет им накопить знания, развить интеллект в самостоятельной творческой деятельности. Исследовательская деятельность формирует устойчивую мотивацию для глубокого познания биологии в русле основных аспектов здоровьесбережения. Одной из форм участия школьников в исследовательской деятельности является работа в рамках биологического научного общества учащихся (НОУ). Это добровольное творческое объединение учащихся школы, стремящихся развивать свой интеллект, совершенствовать знания. В НОУ проводится работа по следующим направлениям:

- 1) работа с новым демонстрационным и лабораторным оборудованием;
- 2) решение исследовательских заданий для подготовки к олимпиадам различных уровней;
- 3) индивидуальные консультации для учащихся;
- 4) работа по подготовке учащихся к научно-практическим конференциям различного уровня;
- 5) работа школьной лекторской группы.

Реализация тьюторского сопровождения по формированию у школьников здоровьесберегающих компетенций в условиях школьного НОУ (отделение «Биология») осуществляется поэтапно (таблица 2).

**Таблица 2 – Этапы проектной деятельности**

Этапы работы над проектом	Деятельность учащихся	Деятельность тьютора
1. Подготовка. Опре-	Обсуждают предмет с учителем	Знакомит со смыслом проектного

деление темы и целей проекта	и получают дополнительную информацию. Устанавливают цели	подхода и мотивирует учащихся. Помогает в постановке целей
2. Планирование	Вырабатывают план действий	Предлагает идеи, высказывает предположения
3. Исследование	Выполняют исследование, решая промежуточные задачи	Наблюдает, советует, косвенно руководит деятельностью
4. Анализ и обобщение	Анализируют информацию, обобщают результаты	Наблюдает, советует
5. Представление проекта	Отчитываются, обсуждают	Слушает, задает вопросы в качестве рядового участника
6. Подведение итогов	Коллективное обсуждение и самооценка	Оценивает усилия учащихся, качественно использованных источников, делает предложения по качеству отчета

Тьюторское сопровождение формирования здоровьесберегающих компетенций посредством проектной деятельности в условиях научно-исследовательского общества учащихся по биологии позволяет продолжить формирование творческого и познавательного интереса учащихся, развитие интеллекта, формирование физически здорового, конкурентоспособного и адаптированного к современным условиям жизни человека, а так же повысить уровень здоровьесберегающей мотивации его здоровьесберегающей компетентности.

### *Литература*

1. *Леонтович А.В.* Исследовательская деятельность как способ формирования мировоззрения / А.В. Леонтович // Народное образование. – 1999. – № 10. – С. 42–47.

2. *Ковалева Т.М.* О деятельности тьютора в образовательном учреждении / Т.М. Ковалева // Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора: Материалы Всероссийского научно-методического семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика», Москва, 18–19 мая 2009 / науч. ред. Т.М. Ковалева; отв. ред. А.А. Теров, О.Ю. Жилина – М.: АПК и ППРО, 2009. – С. 10–11.

3. *Ковалева Т.М.* Открытое образование и современные тьюторские практики. <http://www.thetutor.ru/history/article02.html>.

4. *Орехова И.Л.* Эколого-валеологизация диверсифицированной подго-



товки студентов к оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях: монография / И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 340 с.

**Киекпаева К.Б., Быков В.С., Целищева Е.И., Смирнова Л.В.**

Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), г.Челябинск, Россия

**Методические особенности двигательной активности обучающихся в образовательном процессе**

*Аннотация.* В статье рассматриваются направления формирования физической культуры обучающихся, ориентированных на сохранение и укрепление физического здоровья как важнейшего фактора выполнения жизненных целей и самосовершенствования.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровый стиль жизни, здоровьесбережение, формирование потребности.

**Kiekpaeva K.B., Bykov V.S., Tselishcheva E.I., Smirnova L.V.**

South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

**The methodological characteristics of the motor activity of students in the educational process**

*Annotation.* The article considers the ways of formation of physical culture of students, focused on the preservation and enhancement of the physical health as the most important factor of life goals and self-improvement.

*Keywords:* physical education, healthy lifestyle, health care, the formation of the need.

Отношение к собственному здоровью, физической культуре и двигательной деятельности – важнейшие показатели качества и продолжительности жизни человека в современных социально-экономических условиях [2].

Физическая культура является исторически изменяющейся особой формой, структурной единицей человеческой жизнедеятельности. Понятие «физическая культура» в самом широком смысле этого слова есть обобщение, касающееся физических данных человека, его двигательных способностей, которые неотделимы от умственных. Физическая культура, как процесс, имеет в качестве своей отличительной особенности, прежде всего то, что ее специфическую основу составляет двигательная активность человека, целесообразно

направленная на развитие или сохранение показателей. Содержание и форма этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития, динамики условий жизни и деятельности, содержания самого процесса [3].

Методологически значимыми в определении физической культуры [1] являются два аспекта: первый – указание на ключевой признак физической культуры как результат физического образования – «на деятельность индивида по позитивному самопреобразованию»; второй – указание на ключевой признак результата этой деятельности – на «систему образуемых ею (деятельностью) ценностей». Первый предполагает наличие субъекта самопреобразования, второй – наличие признака бинарности процесса воспитания-самовоспитания.

Изменение отношения студенческой молодёжи к физическому воспитанию предполагало: а) усиление внимания к формированию потребностей в здоровом стиле жизни; б) обеспечение доступности необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг; в) осуществление дифференциации физической нагрузки в зависимости от подготовленности студента; г) обращение серьёзного внимания на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

Одним из важнейших условий востребованности молодого специалиста на современном рынке труда наряду с профессиональной компетентностью является его психофизическое здоровье. Это условие ставит перед учреждениями высшего образования задачу подготовки специалистов, обладающих, помимо профессиональных знаний и навыков, и потребностью сохранения и развития собственного здоровья. Решающим фактором обеспечения здоровьесберегающего поведения личности является сформированность у студенческой молодёжи субъектной позиции оздоровительной направленности.

Одним из наиболее действенных средств сохранения и укрепления здоровья является физическая культура. Систематические физкультурно-оздоровительные занятия, помимо красивой фигуры и привлекательного внешнего вида, создают благоприятные условия для деятельности внутренних органов, приводят к развитию и совершенствованию всех функциональных систем организма.

Выполнение физических упражнений вызывает у человека ярко выраженное чувство гармонии, физического и психического единства.

Применение комплекса реабилитационных методик показывает положи-

тельный результат воздействия на организм, так как данный процесс обусловлен адаптацией всех функциональных систем организма.

Систематические занятия физическими упражнениями задерживают процесс обратного развития, стимулируют компенсаторные процессы (замена угасающих функций новыми), и, тем самым, улучшают состояние организма. Оздоровительный эффект связан с нормализацией процессов управления и регуляции; гармонично развитая мускулатура способствует хорошей осанке, что определяет внешний облик и добавляет уверенности в себе.

В результате реализации программы интегративных занятий студенты овладевают определенным объемом знаний, благодаря которому у них меняется отношение к стилю жизни и гендерному поведению, обеспечивается понимание значимости физической активности. Они учатся решать проблемы распределения бюджета свободного времени, рационального питания, индивидуальной физической подготовки, учатся обобщать результаты самоконтроля морфофункционального состояния, применять теоретические знания на практике, овладевать методами поиска новых знаний, вводить эти знания, умения и навыки в область физического самовоспитания.

Результаты исследования показали, что студенты, занимающиеся по специально разработанной программе, наиболее рационально использовали бюджет свободного времени: так, на просмотр телепередач и работу с компьютером тратят 14,0% бюджета в сравнении с 27,0% у студентов, не ориентированных на физическое самовоспитание. В занятиях физкультурно-оздоровительной направленности разница затрат времени у студенток контрольной и опытных групп ещё более существенна – 8,0% и 27,0% соответственно. После проведения опытно-экспериментальной работы произошло улучшение показателей морфофункционального развития, физических качеств студенток: показатели силовой выносливости мышц туловища увеличились (в частности, сгибание-разгибание туловища за 1 и 2 мин до 20,0% и 13,1% соответственно), гипоксические пробы Штанге и Генча увеличились до 25,5 и 27,5% соответственно, показатель ЖЕЛ увеличился на 13,1%.

В процессе реализации программы произошло значительное увеличение количества студенток, систематически использующих средства самооздоровления: самомассаж – на 7,5%, закаливающие процедуры – на 18,7%, психокоррекцию и аутотренинг – на 18,8%, сбалансированное питание – на 32,4%. Результаты исследования позволяют констатировать, что в опытных группах

произошли более выраженные изменения отношений студенток к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Таким образом, применение разработанной программы интегративных занятий для девушек оказало выраженное положительное влияние на формирование здорового стиля жизни студенток. Оптимальными условиями стали: учет гендерных особенностей при выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности; введение интегративных занятий для девушек в процесс организованного физического воспитания в вузе; реализация идеи индивидуальной ценности здоровья как цели и средства достижения жизненных успехов, карьерного роста, социального статуса и семейного благополучия. Критериями здорового стиля жизни студенток определены: постоянные позитивные изменения в уровне физической и функциональной подготовленности; уровень знаний в области физического самовоспитания, навыков самоконтроля и самокоррекции.

Потребность в построении педагогической технологии физического воспитания и оздоровления студентов задается обозначившимися тенденциями гуманизации, дифференциации и экологичности социальных процессов, возвышающими функцию воспитания в структуре образовательных процессов и вызывающими необходимость нового прочтения понятия об образовании как синтезе процессов обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития, взросления и социализации индивида.

Потребностно-мотивационный подход к формированию личности студентов позволяет рассмотреть физическое воспитание по-новому: как процесс, формирующий у занимающихся такой набор и такую иерархию потребностей, которые наиболее благоприятны для их здоровья, физического развития и совершенствования.

### *Литература*

1. *Бальсевич В.К.* Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.

2. *Быков В.С.* Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.С. Быков. – Челябинск, 1999. – 47 с.

3. *Лубышева Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

**Колесникова Е.Н.**

Сургутский государственный университет, г.Сургут, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, Россия

**Проблемы региональной экологии. Половозрастная структура обыкновенной жабы (*Bufo bufo*) Сургутского района**

*Аннотация.* Статья посвящена демографической структуре популяций этого вида в первой половине лета. Особое внимание уделяется исследованию индивидуального возраста обыкновенной жабы с помощью метода скелетохронологии.

*Ключевые слова:* Западная Сибирь, длина тела, возраст, популяция.

**Kolesnikova E.N.**

Surgut State University, Surgut, Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Ugra, Tyumen region, Russia

**Problems of regional ecology. The age structure of the common toad (*Bufo bufo*) of Ugra**

*Annotation.* The article devoted to the demographic structure of populations of this species in the first half of the summer. Special attention paid to the study of individual age common toads by the method of skeletochronologii.

*Keywords:* Western Siberia, body length, age, population.

Оптимальная возрастная структура популяций является одним из основных экологических механизмов приспособления животных к конкретным условиям среды их обитания [1; 116–117]. Ранее возраст амфибий определяли по длине тела, однако, данная методика приобретает значительную погрешность [2; 168]. Скелетохронология – наиболее надежный метод определения индивидуального возраста земноводных различных таксономических групп.

Отловы жаб проводились в периоды с 25.06 – 11.07.2013 г. и 2.06 – 24.06.2014 г. На маршрутах и с помощью направляющих канавок всего было поймана 181 особь. Исследования проводились в Ханты-Мансийском районе, природном парке (пп) «Самаровский чугас» (урочище «Шапшинское» и «Острова»), Сургутском районе (окр. д.Юган), Нижневартовском районе (окр. месторождения «Южные Покачи»). При сборе и обработке материала использовали стандартные герпетологические методики [4; 329–341; 5; 23–25; 6; 8–25]. Учет жаб проводили в период максимальной активности животных (в сумеречное и ночное время). Возраст обыкновенной жабы определяли мето-

дом скелетохронологии [7; 93–103; 8; 144–153; 9; 323–341; 10; 157–162; 11; 133–146]. После промывки проточной водой в течение суток проводили декальцинацию костей голени 4% азотной кислотой ( $\text{HNO}_3$ ) в течение 30–50 мин. Затем изготавливали поперечные срезы костей голени на санном микротоме с использованием замораживающего столика. Готовые срезы переносили на предметное стекло в каплю воды, и окрашивали гематоксилином в течение одного часа, приготовленным по Эрлиху. После чего промывали дистиллированной водой, и готовили временные препараты, заключая срезы в глицерин (45→ %75 % →100 %) под покровное стекло. Далее, подсчитывали число слоев в кости, прибавляя к видимым на срезах линиям склеивания еще две, которые, очевидно, резорбировались в процессе расширения костномозговой полости при росте. Обработку данных проводили с помощью пакета статистических программ STATISTICA 8.0 (StatSoft Inc.), методами параметрической и непараметрической статистики в зависимости от свойств исследуемой выборки.

В ходе наших исследований чаще попадались взрослые половозрелые животные (более 80%), сеголетки встречались единично или не отлавливались в ловушки. Среди половозрелых крупные по размерам особи более устойчивы к неблагоприятным воздействиям среды. Исследования Ю.С. Равкина (1976) показали, что доля взрослых в северных популяциях жаб выше, чем в южных. Кроме того, при снижении численности и по мере удаления от водоемов выплода, доленое участие сеголеток и отчасти молодых особей по отношению к взрослым уменьшалось. Неполовозрелые особи, в целом составили около четырех процентов. Возможно, это объясняется тем, что массовый выход молодых особей в средней тайге Западной Сибири приходится на третью декаду июля и первую декаду августа, после повышения среднесуточных температур. Соотношение молодых самок и самцов составило 1:4 ( $t=1,3$ ;  $p<0,05$ ). Например, в средней тайге Приобья взрослые особи составили 50%, и встречалось примерно равное количество сеголеток и молодых особей – 23 и 27% в период с 15.07 по 31.08 (1970–1973 гг.) [12; 53–61]. Соотношение половозрелых самок и самцов на исследованных нами территориях составило 1:1 ( $t=10,3$ ;  $p<0,05$ ). Более полное изучение демографической структуры амфибий проведено в популяциях *B. bufo* исследователями А. Hemelaar (1986) и J. Kuhn (1994) [13; 369–388; 14; 3–87]. Причиной половых различий по средней длине тела часто считают половые различия в выживаемости и, соответственно, – в возрастном составе. Согласно такой точке зрения, самки многих видов крупнее потому, что

их средний возраст больше, чем у самцов [15; 2301–2307]. Средние значения возраста взрослых особей увеличиваются с юга на север потому, что первое размножение происходит в более позднем возрасте, вследствие ограничения продолжительностью сезона активности. Установлено, что в популяции обыкновенной жабы обычно количество полностью резорбированных линий склеивания составляет 2 или 3. Нами выявлено максимальное количество зимовок у жаб – 12–13 (пп «Самаровский чугас»), тогда как в северной подтайге их – 15–16 [16; 164]. Среднее количество зимовок в окр. д. Юган (2014) у самок – 8, самцов – 6; в урочище «Шапшинское» у самок и самцов – 7; «Острова» – 9 и 6. Полученные нами средние и максимальные значения возраста самцов не превышали соответствующие значения, известные по литературным данным (среднее 10 лет; максимум – 12 для самцов; для самок – 15) [17; 171–180]. Среди выборки обыкновенной жабы и у самцов, и у самок в окр. д. Юган (2014) чаще всего встречались особи, имеющие 5 линий склеивания (22,7%), т.е. пережившие 7–8 зимовок, а в пп «Самаровский чугас» у самок (6,6%) – 5 линий склеивания (7 зимовок), у самцов (21,3%) – 2–3 линии (4–5 зимовок) ( $F=2,82$ ,  $p<0,05$ ). Размер тела жаб не всегда одинаковый для каждого пола и не коррелирует с возрастом. На исследованных территориях средняя длина тела пойманных в ловушки самок обыкновенной жабы составила 75–86 мм, у самцов 60–70 мм. По мнению большинства исследователей, при максимальных размерах тела амфибий, обеспечивается наибольшая плодовитость, репродуктивный потенциал реализуется в наибольшей степени и минимизируется риск гибели при наличии хищников.

Таким образом, индивидуальный возраст во многом не зависит от морфометрических показателей животных. Благодаря данной методике, полученную информацию, более полную и точную, мы можем использовать для прогноза возрастной структуры обыкновенной жабы в дальнейшем, проанализировать динамику изменения возраста различных популяций.

### *Литература*

1. *Шварц С.С.* Возрастная структура популяций животных и проблема микроэволюции / С.С. Шварц // Современные проблемы изучения динамики численности популяций животных. – М., 1964. – С. 116–117.
2. *Банников А.Г.* Очерки по биологии земноводных / А.Г. Банников, М.Н. Денисова. – М.: Учпедгиз, 1956. – 168 с.
4. *Динесман Л.Г.* Методы количественного учета амфибий и рептилий /

Л.Г. Динесман, М.Л. Калецкая // Методы учета численности и географического распределения наземных позвоночных. – М.: АН СССР, 1952. – С. 329–341.

5. Щербак Н.Н. Изучение наружных морфологических признаков и их изменчивость у пресмыкающихся / Н.Н. Щербак // Руководство по изучению земноводных и пресмыкающихся. – Киев: Наукова Думка, 1989. – С. 23–25.

6. Гаранин В.И. Методы изучения амфибий в заповедниках / В.И. Гаранин, И.М. Панченко // Амфибии и рептилии заповедных территорий: сб. науч. трудов ЦНИЛ Главохоты. – РСФСР: М., 1987. – С. 8–25.

7. Смирин Э.М. О слоистой структуре некоторых костей серой жабы в связи с возможностью определения возраста / Э.М. Смирин // Труды Мордовского государственного заповедника им. П.Г. Смиловича. Вып. VI. – Саранск: Мордовское книжное изд-во, 1974. – С. 93–103.

8. Смирин Э.М. Методика определения возраста амфибий и рептилий по слоям в кости / Э.М. Смирин // Руководство по изучению земноводных и пресмыкающихся. – Киев: АН УССР, 1989. – С. 144–153.

9. Hemelaar A. An improved method to estimate the number of year rings resorbed in phalanges of *Bufo bufo* (L.) and its application to populations from different latitudes and altitudes / A. Hemelaar. – *Amphibia-Reptilia* 6, 1985. – P. 323–341.

10. Assessment of age and intersexual size differences in *Bufo Bufo* / D. Cvetcovic, N. Tomacevic, I. Aleksic, J. Crnobrnja-Isailovic // *Arch. Biol. Sci., Belgrade*, 57 (2), 2005. – P. 157–162.

11. Smirina E.M. Age determination and longevity in Amphibians. N.K. Koltzov Institute of Development Biology, Russian Academy of science, Moscow, Russia / E.M. Smirina. – *Gerontology*: 40, 1994. – P. 133–146.

12. Равкин Ю.С. Численность и распределение земноводных в лесной зоне Западной и Средней Сибири / Ю.С. Равкин // *Экология*, 1976. – № 5. – С. 53–61.

13. Hemelaar A. Age, growth and other population characteristics of *Bufo bufo* from different latitudes and altitudes / A. Hemelaar // *J. Herp.*, 1988. – V. 22. – P. 369–388.

14. Kuhn J. Lebensgeschichte und Demographie von Erdkrötenweibchen *Bufo bufo* L. / J. Kuhn // *Zeitschrift für Feldherpetologie*. – 1994. – 1. S. – P. 3–87.

15. Monnet J.-M. Sexual size dimorphism in anurans / J.-M. Monnet, M.I. Cherry // *Proc. R. Soc. Lond. Ser. B*, 2002. V. 269. – P. 2301–2307.



16. *Матковский А.В.* Экология амфибий северной тайги Западной Сибири: дис. ... канд. биол. наук / А.В. Матковский. – Сургут: Сургут. гос. ун-т ХМАО–Югры, 2012. – 164 с.

17. *Cvetkovic D.* Bergmann's rule in amphibians: combining demographic and ecological parameters to explain body size variation among populations in the common toad *Bufo bufo* / D. Cvetkovic, N. Tomasevic, G.F. Ficetola, J. Crnobrnja-Isailovic, C. Miaud // *J. Zool. Syst. Evol. Res.*, 2009. – Vol. 47. – № 2. – P. 171–180.

**Колыванова Л.А., Носова Т.М., Жихарева Д.Н.**

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, г.Самара, Россия

**Тьюторское сопровождение в инклюзивном образовании студентов с ограниченными возможностями здоровья**

*Аннотация.* Статья посвящена инклюзивному профессиональному образованию студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению. Важную роль в обучении студентов играет тьюторское сопровождение, способствующее эффективному осуществлению трудовой деятельности специалистов с ограничениями здоровья на основе сформированной у них социокультурной адаптации.

*Ключевые слова:* студенты с ограниченными возможностями здоровья, тьюторство, инклюзивное образование.

**Kolyvanova L.A., Nosova T.M., Zhikhareva D.N.**

Volga region state social and humanitarian academy, Samara, Russia

**Tyutorsky maintenance in inclusive education of students with limited opportunities of health**

*Annotation.* Article is devoted to inclusive professional education of students with limited opportunities of health on sight. An important role in training of students is played by the tyutorsky maintenance promoting effective implementation of work of experts with restrictions of health on the basis created at them sociocultural adaptation.

*Keywords:* students with limited opportunities of health, tutoring, inclusive education.

В современном мире инклюзивное образование рассматривается как этап на пути достижения масштабной цели – построения «включающего общества», которое позволит всем детям и взрослым, независимо от пола, возраста, спо-

собностей, этнической принадлежности, наличия или отсутствия нарушений развития, участвовать в жизни этого общества и вносить в нее свой вклад [6].

«Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года» (распоряжение № 1662-р от 17.11.2008 г.) и государственная программа «Доступная среда» (постановление № 175 от 17.03.2011 г.) предусматривают реализацию комплекса мероприятий, позволяющих осуществлять беспрепятственный доступ к необходимым объектам и услугам в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидам, в том числе и в системе инклюзивного образования [1].

Согласно Федеральному закону РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., инклюзивное образование трактуется, как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [7], в то время как государственная программа «Доступная среда в Самарской области» на 2011–2015 годы, направлена на создание необходимых условий для развития системы инклюзивного образования в учреждениях региона и последующую социально-трудовую реабилитацию и адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Важное значение в сфере инклюзивного образования занимает профессиональная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья, реализация которой осуществляется при создании специальных условий, одним из которых является наличие тьютора – специалиста, оказывающего необходимую помощь в процессе обучения студентов.

В переводе с английского языка «tutor» означает «домашний учитель, репетитор, наставник, опекун»[4]. Впервые тьюторство возникло в XII-XIII в. в виде наставничества в Оксфорде и Кембридже, где тьютор выступал ключевой фигурой, официально признанной частью английской системы, выполняя функцию советника студентов в выборе лекций и практических занятий, в составлении плана учебной работы.

По мнению российских ученых (Т.М. Ковалева, Ю.А. Павличенко, Н.В. Рыбалкина, Н.Д. Хатькова), понятие «тьютор» отражает консультационные, организационные, методические функции преподавателя в работе со студентами, с профессиональным контингентом взрослых, учащимися в школе, с целью построения индивидуальной образовательной траектории личностно-профессионального развития и саморазвития обучающихся [2; 5].

Согласно П.Г. Щедровицкому, тьютор выступает консультантом обучающихся, оказывающим им помощь в выборе индивидуальной образовательной программы и самоопределении процесса обучения. Кроме этого, он способствует использованию результатов обучения и преломлению учебной программы в образовательную деятельность или в процесс индивидуального развития конкретного человека [9].

По утверждению Т.М. Ковалевой, тьютор способствует формированию:

- социального вектора, расширяющего личную «образовательную географию» тьюторантов, где обучающиеся в процессе тьюторских консультаций узнают о социуме и адаптации в нем;
- культурно-предметного вектора, направленного на фиксацию продвижения обучающихся в границах интересующих их предметов, и помощь в освоении определенной культурной традиции;
- антропологического вектора, изучающего требования, реализацию выбранной образовательной программы, ее корректировку на основании сформированных ранее качеств [2].

Основной парадигмой тьюторского сопровождения в современных условиях, по мнению О.Е. Лебедева, является уход всей системы образования от идеологии долга к идеологии права, от унитарной государственной системы образовательных учреждений к вариативной системе, от гарантии положительного результата учебной деятельности, к гарантиям шанса на успех [3].

Особое значение тьюторское сопровождение имеет для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, где тьютор выступает специалистом, организующим их успешную интеграцию в социокультурную среду.

Основными задачами тьютора в инклюзивном образовании выступают:

- оказание помощи студентам с ограниченными возможностями здоровья получить образование и освоить мир здоровых людей;
- взаимодействие с преподавателями учебного заведения по включению студентов с ограниченными возможностями здоровья в условия интегрированного (инклюзивного) образования;
- создание благоприятной среды для успешного включения инвалидов в социум [8].

Все вышеизложенное послужило основанием для проведения исследований на базе Кинель-Черкасского медицинского колледжа, государственного образовательного учреждения среднего профессионального образования

Самарской области, осуществляющего профессиональную подготовку людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению как специалистов среднего звена.

Медицинский колледж представляет собой образовательное учреждение, в котором обучаются иногородние студенты с нарушением зрения из 20 регионов России.

Профессиональные образовательные программы колледжа разработаны на основе ФГОС СПО III поколения по следующим специальностям: «Лечебное дело» (квалификация «Фельдшер»); «Сестринское дело» (квалификация «Медицинская сестра/Медицинский брат»); «Медицинский массаж» (квалификация «Медицинская сестра/Медицинский брат по массажу» для инвалидов по зрению).

Госстандартом ФГОС СПО (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению специальность 34.02.02 «Медицинский массаж») определены требования к профессиональной подготовке медицинского работника и уровню освоения содержания конкретных дисциплин. При этом важно, чтобы в процессе обучения будущий специалист овладел здоровьесберегающими технологиями, безопасностью жизнедеятельности, мог пропагандировать здоровый образ жизни среди окружающих. Поэтому в профессиональной подготовке студентов с нарушением зрения, обучающихся в медицинском колледже, важную роль играют как специальные общепрофессиональные дисциплины («Введение в профессию», «Гигиена и экология человека», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы исследовательской деятельности», «Эффективное поведение на рынке труда»), знание которых позволяет обучающимся грамотно строить трудовую деятельность, так и внеаудиторная деятельность (участие в общественно-значимых мероприятиях, конкурсах профессионального мастерства, посещение учреждений культуры), способствующих социальной адаптации инвалидов.

Исходя из вышеизложенного, одним из результатов нашего исследования явилось выявление степени готовности студентов с нарушением зрения к профессиональной деятельности в условиях тьюторского сопровождения.

В ходе исследования по выяснению влияния образовательной среды и тьюторского сопровождения на эффективность процесса обучения студентов нами была проведена оценка профессиональной подготовки будущих специалистов (метод поэлементного анализа В.П. Беспалько, А.В. Усова).

В результате этого, со студентами проводились беседы; осуществлялись тренинги по выработке навыков здорового образа жизни; использовались групповые, индивидуальные, личностно-ориентированные формы работы, позволяющие мотивировать каждого обучающегося, сформировав стойкий интерес к профессиональному блоку учебной программы.

Тьюторское сопровождение студентов с нарушением зрения осуществлялось в ходе образовательного процесса, которое сказалось на результативности и эффективности усвоения профессиональных знаний, умений и навыков обучающихся (коэффициент результативности –  $K_r = 0,6$ ; коэффициент эффективности –  $K_{\text{э}} = 1,7$ ). Эффективность усвоения знаний и основных понятий студентов повысилась в два раза. Если на начальном этапе эксперимента у обучающихся выявлялся низкий уровень освоения заданий ( $K_r = 0,4$ ,  $K_{\text{э}} = 0,5$ ), то на итоговом его этапе он значительно вырос и составил:  $K_r = 0,9$ ,  $K_{\text{э}} = 1,4$ . Следовательно, коэффициент результативности обучения студентов повысился в 2,5, а коэффициент эффективности в 2,8 раза.

Таким образом, инклюзивная образовательная среда и тьюторское сопровождение процесса обучения студентов с нарушением зрения способствует формированию профессиональных навыков инвалидов, что обеспечивает в дальнейшем их полноценную адаптацию в социум.

### *Литература*

1. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011–2015 годы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.zhitvmeste.ru>

2. Ковалева Т.М. Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора. Материалы Всеросс. научно-метод. семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика», М.18-19.05.2009 г. / Науч. ред. Т.М. Ковалева. – М.: АПКИППРО, 2009. – 188 с.

3. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании / О.Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 3–12.

4. Педагогический терминологический словарь. Электронный ресурс. – Режим доступа: [http://pedagogical\\_dictionary.academic.ru/3221](http://pedagogical_dictionary.academic.ru/3221)

5. Рыбалкина Н.В. Идея тьюторства – идея педагогического поиска / Н.В. Рыбалкина // Тьюторство: идея и идеология: Мат. I Межрегион. тьюторской конф. – Томск, 1996. – С. 15–30.

6. *Соломин В.П.* Инклюзивное обучение детей с нарушениями в развитии: от новой философии образовательной политики к модернизации образовательной практики / В.П. Соломин, Д.И. Бойков, В.З. Кантор // Сб. мат. итоговой Международ. науч.-практ. конф. в рамках проекта Европейской комиссии Темпус «Лица с комплексными нарушениями и инклюзивное образование». – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 112 с.

7. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok>.

8. *Шмидт В.Р.* Социальная эксклюзия и инклюзия в образовании: учеб.-метод. пособие / В.Р. Шмидт // Московская высшая школа социальных и экономических наук. Информационно-аналитический портал Socropolitika.ru.

9. *Щедровицкий П.Г.* К проблеме границ деятельностного подхода в образовании (об исследовательской программе тьюторства) / П.Г. Щедровицкий // Школа и открытое образование: Сб. науч. тр. по мат. III Всерос. науч. тьюторской конф. и регион. семинаров // Отв. ред. И.Д. Проскуровская, А.О. Зоткин. – М.-Томск: ТГПУ, 1999. – 153 с.

**Копылова Е.Е., Валеева Г.В.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Взаимодействие тьютора и родителей, направленное на формирование здорового образа жизни**

*Аннотация.* Взаимодействие тьютора и родителей основывается на принципе индивидуализации. Тьютор использует способы непосредственного и опосредованного воздействия на родителей. Взаимодействие с родителями в малых группах является одной из наиболее эффективных форм общения.

*Ключевые слова:* тьютор, принцип индивидуализации, здоровый образ жизни.

**Kopylova E.E., Valeeva G.V.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Interaction of the tutor and parents to promote healthy lifestyles**

*Annotation.* Tutor interaction and parents based on the principle of individualization. Tutor uses the methods of direct and indirect effects on the parents. Interaction with parents in small groups is one of the most effective forms of communication.

*Keywords:* tutor, the principle of individuation, healthy lifestyle.

В целях сохранения и укрепления здоровья школьников Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом РФ 04.02.2010 г., предусматривает переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья школьников [1; 5]. На сегодняшний день ни у кого не вызывает сомнения утверждение о том, что основной средой формирования личности ребенка и, соответственно, норм здорового образа жизни является семья. Только совместными усилиями семьи и школы можно достигнуть результатов в сохранении и укреплении здоровья школьника. Поэтому в Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» говорится, что в 21-м веке новая школа – это центр взаимодействия с родителями.

Индивидуальная программа развития здоровья школьника не может быть реализована без участия семьи, учета особенностей ее образа жизни (уклада). Существенную помощь в решении данного вопроса может оказать тьютор.

Именно профессиональный тьютор организует совместное обсуждение с обучающимся и его семьей индивидуальных образовательных запросов, потребностей, целей, помогает оформить заказ на образование, сопровождает продвижение обучающегося по индивидуальной траектории в пространстве образовательных учреждений, в социуме [2; 4].

Тьютор, руководствуясь принципом индивидуализации, исходя их потребностей ребенка и его родителей, определяет те или иные способы воздействия и формы взаимодействия с членами семьи.

Какие же источники может использовать тьютор для получения информации о семье, чтобы беседа с родителями была более конструктивной? В первую очередь, анкеты, заполненные при оформлении ребенка в школу, где указаны состав семьи, возраст, род занятий родителей, а также результаты специально разработанных анкет и тестов на различную тематику. На основании этих данных можно составить краткий социальный портрет семьи. Узнать ценностные установки конкретной семьи, уклад жизни, традиции помогут сочинения учеников на темы «Я и моя семья», «Как я провел выходные», «Как я провел лето» и т.п. Данная информация позволит тьютору определить способы и формы взаимодействия с родителями и в дальнейшем разработать индивидуальную программу здоровья и обучения школьника.

Проанализировав имеющиеся сведения, тьютор может составить перечень вопросов, актуальных для всех семей, а также объединить семьи по инте-

ресам, и, соответственно, проводить встречи со всеми родителями, с отдельными группами, либо индивидуально.

Способы взаимодействия тьютора и родителей можно разделить на непосредственные и опосредованные.

Непосредственные – это обращения к родителям, призывающие сделать что-либо (просьбы), исходя из потребностей ребенка. При непосредственном воздействии особая роль отводится культуре диалога, форме обращения. Приведу пример неправильного обращения к родителям: «Я хочу, чтобы Вы помогли мне организовать в субботу поход с детьми в парк».

Пример правильного обращения: «Дети решили устроить праздник для родителей, позвав всех в субботу в парк. Погода, согласно прогнозу, будет хорошая. Вы сможете с нами принять участие в празднике?». При положительном ответе спросить: «Как, по Вашему мнению, нам лучше организовать поход, что взять с собой и т.п.?».

Опосредованные – когда воздействие осуществляется «не словом, а делом», либо личным примером. Если жизнь в образовательном учреждении соответствует нормам здорового образа жизни, ребенок обязательно поделится своими впечатлениями с членами семьи, что, в свою очередь, вызовет у них ответный интерес к здоровому образу жизни. Личным примером может быть поведение самого тьютора, учеников, а также учителей и других родителей.

Рассмотрим один из примеров опосредованного воздействия на родителей. В рамках реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, основная задача тьютора состоит в том, чтобы помочь ребенку поверить в свои силы, осознать, что он сам может многое сделать для сохранения своего здоровья и здоровья своей семьи. В частности, дети могут помочь своим родителям в конкретных ситуациях, научить их некоторым приемам и методам оздоровления, изученным в школе. Допустим, если ребенок видит пришедшую с работы взвинченную маму, он может научить ее успокаивающему четырехтактному дыханию или просто предложит успокаивающий фиточай. Такое проявление заботы со стороны ребенка вызовет у мамы интерес и будет способствовать взаимодействию с учебным заведением.

Результат от опосредованного воздействия наступает не сразу, оно работает на перспективу, поэтому важно использовать данный способ наряду с непосредственным воздействием.



В своей работе тьютору, прежде всего, необходимо установить контакт с наиболее заинтересованными родителями и организовать мероприятия с их непосредственным участием. Например, устроить совместный классный час, где родители могут рассказать о своем здоровом образе жизни, провести небольшой мастер-класс. Данный пример может стать «заразительным» для других родителей. Темой встречи может быть любое дело, в котором человек успешен, или которое ему просто нравится (хобби). Для формирования здорового образа жизни это могут быть темы о туристических походах, спортивных достижениях учащихся и их родителей, спортивных секциях, походах в лес, рассказы дачников и т.п. Наряду с родителями, участниками таких встреч могут быть любые члены семьи и их друзья.

Взаимодействие в малых группах родителей, имеющих сходные проблемы воспитания, называют дифференцированным подходом [3; 6]. Данная форма взаимодействия, на наш взгляд, наиболее эффективна для формирования здорового образа жизни в семье, потому что основана на принципе индивидуализации и позволяет тьютору объединить родителей в зависимости от их интересов, физических данных, спортивного, туристического и иного опыта для организации совместных мероприятий. В результате, общение в малых группах постепенно сближает между собой всех родителей, затем вызывает интерес к совместным делам образовательного учреждения и, самое главное, объединяет родителей со своими детьми, что способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка, так как только гармоничные отношения в семье, основанные на взаимной заботе и уважении, являются фундаментом для формирования здорового образа жизни у школьника.

Таким образом, используя приемы непосредственного и опосредованного воздействия, дифференцированный подход в работе с родителями, тьютор постепенно, шаг за шагом, может сформировать у родителей интерес к здоровому образу жизни в семье. Главное – делать это систематически, используя свои знания в области здоровьесбережения, для решения насущных проблем, возникающих в повседневной жизни ребенка и его родителей.

### *Литература*

1. Приказ Президента РФ от 04.02.2010 г. № Пр-271 «Об утверждении Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». – Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online>

2. Ковалева Т.М. Профессия тьютор / Т.М. Ковалева, Е.И. Кобыща,

С.Ю. Попова (Смолик), А.А. Теров, М. Ю. Чередилина. – М.-Тверь: СФК-офис, 2013. – 246 с.

3. *Куликова Т.А.* Семейная педагогика и домашнее воспитание: учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Т.А. Куликова. – М.: Изд. центр «Академия», 1999. – 232 с.

4. *Тюмасева З.И.* Метатеория образования: монография / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб.: МАНЭБ, МИНПИ, 2004. – 414 с.

5. *Тюмасева З.И.* Культура любви к природе, экология и здоровье человека / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – Челябинск: ЧГПУ, МАНЭБ, 2003. – 264 с.

6. *Никифоров Г.С.* Здоровая личность / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2013. – 400 с.

### **Куфтина Г.Н.**

Алтайский государственный университет, г.Барнаул, Алтайский край, Россия

#### **Трофические связи жуков-листоедов (Coleoptera, Chrysomelidae) с травянистыми растениями заповедника «Тигирекский»**

*Аннотация.* Выявлены листоеды 80 видов, относящиеся к 39 родам, трофически связанные с травянистыми растениями 20 семейств.

*Ключевые слова:* Chrysomelidae, Тигирекский заповедник, кормовые растения.

### **Kuftina G.N.**

Altai State University, Barnaul, Altai Krai, Russia

#### **Trophic relations of leaf beetles (Coleoptera, Chrysomelidae) with herbaceous plants of Tigirek Reserve**

*Annotation.* Registered 80 Chrysomelidae species of the 39 genus, trophic associated with herbaceous plants 20 families.

*Keywords:* Chrysomelidae, Tigirek Reserve, host plant.

Жуки-листоеды (Coleoptera, Chrysomelidae) – одно из крупнейших семейств жесткокрылых, насчитывающее в мировой фауне около 32500 видов, относящихся к 2114 родам [1; 203–208]. Ведущим фактором, сыгравшим основную роль в эволюции листоедов как семейства и появления столь значительного видового разнообразия, является их трофическая специализация. Листоеды, являясь консументами первого порядка, играют значимую роль в экосистемах. Поэтому наряду с исследованием биологического разнообразия, ученые все чаще уделяют внимание изучению трофической специализации жуков этого

семейства. Особую актуальность подобные исследования приобретают на особо охраняемых природных территориях, к которым относится заповедник «Тигирекский». Заповедник создан в 1999 году и является одним из самых молодых в России. Цель создания – сохранение типичной черневой тайги и других природных комплексов среднегорий Западного Алтая. Заповедник расположен в юго-западной части Алтайского края, его территория включает приграничные с Казахстаном участки Змеиногорского, Третьяковского и Краснощековского районов в 30 км к югу от пос. Чинета и 70 км к западу от с. Змеиногорск. Общая площадь заповедника составляет 41 445 га, площадь охранной зоны – 26 257 га.

Заповедник состоит из трех участков: Белорецкого, Тигирекского и Ханхаринского. Рельеф заповедника среднегорный с куполообразными вершинами. Абсолютные высоты лежат в пределах 495–2013 м над ур. м., средние – 800–1000 м. Климат территории резко континентальный, характерно жаркое лето и суровая, холодная зима. Среднее годовое количество осадков составляет 516 мм [2; 9–102].

В настоящее время в заповеднике активно проводятся энтомологические исследования. Так, на сегодняшний день в заповеднике зарегистрированы листоеды 118 видов, относящиеся к 45 родам и 10 подсемействам [3; 75–76]; [4; 70–76]; [5; 66–72]. Однако, многие вопросы экологии, в частности биотопическая приуроченность, трофические связи остаются малоизученными и требуют комплексного подхода. Целью данной работы является выявление трофических связей листоедов с травянистыми растениями заповедника «Тигирекский». В июле-августе 2014 г. нами на территории заповедника были проведены исследования трофических связей листоедов с растениями различных семейств. Сбор энтомологического материала проводился с использованием классических методов (ручной сбор, кошение энтомологическим сачком). Собранные жуки замаривались с помощью этилацетата, этикетировались и сохранялись на ватных матрасиках. Позже монтировались на булавки. Кроме этого, нами были изучены трофические связи листоедов, методика данных исследований подробно описана Медведевым и Рогинской [6; 1–192] и успешно апробирована Гуськовой [7; 63–67; 8; 16]. Кроме собственных исследований, нами были использованы литературные данные по выявлению трофических предпочтений листоедов. Всех жуков-листоедов Тигирекского заповедника условно можно разделить на три трофические группы. Дендробионты, трофически связанные с древесной растительностью, в заповеднике эта группа пред-

ставлена 35 видами, что составляет 29,7 % от всей фауны листоедов изучаемой территории. Хортобионты, трофически связанные с травянистой растительностью; их зарегистрировано 65 видов (55,1%). Дендробионты и хортобионты чаще всего образуют достаточно обособленные группировки, но часть жуков может питаться как на травянистой, так и на древесной растительности – это хорто-дендробионты. На территории заповедника они представлены 15 видами, что составляет 12,7% от фауны листоедов этой охраняемой территории. По трем видам листоедов данные о трофических связях не установлены, что составляет 2,5%. В результате исследования выявлено, что в заповеднике листоеды 80 видов, относящиеся к 39 родам, трофически связаны с травянистыми растениями 20 семейств. На сложноцветных отмечены листоеды 30 видов. Облигатными потребителями сложноцветных являются *Coptocephala unifasciata* (Scopoli, 1763), *C. gebleri* (Gebler, 1841), *Cryptocephalus (Asionus) flavicollis* (Fabricius, 1781), *C. hypochoeridis* (Linnaeus, 1758), *C. (Burlinius) bilineatus* (Linnaeus, 1767), *C. (Burlinius) elegantulus* (Gravenhorst, 1807), *Pachybrachys scriptidorsum* (Marseul, 1875), *Chrysolina (Heliostola) gibbipennis* (Faldermann, 1835) = *Chrysolina montana* (Gebler, 1847), *C. (Altailina) dudkoi* (Mikhailov, 2000), *Galeruca interrupta circumdata* (Duftschmidt, 1825), *Pallasiola absinthii* (Pallas, 1773), *Altica carduorum* (Guérin, 1858), *Cassida prasina* (Illiger, 1798), *C. rubiginosa* (Müller, 1776), *C. stigmatica* (Suffrian, 1844) и *C. vibex* (Linnaeus, 1767). Многие листоеды, трофически связанные с растениями семейства Asteraceae в лабораторных условиях легко переходят в питания с одного вида на другой (внутри данного семейства), однако в естественных условиях предпочитают излюбленные виды растений. На лютиковых отмечены листоеды 13 видов. Облигатными потребителями являются *Cryptocephalus aureolus* (Suffrian, 1847), *Hydrothassa (Agrostithassa) glabra* (Herbst, 1783), *Hydrothassa marginella* (Linnaeus, 1758), *Galeruca laticollis* (Sahlberg, 1837) и *Longitarsus luridus* (Scopoli, 1762). С губоцветными трофически связаны 11 видов листоедов, из них 6 облигатные представители, так листьями мяты питаются *Chrysolina (Lithopteroides) exanthematica* (Wiedemann, 1821), *C. (Erythrochysa) polita* (Linnaeus, 1758) и *C. (Fastuolina) fastuosa* (Scopoli, 1763). На бобовых зарегистрированы листоеды 7 видов, из облигатных следует отметить *Labidostomis longimana* (Linnaeus, 1758) и *Pachybrachys hieroglyphicus* (Laicharting, 1781). На розоцветных зарегистрированы листоеды 6 видов. Практически все виды жуков, связанные с розоцветными, являются факультативными; облигатных

отметим только *Galerucella (Neogalerucella) tenella* (Linnaeus, 1761). С семейством касатиковых трофически связаны 2 вида, которые являются облигатными – *Aphthona nonstriata* (Goeze, 1777) и *A. semicyanea* (Allard, 1859). Облигатным потребителем семейства вьюнковых является *Hypocassida subferruginea* (Schrank, 1776). С крестоцветными трофически связаны крестоцветные блошки (из рода *Phyllotreta*). На злаковых питаются: *Oulema erichsonii* (Suffrian, 1841), *Phyllotreta vittula* (Redtenbacher, 1849) и *Chaetocnema hortensis* (Geoffroy, 1785). Эти жуки скелетируют листья молодых побегов, что приводит к гибели растения. *Oreothassa martjanowi* (Jacobson, 1900) является факультативным хортобионтом, кормовое растение требует уточнения.

Данное исследование было бы невозможно без ценных консультаций моего научного руководителя Е.В. Гуськовой и Р.В. Яковлева (Барнаул). Автор благодарен за теплый и радушный прием на территории заповедника – директору П.В. Голякову (Барнаул). За помощь в сборе энтомологического материала автор выражает искреннюю признательность С.Ю. Синеву, И.В. Шамшеву (Санкт-Петербург), А.В. Волынкину, Л.С. Снигиревой, Ю.В. Дьячкову, Т.М. Круговой (Барнаул) и Е.Ю. Майоровой (Нижний Новгород).

Поддержка данного исследования осуществлена в рамках благотворительной деятельности, на средства, предоставленные Фондом Михаила Прохорова.

### *Литература*

1. *Slipinski S.A.* Order Coleoptera Linnaeus, 1758. In: Zhang, Z.-Q. (Ed.) Animal biodiversity: An outline of higher-level classification and survey of taxonomic richness *Zootaxa* / S.A. Slipinski, R.A.B. Leschen, J.F. Lawrence. – 2011.– Vol. 3148. – P. 203–208.

2. *Давыдов Е.А.* Краткая характеристика природы заповедника / Е.А. Давыдов, Н.Л. Ирисова, Н.А. Усик, П.В. Голяков // *Летопись природы ГПЗ «Тигирекский»*. – Барнаул, 2004. – Кн. 1. – С. 9–102.

3. *Гуськова Е.В.* Фауна жуков листоедов (Coleoptera, Chrysomelidae) заповедника «Тигирекский» (северо-Западный Алтай, Россия) / Е.В. Гуськова // *Животный мир Казахстана и Сопредельных территорий: материалы Международной научной конференции*. – Алматы: Изд-во АГУ, 2012. – С. 75–76.

4. *Гуськова Е.В.* Листоеды (Coleoptera, Chrysomelidae) заповедника «Тигирекский» (Северо-Западный Алтай, Россия). 1. Подсемейства: Orsodacninae, Synetinae, Criocerinae, Clytrinae, Cryptoccephalinae, Eumolpinae / Е.В. Гуськова // *Вестник Алтайского государственного аграрного университета*. – 2013. –

Вып. 1 (99). – С. 70–76.

5. Гуськова Е.В. Листоеды (Coleoptera, Chrysomelidae) заповедника «Тигирекский» (Северно-Западный Алтай, Россия). 2. Подсемейства: Chrysomelinae, Alticinae, Cassidinae / Е.В. Гуськова // Вестник Алтайского государственного аграрного университета. – 2013. – Вып. 2 (100). – С. 66–72.

6. Медведев Л.Н. Каталог кормовых растений листоедов СССР / Л.Н. Медведев, Е.Я. Рогинская. – М., 1988. – 192 с.

7. Гуськова Е.В. Трофические связи жуков – листоедов (Coleoptera, Chrysomelidae) с лекарственными растениями на Южном Урале / Е.В. Гуськова // Проблемы экологии и экологического образования Челябинской области. Тезисы докладов 3-й научно-практ. конф. – 1999. – С. 63–67.

8. Гуськова Е.В. Фауна и экология жуков-листоедов (Coleoptera, Chrysomelidae) Южного Урала: автореф. дис. ... биол. наук / Е.В. Гуськова. – Челябинск, 2000. – 16 с.

**Левченко П.В., Гетманец И.А.**

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия

**Практика применения метода кластерного анализа для оценки степени сходства растительных сообществ**

*Аннотация.* Проведена верификация данных по оценке степени сходства растительных сообществ, полученных с помощью кластерного анализа и цифровых значений коэффициентов флористического сходства по индексу общности Жаккара (Kj). Показано, что оба метода могут быть успешно применены для сравнения сообществ.

*Ключевые слова:* кластерный анализ, индекс общности Жаккара, экологические шкалы, бета-разнообразие, дендрограмма.

**Levchenko P.V., Getmanetc I.A.**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

**Practice of application of cluster analysis to assess the degree of similarity between plant communities**

*Annotation.* Verification of data to assess the degree of similarity between plant communities, obtained by cluster analysis and numerical values of the coefficients of floristic similarity index of community Jaccar (Kj). It is shown that both methods can be successfully applied to compare communities.

*Keywords:* cluster analysis, community Jaccar index, ecological scales, beta diversity,

dendrogram.

Поиск новых методов и способов анализа данных об экосистемах всегда был одной из основных задач экологии. Получение максимальной информации о сообществе дает нам право судить о его состоянии и вовремя принять меры для корректировки ситуации. В настоящее время, на наш взгляд, одним из эффективных решений этой задачи является метод экологических шкал. Он позволяет не только отразить влияние факторов на растения, но и выразить степень проявления фактора в вещественном числовом виде – балловой оценке соответствующей шкалы.

Для непосредственного получения параметров среды исследуемых сообществ, находящихся в пределах территории памятника природы Каштакский бор, проведены стандартные геоботанические описания десяти пробных площадок. Геоботанические списки переведены в специальный формат и обработаны с помощью программного комплекса EcoScaleWin с использованием шкал Д.Н. Цыганова [1].

В данной работе нами предпринята попытка сравнить полученные балловые оценки параметров местообитаний 10 сообществ методом кластерного анализа. По выдвинутой гипотезе такая обработка позволит нам выявить выраженность сходства абиотических факторов экотопа, а значит, и сходство сообществ. С другой стороны, для верификации полученных результатов мы просчитали разнообразие сообществ видов с помощью наиболее распространенного коэффициента флористического сходства Жаккара. Он представляет отношение числа видов, общих для всех рассматриваемых сообществ, к суммам видовых богатств сообществ [2]. Цифровые значения коэффициентов флористического сходства некоторых площадок по индексу общности Жаккара ( $K_j$ ) приведены ниже:

- Площадки 5 и 2:  $K_j=0.35$ ;
- Площадки 7 и 3:  $K_j=0.35$ ;
- Площадки 4 и 5:  $K_j=0.38$ ;
- Площадки 4 и 2:  $K_j=0.25$ ;
- Площадки 1 и 10:  $K_j=0.15$ ;
- Площадки 8 и 6:  $K_j=0.16$ .

Кластерный анализ – это один из методов многомерного анализа,

сущность которого состоит в иерархической классификации объектов в разделении множества объектов на однородные группы. Графически иерархическая классификация отображается в виде дендрограммы (дерева). Кластерный анализ начинается с составления матрицы сходства для каждой пары сравниваемых объектов. Затем происходит последовательное объединение объектов в группы по степени их сходства, пока все они не будут включены в одну группу [2; 3]. В результате обработки геоботанических списков были получены совокупные балловые оценки параметров местообитания исследуемых сообществ, а по ним построена дендрограмма (рисунок 1).

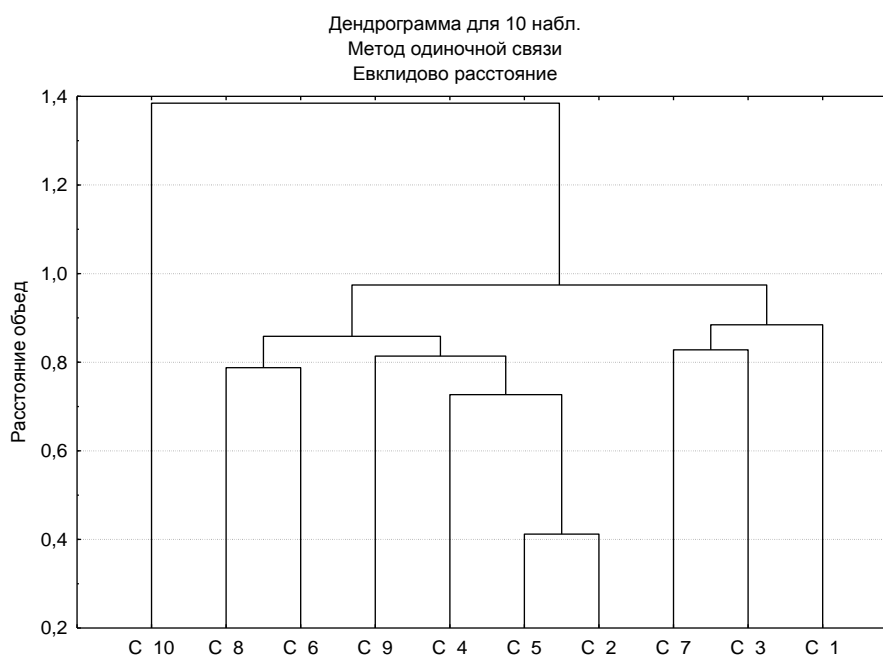


Рис. 1. Результаты обработки площадок

Из полученной дендрограммы видно, что наименьшее расстояние объединения имеют площадки № 5 и № 2, следовательно, балловые оценки факторов этих площадок имеют наибольшее сходство. Следующая по силе связь наблюдается между площадками № 4 и № 5, однако, расстояние объединения у этих объектов значительно больше. Самыми существенными отличиями от всех групп (кластеров) сходства обладает площадка № 10. Результаты, полученные с помощью кластерного анализа, вполне соотносятся с цифровыми значениями коэффициентов флористического сходства, а значит применение метода кластерного анализа для оценки степени сходства растительных сообществ вполне оправдано.



## *Литература*

1. *Зубкова Е.В.* Компьютерная обработка геоботанических описаний по экологическим шкалам с помощью программы EcoScaleWin: учеб. пособие / Е.В. Зубкова, Л.Г. Ханина, Т.И. Грохлина, Ю.А. Дорогова. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, Пушчинский гос. ун-т, 2008. – 96 с.

2. *Лебедева Н.В.* Биологическое разнообразие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.В. Лебедева, Н.Н. Дроздов, Д.А. Криволицкий. – М.: Гумманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2004. – 432 с.

3. *Рокицкий П.Ф.* Биологическая статистика. Изд. 3-е испр. / П.Ф. Рокицкий. – М.: «Выс. шк.», 1973. – 320 с.

### **Липявко С.А.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

Научный руководитель: Орехова И.Л., к.п.н., доцент

### **Тьюторское сопровождение оздоровительной работы с детьми в учреждении дополнительного образования**

*Аннотация.* Здоровье – педагогическая категория, поэтому оздоровительная работа должна проводиться в процессе образования, а образование в свое время должно соответствовать условиям поддержания и укрепления здоровья. Оздоровление детей с помощью творческого труда помогает решить многие проблемы душевной жизни личности.

*Ключевые слова:* тьютор, тьюторское сопровождение, здоровье, творчество.

### **Lipyavko S.A.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Supervisor: Orekhova I.L., Candidate of Pedagogics, Associate Professor

### **Tutor support improving work with children in additional education establishment**

*Annotation.* Health and pedagogical category, therefore improving work should be carried out in the process of education, and education in their time should correspond to the terms of the maintenance and promotion of health. Improvement of children with the help of creative work will help solve many problems of the psychic life of the individual.

*Keywords:* tutor, tutor support, health, creativity.

Тьютор – педагог, который на основе принципа индивидуализации сопровождает процесс построения учащимся своей индивидуальной образовательной программы. Цель тьюторского сопровождения – помочь каждому подрастающему человеку определить собственный уникальный путь освоения знания, которое ему более всего необходимо, то есть создать социально-педагогические условия для формирования культуры работы с собственным будущим [2].

В образовательной практике под педагогическим сопровождением понимается такое взаимодействие в системе «учитель – ученик», в ходе которого ученик выполняет определенные действия, а педагог создает условия для осуществления этого действия. Таким образом, тьюторское сопровождение ученической деятельности – это особый тип педагогического сопровождения, при котором ученик выполняет действие по самостоятельно разработанным нормам, которые затем обсуждает с тьютором. В ходе тьюторского сопровождения педагог создает условия и предлагает способы для выявления, реализации и осмысления школьником своего познавательного интереса [4; 5].

Перед современным образованием, школьным и дополнительным, поставлена актуальная задача формирования комплексного благополучия подрастающего человека, одной из составляющей которого является здоровье [1]. Системное понятие здоровья многозначно, его необходимо рассматривать не только в аспекте здоровья человека, но и в отношении состояния любой динамической самоорганизующейся системы (например, природной среды, социальной среды или образования): здоровье – это баланс, равновесие гомеостаза эндосреды (например, организма школьника) и гомеостаза экзосреды (например, образовательной среды) [3]. Обозначенный выше подход к здоровью предоставляет возможность в качестве оздоровления подрастающего человека использовать разные факторы окружающей среды. Таким образом, в основу здоровьесберегающей, здоровьесоздающей работы с детьми в учреждении дополнительного образования может быть положено оздоровление творчеством.

Творчество – высшая форма психической активности, самостоятельности человека. Расположенность к творчеству может выступать в любой сфере человеческой деятельности: научной, производственно-технической, художественной, хозяйственной и т.д. Масштаб творчества может быть также различным, но во всех случаях происходит возникновение и открытие чего-то нового,

оригинального. Творчество в труде – это не редкость, не исключение, а наиболее естественное и полноценное выражение человеческих возможностей.

Во время занятий ребенка творческим трудом решаются следующие задачи:

- коррекция его познавательной сферы, а именно: сенсорных эталонов цвета, формы и величины;
- развитие аналитико-синтетических способностей, возможности сравнивать и обобщать;
- знакомство с различными видами искусства и направлениями декоративно-прикладного искусства;
- воспитание активного эмоционально-эстетического отношения к видам искусства; развитие интереса к духовному миру человека;
- развитие волевых качеств, коммуникативных навыков и способности применять полученные знания в повседневной жизни.

Таким образом, все сферы психической деятельности ребенка «работают», осуществляется комплексное воздействие на личность. Используя благоприятный психологический климат и занимаясь творчеством, ребенок решает свои проблемы, снимает излишний стресс, развивает свое мышление, воображение, что способствует хорошей адаптации к окружающему миру, сохранению и укреплению его здоровья.

Воображение возникает в ситуациях неопределенности, когда ребенок не находит в своем опыте объяснения какому-либо факту действительности. Оно значительно расширяет границы познания, позволяя ребенку, участвовать в событиях, не встречавшихся в его жизни. Это «участие» обогащает его интеллектуальный, эмоциональный, нравственный опыт, позволяет более глубоко познать природную, предметную и социальную действительность.

В художественно-творческой деятельности ситуация успеха достигается в результате определенных художественно-эстетических действий, связанных с выполнением тех или иных видов художественного творчества [6]. Это может быть рисунок, поделка из бумаги, глины, дерева и так далее. При этом от педагога во многом зависит, получит ли ребенок удовлетворение от своей деятельности или нет. Задание, которое он дает ребенку, должно быть не только интересным, увлекательным, но и посильным. Он должен видеть положительный результат своей деятельности. Ощущение успеха рождается, когда ребенок с помощью педагога или самостоятельно преодолевает робость, неуверенность,

страх, затруднение, прикладывая к этому усилия. Трудно переоценить воспитательное и образовательное значение творческой деятельности детей по их интересам, которая организуется и проводится в различных кружках. Практика работы с детьми показывает, что рациональная организация кружковой работы способствует более глубокому и всестороннему развитию детей. Наиболее результативной кружковая работа может стать для детей и подростков 4–8 классов, так как они уже в определенной мере владеют необходимыми навыками коллективной работы. У этих детей более четко определились интересы и наклонности.

Создавая красивые вещи своими руками, видя результат своей работы, дети получают прилив энергии, сильные положительные эмоции, испытывают внутреннее удовлетворение, в них «просыпаются» творческие способности и возникает желание жить по законам красоты. В ходе творческой работы дети учатся составлять различные орнаменты, выполнять сюжетные аппликации, работать с «бросовым» и природным материалами; изготавливать сувениры и украшения.

Внеурочная работа строится по принципу добровольности, поэтому ее содержание в большей степени должно отвечать индивидуальным устремлениям учащихся. Внеурочная работа дает воспитателю возможность проводить разнообразные занятия, развивающие творческие способности детей, воспитывающие у них интерес к выполнению работ, любовь к творчеству.

С сентября 2013 года в Республиканском учебно-методическом центре дополнительного образования детей (РУМЦДОД) г. Костаная в кружке бисероплетения проводится практика по тьюторскому сопровождению оздоровительной работы с детьми. Субъектами практики являются Шмидт Г.В., педагог дополнительного образования и Липявко С.А., магистрант 2-го курса, направление Педагогическое образование, магистерская программа Тьютор по здоровьесбережению. Тьюторское сопровождение осуществляется по индивидуальному запросу от школьницы 11-ти лет. У девочки присутствовало чувство страха, что она что-то сделает не так, что у нее ничего не получится, для нее была характерна замкнутость.

Бисероплетение как вид творчества очень благоприятно влияет на развитие. Во-первых, оно развивает мелкую моторику руки, пальцев, дети учатся держать в руках очень мелкие предметы, и их движения с каждым разом становятся все совершеннее. Во-вторых, дети становятся более внимательными,

усидчивыми, ведь для того, чтобы сделать даже самый тонкий браслет из бисера, потребуется немало времени. В-третьих, у детей есть мотивация – все, сделанное ими из бисера, можно применить в повседневной жизни. Браслеты, колечки, брелоки – все это можно надевать каждый день и любоваться своим творчеством. И, в-четвертых, бисер развивает фантазию, творческое и художественное виденье. Ребенок самостоятельно подбирает цвета, их сочетания, разрисовывает вместе педагогом-тьютором схемы и обсуждает, какой цвет лучше заменить, а какой вписывается в работу бисероплетения идеально. Программа тьюторского сопровождения оздоровительной работы дала положительный результат. Страх у девочки исчез, она стала уверенной, самостоятельной, сама подбирает цвета своего изделия, экспериментирует, не боясь, что испортит начатую работу. Она активна и жизнерадостна, общается с коллективом, высказывает свое мнение, помогает сверстникам, когда у них что-то не получается. Несмотря на свои достижения, девочка продолжает занятия в кружке, ставя новые для себя цели.

### *Литература*

1. *Артеменко Б.А.* Роль дополнительного образования в экологическом воспитании детей дошкольного возраста / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников, Т.А. Морозова // Актуальные проблемы дошкольного образования : содержание и организация образовательного процесса в ДООУ : мат. XI Междунар. науч.-практ. конф. – Челябинск: изд-во ЗАО «Цицеро», 2013. – С. 27-31.

2. *Артеменко Б.А.* Тьюторское сопровождение в естественнонаучном образовании детей с ограниченными возможностями здоровья / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников, О.С. Сапрыкина // Социализация в образовательном пространстве детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации: мат. Междунар. науч.-практ. конф.; под ред. Н.Ю. Штрекер. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2015. – С. 70-72.

3. *Беспалова Г.М.* Тьюторское сопровождение: организационные формы и организационные эффекты / Г.М. Беспалова // Директор школы. – М., 2007. – № 7. – С. 17–20.

4. *Орехова И.Л.* Концептуальные основы эколого-валеологической подготовки педагогов – в аспекте педагогической антропологии: монография / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Л.И. Пономарева. – СПб: Изд-во ИП Никифорова («Астер-Пресс»), 2010. – 241 с.

5. *Пилипчевская Н.В.* Тьюторская деятельность: теория и практика: учебно-методическое пособие для студентов-тьюторов и педагогов высшей школы. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 136 с.

6. *Хамаганова К.В.* Роль творчества в процессе саморазвития личности: На примере художественного творчества: дисс. ... философ. наук / К.В. Хамаганова. – Улан-Уде, 2000. – 134 с.

**Лискина М.Л., Щелчкова Н.Н.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Социализация детей младшего школьного возраста и их возрастные особенности**

*Аннотация.* В статье рассмотрены основные особенности детей младшего школьного возраста; по мнению авторов, успех у детей зависит от создания в школе и семье соответствующей образовательно-воспитательной среды, направленной на формирование культуры здоровья младшего школьника.

*Ключевые слова:* младший школьный возраст, образовательная среда, воспитательная среда, здоровьесберегающая среда, социализация.

**Liskina M.L., Shchelchkova N.N.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Socialization of children of primary school age and their age**

*Annotation.* The article describes the main characteristics of children of primary school age, according to the author, the success of the children depends on the creation of the school and the family appropriate educational environment aimed at creating a culture of health of primary school children.

*Keywords:* primary school age, educational environment, educational environment, nurturing environment, socialization.

Начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6–7 до 10–11 лет (1–4 классы). В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач возрастной и педагогической психологии. С поступлением ребенка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрос-

лым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе и дома, научить их учиться, быть внимательным, усидчивым. К поступлению в школу у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, трудовые умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

С поступления ребенка в школу устанавливается новая социальная ситуация развития. Центром социальной ситуации развития становится учитель. В младшем школьном возрасте учебная деятельность становится ведущей. Учебная деятельность – особая форма активности ученика, направленная на изменение самого себя как субъекта учения. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.

Память в младшем школьном возрасте развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями и т.д. Но, в отличие от дошкольников, они способны целенаправленно, произвольно запоминать материал, им не слишком интересный. С каждым годом все в большей мере обучение строится с опорой на произвольную память. Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности.

Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к ученику.

Все это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними

обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинается формироваться общественная направленность личности.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник еще не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и возможности. Нередко наблюдаются капризность и упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твердых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Все, что дети наблюдают, о чем думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении своих чувств. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами все больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Окружение ребенка является очень важным фактором в его развитии и формировании. Для ребенка это, прежде всего, родители, учителя, сверстники, внешкольные друзья и т.д. Иными словами, социальная среда – это совокупность общественных, материальных и духовных условий, факторов, отношений и т.д., в которых существует личность, и которая так или иначе влияет на ее сознание, поведение и деятельность [9].

В психолого-педагогической литературе «среда» трактуется достаточно широко: как среда жизнедеятельности и как образовательная среда. По мнению Ю. Мануйлова, «среда» – это часть пространства, с которой субъект сталкивается, в котором живет. Среду можно представить себе как нечто среднее между человеком и окружающим его пространством, как средоточие множества



вокруг единого, которым является Человек [4].

Следовательно, среда – все то, что окружает человека, начиная с семьи, включая социальную среду, которая создает условия для его развития, социализации и формирования как личности. Рассмотрим понятие «среда», которое непосредственно окружает ребенка в различных его проявлениях.

По мнению Т. Алексенко, «среда» включает окружающие ребенка социально-бытовые условия и ту совокупность людей, связанных общностью этих условий, а поэтому среда для ребенка – это, в том числе, и характер воспитания, интересы, установки окружающих людей, которые в своей совокупности создают своеобразный микроклимат семьи [1; 9].

Совершенно очевидна сила воспитательного воздействия семейной среды. Социальный опыт личности несет в себе не только то, что она присваивает из материальной и духовной культуры, но и то, как она соотносит себя с действительностью, то есть определенные социальные отношения. «Становление личности – это и есть, очевидно, становление ее основных отношений. Степень их сформированности, определенности и есть мера зрелости личности, не «прикрепленная» жестко и однозначно к вековому членению времени жизни» [2; 29].

Среда, которая окружает школьника в учебном заведении, является одновременно образовательной и воспитательной.

Н. Щуркова подразделяет воспитательную среду на предметно-пространственное, поведенческое, и информационно-культурное окружение. «Воспитание – это создание нормальных, соответствующих культуре, условий жизни для ребенка, положительные воздействия которых педагог усиливает, негативные нейтрализует или интерпретирует с позиции современной культуры» [9; 23]. Исходя из этого, основная задача воспитания – сформировать устойчивый способ жизнедеятельности человека.

Анализируя различные подходы в определении понятия здоровьесберегающей среды, мы пришли к выводу, что российские педагоги А. Сидоренко, Н. Рылова считают это понятие совокупностью определенных условий (гигиенических, психолого-педагогических, организационных, учебно-воспитательных и т.д.). Т. Овчинникова, кроме этого, выделяет еще и условия общения детей между собой и педагогом [5; 32]. Определяя понятие «здоровьесберегающей среды», некоторые авторы (М. Смирнов, М. Сократов) требуют анализа и места в нем использование таких понятий, как здоровьесберегающие

образовательные технологии и здоровьесберегающее воспитание, которые встречаются в научных публикациях. Так, М. Смирнов определяет здоровьесберегающие образовательные технологии как совокупность определенных методов, приемов, форм, задач, которые способствуют воспитанию у детей культуры здоровья [6; 145–146]. Кроме указанного выше, в ходе анализа научной литературы в публикациях М. Сократова находим такое определение, как здоровьесберегающее воспитание, в основе которого формируются именно мотивационная сфера детей [7; 122–125].

Наиболее точным подходом, к определению здоровьесберегающей образовательной среды, на наш взгляд, является взгляд А. Подгорной, рассматривающей ее, как «здоровьесберегающее пространство», и обосновывая как многоуровневую образовательную систему социально организованную воспитательную среду, в которой приоритетами выступают следующие факторы: здоровый образ жизни, культура здоровья, прогнозирование здоровьесберегающей деятельности. Такая среда обеспечивает осознание его субъектами ценности здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, продуктивную активность всех участников пространства в развитии навыков культуры здоровья и духовно-нравственного самосовершенствования [5; 17].

### *Литература*

1. *Алексенко Т.Ф.* Молодая семья: условия воспитания ребенка / Т.Ф. Алексенко. – К.: АПН Украины, Ин-т проблем воспитания, 2004. – 75 с.
2. *Бех И.Д.* Воспитание личности. Кн. 2 / И.Д. Бех. – Киев: «Лыбидь», 2003. – 314 с.
3. *Богинич О.Л.* Суть здоровьесберегающей среды в жизнедеятельности детей дошкольного возраста / О. Л. Богинич // Вестник Прикарпатского университета. Педагогика. Выпуск XVII–XVIII. – Ивано-Франковск: ПНУ им. В. Стефанька, 2008. – С. 191–199.
4. *Мануйлов Ю.С.* Соотношение понятий пространство и среда в контексте управленческой практики [Электронный ресурс] / Ю. С. Мануйлов // Сайт Открытый класс. Сет. образ. сообщества. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/stories/87717>.
5. *Овчинникова Т.С.* Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т.С. Овчинникова. – СПб.: Кара, 2006. – 176 с.
6. *Подгорная О.Е.* Проектирование здоровьесберегающего пространства

общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О.Е. Подгорная. – Тирасполь, 2005. – 211 с.

7. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Управление ГОУ, 2003. – 272 с.

8. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие / Под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

9. *Щуркова Н.Е.* Воспитание: новый взгляд с позиций культуры / Н.Е. Щуркова. – М., 1997. – 78 с.

### **Любченко В.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

Научный руководитель: Орехова И.Л., к.п.н., доцент

#### **Умственная работоспособность студентов и факторы, влияющие на нее**

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы работоспособности студентов иностранного факультета педагогического вуза. Приводятся результаты проведенного исследования работоспособности студентов.

*Ключевые слова:* работоспособность, студенты педагогического вуза.

### **Lubchenco V.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Supervisor: Orekhova I.L., Candidate os Pedagogics, Associate Professor

*Annotation.* The article examines the performance of students of foreign faculty of pedagogical high school. The results of the research capacity of students.

*Keywords:* performance of students of pedagogical high school.

Работоспособность – это характеристика возможностей индивида, потенциальных или уже имеющихся, выполнять какую-либо деятельность на высоком уровне эффективности в течение продолжительного времени. Принято различить физическую и умственную работоспособность. Говоря о студентах, как о молодом поколении, выбирающем дальнейший жизненный путь, можно подчеркнуть, что работоспособность определяет не только уровень возможностей человека, его пригодность к выполнению определенных действий, но и выбор основного направления активности человека.

С одной стороны, люди с высокой физической работоспособностью

комфортнее ощущают себя в той среде, где нужна постоянная двигательная активность. Однако с куда меньшим удовольствием приступают они к изучению тех аспектов общественной жизни, где необходимо задействовать большой объем памяти или постоянно решать сложные для организма задачи. С другой же стороны, люди с высокой умственной работоспособностью, наоборот, чувствуют себя лучше именно в той среде, где постоянно необходимо задействовать большое количество ресурсов памяти, внимания и непрерывно нужно решать сложные логические задачи.

Однако не следует утверждать, что понятия умственная и физическая работоспособность являются взаимоисключающими, напротив, в современном быстро меняющемся мире у людей, а особенно у студентов, нет права отставать хоть в чем-то от ритма жизни. Именно поэтому, идеалом человека постепенно становится личность, способная в течение долгого времени на очень высоком уровне выполнять затруднительную физическую и умственную деятельность и гарантировать высокий результат.

Э. Крепелин (1895) выделил четыре основных стадии работоспособности: вработывание, оптимальная работоспособность, утомление, конечный порыв.

Первой стадией проявления потенциальных возможностей человеческого организма является вработывание. На этой стадии мы наблюдаем самые низкие показатели работоспособности человека. Обращаясь за помощью к словарю, мы находим там следующее определение: «вработывание – процесс адаптации к актуально выполняемой деятельности, во время коего происходит настройка всех психофизиологических функций за счет актуализации динамического стереотипа». При этом возрастает возбудимость и функциональная подвижность нервной системы, усиливается концентрация возбуждения процессов нервных. Такая настройка приводит к уменьшению времени выполнения операций, к повышению ритмичности работы и ее производительности. Вработывание обычно завершается в первый час рабочего времени, после чего наступает устойчивое рабочее состояние, которое в целом подтверждает наши слова.

Второй стадией работоспособности является оптимальная работоспособность – явление, когда организм человека работает полностью, задействовав привычно доступные ему потенциальные возможности. Как правило, показатели эффективности деятельности в этот период самые высокие, ведь организм по максимуму использует свои ресурсы.

Вслед за оптимальной работоспособностью приходит утомление –

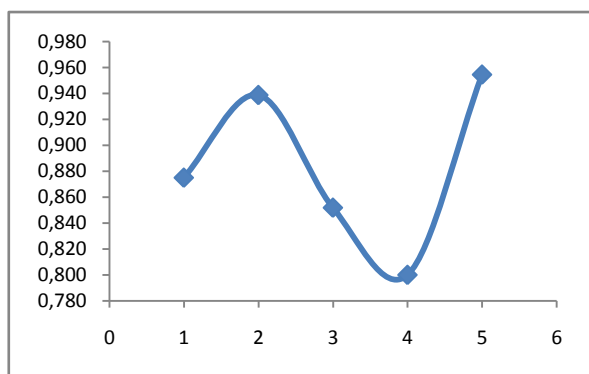
временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Оно возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе систем, обеспечивающих деятельность человека. Показатели работоспособности в период утомления являются самыми низкими из всех возможных.

Однако, за стадией утомления идет конечный прорыв. Эта стадия необходима организму, когда процесс утомления достигает своего пика, а работа еще не закончена. Именно в этот момент организм привлекает свои ранее не задействованные ресурсы.

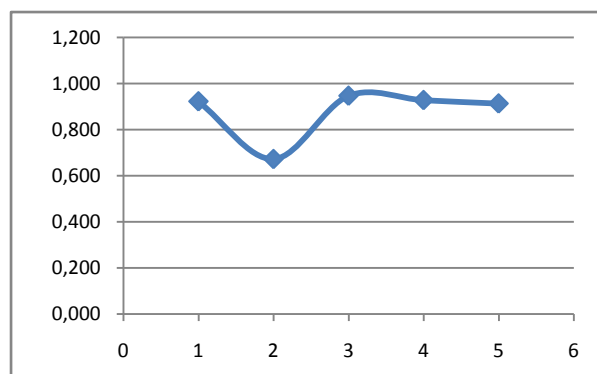
Работоспособность – явление сложное по своей структуре и многогранное относительно связей с реальной жизнью каждого отдельного человека. На нее многое влияет. Естественно, самым важным фактором является наличие у человека тех или иных способностей и степень их развития. Тем не менее, это не единственная причина различий уровня работоспособности у разных людей.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что в нашей стремительно бегущей жизни существует огромное количество факторов, прямо или косвенно влияющих на человеческую работоспособность. Однако, понимая, что все их многообразие нам не охватить в одном исследовании, мы выбрали для анализа лишь те, чье влияние показалось нам наиболее значительным на жизнь студентов первого и второго курсов Челябинского государственного педагогического университета.

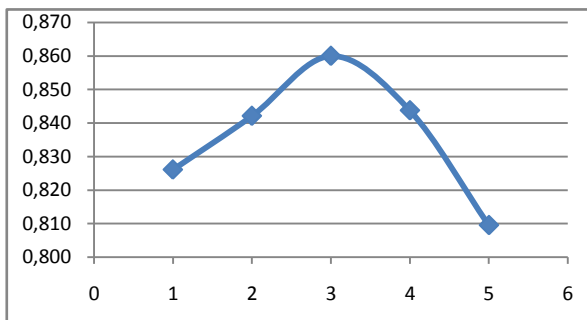
Стоит так же отметить, что мы рассматривали лишь факторы, влияющие на умственную работоспособность студентов, для измерения которой мы обратились к тесту Ландольта. Анализ результатов диагностического исследования позволил выявить группы студентов, работоспособность которых изменялась в течение выполнения теста по-разному (рисунок 2):



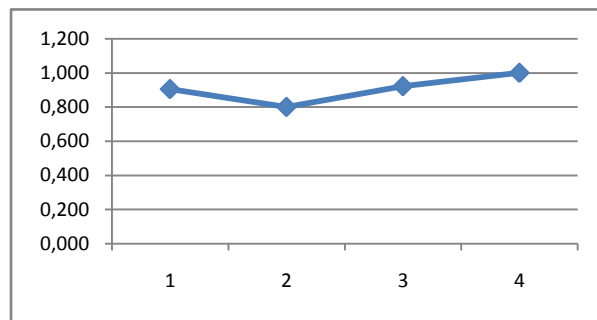
У 30,43% опрошенных студентов выявлена динамика работоспособности данного типа



У 30,45% опрошенных студентов выявлена динамика работоспособности данного типа



У 21,73% опрошенных студентов выявлена динамика работоспособности данного типа



У 17,39% опрошенных студентов выявлена динамика работоспособности данного типа

Рис. 2. Типы динамики работоспособности студентов факультета иностранных языков

Мы задали студентам несколько вопросов, связанных с их режимом дня: «Когда легли спать? Когда проснулись? Как спали? Был ли завтрак и какой? Какое настроение в данный момент? Как самочувствие? Беспокоят ли какие-нибудь боли, вроде головной?» Анализируя результаты тестирования и опроса, мы пришли к выводу, что подавляющее большинство студентов, ответивших, что спали не менее 7 часов, завтракали и не ощущают в настоящий момент никаких болей, показывает самые высокие результаты умственной работоспособности. Так, 80% студентов, показавших высокий уровень работоспособности, легли спать не позднее 24.00, плотно завтракали и пребывали в прекрасном расположении духа. И, наоборот, 90% студентов, чьи результаты выявили сильное утомление, а в 15% случаев переутомление, легли спать поздно или не легли вовсе, завтракали скудно или не завтракали совсем; ощущали сильные головные или какие-либо иные боли.

Таким образом, на основании нашего исследования можно выявить факторы, влияющие на работоспособность студентов. Эти факторы объединены в понятие «режим дня».

### *Литература*

1. Елисеев О.П. Оценка умственной работоспособности по Э. Крепелину / О.П. Елисеев // Практикум по психологии личности. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – С. 199–200.

2. Корсини Р. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.

3. Соловьев В.Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу / В.Н. Соловьев // Успехи совре-

менного естествознания. – 2004. – № 8. – С. 69–72.

4. *Шамшина Н.В.* Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: метод. указания / сост.: Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова, Е.А. Гаврилова. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. – 40 с.

**Москвина И.В., Гетманец И.А.**

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия

**Оценка структурного разнообразия растительных сообществ юго-восточного склона горы Копанец Кусинского района Челябинской области**

*Аннотация.* Проведена оценка вертикальной и горизонтальной структуры, плотности ценопопуляций эдификаторов лесного фитоценоза. Описаны жизненные формы, определены элементы мозаики древостоя, проведен учет взрослых особей, подроста и подлеска.

*Ключевые слова:* элементы мозаики древостоя, ценопопуляция, жизненная форма, подрост, подлесок.

**Moskvina I.V., Getmanetc I.A.**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

**Assessment of the structural diversity of plant communities south-eastern slope of Mount Kopanets Kusinsk district Chelyabinsk region**

*Annotation.* The estimation of the vertical and horizontal structure, density cenopopulation edificators forest phytocenoses. Describes vital forms, defined mosaic elements tree stand, account is taken of adults, undergrowth.

*Keywords:* mosaic elements tree stand, cenopopulation, living form, undergrowth of, underbrush.

Структурное разнообразие – одна из мер биологического разнообразия, отражающая совокупность структурных элементов сообществ, экосистем. В лесных сообществах оно включает, прежде всего, элементы вертикальной и горизонтальной структуры фитоценоза, таких, как возрастные парцеллы, ярусы, микрогруппировки, элементы ветровально-почвенных комплексов, обилие стоящих мертвых деревьев. Кроме того, в качестве признаков структурного, рассматривают разнообразие синузий, жизненных форм растений, слагающих их ценопопуляций [1].

Оценка часто основана на сравнении структуры исследуемого сообщества

и основных признаков структуры не нарушенных (климаксовых) лесных сообществ, поэтому ее результаты одновременно могут служить оценками сукцессионного состояния лесных сообществ.

С этих позиций, нами предпринята попытка изучить участок сосново-березового леса, расположенный в Кусинском районе на северо-западе Челябинской области. Район исследования располагается в подзоне южно-таежных хвойных и хвойно-широколиственных лесов лесной зоны Челябинской области, имеет горный рельеф с чередованием хребтов и возвышенностей.

По материалам Л.А. Соколовой (1951), наибольшую роль в сложении растительного покрова этой подзоны играют сосновые, лиственнично-сосновые и смешанные сосново-берёзовые леса, господствующие в окрестностях старых и крупных промышленных населенных пунктов и в межгорных депрессиях, приуроченных к широким и продольным участкам долин рек Юрюзани, Катава, Сатки, Ая, Кусы, Уфалея, Нязи и Уфы.

Склоны горных хребтов, особенно, обращенные на запад и открытые прямому действию влажных атлантических воздушных масс (бассейны р. Сим, западные склоны Уфимского амфитеатра), покрыты пихтово-еловыми лесами с липой, березой и смешанными, широколиственно-еловыми лесами с липой, местами с дубом, кленом, ильмом. Преобладают кисличниковые, злаково-крупнотравные и крупнопоротниковые типы леса III–IV бонитетов, всегда с хорошо развитым подлеском.

В качестве объекта исследования нами был выбран участок сосново-березового леса, площадью 0,5 га, расположенный на восточном прямом равнонаклонном склоне горы Копанец. Он имеет типичную структуру и включает три элемента: молодые сомкнутые сосновые куртины, старые распадающиеся сосновые куртины и крупнотравные поляны. Березняк на участке исследования куртины не образует. Ценопопуляции (ЦП) кустарников представлены мозаикой трех типов локусов, приуроченных к указанным элементам мозаики древостоя.

Учет взрослых особей кустарников и древостоя проведен на 50 площадках по 24 кв. м каждая, расположенных четырьмя параллельными трансектами, учет возобновления подроста – на 137-метровых площадках в пределах тех же трансект. При этом использовалась фитоценотическая счетная единица [4]. Для каждой счетной единицы (особи или парциального образования) указывались возрастное состояние, происхождение (семенное или вегетативное), для



взрослых – жизненная форма. Отмечалась приуроченность к тому или иному элементу мозаик древостоя.

Анализ состава древостоя показал, что главными лесообразующими породами являются *Pinus sylvestris* L. и *Betula pendula* Roth., встречаются *Tilia cordata* L., а также единичные экземпляры *Larix sibirica* Ledeb., т.е. мы наблюдаем устойчивое содоминирование сосны и березы, тогда как особи других видов представлены минимально.

Нами отмечено, что особи *B. pendula*, *P. sylvestris*, *Picea abies* L., *L. sibirica*, обладают однотипной жизненной формой – одноствольное дерево с разной формой кроны и, соответственно, разным возрастом; лишь *T. cordata* характеризуется поливариантностью жизненных форм и представлена: одноствольным деревом; немногоствольным деревом с 2–3 стволами; многоствольным деревом, что свидетельствует о менее благоприятных условиях ее произрастания (в частности климатических – ее естественный ареал проходит южнее района исследования, а в этих условиях она находится на пределе своей толерантности).

Кроме того, нами была проведена оценка плотности ценопопуляций эдификаторов по локусам и выявлено, что наибольшая суммарная плотность характерна для молодых сомкнутых сосновых куртин. Снижение плотности подроста происходит за счет отсутствия семенного возобновления, хотя общая плотность семенного подроста остается достаточно высокой.

Общая плотность деревьев на модельном участке достаточно высокая (около 9 тыс. шт/га.). ЦП *P. sylvestris*, *B. Pendula* более ,чем наполовину состоят из подроста.

В подлеске зарегистрировано 5 видов кустарников: *Daphne mesereum* L., *Radus avium* Miller, *Rubus idaeus* L., *Sorbus aucuparia* L., *Virburnum opulus* L. Биоморфологический анализ, показал что, жизненная форма – геоксильный кустарник отмечена у *D. mesereum* и *R. idaeus*; *D. mesereum* и *R. idaeus* возобновляются корневыми отпрысками, а у *V. opulus* – она представлена аэроксильным кустарником, приуроченным к опушкам .

Плотность ЦП кустарников изменяется по локусам в соответствии с мозаичной структурой древостоя. Максимальная плотность взрослых особей и парциальных образований характерна для молодых сомкнутых сосновых куртин с неразвитым ярусом крупнотравья. На полянах, где крупнотравный травостой максимально развит, плотность кустарников резко снижается.

Очевидно, что основной фактор, ограничивающий семенное воспроизводство кустарников – крупнотравный травостой. Поэтому устойчивое положение в кустарниковом ярусе занимают те виды, которые либо избегают конкурентного воздействия крупнотравья, либо способны преодолевать его вследствие способности к вегетативному размножению, в частности корнеотпрыскости.

На основании проведенных исследований можно заключить, что модельный участок представляет собой разновозрастное сосново-березовое сообщество с участием ширококолиственных и хвойных пород с выраженной мозаикой окон возобновления. Данные сообщества представляют собой ранние этапы восстановительных сукцессий, вследствие господства ранненесукцессионных видов, к числу которых относится береза повислая и сосна обыкновенная.

### *Литература*

1. Оценка и сохранение биоразнообразия лесного покрова в заповедниках Европейской России / под ред. Л.Б. Заугольной. – М.: Научный мир, 2000. – 196 с.
2. *Симонов А.В.* Куса–Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1977. – 63 с.
3. Сохранение и восстановление биоразнообразия. – М.: Изд-во Научного и учебно-методического центра, 2002. – 286 с.
4. Ценопопуляции растений (основные понятия и структура). – М., 1976. – 217 с.

**Натарова Д.В., Захарова П.А.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

### **Оздоровительная работа в условиях детских оздоровительных лагерей**

*Аннотация.* Оздоровление – одна из основных функций любого детского учреждения, в том числе детского лагеря. Под оздоровительной работой понимается совместная деятельность ребенка и педагога, направленная, с одной стороны, на собственно оздоровление ребенка, а с другой – на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоение способов его сохранения.

*Ключевые слова:* студенты, здоровьесбережение, оздоровление, детский оздоровительный лагерь.

**Natarova D.V., Zakharova P.A.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

## **The healthy working in the conditions of child's healthy camps**

*Annotation.* Healthy making it on of the basic functions of any child`s camp. Healthy working it is the joint activity of child and teacher, the activity directed from on the one hand on understood on healthy making of child and of the other hand on change of integral attitude toward an own health and mastering of methods of his maintenance .

*Keywords:* the students, health of economy, the healthy working, child`s health camp.

Переход России в новое экономическое русло выявил не только проблему сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, но и вызвал кризис в сфере детского оздоровления и отдыха. Каждый из нас желает, чтобы наше будущее поколение росло сильным, здоровым и закаленным. Для этого в школе проводятся уроки физкультуры, внеклассная физкультурная работа, общешкольные воспитательно-оздоровительные мероприятия, а также на уроках и переменах во многих учебных заведениях практикуются различные оздоровительные технологии для обеспечения высокого уровня работоспособности, отодвигание процессов утомления и, конечно же, исключение переутомления. В результате вся эта оздоровительная работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей в любых условиях их жизнедеятельности.

В нашем исследовании мы опираемся на мнение ученых [3], которые обозначают здоровье, как системное понятие, обусловленное его объективными и субъективными основаниями, и которые справедливо считают, что решение комплексной системной проблемы оздоровления предполагает адекватные системные методы и даже системные методологии, комплексная специфика которых, определяется принципиально различной природой объективных и субъективных составляющих здоровья и оздоровления.

Во время каникул, дети могут с еще большей интенсивностью использовать полученные навыки оздоровления, обучаться новым способам, методикам в условиях детского лагеря отдыха. Они имеют неограниченные возможности для коллективных и индивидуальных занятий на свежем воздухе. Это игры, спорт, туризм, различного рода физические упражнения, релаксация, закаливание и, в целом, соблюдение здорового образа жизни. Конечно, можно дать детям полную свободу, но лагерь, хоть и не школа, но все равно требует упорядоченности действий специалистов по оздоровительной работе – медицинского работника, психолога, инструктора по физической культуре, воспитателя,

вожатого. Содержание оздоровительных занятий должно соответствовать возрасту и уровню подготовленности детей, все мероприятия должны согласовываться с режимом лагеря, и на всех занятиях должна обеспечиваться безопасность ребенка [4].

Главная задача оздоровительного лагеря – это, прежде всего, организация отдыха детей. Обстановка в нем существенно отличается от домашней и школьной, что является ключевым фактором в определении программ и целей оздоровительного лагеря. Отличие заключается в особенности жизни в лагере – возможности постоянного общения с природой. Обстановка совместного проживания детей в группе сверстников позволяет обучать их нормам социальной жизни, бережному отношению к природе, осознанию взаимосвязи человека и окружающей среды, поведению в коллективе, культуре взаимоотношений, – все это располагает к раскрытию способностей детей, проявлению инициативы, способствует приобщению к духовности, усвоению принципа безопасного и здорового образа жизни. Такие возможности редко где еще можно найти. Задача педагогов в детском лагере – реализация этих возможностей.

Традиционно, детские лагеря организовываются на природе, в лесистой местности. Дети совершают пешие походы, сплавляются по рекам на байдарках или плотах, а вечерами собираются вокруг костра [1]. Существует следующая классификация детских лагерей: санаторные, профильные, с дневным пребыванием детей и загородные центры.

В результате увеличения конкуренции на рынке образовательных программ, наблюдается резкий рост программ отдыха в детских лагерях. Кроме традиционных направлений, появились и новые тенденции в организации летнего отдыха детей. Сегодня детям предлагаются музыкальные и художественные лагеря, теннисные и футбольные, с верховой ездой, лагеря с обучением иностранным языкам или программированию, с углубленным изучением математики, со специальной программой для снижения веса, лагеря для подростков с тренингом лидерских качеств. Существуют летние лагеря религиозной направленности и политически ориентированные (например, лагеря с патриотическим воспитанием). В общем, в настоящее время можно найти лагерь с любой, даже самой экзотичной, программой (например, с обучением паркуру или дельтапланеризму). Однако обилие специализаций детских лагерей существенно затрудняет выбор. Вопрос о том, как правильно выбрать лагерь, становится настоящей проблемой, т.к. задача оздоровления остается актуальной.

В детском лагере отдыха оздоровительная работа осуществляется так:

1. *Организационный период*: проведение диагностики (анализ медицинских карт, проведение анкет, бесед, тестов); проведение спортивно-игровых мероприятий; ознакомительные прогулки по лагерю, к водоему, достопримечательностям; экскурсии с использованием подвижных игр; предъявление режима дня не только как нормы проживания в лагере, а как механизма, способствующего оздоровлению ребенка.

2. *Основной период*: контроль за соблюдением режима дня (зарядкой, рациональным питанием, купанием, дневным отдыхом, прогулками, гигиеническими процедурами, полноценным сном); информирование ребенка о здоровье и ЗОЖ через различные формы (тематические «огоньки», дискуссии, интеллектуальные игры, творческие программы и конкурсы, акции здорового образа жизни и многое др.); обеспечение двигательной активности детей через спортивные, различные подвижные игры, походы, веселые старты и эстафеты, часы здоровья; аналитическая деятельность, направленная на усиление успешности каждого ребенка и помощь ему в затруднительных ситуациях.

3. *Итоговый период*: анализ произошедших изменений, по следующим вопросам: система оздоровительной деятельности в режиме дня; различные формы дел, направленные на оздоровление; обеспечение двигательной активности; информационное обеспечение – пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек; соблюдение техники безопасности, первая медицинская помощь.

Итак, лагеря в системе непрерывного образования в деле оздоровления играют весьма важную роль [5]. С одной стороны, они являются самым массовым типом внешкольных учреждений, а с другой – именно в летних лагерях продолжается работа по формированию региональных отношений подрастающего человека с природой, а также умение распорядиться этими знаниями не во вред себе и природе. Следовательно, под спецификой оздоровительной работы с детьми в летних лагерях понимается использование возможностей природы родного края в качестве оздоровительного фактора.

Таким образом, *лагерь – это специфическое объединение, в котором продолжается формирование субъективных и объективных составляющих здоровья посредством осознания человеком ценности самого здоровья, а также факторов, обуславливающих его. Эти ценности формируются не только на основе теоретических знаний, но и через умения и навыки, полученные при по-*

мощи общения с природой, в условиях оздоровительных лагерей.

### *Литература*

1. *Артеменко Б.А.* Эколого-краеведческая экспедиция как средство организации работы по формированию культурно-экологической компетентности школьников / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников // Вестник ЧГПУ. – 2014. – №5. – С. 19-25.

2. Детский оздоровительный лагерь: проблемы, поиск, решение (по мат. ДОЛ «Искорка» ЧМК). – М.: Изд-во РАО, 1992. – 42 с.

3. *Тюмасева З.И.* Валеология и образование: проблемы и решение / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. – 220 с.

4. *Тюмасева З.И.* Оздоровительно-экологическое воспитание школьников в летних лагерях отдыха и оздоровления [Текст] / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Н.В. Калашников, Б.А. Артеменко, Е.С. Гладкая. – Челябинск: изд-во ЧГПУ, 2015. – 138 с.

5. *Ясвин В.А.* Психология отношения к природе / В.А. Ясвин. – М., 2000. – 456 с.

**Орехова И.Л., Алиева Ф.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Факторы, влияющие на формирование у студентов педагогического вуза здорового образа жизни**

*Аннотация.* Важным условием формирования, сохранения и укрепления здоровья человека является здоровый образ жизни. В статье анализируются результаты исследования на предмет выявления отношения студентов педагогического вуза к здоровому образу жизни, а также уровня знаний в аспекте тех факторов, которые обуславливают его.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, представления студентов о здоровом образе жизни.

**Orehova I.L., Aliyeva F.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Factors influencing the formation of students of pedagogical high school healthy lifestyles**

*Annotation.* An important condition for the formation, preservation and promotion of human health is a healthy lifestyle. The article analyzes the results of a study to iden-

tify the attitude of students of pedagogical high school to a healthy lifestyle, as well as the level of knowledge in terms of the factors that cause it.

*Keywords:* health, healthy lifestyle, views of students on healthy lifestyles.

Образ жизни человека связан с определенным типом его жизнедеятельности. Формируют и обуславливают здоровый образ жизни социально-экономические, культурные и природные условия. Процесс воспитания потребности в безопасном и здоровом образе жизни не может не учитывать соответствующие мотивации, через которые проходит человек в течение жизни, а именно: самосохранение; подчинение этнокультурным требованиям; получение удовлетворения от самосовершенствования; возможность самосовершенствования; способность к маневрам; сексуальная самореализация; достижение максимально возможной комфортности. Для молодых людей нередко теряет значение первая мотивация – самосохранение. Здоровье и сила лишают их необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за свой организм. Молодым людям кажется, что ресурс их здоровья неограничен, а возраст от 12 до 30 лет выделяют как самый аутоагрессивный период. В этой связи здоровый образ жизни студенческой молодежи предполагает, что наряду с обеспечением социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности, необходимо целенаправленное формирование у молодых людей сознания и поведения, которые соответствуют требованиям здоровья.

Существует, по крайней мере, два подхода к оценке, ведет человек здоровый образ жизни или нездоровый. Первый из них такой: ЗОЖ не сводится к отдельным формам медико-социальной активности – искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают разные стороны здорового образа жизни. Благоприятные условия обучения, быта и досуга студенческой молодежи – необходимая, но не единственная предпосылка осуществления здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, деятельность, активность личности, которая использует материальные и духовные условия и возможности в интересах своего здоровья, гармоничного физического и духовного развития.

Сущность второго подхода состоит в том, что любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого оздорови-

тельного результата. При таком подходе критерием эффективности здорового образа жизни выступает реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, то его образ жизни не может рассматриваться как здоровый. В рамках такого подхода здоровый образ жизни определяется индивидуальным выбором наиболее предпочтительных мер оздоровления [1].

Учитывая вышесказанное, приведем результаты исследования, проводимого среди студентов 1-го и 2-го курсов (64 человека), на предмет выявления факторов, оказывающих, по мнению студентов, влияние на формирование здорового образа жизни.

Все опрошенные студенты отмечают, что здоровый образ жизни является одной из составляющих модного и современного образа жизни, и каждый четвертый из наших респондентов ведет здоровый образ жизни (то есть 25%). Соблюдают режим дня 37,5% студентов. Совсем не употребляют алкогольные напитки 62,5% студентов (слабоалкогольные и часто – 12,%, крепкие алкогольные напитки, но редко – каждый четвертый – 25%). Не курят 68,75%; при этом каждый четвертый начал курить в вузе; чуть более 6% курят еще со школы.

Отвечая на вопрос о составляющих здорового образа жизни, большинство студентов наиболее важными посчитали такие факторы, как: 1) двигательная активность (при этом высокую двигательную активность у себя отмечает только каждый 5–6 студент – 18,75 %); 2) правильное питание (при этом правильно питаются 37,5%); 3) личную и общественную гигиену; 4) отсутствие вредных привычек и т.д. (рисунок 3). Социальные и экономические качества набрали наименьшее количество баллов.

Относительно источников информации, к которым обращаются студенты для получения знаний о здоровом образе жизни: наибольшее количество баллов получили родители (43,75%), учебные программы и предметы (31,5%), и каждый четвертый студент отметил в качестве источника ЗОЖ проводимые в вузе мероприятия и Интернет.

Одним из важных, на наш взгляд, был вопрос о медицинской активности студенческой молодежи. Полученные данные подтверждают, что разные виды медицинского обслуживания не мотивируют студентов на более внимательное отношение к себе: 87,5% студентов обращаются к врачу только при сильных беспокойствах. Только 12,5% студентов регулярно проходят профилактические осмотры самостоятельно.



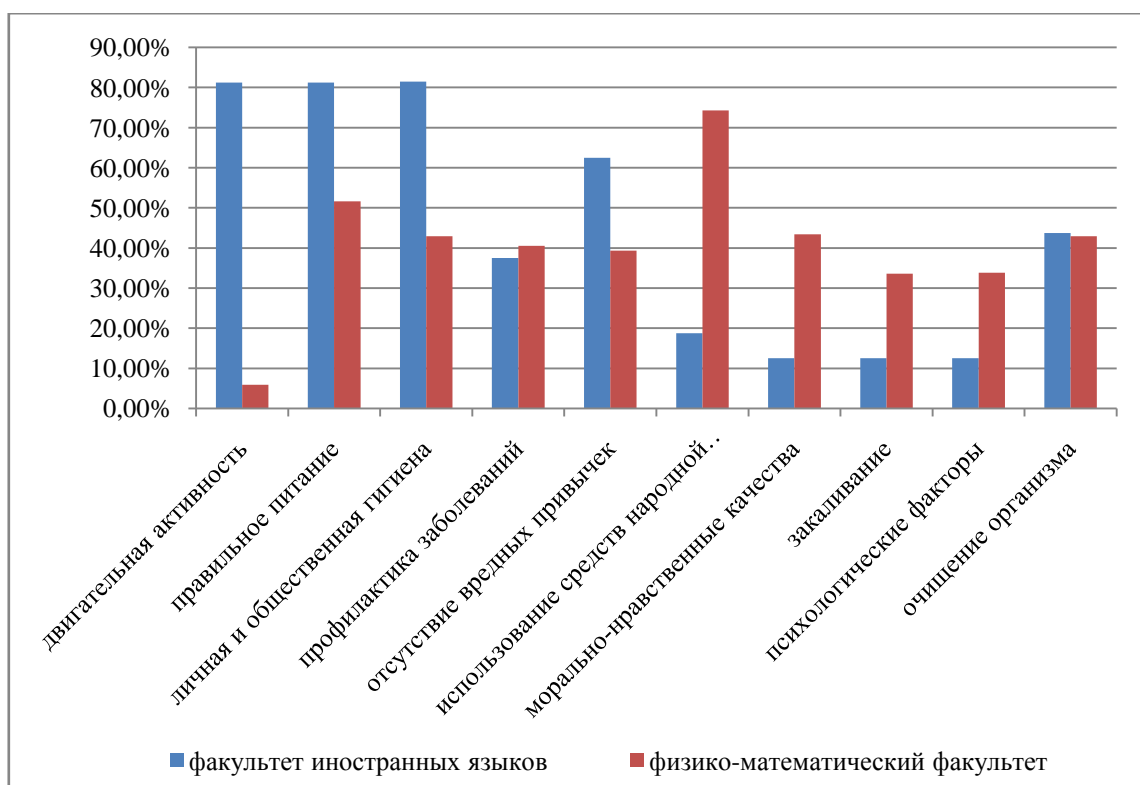


Рис. 3. Характеристика отношения студентов факультетов: иностранных языков и физико-математического – к факторам здорового образа жизни

Таким образом, большинство опрошенных студентов не имеют полных и правильных представлений о здоровом образе жизни и его факторах, выделяя только те его компоненты, которые связаны с физической составляющей здоровья. Анализ проводимых в вузе массовых мероприятий, посвященных здоровью, также показал, что организаторы этих мероприятий, прежде всего, имеют в виду эту составляющую, хотя понятие «здоровый образ жизни» намного многограннее.

Все опрошенные студенты считают здоровый образ жизни частью имиджа современного успешного человека, что можно использовать в работе с ними в качестве одной из мотиваций. Студенты часто неадекватно оценивают собственный образ жизни, считая его либо здоровым, либо «нейтральным», не отдавая себе отчета в том, что даже нерегулярное курение, употребление алкоголя, отсутствие четкого режима дня и сна, неправильное питание наносят вред организму человека.

«Нейтральное» отношение молодежи к своему образу жизни может быть обусловлено рядом причин – это: 1) нездоровый образ жизни, который нередко

насаждается рекламой, кино, близким окружением юношей и девушек; 2) неограниченный выбор источников информации о здоровье, оздоровлении, чаще всего не проверенных (отметим, что на сайте нашего вуза есть портал «Молодому учителю», где помещена информация о здоровье и здоровом образе жизни – раздел «Будь здоров»); 3) пассивное восприятие студентами информации, которую они получают, в основном, от родителей или преподавателя, упуская момент самообразования, творческого поиска, адаптации и внедрения полученных знаний в свою жизнь (источниками информации о ЗОЖ являются печатные издания и научно-популярная литература, но в процессе опроса они набрали у студентов небольшое количество баллов – 12,5% и 6,25% соответственно).

Все вышесказанное обуславливает потребность в реализации комплексной программы (в процессе профессиональной подготовки) формирования у студентов педагогического вуза оздоровительных компетенций [2].

### *Литература*

1. Ивентьев С.И. Главные факторы здорового образа жизни человека / С.И. Ивентьев, А.Г. Чучканов // ФЭН-НАУКА. – 2012. – № 4. – С. 23–24.

2. Орехова И.Л. Оздоровительные компетенции как системообразующий фактор эколого-валеологической подготовки будущих педагогов / И.Л. Орехова // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 5. – С. 48–50.

### **Орехова И.Л., Савченкова М.Е.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

#### **Тьюторское сопровождение оздоровления ребенка дошкольного возраста**

*Аннотация.* В статье приведены данные исследования психического состояния детей младшего дошкольного возраста, проведенного в одном из детских садов Копейского городского округа. Рассмотрены особенности организации тьюторского сопровождения дошкольников, направленного на создание психологически безопасной образовательной среды.

*Ключевые слова:* оздоровление, оздоровительная деятельность, здоровьесберегающая образовательная среда, тьюторское сопровождение.

### **Orehova I.L., Savchenkova M.E.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

*Annotation.* The article presents data from a study of mental state toddlers conducted in a kindergarten Kopeysk urban district. The features of the organization of pre-

school tutor support, aimed at creating a psychologically safe learning environment.

*Keywords:* recreation activities, health-preserving educational environment, tutor support.

Анализируя поведение детей, посещающих дошкольные образовательные организации, можно сделать вывод, что нередко многие из них находятся в психическом состоянии, которое можно охарактеризовать как «негативное». Эти дети испытывают трудности адаптации к условиям детского сада и не ощущают себя в безопасности. Вышесказанное требует от педагогов дошкольного образования поиска таких средств, которые бы способствовали созданию психологически безопасной образовательной среды, успешной адаптации ребенка в детском коллективе. В этой связи особую роль играет психолого-педагогическое сопровождение развития дошкольника, осуществляемое тьютором или воспитателем с тьюторской компетенцией. Тьютор – это специалист, основной функцией которого является создание условий для успешной адаптации ребенка в образовательную и социальную среду дошкольной образовательной организации, а также реализации эффективной оздоровительной деятельности [1; 2]. Если *оздоровление* соотносить с процессом расширения или восстановления адаптационных возможностей организма ребенка, то под *оздоровительной деятельностью* следует понимать заинтересованную деятельность педагогов дошкольного образования, направленную на восстановление, расширение адаптационных возможностей организма субъекта образования, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов окружающей среды, в том числе и здоровьезатратных. Она предполагает деятельность: а) по созданию *здоровьесберегающей образовательной среды*, которая развивается коадаптивно с развитием подрастающего человека; б) по организации *природосообразного, следовательно, здоровьесберегающего образовательного процесса* – на основе возрастных и личностных особенностей, возможностей, потребностей подрастающего человека; в) по осуществлению *субъект-субъектного интерактивного педагогического взаимодействия* в процессе обучения, воспитания и целенаправленного развития подрастающего человека [5].

Методологической основой тьюторского сопровождения оздоровления ребенка дошкольного возраста являются:

– антропологическая парадигма в психологии и педагогике (В.И. Слобод-

чиков, Е.И. Исаев, Б.С. Братусь и др.), предполагающая целостный подход к человеку, отход от нацеленности на формирование и развитие отдельных функций и свойств ребенка, например, внимания, памяти, мышления, произвольности и т.д. на рассмотрение целостной ситуации развития ребенка в контексте его связей и отношений с другими окружающими его людьми;

– концепция психологического здоровья детей (И.В. Дубровина и др.), рассматривающая проблемы развития личности в условиях конкретной образовательной среды, например, ДОУ;

– теория педагогической поддержки (О.С. Газман, Н.Н. Михайлова и др.), утверждающая необходимость сопровождения процесса индивидуализации личности, развитие ее «самости», создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и ребенка;

– личностно-ориентированный подход (К. Роджерс, И.С. Якиманская, Н.Ю. Синягина и др.), определяющий приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребенка, максимальный учет индивидуальных, субъектных и личностных особенностей детей.

Тьюторское сопровождение включает в себя несколько этапов, первый из них – *ориентировочно-диагностический*. Для исследования психического состояния детей МДОУ ДС № 44 Копейского городского округа были выбраны проективные методики: «Паровозики», «Часики», «Кинотеатр» (А.О. Прохоров, С.В. Велиева) [6].

Методика «Паровозики», направленная на изучение психического состояния детей дошкольного возраста, предусматривает выявление следующих его уровней: «позитивное», «негативное низкой степени», «негативное средней степени», «негативное высокой степени». Анализ результатов показал: 43% детей имеют негативное психическое состояние, из них у 7% – негативное состояние высокой степени, у 20% – негативное состояние средней степени, 17% детей имеют низкую степень негативного состояния. У 57% детей отмечается позитивное психическое состояние.

По второй методике – «Часики» – исследование показало: 10% выбрали пиктограмму «спокойствие», соотнесли с голубым, желтым, зеленым цветом; пиктограмму «удивление» выбрали так же 10% дошкольников и соотнесли с красным, оранжевым и желтым цветом; 10% детей выбрали пиктограмму «мечтание», при этом выбрали цвета: желтый, оранжевый; 23% выбрали пикто-

грамму «радость», и соотнесли с красным, оранжевым, синим, голубым, желтым цветом; 17% выбрали пиктограмму «страх», вместе с цветами – красным, черным, серым, коричневым; 13% детей выбрали пиктограмму «злость», соотнеся с красным, черным, коричневым цветом; 7% – совместно с цветными карточками (черный, серый) выбрали пиктограмму «печаль»; 10% дошкольников выбрали пиктограмму «обида» и соотнесли ее с синим, коричневым, черным цветом. Таким образом, с использованием данной методики было выявлено 47% детей, которые выбрали пиктограммы, характеризующие негативные эмоциональные состояния разного уровня.

Следующий этап тьюторского сопровождения – *проектировочный* – предполагает создание «информационного портфолио», помогающего тьютору в организации условий, обеспечивающих оздоровление. Детям с негативным психическим состоянием были предложены на выбор разные тематические картинки. Их заинтересовали следующие ситуации: «Какой Я», «Мои эмоции и чувства», «Я и мои друзья», «Я и моя семья». На этом же этапе большое внимание уделяется созданию психологически безопасной образовательной среде. Специфику образовательной среды, в условиях которой осуществляется взаимодействие с ребенком дошкольного возраста, обуславливают его личностные и возрастные особенности. В основу создания такой среды была положена театральная деятельность ребенка и театрализованная игра. В группе создается театральный уголок, подбираются разнообразные настольные театры, куклы бибоба.

Организуя жизнь ребенка в игре, тьютор воздействует на все стороны развития его личности: чувства, сознание, волю и поведение в целом. В театральной деятельности он выступает как в роли наставника, который помогает своему подопечному раскрыть свой потенциал, избавиться от психологического напряжения, так и в роли друга, который, учитывая индивидуальные особенности и интересы ребенка, создает среду для раскрепощения и развития его путем включения в общие коллективные дела.

Театральная деятельность эмоционально насыщена, привлекательна для ребенка, охватывает личность ребенка и отвечает специфике развития психических процессов, обладает широким развивающим потенциалом. Театрализованная деятельность хороша тем, что является формой организации жизни ребенка и имеет определяющее значение в его психическом развитии; оказывает разностороннее влияние на личность ребенка; является источником развития

чувств, глубоких переживаний, приобщает к духовным ценностям; развивает эмпатию - то есть способность распознавать эмоциональное состояние человека по мимике, жестам, интонации, умение ставить себя на его место в различных ситуациях, находить адекватные способы содействия. Поскольку каждое литературное произведение или сказка для детей дошкольного возраста всегда имеет нравственную направленность (дружба, доброта, честность, смелость и др.), театр позволяет формировать опыт социальных навыков поведения [3; 4]. Особенностью образовательной среды, способствующей формированию у ребенка чувства защищенности, является то, что она должна быть открытой, избыточной и вариативной.

*Реализаторский этап.* В основу совместной работы тьютора и тьюторантов положена программа «В мире друзей» (Е.В. Котова), которая направлена на сохранение психической составляющей здоровья, коррекцию эмоционально-личностных особенностей детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на детей от трех до пяти лет. «Занятия» – беседы, игра и т.д. проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30–40 минут. Каждое занятие состоит из трех частей: приветствие, основная часть и заключение.

На всех этапах психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающего процесс индивидуализации развития и оздоровления ребенка, тьютор может использовать технологию картирования идей. Карта идеи – это находящаяся под рукой яркая, наглядная картина проблемы, благодаря которой мозг способен думать, видеть и понимать так эффективно, как это невозможно при восприятии многостраничного линейного документа, содержащего ту же информацию. Картирование идей разрушает традицию линейного мышления и предлагает способ, позволяющий планировать, обучать, повышать продуктивность, экономить время, улучшать память и творить, используя ассоциативную логику и все способности коры головного мозга.

### *Литература*

1. Ковалева Т.М. К обсуждению принципиальной модели тьюторского сопровождения / Т.М. Ковалева // Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. – 2008. – № 5. – С. 19–24.
2. Колосова Е.Б. Тьютор как новая педагогическая профессия / Е.Б. Колосова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.
3. Маханева М.Д. Занятия по театрализованной деятельности в детском саду / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

4. *Мирясова В.И.* Играем в театр / В.И. Мирясова. – М.: «ГНОМ и Д», 2001. – 48 с.

5. *Орехова И.Л.* Концептуальные основы эколого-валеологической подготовки педагогов – в аспекте педагогической антропологии: монография / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Л.И. Пономарева. – СПб: Изд-во ИП Никифорова («Астер-Пресс»), 2010. – 241 с.

6. *Прохоров А.О.* Психические состояния детей дошкольного возраста / А.О. Прохоров, С.В. Велиева // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 57–69.

**Орехова И.Л., Сумина С.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Социально-психологическая адаптация подростков с ограниченными возможностями здоровья и условия ее формирования**

*Аннотация.* В статье актуализируется вопрос адаптации подростков с ограниченными возможностями здоровья в современном социуме. Приводятся результаты диагностики. Клубная деятельность подростков рассматривается как наиболее эффективная форма их социально-психологической адаптации.

*Ключевые слова:* социально-психологическая адаптация, подростки с ограниченными возможностями здоровья, клубная деятельность.

**Orehova I.L., Sumina S.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Socio-psychological adaptation of teenagers with disabilities and conditions of its formation**

*Annotation.* Article updated the question of adaptation of teenagers with disabilities in today's society. The results of diagnostic. Club Activity teenagers regarded as the most effective form of their social adaptation psihologicheskoy.

*Keywords:* social and psychological adaptation of teenagers with special needs-restriction health club activities.

Проблема социально-психологической адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также с особыми образовательными потребностями, на современном этапе развития российского общества характеризуется особой актуальностью. Обуславливается это не только тем, что растет число таких детей, но и актуальными задачами социально-

экономического развития нашего государства.

В основу нашего исследования, в котором приняли участие 18 подростков с ОВЗ в возрасте 13–15 лет, посещающих клуб «Наше место», положена методика «Шкала социально-психологической адаптированности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда (1964), в адаптации Л.К. Осницкого». Шкала СПА состоит из 101 суждения, из них 34 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают с критериями личностной зрелости): чувство собственного достоинства и умение уважать других; открытость реальной практике деятельности и отношений; понимание своих проблем и стремление справиться с ними и другие. Следующие 34 суждения соответствуют критериям дезадаптированности: непринятие себя и других; наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта; кажущееся решение проблем, то есть решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности; негибкость психических процессов. Еще 33 высказывания – нейтральны, в их число включена также «шкала лжи».

Анализ результатов анкетирования показал, что подростки отвечали на вопросы методики с достаточной степенью откровенности (показатель по шкале лжи – 14,4 балла, нормативное значение 18–45 баллов). У подростков диагностированы средние показатели адаптации (103,2 балла, в норме 68–170 баллов), показатель дезадаптации, находится в пределах нормы (85 баллов; норма 68–170 баллов), однако, следует отметить, что это значение можно отнести к критическому значению в рамках данной нормы.

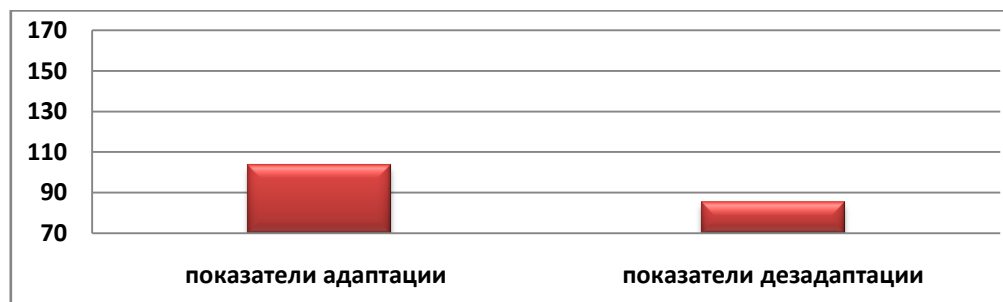


Рис. 4. Характеристика адаптации подростков с ОВЗ, посещающих клуб «Наше место»

По шкале «принятие себя» были выявлены низкие показатели (18,5 балла, в норме 22–52 балла) и средние по шкале «принятие других» (19,5 баллов, в норме 12–30 баллов).



Важным компонентом формирующегося самосознания у подростка является самоуважение. Человек, который способен принять себя таким, каков он есть, верит в себя и считает, что он не хуже других, отчетливее видит перспективы своего роста и совершенствования. «Если человек не осознает свою идентичность на основе любви и самоуважения, то у него остаются, по существу, лишь два пути – конфронтация с обществом, выражающаяся зачастую в преступности, либо уход в себя... Иными словами, лишь тот осознает себя полноценной личностью, кто нашел свой путь к любви и самоуважению» [2; с. 27–28].

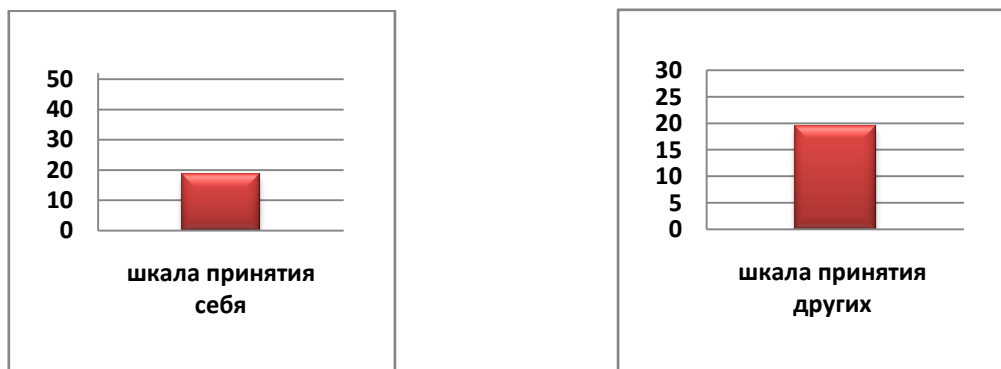


Рис. 5. Социально-психологическая адаптированность подростков с ОВЗ, посещающих клуб «Наше место» (показатели: «принятие себя» и «принятие других»)

Вычисление интегральных показателей по приведенной выше методике позволило получить следующие результаты: 1) адаптация (A) = 53,2 %; 2) самопринятие (S) = 45,0 %; 3) принятие других (L) = 52,8 %; 4) эмоциональная комфортность (E) = 38,7 %.

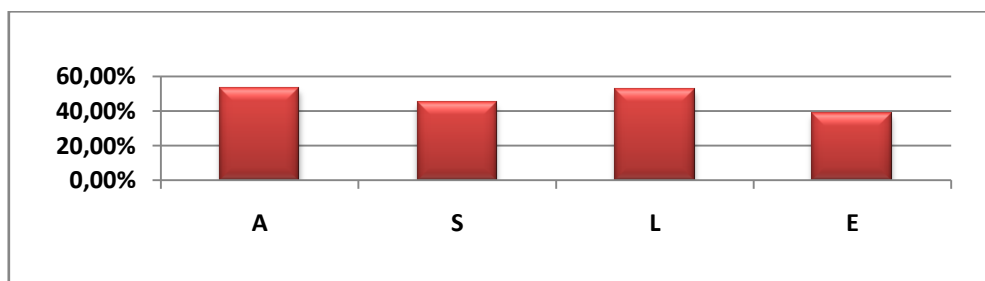


Рис. 6. Интегральные показатели социально-психологической адаптированности подростков с ОВЗ, посещающих клуб «Наше место»

Большое значение имеет показатель «самопринятие» (S) и «принятие

других» (L), которые имеют средние значения, что может способствовать успешности социально-психологической адаптации подростков с ограниченными возможностями здоровья. Показатель адаптации (А) выше среднего (53,2 %), эмоциональной комфортности (Е) ниже среднего уровня (38,7 %).

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что затрудняют адаптацию подростков с ОВЗ в обществе следующие характерные для них качества: заниженная самооценка и уровень притязаний; эскапизм; эмоциональный дискомфорт, выражающийся в высоком уровне тревожности; негативное самоотношение, приводящее к ожиданию негативных социальных установок по отношению к себе со стороны других людей. В этой связи актуализируется необходимость нахождения особых форм, методов и средств, способствующих развитию адаптивных качеств у подростков с ОВЗ и их включению в социум нормально развивающихся сверстников, создания специальных социально-психологических условий для решения проблем общения и психического состояния детей с ограниченными возможностями здоровья. Кроме названного выше, необходима работа с окружением подростка-инвалида – педагогами, родителями, сверстниками и т.д., которая имеет своей целью развитие у них толерантности, преодоление деструктивных установок по отношению к интеграции подростков с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Осложняет процесс социализации подростков с ОВЗ, прежде всего, отсутствие у них коммуникативных навыков, навыков взаимопонимания и взаимодействия. Воспитание таких качеств лучше всего реализуется в микро-среде, примером которой является клубная деятельность, в основе которой лежат общие интересы и деятельность, направленная на общения. Принадлежность подростка к клубу обязывает его подчинению клубным традициям. Общение внутри клуба и с другими клубами, приглашение гостей, диспуты, дискуссии, обмен опытом, персональные отчеты – наилучшее средство формирования у подростков с ОВЗ навыков взаимопонимания и взаимодействия. Участие подростков в основных компонентах клубной деятельности – театральные игры, туризме, социальных проектах, направленных на людей, природу, социальную среду; работа в клубе за деньги; благотворительность, обеспечивающая конкретное дело, которое можно сделать от начала (проекта) до конца, «полигон экстремальных приключений» и т.д. – развивает коммуникативные навыки, создает условия для адаптации и, следовательно, социализации в обществе. Таким образом, клубная деятельность является наиболее оптималь-

ной и эффективной с точки зрения формы и содержания по социализации подростков с ограниченными возможностями здоровья в российском обществе.

### *Литература*

1. Бочковская И.А. Причины, последствия и преодоление дезадаптации ребенка с инвалидностью // Эффективные технологии преодоления социального сиротства: материалы ежегодной научно-практ. конф. / Под ред. Г.И. Ефремовой, А.А. Серегиной. – М.: Изд-во РГСУ, 2010. – С. 21–25.

2. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. / ред.-сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ». – 1998. – 672 с.

3. Соловьева С.В. К проблеме отношения общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья / С.В. Соловьева // Специальное образование. – 2008. – № 9. – С. 45–51.

4. Шереги Ф.Э. Дети с особыми потребностями. Социологический анализ / Ф.Э. Шереги. – М: ЦСП, 2003. – 142 с.

### **Пермякова Н.Е.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

### **Экоцентрический подход в экологическом образовании**

*Аннотация.* В статье представлен экоцентрический подход как теоретико-методологическое основание осуществления экологического образования, который должен быть направлен на развитие личности с экологической мировоззренческой установкой.

*Ключевые слова:* антропоцентристский подход, экологическое мировоззрение, экологическое образование, экологическое сознание, экоцентрический подход.

### **Permyakova N.E.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **The ecocentric approach in environmental education**

*Annotation.* This paper presents an ecocentric approach as a theoretical and methodological basis for environmental education which should be directed to the development of the individual environmental worldviews.

*Keywords:* anthropocentric approach, ecological worldview, environmental education, environmental awareness, ecocentric approach.

Логика социогенеза оказалась такова, что в общественном сознании людей прочно утвердилась так называемая парадигма человеческой исключительности, которая и определила самые различные аспекты взаимоотношений человека и природы. Для нее характерен антиэкологизм и социальный оптимизм, т.е. антропоцентрический тип экологического сознания. Такая парадигма человеческой исключительности предстает как «парадигма человеческой освобожденности» от подчинения объективным экологическим законам [1, 2]. Базирующийся на этих идеях подход назван в науке антропоцентристским. Кратко перечислим его ведущие положения:

1. Высшая ценность принадлежит человеку, который является самым самоценным. Все остальное в природе ценно постольку, поскольку может быть полезно человеку. То, что наносит ему хоть какой-то вред, антиценно.

2. Иерархическая картина мира такова: на вершине – человек, несколько ниже – вещи, созданные человеком и для человека, еще ниже – различные объекты природы, место которых определяется полезностью для человека.

3. Цель взаимодействия с природой – удовлетворение тех или иных прагматических потребностей: производственных, научных и других, – для получения и использования определенного «полезного продукта».

4. Характер взаимодействия с природой определяется своего рода «прагматическим императивом»; правильно и разрешено лишь то, что является полезным для человека.

5. Природа воспринимается только как объект человеческих манипуляций, как обязательная «окружающая среда».

6. Этические нормы и правила действуют только в мире и не распространяются на взаимодействие с миром природы.

7. Дальнейшее развитие природы мыслится как процесс, который должен быть подчинен процессу развития человека.

8. Деятельность по охране природы продиктована дальнейшим прагматизмом: необходимостью установить природную среду, чтобы ею пользовались следующие поколения.

Итак, антропоцентристский подход – это система представлений о мире, для которых характерны противопоставленность человека как высшей ценности и природы как его собственности, а также восприятие природы как объекта одностороннего воздействия человека и практический характер мотивов и целей взаимодействия с ней [3]. Понимание того, что антропоцентристский

подход заводит в тупик, является предпосылкой экологического кризиса, что, в свою очередь, приводит к возникновению так называемой новой «энвайронментальной парадигмы», которой присуще следующее: а) несмотря на то, что человек обладает исключительными характеристиками (культура и т.д.), он остается одним из множества видов на земле, взаимозависимых и включенных в единую глобальную, экологическую систему; б) человеческая деятельность обусловлена не только социальными и культурными факторами, но и сложными биофизическими, экологическими связями, в которые он включен, и которые налагают на его деятельность определенные физико-химические и биологические ограничения: человек живет не только в социальном, но и природном контексте; в) хотя человеческий интеллект позволяет существенно расширить возможности его существования в социальной и природной средах, тем не менее, экологические законы не утрачивают для него своей обязательности. Базирующийся на таких постулатах подход, может быть назван в целом экоцентрическим [4]. Опишем его основные особенности:

1. Высшую ценность представляет гармоничное развитие человека и природы. При этом природа признается изначально самоценным, имеющим право на существование «просто так», вне зависимости от полезности или бесполезности и даже вредности для человека; человек является одним из членов природного сообщества.

2. Отказ от иерархической картины мира: человек не признается обладающим какими-то особенными привилегиями лишь потому, что он имеет разум, который налагает на него дополнительные обязанности по отношению к окружающей природе.

3. Целью взаимодействия с природой является максимальное удовлетворение, как потребностей человека, так и потребностей всего природного сообщества. Воздействие на природу сменяется взаимодействием.

4. Характер взаимодействия с природой определяется своего рода экологическим императивом: правильно и разрешено лишь то, что не нарушает существующее в природе экологическое равновесие.

5. Природа и все природное воспринимается как полноправный субъект по взаимодействию с человеком.

6. Этические нормы и правила равным образом распространяются как на взаимодействие между людьми, так и на взаимодействие с миром природы.

7. Развитие природы и человека мыслится как процесс коэволюции взаи-

мовыгодного единства.

8. Деятельность по охране природы продиктована необходимостью сохранять природу от ее самой.

Все это позволяет нам под экоцентрическим подходом понимать систему представлений о мире, для которого характерны ориентированность на экологическую целесообразность и безопасность, отсутствие противопоставленности человека и природы; восприятие природы как полноправного субъекта взаимоотношений в системе «человек-природа-общество» (защищенного как экологическим правом, так и моральными принципами экологической (универсальной) этики), как партнёра по взаимодействию с человеком и социумом. Тогда как в настоящее время в экологическом воспитании доминирует антропоцентрическая педагогическая парадигма, устоявшаяся, ставшая привычной точкой зрения, методикой – стандартом решения педагогических задач экологического воспитания, которые продолжают применяться, несмотря на то, что в современной педагогической науке и эффективной практике уже давно имеются факты, ставящие под сомнение данную парадигму.

Множество факторов свидетельствует о том, что система «общество–природа» находится сегодня в кризисном, предельно неустойчивом состоянии, а также о приближении системы к очередному бифуркационному переходу. Одним из характерных признаков этого является тотальный кризис человеческого бытия, кризис души. Это представляется особенно тревожным, поскольку именно человечество призвано стать разумной компонентой развития биосферы Земли [5]. Уверенность в перспективе существования человечества должна проистекать из глубинного осознания единства человечества и биосферы, заложенного в самом раннем возрасте, и лишь затем обоснованного данными естественных и социогуманитарных наук. Экологическое образование при этом становится непрерывным, активным, открытым.

Опираясь на вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что сегодня необходим новый подход к экологическому образованию, который должен быть направлен на развитие экологического сознания (С.А. Глазачев, С.Д. Дерябо, Д.Н. Кавтарадзе, В.В. Латюшин, А.А. Моисеев, З.И. Тюмасева, А.Д. Урсул, В.А. Ясвин и др.), развитие личности с экологической мировоззренческой установкой.

Идея коэволюции, благодаря системе непрерывного, опережающего экологического образования, таким образом, сможет утвердиться в обществен-

ном сознании, как в сфере рационального, в форме знания, так и в ценностно-мотивационной сфере, превращая экологические и общенаучные знания в убеждения, способствуя развитию нового типа экоцентрического экологического сознания человечества в условиях открытого общества.

### *Литература*

1. *Артеменко Б.А.* Экологическое образование – часть государственной политики в сфере деятельности по формированию экологической культуры // Здоровьесберегающее образование – залог безопасности жизнедеятельности молодежи : проблемы и пути решения : мат. VIII Междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: ЦНИТ «Астерион»; Челябинск: изд-во ЧГПУ, 2013. – С. 19-21.

2. *Блинников В.И.* Экоцентрический подход в эколого-педагогическом образовании будущего учителя: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.И. Блинников. – М., 2004. – 44 с.

3. *Гильмиярова С.Г.* Непрерывное экологическое образование будущих учителей в России и США: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.Г. Гильмиярова. – Уфа, 2002. – 40 с.

4. *Каландаров К.Х.* Экологическое сознание. Сущность и способы формирования / К.Х. Каландаров. – М.: Гуман. центр «Монолит», 1999. – 48 с.

5. *Моисеев В.* Экология, нравственность, политика / В. Моисеев // Вопр. философии. – 1998. – № 5. – С. 3–25.

6. *Тюмасева З.И.* Почему экологическое образование не выполняет свою функцию / З.И. Тюмасева // Народное образование. – 2003. – №2. – С. 50-57.

7. *Тюмасева З.И.* Экологическое строительство детской души / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд. – Челябинск: ЧГПИ, 1995. – 240 с.

8. *Тюмасева З.И.* Экология, образовательная среда и модернизация образования / З.И. Тюмасева. – Челябинск: ЧГПУ, 2006. – 322 с.

**Петрова Д., Гунько Е.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

Научный руководитель: Орехова И.Л., к.п.н., доцент

**Формирование эколого-психологической культуры будущего учителя средствами учебного курса «Культура здорового образа жизни»**

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема формирования и развития у педагогов эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельно-

сти. Приведены результаты исследования, проведенного среди преподавателей вуза и учителей-предметников образовательных организаций.

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, педагоги, культура здорового образа жизни.

**Petrova D., Gun'co E.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Supervisor: Orekhova I.L., Candidate os Pedagogics, Associate Professor

**Formation of ecological and psychological culture of the future teacher by means of the course «Culture of Healthy Lifestyles»**

*Annotation.* The problem of formation and development of the teachers burnout during their professional activities. The results of a study conducted among high school teachers and subject teachers of educational institutions.

*Keywords:* emotional burnout, teachers, the culture of a healthy lifestyle.

В современном обществе требования к учителю гораздо выше, чем в предыдущие годы. Личность учителя имеет определяющее значение для решения образовательных задач. Качество учебных занятий во многом зависит не только от профессиональности педагога, но и от его внутреннего состояния – физического и психического благополучия. Основными факторами риска труда учителя являются: повышенное психо-эмоциональное напряжение; значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей; преобладание в процессе профессиональной деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке; большой объем интенсивной зрительной работы; высокая плотность эпидемических контактов. Каждый из этих основных факторов риска педагогического труда может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Комплексная программа «Здоровье учителя» включает следующие основные направления: во-первых, медицинское (ежегодная диспансеризация, приглашение в школу для работы по договору специалистов по оздоровительному и реабилитационному направлениям, например, по танцевальной терапии, музыкотерапии); во-вторых, диагностическое (исследование уровня эмоционального выгорания учителя, резервных возможностей организма, педагогического взаимодействия и эмоционально-психологического климата в коллективе); в-третьих, коррекционно-профилактическое (оказание индивидуальной



психологической помощи и поддержки педагогам, находящимся в состоянии актуального стресса; организация и проведение цикла семинаров для педагогов по развитию эмоционального интеллекта и предупреждению синдрома эмоционального выгорания; содействие созданию в школе позитивного психологического климата, популяризация психологических знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья – выпуск учительской газеты «Психология здоровья»; создание цикла радиопередач о здоровом образе жизни; включение учительского урока здоровья в режим дня школы).

Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Сотрудники института В.М. Бехтерева обнаружили, что 54% педагогов имеет нарушения массы тела; 70% нарушения опорно-двигательного аппарата; нарушения в нервно-психическом здоровье имеют: после десяти лет работы более 35% педагогов; после пятнадцати лет стажа – 40%; после двадцати лет – более 50 % педагогов.

На современном этапе развития общества и образования педагог испытывает большие перегрузки, которые нередко превышают ресурсы организма: физиологические, психологические, когнитивные, энергетические. Как следствие, появляется переутомление, нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания, имеющего следующие стадии: истощение (формируется в течение 3–5 лет профессиональной деятельности); личностная отстраненность (формируется в течение 5–10 лет работы учителя); ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания (формируется в течение 10–20 лет педагогической деятельности).

Одним из компонентов компетентности педагога по вопросам сохранения здоровья является умение поддерживать свое здоровье и противодействовать синдрому эмоционального выгорания, эффективно применять способы сохранения здоровья и создавать здоровьесберегающую среду для своих учеников.

Необходимо отметить, что важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

– во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни, обладание культурой здорового образа жизни;

– во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима работы и благоприятных условий для воспитания и обучения детей; для этого педагог должен обладать специальными компетенциями.

Нами проведено исследование среди преподавателей высшей школы и учителей-предметников, в котором приняли участие 52 человека. Обобщенные результаты исследования ниже (рисунок 7)

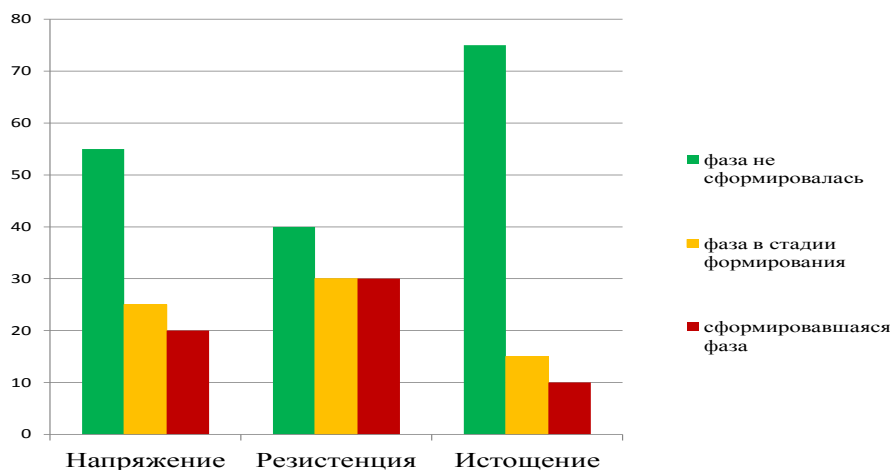


Рис. 7. Характеристика состояния «эмоциональное выгорание», выявленного в процессе исследования

Таким образом, в процессе взаимодействия с окружающей средой, например, образовательной, у человека всегда есть определенная ответная реакция на нее. Нередко это реакция стрессовая.

В этой связи, будущего учителя необходимо научить, как избежать возникновения «негативного» стресса. В ЧГПУ студенты 2-го курса имеют возможность изучать курс «Культура здорового образа жизни», который нацелен, во-первых, на подготовку их к педагогической практике в образовательных организациях, а, во-вторых, на обучение студентов быть здоровыми. В процессе интерактивных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий студенты осваивают методики, связанные с управлением дыхания, тонусом мышц, движением, воздействием слова, способы, связанные с визуализацией и т.д. Одним из основных результатов изучения курса «Культура здорового образа жизни» стала выработка рекомендаций по профилактике возникновения эмоционального выгорания педагога:

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
- Использование «тайм-аутов».
- Овладение навыками саморегуляции.

- Профессиональное развитие и самосовершенствование.
- Уход от ненужной конкуренции.
- Эмоционально-личностное общение.
- Поддержание хорошей физической формы.
- Умение рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
- Возможность переключаться с одного вида деятельности на другой.

### *Литература*

1. *Дыхан Л.Б.* Педагогическая валеология: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин; под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д.: Изд. центр «Март», 2005. – 528 с.
2. *Орехова И.Л.* Эколого-валеологизация диверсифицированной подготовки студентов к оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях: монография / И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. – 340 с.
3. *Робертс Г.А.* Профилактика выгорания / Г.А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1. – С. 39–46.
4. *Ронгинская Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.
5. *Тюмасева З.И.* Почему экологическое образование не выполняет свою функцию / З.И. Тюмасева // Народное образование. – 2003. – №2. – С. 50-57.

**Питакова Ю.В.<sup>1</sup>, Богданов М.А.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Южно-Уральский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

### **Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей с фебрильными судорогами**

*Аннотация.* Коморбидные расстройства отмечаются у многих пациентов с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Обычно диагноз СДВГ ранее 3-х лет не ставится, а возраст возникновения фебрильных судорог (ФС) до 4-х лет. Мы предположили, что на фоне инфекционно-воспалительного заболевания (ОРВИ) при возникновении ФС клинические проявления СДВГ возникают в более раннем возрасте. Диагностика СДВГ в возрасте до 4 лет и своевременное использование адекватной медико-психолого-педагогической коррекции и тьюторского сопровождения актуальны, так как позволят предот-

вратить развитие синдрома школьной дезадаптации.

*Ключевые слова:* дети, коморбидность, синдром дефицита внимания с гиперактивностью, фебрильные судороги, синдром школьной дезадаптации, тьюторское сопровождение.

**Pitakova Y.V.<sup>1</sup>, Bogdanov M.A.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>South Ural State Medical University Russian Ministry of Health, Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **Deficit/Hyperactivity Disorder at children with febrile seizures**

*Annotation.* Comorbidity disorders have been reported in many patients with Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). Usually, the diagnosis of ADHD earlier than 3 years is not intended, and the common age of onset of febrile seizures (FS) up to 4 years. We assumed that in the context of infectious and inflammatory diseases (SARS) in the event of FS clinical manifestations of ADHD occur at an earlier age. Diagnosis of ADHD under the age of 4 years and timely use of adequate medical and psycho-pedagogical correction and tutor support are relevant because will prevent the development of the syndrome of school exclusion.

*Keywords:* children, comorbidity, attention deficit hyperactivity disorder, febrile convulsions, school maladjustment syndrome, tutor support.

Цель исследования: выявление клиники СДВГ у детей до 4-х лет с фебрильными судорогами.

Коморбидные расстройства отмечаются у многих пациентов с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Например, тревожные расстройства отмечаются у четверти детей с СДВГ, тогда как в популяции всего 6-10%, обычными являются фобические проявления. Нередки моторные тики. Мы предположили, что на фоне инфекционно-воспалительного заболевания (ОРВИ) при возникновении ФС клинические проявления СДВГ возникнут в более раннем возрасте. Диагностика СДВГ в возрасте до 4-х лет, своевременное лечение и психолого-педагогическая коррекция позволят предотвратить развитие синдрома школьной дезадаптации. Фебрильные судороги (ФС) – это судороги, возникающие при лихорадке в заболеваниях, не связанных с патологией нервной системы.

Простая форма ФС характеризуется генерализованными клонико-тоническими, симметричными судорогами с потерей (или без) сознания,

длительностью не более 15 минут, имеющими характер единичных эпизодов, которые в будущем не трансформируются в эпилепсию. ФС встречаются у детей от 3 месяцев до 5 лет [2; 5]. Нередко дети с ФС обладают эмоционально-поведенческими нарушениями, которые сходны или могут быть проявлением будущего синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Эта группа расстройств характеризуется невнимательностью, чрезмерной моторной активностью, неумением выслушивать, склонностью к перескакиванию с одних дел на другие без доведения их до конца. Эмоционально-поведенческие нарушения создают трудности во взаимоотношении с взрослыми, в том числе в работе врача, педагога. Данный симптомокомплекс часто вызывает у родителей тревогу и может послужить основанием для запроса на тьюторское сопровождение ребенка.

Материалы и методы: на базе МБУЗ ГКБ № 8 нейроинфекционного отделения было обследовано 33 ребенка в возрасте от 1,5 до 4 лет в период с 2014 по 2015 годы с простыми ФС на фоне ОРВИ. У 23 детей отмечались эмоционально-поведенческие нарушения. Детям проводилось клиническое неврологическое обследование, сбор семейного и перинатального анамнезов, анкетирование на основе шкалы оценки СДВГ [3; 4], адаптированные для младшего дошкольного возраста нейропсихологические задания [6].

Результаты и их обсуждение: распределение детей по возрасту было следующим: 1,5–2 года (4,3%), 2–3 года (87,1%), 3–4 года (8,6%). Перинатальный анамнез был отягощен в 70% случаев. Отягощение наследственности по ФС в 25% случаев, по тревожности матери или отца до 40% и выше.

Неполная семья и конфликтные отношения родителей имели место в 71%; чрезмерное увлечение детей использованием гаджетов наблюдалось практически в 100%. Дети длительно выполняли задания, что не соответствовало регламенту времени для данных возрастных групп.

Отмечались выраженная невнимательность и снижение концентрации внимания при прослушивании инструкций, нерегулируемая и чрезмерная моторная активность. Дети беспокойно спали, вздрагивали во сне, просыпались; боялись «белого халата», препятствовали осмотру, не выполняли инструкции врача, с трудом вступали в речевой контакт. Перечисленные симптомы соответствуют клинике СДВГ. Таким образом, установлена четкая коморбидность проявлений симптомов СДВГ у детей с ФС. Эмоционально-поведенческие расстройства у детей (у 23 детей из 33 с ФС) четко соответству-

ют клинике СДВГ.

Известно, что социально-поведенческие аспекты у этих детей в школьном возрасте представляют серьезную проблему, поскольку их поведение отрицательно влияет на сверстников, что порождает конфликты между детьми и с педагогами. У них наблюдаются определенные сложности в учебе. Они не могут определиться в выборе интересной для себя деятельности, что, в конечном итоге, резко снижает их самооценку.

Следовательно, дети с установленными симптомами СДВГ в дошкольном возрасте находятся в группе риска по социальной и школьной дезадаптации [1] и нуждаются в медико-психолого-педагогической коррекции и тьюторском сопровождении.

### *Литература*

1. *Вострокнутов Н.В.* Школьная дезадаптация: ключевые проблемы диагностики и реабилитации / Н.В. Вострокнутов. – М.: 1995. – С. 8–11.
2. *Детская психоневрология* / Л.О. Булахова, О.М. Саган, С.М. Зинченко / Под ред. Л.О. Булаховой. – К.: Здоровье, 2001. – 496 с.
3. *Заваденко Н.Н.* Синдром дефицита внимания с гиперактивностью в сочетании с тревожными расстройствами; возможности фармакотерапии / Н.Н. Заваденко, А.А. Соломасова // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2012. – № 8. – С. 1–7.
4. *Семенович А.В.* Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: учеб. пособ. / А.В. Семенович. – М.: Академа, 2002. – 348 с.
5. *Темин П.А.* Судорожные состояния у детей (факторы риска, диагностика, профилактика) / П.А. Темин, М.Ю. Никанорова, Е.Д. Белоусова. – М.: Медицина, 2000. – 245 с.
6. *Цветкова Л.С.* Методика диагностического нейропсихологического обследования детей / Л.С. Цветкова. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 205 с.

### **Ростовцева П.С.**

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г.Уфа, Россия

### **Основные тенденции формирования культуры здорового и безопасного образа жизни старшеклассников**

*Аннотация.* Данная статья, поднимающая актуальную проблему формирования здорового и безопасного образа жизни старшеклассников, описывает результаты эмпирических исследований, проведенных среди обучающихся гимназии

г.Уфы, на основе которых сделаны выводы о необходимости формирования валеологической грамотности всех участников образовательного процесса путем оптимизации здоровьесбережения.

*Ключевые слова:* качество культуры здоровья школьников, формирование ценностных ориентаций в области здорового образа жизни, наличие здоровьесберегающей среды в образовательной организации и детском оздоровительном лагере.

**Rostovtseva P.S.**

M. Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russia

### **Basis trends seniors healthy and safe lifestyle culture organization**

*Annotation.* This article considers relevant problems of the seniors' healthy and safe lifestyle organization, describes the results of empirical research, which has been organized among the students of high school in Ufa. On the basis of this research the conclusions about valeological literacy of all members of the educational process by optimization of health preservation are done.

*Keywords:* quality of pupils health culture, formation of value orientations in the field of healthy lifestyles, availability of health-environment in educational organizations and children's camp.

Среди приоритетных задач современной школы находится охрана и укрепление здоровья. Низкий уровень качества культуры здоровья объясняется тем, что в большинстве случаев здоровье не ставят на первое место в системе приоритетов. Здоровый образ жизни воспринимают как систему мер, призванных искоренить устоявшиеся вредные привычки и избавить человека от уже приобретенных недугов, а не как мотивационная заинтересованность в качестве культуры здоровья и формировании ценностных ориентаций в области здорового образа жизни [2].

Данная проблема актуальна, как с психолого-педагогической, так и медико-социальной точки зрения. Это объясняется тем, что в целом по стране наблюдается не просто ухудшение состояния здоровья школьников, но и омоложение хронических заболеваний у подростков и молодежи, высокий уровень смертности при несчастных случаях и ситуациях. Актуальность данной проблемы связана и с потребностью государства и общества в физически и нравственно здоровых гражданах, умеющих организовать здоровый образ жизни и его придерживающихся, а также в здоровом населении как показателе здоровья нации.

Следует отметить, что эффективность процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающей молодежи на современном этапе развития общества в большей мере зависит от таких факторов, как непрерывность процесса обучения, умение актуализировать на практике полученные знания, воспитание ценностных установок. Учитывая тот факт, что образовательные программы в школах рассчитаны, в большей мере, на усвоение теоретических знаний в области безопасности жизнедеятельности, в своем исследовании мы попытались найти новые направления организации работы с подростками, используя летний каникулярный период.

На основе результатов эмпирических исследований среди учащихся МБОУ Гимназии № 39 г.Уфы мы выделили факторы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, как в повседневной жизни, так и в период отдыха в детских оздоровительных лагерях. К ним мы отнесли, в первую очередь, наличие здоровьесберегающей среды в лагере, наличие стойкой мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни у самих школьников, а также уровень сформированности знаний и умений в данной области.

Проведенное нами исследование позволило выявить динамику числа школьников с высоким уровнем готовности к реализации полученных знаний на практике. В нашей опытно-экспериментальной работе приняли участие школьники 8-х и 11-х классов в количестве 40 человек, изучающие предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Возраст опрошенных респондентов составил от 14 до 17 лет, из них 17 юношей, 13 девушек.

Для проведения исследований мы разработали анкеты. Вопросы в анкетах были сгруппированы по темам и разделены на блоки. Так, в первый блок мы включили вопросы, непосредственно касающиеся безопасности организации летнего отдыха детей, во втором блоке мы изучили уровень сформированности у школьников культуры здоровья, включая соблюдение гигиенических навыков и профилактики заболеваний. В третий блок были включены задания, разработанные в интерактивной форме (в виде тестовых заданий, ситуационных задач и алгоритмов поведения), с помощью которых, мы смогли непосредственно оценить степень овладения школьниками практическими навыками, умение правильно реагировать и действовать в чрезвычайных ситуациях и при необходимости оказывать помощь пострадавшим.

Как показали результаты нашего исследования, у большинства детей до 14 лет, выезжающих в детские оздоровительные лагеря, сформировались гигиенические навыки (95,5% из 100,0% в экспериментальной группе и 94,0%



из 100, 0% в контрольной группе), у 96% детей сформировался правильный режим дня (режим бодрствования и сна, питания, достаточная физическая активность, в том числе посещение спортивных секций).

Каждый второй из опрошенных подростков в экспериментальной группе отметил, что посещает спортивные секции (50%), в основном это спортивные танцы (20%), посещение бассейна (13%), а также волейбол – 10% и легкую атлетику – 7 %.

Как показали результаты нашего исследования и анализ литературных источников российских и зарубежных авторов по теме исследования, у школьников, выезжающих в летние оздоровительные лагеря, выше уровень овладения практическими навыками по формированию культуры здорового и безопасного отдыха.

В настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, организации ЗОЖ, укреплению здоровья учащихся в сфере, как общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ [1].

### *Литература*

1. Николаев А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности. Теория и практика физкультуры / А.Д. Николаев. – 2007. – № 6. – С. 2–10.

2. Чуктурова Н.И. Современные проблемы формирования качества культуры здоровья студентов и преподавателей в условиях педагогического вуза / Н.И. Чуктурова, В.В. Шурыгина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/120-16270> (дата обращения: 15.04.2015 г.)

**Савченкова М.Е.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

Научный руководитель: Орехова И.Л., к.п.н., доцент

**Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста средствами театральной деятельности**

*Аннотация.* В статье дается характеристика театральной деятельности как фактора, влияющего на формирование у детей чувства психологической безо-

пасности в условиях дошкольной образовательной организации. Раскрываются принципы работы с детьми дошкольного возраста. Описывается практический результат использования в ДОО театральной деятельности с целью снятия у детей психоэмоционального напряжения.

*Ключевые слова:* театральная деятельность, психоэмоциональное напряжение, дети дошкольного возраста.

**Savchenkova M.E.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Supervisor: Orekhova I.L., Candidate of Pedagogics, Associate Professor

### **Warning psychoemotional stress in preschool age by means of by means of theatrical activity**

*Annotation.* The article describes the theatrical activity as a factor influencing the formation of children's sense of psychological security in a pre-school organizations. Describes the principles of working with children of preschool age. Describes the practical result of the use of theatrical activity in preschool in order to relieve mental and emotional stress in children.

*Keywords:* theatrical activity, emotional stress, pre-school children.

Современное семейное воспитание детей раннего возраста часто вызывает невротизацию, являющуюся, по мнению В.Н. Мясищева, «эмоциональным заболеванием» личности. Эмоции являются первым проявлением психики в онтогенезе, основой психосоматического здоровья, фундаментом мотивации и творческой активности. Соединяясь с развитием воли, эмоциональные характеристики высвечивают индивидуальность и уникальность личности. С помощью эмоций и чувств ребенок «рассказывает» взрослым о своем самочувствии, желаниях, нуждах [3].

Как показывает практика, родители, прежде всего, заботятся о физическом и познавательном развитии ребенка, а эмоционально-волевое становление кажется им не столь важным. Директивные действия взрослых с раннего возраста блокируют у ребенка эмоциональное самовыражение, что приводит к возникновению неврозов, фобий, дезадаптационных форм поведения, соматических заболеваний [2].

В таких ситуациях на помощь нам, педагогам, приходит театрализованная деятельность. Театр – синтетический вид искусства, который объединяет вокруг себя разнообразные направления художественной деятельности. С его

помощью можно создать систему комплексного гуманитарно-эстетического воспитания, где будет органично осуществляться взаимопроникновение разных видов искусств, их гармоничный, теснейший союз.

Изучение психолого-педагогической литературы позволил нам сделать вывод, что театрализованная игра или спектакль предполагают такой уровень и такое качество вовлечения детей в мир художественного произведения, когда их захватывают события и судьбы героев, когда они радуются и огорчаются, восхищаются и негодуют, думают, сомневаются, решают проблемы вместе с героями произведений. Театр позволяет одновременно сделать далекое близким, непонятное – понятным, безразличное – значимым. Воздействие театрального искусства на детей обусловлено особенностями человеческой психики, способной выражать все формы эмоционального состояния, воплощены ли они в движениях, жестах, мимике, интонациях, речи самого человека или же в звуках, красках, линиях, композициях и так далее [4].

Включая в свой педагогический арсенал средства образного воздействия, педагог приобретает уникальную возможность не только развивать познавательную активность детей, но и воздействовать на их воображение, эмоциональное состояние. Он может косвенно влиять на их восприятие, переживания, размышления в соответствии с поставленными педагогическими задачами – как художественно-образовательными, так и общевоспитательными.

Анализ психоэмоционального состояния детей, посещающих младшую группу МДОУ ДС № 44 Копейского городского округа, с помощью проективных методик «Паровозик» и «Часики», показал, что каждый второй дошкольник находится в негативном психологическом состоянии низкой, средней и высокой степени. Эти дети либо ведут себя агрессивно при общении с другими детьми, либо необщительны. Для оздоровительно-коррекционной работы с такими детьми была выбрана театральная деятельность, которая базируется на принципах развивающего обучения. Методы и организация театральной деятельности опираются на закономерности развития ребенка, при этом учитывается психологическая комфортность, которая предполагает:

- осознание условий, обеспечивающих свободное выражение эмоциональных состояний, чувств;
- осознание собственной ценности, умение принимать себя такими, какие есть;
- развитие навыков совместной деятельности, общения;

- обучение детей позитивным моделям выражения эмоциональных состояний, чувств;
- развитие положительного самочувствия детей;
- создание чувства принадлежности к группе;
- умение понимать свое эмоциональное состояние и распознавать чувства окружающих людей.

При работе с детьми позитивно подкрепляются все ответы детей, создается атмосфера взаимного доверия, обеспечивается независимость в выборе и принятии решений, оказывается положительная поддержка личности ребенка. При проведении занятий исключена всякая критика личности и деятельности детей. Принимается и выслушивается все, что ими говорится.

Творчество в области искусства активно вовлекает и развивает все сферы психики человека: ум, волю, чувства. Недаром существует метод лечения природой и искусством. Поэтому, особое значение в детских образовательных учреждениях можно и нужно уделять театрализованной деятельности, всем видам детского театра, которые помогут сформировать правильную модель поведения в современном мире, повысить общую культуру ребенка, познакомить его с детской литературой, музыкой, изобразительным искусством, правилами этикета, обрядами, традициями. Любовь к театру становится не только ярким воспоминанием детства, но и ощущением праздника, проведенного вместе со сверстниками, родителями и педагогами в необычном волшебном мире [5; 6].

Специально организованную театрализованную деятельность в психокоррекционной практике следует рассматривать как совокупность методов и методик, построенных на применении этого искусства в своеобразной символической форме. Основными ее функциями являются [1]:

- катарсическая (очищение, освобождение от негативных состояний);
- регулятивная (снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния);
- коммуникативно-рефлексивная (коррекция нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки).

В основу работы, нацеленной на формирование у детей чувства психологической безопасности в ДООУ, положена программа «В мире друзей» [2]. Каждое занятие с детьми в режиме театрализованной деятельности состоит из

трех частей: «приветствие», «основная часть» и «заключение».

«Приветствие» ставит следующие цели: создание положительного настроения детей на общение с педагогом (и другими детьми), сохранение во время занятий доброжелательного отношения, развитие у ребенка положительной самооценки. При этом важным является тактильное соприкосновение ребенка с тьютором или другим ребенком.

«Основная часть» выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает, в основном, игры-перевоплощения, направленные на коррекцию психического состояния ребенка через театральную деятельность, а также музыкотерапию, арт-терапию, сказкотерапию и т.д. В таких играх дети сами выбирают, кем они будут сегодня.

Назначение «Заключения» состоит в создании у детей чувства принадлежности к «группе» и закреплении положительных эмоций от работы на занятии. Прощание носит ритуальный характер. Для этого выбраны игры-хороводы, так как именно в хороводах каждый его участник является частью одного целого.

Функции детской игры определяются ее психологическими особенностями, раскрытыми в исследованиях Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и др. В игре формируется личность ребенка, реализуются ее потенциальные возможности и первые творческие проявления, развитие познавательных процессов, эмоционально-личностной сферы. Игра может изменить отношение ребенка к себе, самочувствие, способы общения со сверстниками. Психотерапевтический механизм сценических игр состоит в определении ролей для участников. Роль, которую исполняет ребенок, может раскрыть в нем потенциальный коммуникативный ресурс. Любимые герои становятся образцами для подражания и отождествления. Именно способность ребенка к такой идентификации с любимым образом позволяет педагогам через театрализованную деятельность оказывать позитивное влияние на детей [7].

### *Литература*

1. *Алябьева Е.А.* Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста / Е.А. Алябьева. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 280 с.
2. *Котова Е.В.* В мире друзей: программа эмоционально-личностного развития детей / Е.В. Котова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80 с.
3. *Мирясова В.И.* Играем в театр: Сценарии детских спектаклей о животных / В.И. Мирясова. – М.: ГНОМ и Д, 2001. – 48 с.
4. *Сорокина Н.Ф.* Играем в кукольный театр. Программа «Театр – Твор-

чество – Дети»: пособ. для воспитателей, педагогов доп. обр. и музыкальных руководителей детских садов / Н.Ф. Сорокина. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2002. – 208 с.

5. Сорокина Н.Ф. Кукольный театр для самых маленьких / Н.Ф. Сорокина, Л.Г. Миланович. – М.: Линка-Пресс, 2009. – 224 с.

6. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2013. – 299 с.

7. Чурилова Э.Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар / Э.Г. Чурилова. – М.: ВЛАДОС, 2003.

**Сазонова А.В., Быстрой Е.Б.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Обучение младших школьников лексическим навыкам немецкого языка в режиме здоровьесбережения**

*Аннотация.* Статья посвящена роли здоровьесбережения младших школьников в процессе овладения ими иноязычной лексикой. Игры на уроках немецкого языка в процессе формирования лексических навыков младших школьников имеют огромный здоровьесберегающий потенциал.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, младший школьный возраст, лексические игры, компетентностный, средоориентированный, когнитивный, деятельностный подходы.

**Sazonova A.V., Bistraï E.B.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Studying of German lexical skills in the health protection mode in the junior school**

*Annotation.* The article focuses on the role of health protection of the junior pupils in the process of foreign lexical skills studying. Games on the German lessons have a huge health protection potential in the process of lexical skills studying.

*Keywords:* health protection, junior school age, lexical games, competence, environment-oriented, cognitive and activity approaches.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. По справедливому мнению многих ученых, здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время, в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды [4]. Всем известно, что на начальной ступени обучения происходит становление личности младшего школьника, выявление и развитие его способностей, формирование учебных навыков и овладение элементами культуры речи и поведения. Успех учащихся в изучении иностранного языка и их отношение к предмету (особенно у младших школьников) зависят от того, насколько интересно проводятся уроки. Чем более уместно использует учитель различные методические приемы, тем интереснее проходят уроки, а потому прочнее усваивается материал.

Обучение иностранному языку в начальной школе основывается на таких психологических особенностях младших школьников, как пластичность природных механизмов усвоения речи, интенсивное формирование познавательных процессов, быстрое запоминание языковой информации, особая способность к имитации, отсутствие языкового барьера (страха) и др.

Большое внимание нужно уделять обучению лексической стороне речи младших школьников, так как лексика является важнейшим компонентом речевой деятельности. Учащиеся должны овладеть строительным материалом для осуществления общения и взаимодействия. Речь учителя является основным источником обогащения лексического запаса учащихся. Речевые образцы сразу дают представление о том, каким образом может быть использовано данное слово или словосочетание [5]. Работа со словом начинается с ознакомления. Значение нового слова раскрывается при показе картинки, предмета или при совершении действия. В процессе семантизации лексики широко используются

визуальные средства наглядности. Среди них большое место занимают карточки с картинками. Яркие, многоцветные, они вызывают интерес и внимание учащихся и, воздействуя на их эмоциональную память, способствуют прочному овладению лексикой [6].

Известно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для усвоения иностранного языка. Вместе с тем, неустойчивость внимания и избирательный характер запоминания, импульсивность поведения и повышенная утомляемость способны усложнить процесс усвоения языковых знаний и формирования речевых навыков и умений. Поэтому важным для нас является овладение умением привлекать внимание детей, пытаться удержать его, используя наиболее интересные и подходящие приемы подачи материала, так как традиционная организация образовательного процесса создает у младших школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья детей. Мы полагаем, что игры на уроках немецкого языка в процессе формирования лексических навыков младших школьников имеют огромный здоровьесберегающий потенциал. Игровая форма занятий помогает младшим школьникам избежать дополнительной нагрузки и создает условия для прочного усвоения языкового материала в обстановке, приближающейся к естественной. Упражнения игрового характера могут быть разными по своему назначению, содержанию, способам организации и их проведения, материальной оснащенности, количеству участников и т.д. С их помощью можно решать какую-либо одну задачу (например, совершенствовать лексические навыки) или же целый комплекс задач: формировать речевые умения, развить наблюдательность, внимание, творческие способности [1].

Например, лексические игры помогают запомнить лексические единицы, тренируют учащихся в употреблении лексики в ситуациях, приближенных к естественной обстановке, развивают речевую реакцию учащихся, знакомят их с сочетаемостью слов, то есть способствуют формированию прочных лексических навыков [2].



Обучение иностранному языку в начальной школе базируется одновременно на нескольких подходах. Это, во-первых, компетентностный или практикоориентированный подход, определяющий «результативно-целевую направленность всего образования» (И.А. Зимняя), в соответствии с которым предусмотрено развитие у школьника разных видов компетенций с самого начала обучения иностранному языку. Заложенные на раннем этапе, они выступают впоследствии в качестве базы для их совершенствования в рамках профильного обучения в старших классах школы.

Во-вторых, средоориентированный подход (И.Л. Бим, Э.Ф. Зеер, Ю.С. Мануйлов, Л.И. Новикова, В.А. Ясвин), предполагающий не только создание условий, способствующих обучению, развитию и воспитанию младшего школьника средствами иностранного языка, но и влияние обучающегося на условия, в которых осуществляется образовательный процесс. Это взаимовлияние по существу задает гуманитарную направленность образовательной среды через включение значимых для человека знаний и использование комфортных, принимаемых школьниками технологий обучения. Одно из таких условий – создание благоприятного эмоционально-психологического климата для овладения языком и, в частности, лексической стороной устной и письменной речи как реальным средством общения (Е.И. Негневицкая, З.Н. Никитенко, Г.В. Рогова, А.Д. Яковлев).

В-третьих, раннее обучение иностранному языку, в том числе и его лексическому аспекту, опирается на когнитивный подход, учитывающий и использующий интеллектуальные и эмоциональные возможности детей данного возраста (Н.В. Барышников, Ю.А. Ситнов, А.Н. Шамов, А.В. Щепилова).

В-четвертых, это деятельностный подход к изучению иностранного языка и дальнейшему практическому овладению им, который осуществляется «с опорой на языковой опыт (в родном языке) и природную языковую интуицию детей» (М.С. Соловейчик). Реализация развивающих функций обучения и воспитания младшего школьника средствами языка обусловлена характером познавательных и практических задач, а также особенностью педагогического управления этим процессом: способом и последовательностью подачи информации, языковой, лексической, интеллектуальной и эмоциональной рефлексией (Р.М. Архаханов, В.И. Загвязинский).

Указанные подходы обеспечивают возможность получения высоких результатов в области обучения лексической стороне речи, а также решение

целого комплекса образовательно-воспитательных задач, стоящих перед учебным предметом «Иностранный язык» на раннем этапе овладения им. Таким образом, опираясь на вышеназванные подходы, и используя игровые формы в процессе формирования лексических навыков младших школьников, мы можем придать уроку немецкого языка здоровьесберегающий характер.

### *Литература*

1. *Бачаров Л.Н.* Игры на уроках английского языка на начальной и средней ступенях обучения / Л.Н. Бачаров // Ин. яз. в shk. – 1996. – № 3. – С. 66–68.

2. *Гудкова Л.М.* Игры на уроках английского языка в младших классах / Л.М. Гудкова // Ин. яз. в shk. – 1998. – № 4. – С. 54–55.

3. *Денисова Л.Г.* Использование игровых элементов на начальном этапе обучения английскому языку / Л.Г. Денисова // Ин. яз. в shk. – № 4. – С. 26–27.

4. *Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения – методические рекомендации* // Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: «Триада-фарм», 2004. – 117 с.

5. *Соловова Е.Н.* Методика обучения иностранным языкам: базовый курс лекций: пособ. для студ. пед. вузов и учителей / Е.Н. Соловова. – М.: Просвещение, 2002. – 234 с.

6. *Формирование лексических навыков: учеб. пособие* / Под. ред. Е.И. Пассова, Е.С. Кузнецовой. – Воронеж: Альтернатива, 2002. – 142 с.

**Семченко А.А.<sup>1</sup>, Ненашева А.В.<sup>1</sup>, Павлова В.И.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), г.Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Оценка гармоничности физического развития современных подростков, проживающих в крупном промышленном городе, на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике**

*Аннотация.* Методом оценки гармоничности физического развития детей и подростков, проживающих в крупных промышленных городах [1], на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике, обследовано 40 подростков 12–14 лет, из них 50% мальчики и 50% девочки. С использованием современного сверхточного оборудования определены базовые антропометрические показатели (длина и вес тела). Выявлены особенности физического

развития юных легкоатлетов промышленного мегаполиса г. Челябинска.

*Ключевые слова:* физическое развитие, подростки, легкая атлетика.

**Semchenko A.A.<sup>1</sup>, Nenasheva A.V.<sup>1</sup>, Pavlova V.I.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Evaluation of harmonious physical development of modern teenagers living in a large industrial city on the stage of initial sports specialization in athletics**

*Annotation.* Method for assessing the harmonious physical development of children and adolescents living in large industrial cities [1] on the stage of initial sports specialization in athletics, examined 40 adolescents 12–14 years, of which 50% of boys and 50% girls. With the use of modern high-accuracy equipment defines the basic anthropometric measures (height and weight). In young athletes peculiarities of physical development in the industrial district of Chelyabinsk.

*Keywords:* physical development, adolescents, athletics.

Современная легкая атлетика – олимпийский и один из наиболее массовых видов спорта. Ежегодно в легкоатлетические секции и спортивные школы поступает несколько тысяч детей и подростков. В этой связи актуализируется проблема оценки прогностически значимых критериев спортивного отбора юных спортсменов в учебно-тренировочные группы [2]. Одним из ведущих критериев в настоящее время принято считать уровень развития антропометрических показателей и гармоничность физического развития ребенка в сравнении со среднестатистической группой детей такого же возраста, пола, этнической принадлежности и места проживания (крупный промышленный город, село и т.д.) [4]. Также оценка гармоничности физического развития современных подростков наряду с демографическими показателями и уровнем заболеваемости является одним из показателей уровня их здоровья [3]. С этих позиций, оценка гармоничности физического развития современных подростков на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике является актуальной задачей медико-биологического сопровождения юных спортсменов в контексте адекватности спортивного отбора и своевременного выявления отклонений уровня здоровья занимающихся.

Исследования проводились на базе научно-исследовательского центра спортивной науки Института спорта, туризма и сервиса ЮУрГУ (НИУ). В исследованиях на добровольной основе принимали участие начинающие

спортсмены-легкоатлеты, средний возраст  $13,4 \pm 0,1$  лет, в количестве 40 человек (20 мальчиков и 20 девочек), проживающие в крупном промышленном городе (г. Челябинск). В вышеуказанной группе проведена популяционная оценка гармоничности физического развития (ГФР) на основе центильного метода, включающая: измерение длины тела с использованием электронного ростомера РЭП; измерение массы тела с использованием профессиональных весов-анализаторов Tanita BC-418MA; алгоритмическую оценку гармоничности физического развития детей и подростков, проживающих в крупных промышленных городах [1].

В таблице 3, представлены результаты популяционной оценки гармоничности физического развития подростков, проживающих в г.Челябинске, на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике.

**Таблица 3 – Показатели гармоничности физического развития подростков, проживающих в г.Челябинске, на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике ( $X \pm m$ )**

Показатели ГФР	Пол ребенка	
	Мальчики (n=20)	Девочки (n=20)
Длина тела, см	$164,4 \pm 0,86$	$163,9 \pm 0,73$
Центильный интервал	50–75	50–75
Масса тела, кг	$42 \pm 0,67$	$49,39 \pm 1,17$
Центильный интервал	25–50	50–75

Из анализа таблицы 3 мы видим, что достоверных различий в показателях длины тела между мальчиками и девочками, подросткового возраста, проживающих в крупном промышленном городе (г.Челябинск), на этапе начальной спортивной специализации нет.

Однако, из анализа той же таблицы, видно, что масса тела у девочек-подростков на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике достоверно больше массы тела у мальчиков того же возраста и эколого-региональных условий проживания на 17,59% ( $p < 0,001$ ).

Несмотря на существующий дисбаланс в показателях массы тела между начинающими легкоатлетами подросткового возраста, можно констатировать, что у современных подростков, проживающих в крупном промышленном городе (г. Челябинск), на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике, физическое развитие оценивается, как среднее гармоничное. Это означает, что в исследуемой группе подростков данного возраста и пола длина и масса

тела соответствует возрасту [1].

При проведении сравнительного анализа среднестатистических параметров базовых антропометрических показателей физического развития городских детей [1; 4] с полученными нами результатами, достоверных различий в показателях длины и массы тела выявлено не было. Однако следует отметить, что подростки г. Челябинска на этапе начальной спортивной специализации в легкой атлетике, независимо от пола имеют незначительное увеличение показателя роста по сравнению с эталонным распределением.

### *Литература*

1. Мельник В.А. Метод оценки гармоничности физического развития детей и подростков, проживающих в крупных промышленных городах / В.А. Мельник, А.А. Козловский, Н.В. Козакевич. – Гомель: Изд-во Гомельского гос. мед. ун-та, 2013. – 21 с.

2. Павлова В.И. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: мат. V Международ. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, 2012. – С. 336–340.

3. Руденко Н.Н. Актуальность оценки физического развития детей / Н.Н. Руденко, И.Ю. Мельникова // Практическая медицина. – 2009. – № 39. – С. 31–39.

4. Ямпольская Ю.А. Региональное разнообразие и стандартизованная оценка физического развития детей и подростков / Ю.А. Ямпольская // Педиатрия. – 2005. – № 6. – С. 73–77.

**Сибилева Л.В.<sup>1</sup>, Сибилева Т.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

<sup>2</sup>Южно-Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, колледж, г. Челябинск, Россия

### **Синдром выгорания как психологическая проблема**

*Аннотация.* В работе рассматриваются теоретические подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания, представлены результаты изучения среднего медицинского персонала разных специализаций.

*Ключевые слова:* деперсонализация, коммуникативные профессии, погранич-

ные состояния, профилактика, редукция.

**Sibileva L.V.<sup>1</sup>, Sibileva T.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>South Ural State Medical University Russian Ministry of Health, college, Chelyabinsk, Russia

### **Syndrom of burnup as a psychological problem**

*Annotation.* This paper discusses the theoretical approaches to the study of emotional burnout syndrome, presents the results of the study of paramedical personnel of different specializations.

*Keywords:* the depersonalization, communicative profession, borderline state, prophylaxis, the reduction.

Актуальность исследования психического выгорания у представителей коммуникативных профессий обусловлена ее высокой социальной значимостью и широкой распространенностью. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена выгорания – психического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере.

Теоретические и эмпирические исследования выгорания широко представлены в зарубежной психологии (Д. Форд, 1983; М. Лейтер, 1992; К. Маслач, С. Джексон, 1981, 1982, 1984, 1986; А. Пайнс, 1982, 1988, 1992; В. Шауфели, 1992 и др.). Данная проблематика освещалась в отечественной науке (В.В. Бойко, 1966; А.К. Маркова, 1993; Л.М. Митина, 1998; В.Е. Орел, 2001; Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, 2008 и др.). Вместе с тем, в настоящее время единого понимания феномена выгорания нет, не классифицированы факторы и не выявлены закономерности его возникновения.

Существует несколько научных подходов к изучению выгорания, но каждый из них выделяет отдельные стороны. Так, интерперсональный подход выделяет межличностные взаимоотношения профессионала с субъектами деятельности, как основную причину выгорания (В. Шауфели, 1992; К. Маслач, 1993). Представители организационного подхода в качестве причин выгорания видят факторы рабочей среды – особенности организационной структуры, режим деятельности, характер руководства и пр. (R. Burke, 1989; J. Winnubst, 1993). Для индивидуального подхода характерно выделение особенностей мотивационной и эмоциональной сфер личности в качестве причин выгорания

(А. Пайнс, 1993). Однако ни один из подходов не дает полной картины психологических причин возникновения данного явления. В этой связи, актуальным представляется рассмотрение феномена синдрома выгорания, как некой динамической многокомпонентной системы, проявляющейся в профессиональной деятельности людей гуманитарных профессий. К тому же, системный анализ индивидуально-психологических и социально-психологических факторов и их взаимосвязи позволил выявить основные причины формирования эмоционального выгорания, наметить направления профилактики этого явления.

В зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином *burnout* (англ.) – сгорание, выгорание, затухание горения. Впервые термин предложен Фроуденбергером (Freudenberger, 1974) для описания разочарований, крайней усталости, которые ему довелось наблюдать у работников психиатрических учреждений.

Интерес к этому явлению вырос после того, как американские ученые Маслач и Джексон систематизировали описательные характеристики этого синдрома и разработали опросник для его оценки (Maslach, Jackson, 1986). Согласно авторам опросника, синдром выгорания проявляется в трех группах переживаний:

- эмоциональное истощение – переживание опустошенности и бессилия;
- деперсонализация – дегуманизация отношений с другими людьми (проявление бессердечия, грубости);
- редукция личных достижений – занижение собственных достижений, потеря смысла и желания вкладывать личные усилия в профессию.

В более поздних исследованиях был выявлен достаточно широкий спектр негативных последствий выгорания. Так, межличностные последствия проявляются в социальных (общественных), семейных отношениях, а также в профессиональных конфликтах или деструктивном напряжении при общении с коллегами, партнерами, клиентами и пр.

Последствия выгорания заключаются в развитии негативных установок по отношению к коллегам, работе, клиентам, проявляются в снижении привлекательности профессиональной деятельности, отчуждении близких людей. Работники, испытывающие выгорание, прибегают к неконструктивным моделям поведения, усиливают напряженность во взаимоотношениях, снижается качество коммуникаций. Это способствует ухудшению психологической атмо-

сферы, повышению конфликтности, снижению мотивация в выполнении профессии, падению качества результатов в деятельности.

Исследователи отмечают также психофизиологические последствия, которые находят отражение в психосоматических расстройствах (головная боль, бессонница). Работа принимается как необходимость, не приносит удовлетворения. Синдром выгорания развивается, как показано в источниках, в силу интенсивного и длительного общения, приводит к личностной деформации. Чаще всего проявляется у педагогов, медицинских и социальных работников. Наиболее ярко данный синдром проявляется в тех случаях, когда коммуникативные связи отягощены негативной эмоциональной насыщенностью. Вероятность появления проблемы выгорания увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной эмоционально-психологической природы.

В этот период времени люди могут испытывать одиночество, неуверенность, происходит снижение самооценки, неудовлетворенность в деятельности и личной жизни. Регулярные трудности и постоянные перегрузки ведут к истощению запаса сил.

Итак, известны три модели данного феномена. Одномерная модель: выгорание – это состояние физического и психического истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Трактовка близка к пониманию синдрома «хронической усталости».

Двухмерная модель: данная модель рассматривает выгорание как двухмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации, что проявляется в изменении отношений либо к себе, либо к другим лицам.

Наиболее распространена трехмерная модель. В соответствии с ней выгорание понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая профессионального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном пресыщении. Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми – избегании лишних контактов, в повышенной зависимости от вышестоящих лиц, обостренном негативизме, критичности, прагматизме, циничности, отказе от прежних дружеских отношений. Редукция личных достижений может проявляться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достоинств, достижений, пессимистичности относительно



служебных возможностей.

Нами проведено исследование в различных службах медицинской сферы во время проведения курсов повышения квалификации, и осуществлен анализ наличия синдрома выгорания у слушателей разных специализаций.

На основании анализа результатов диагностики сделаны выводы. В группе терапевтических сестер (ПИТ) из 28 обследованных (все женщины) у 11 человек выявлен синдром выгорания. Если рассматривать синдром выгорания через призму трехмерной модели, то в этой выборке в основном отмечается эмоциональное истощение; остальные медицинские сестры этой группы показали пограничное состояние, которое понимается как нервно-психическое расстройство, когда люди находятся в условной границе между здоровьем и патологией.

В участковой службе получены следующие результаты: эмоциональное истощение обнаружено у 11 ч. Эмоциональное истощение в сочетании с деперсонализацией выявлено у 6 ч.; деперсонализация и редукция в сочетании – у одного. Всего людей, подверженных выгоранию в участковой службе, – 17 человек из числа участников опроса.

В группе фельдшеров здравпункта (всего 34 ч.) эмоциональному истощению подвержены 8 ч.; испытывают редукцию личных достижений – 5 ч.; деперсонализация обнаружена у 11 ч. Эмоциональное истощение в сочетании с редукцией выявлено у одного обследованного.

Участковые сестры поликлиники (26 ч.) испытывают эмоциональное истощение (1 ч.), деперсонализация выявлена у 11 ч., редукция личностных достижений – 4 ч., пограничное состояние проявляется у 2 ч., сочетание эмоционального истощения и деперсонализации проявилось у 6 ч, эмоциональное истощение в сочетании с редукцией – 2 ч., деперсонализация с редукцией личностных достижений – 1 ч.

Причины объективные и субъективные: стаж (как небольшой, так и длительный), возраст (у молодёжи и средний возраст); условия деятельности, условия семейной жизни и быта; неуверенность в завтрашнем дне, критическое отношение старших по службе, однообразие в выполнении обязанностей в профессиональной деятельности, хроническая усталость, насыщенность и интенсивность коммуникаций.

Таким образом, наше исследование показало неутешительные результаты и подтвердило, что синдром выгорания развивается у тех, кто по роду своей

деятельности много общается с людьми, не имеет возможности время от времени переключаться, отвлекаться. Интересным представляется факт, что в фельдшерской службе результаты выгорания имеют более низкие показатели, как по каждому из них, так и в сочетании.

Синдром выгорания – это, безусловно, реакция на стрессы и усталость, что способствует возникновению таких качеств как равнодушие, истощение нервной системы, снижение качества профессиональной деятельности, ухудшение показателей здоровья. Негативные новообразования сопровождают деструктивную профессионализацию. Выгорание представляется не отдельным эпизодом, а, напротив, процессом и конечным результатом процесса сгорания. Поэтому профессиональная деятельность должна привлекать внимание на каждом этапе, а явления выгорания требуют профилактической работы уже на ранних этапах.

### *Литература*

1. *Бойко В.В.* Правила эмоционального поведения / В.В. Бойко. – СПб., 1997.
2. *Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008.
3. *Ронгинская Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.
4. *Maslach C.* The Maslach Burnout Inventory / C. Maslach, S.E. Jackson. – Palo, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.

### **Скоробренко И.А.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

Научный руководитель: Орехова И.Л., к.п.н., доцент

### **Тьюторское сопровождение адаптации пятиклассников к образовательному процессу основной школы**

*Аннотация.* В статье обосновывается необходимость организации и реализации тьюторского сопровождения процесса адаптации учащихся пятых классов к условиям образовательной среды основной школы в условиях гимназии. Приводятся результаты исследования на предмет выявления факторов образовательной среды, обуславливающих «школьный стресс».

*Ключевые слова:* адаптация, образовательная среда основной школы, индиви-

дуализация, тьюторское сопровождение.

**Skorobrenko I.A.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Supervisor: Orekhova I.L., Candidate of Pedagogics, Associate Professor

*Annotation.* The necessity of organization and implementation of tutor support the adaptation of students in the fifth grade to the conditions of the educational environment of primary school in a gymnasium. The results of the study to identify the factors of the educational environment, causing the «school stress».

*Keywords:* adaptation, learning environment primary school, individualization, tutor support.

В последнее время процесс образования становится все более энерго- и здоровьезатратным для школьников. Это обусловлено интенсификацией обучения, в том числе нерациональным использованием технических средств, переходом на новые формы обучения, все более возрастающим объемом информации, продолжительностью учебного дня и учебной недели, снижением двигательной активности и т. д. Все вышеперечисленное осложняет процесс адаптации учащихся к учебно-воспитательному процессу, особенно пятиклассников. Переход на новую ступень школьного обучения характеризуется увеличением физической и психической нагрузки на развивающийся организм ученика, что ведет к различным психосоматическим проявлениям «школьного стресса», а также снижению успеваемости, потере интереса к обучению.

С целью выполнения прогностической оценки факторов образовательной среды основной ступени школьного обучения, связанных с проблемой адаптации учащихся пятых классов, нами было проведено исследование на базе МАОУ гимназии № 96 г. Челябинска. В его задачи входило изучение: 1) недельного расписания занятий пятого класса и его анализ; 2) степени сложности домашних заданий; 3) психологического климата на уроках и соответствия организации учебного процесса на уроке оздоровительно-гигиеническим требованиям; 4) режима дня в школе и дома, а также значимости занятий физической культурой и спортом для подростков. В процессе исследования были использованы следующие методы: анкетирование, беседа, наблюдение, анализ психолого-педагогической и нормативной литературы.

Опрос учащихся с использованием анкеты «Мое здоровье» показал следующее:

- более 50% пятиклассников часто пропускают занятия по болезни;
- 78% пятиклассников испытывают усталость в конце учебного дня;
- 56% говорят, что устают в конце недели;
- оценка респондентов относительно своего состояния подтверждается анализом действующего расписания занятий, которое, на наш взгляд, составлено нерационально (рисунок 8);
- домашние задания также вызывают усталость у 78% школьников; причем 45% пятиклассников считают, что в качестве домашних заданий имеют место трудоемкие, но малоэффективные виды работ; 22% опрошенных отмечают, что объем домашнего задания завышен по русскому языку, 50% – по литературе, 67% – по математике, 25% – по природоведению; 44% учеников тратят на подготовку домашнего задания 3 и более часов.

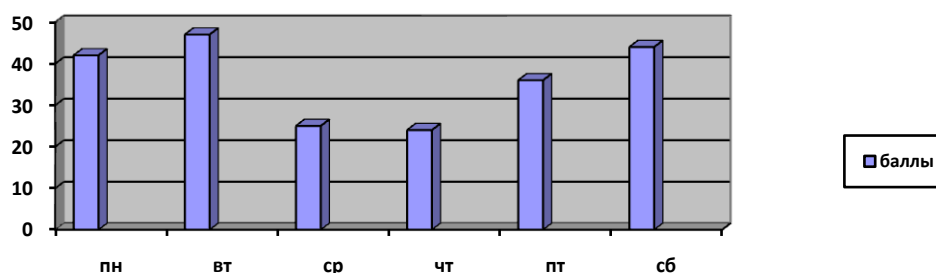


Рис. 8. Расписание занятий учащихся 5-го класса на учебную неделю (диаграмма построена на основе ранговой шкалы учебных предметов)

Таким образом, ответы учащихся подтверждают тот факт, что образовательная среда не является для них здоровьесберегающей. Под образовательной средой будем понимать совокупность образовательных факторов (условий, имеющих образовательную природу), прямо или косвенно влияющих на ученика [5]. Снизить уровень психоэмоционального напряжения, которое развивается у пятиклассников в процессе обучения, могли бы оптимальная двигательная активность детей и рационально организованный режим дня. Но, как показывает опрос учащихся пятых классов и их родителей, большинство школьников не делает физическую зарядку по утрам (78%); примерно только половина учащихся занимается на уроках физкультуры с полной отдачей (56%), лишь каждый третий ученик занимается спортом длительно. Внеклассные спортивные мероприятия мало посещаются детьми. Немногим более 40% родителей признают значимость уроков физической культуры для здоровья их детей.

Около 42% родителей говорят о соблюдении детьми режима дня. Следует отметить также, что родителей не в полной мере удовлетворяет режим дня в школе.

Наблюдение за ходом учебного процесса позволило сделать вывод о том, что его организация на уроках не в полной мере соответствует принципам здоровьесберегающего образования: уроки имеют достаточно большую плотность, вызывают переутомление учащихся; отсутствуют валеологические паузы и физкультминутки; поза учеников во время уроков остается стационарной; психологический климат урока также не во всех случаях благоприятен. Таким образом, переход учащихся на среднюю ступень общего образования характеризуется рядом проблем, осложняющих их адаптацию к новой образовательной среде. В этой связи особую актуальность приобретает особый вид психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников – тьюторское сопровождение. Данный вид сопровождения ученика, обеспечивающий проектирование индивидуального образовательного маршрута, следовательно, индивидуализацию процесса образования, может осуществлять, как освобожденный тьютор, так и классный руководитель, учителя, педагоги с тьюторской компетенцией.

Положение тьютора в школе закреплено в Федеральном государственном образовательном стандарте: «Условия реализации основной образовательной программы основного общего образования должны обеспечивать для участников образовательного процесса возможность ...индивидуализации процесса образования посредством проектирования и реализации индивидуальных образовательных планов обучающихся, обеспечения их эффективной самостоятельной работы при поддержке педагогических работников и тьюторов». Тьютор – это педагог, который работает, непосредственно опираясь на принцип индивидуализации, сопровождая построение каждым учащимся своей индивидуальной образовательной программы. Он помогает ребенку осмыслить цели обучения, интегрироваться в социокультурную среду и в то же время адаптирует образовательную среду и учебный процесс к индивидуальным особенностям школьника. Тьюторское сопровождение адаптации пятиклассников к новой для них образовательной среде должно осуществляться в соответствии с принципами открытости, вариативности, непрерывности, гибкости, индивидуального подхода и индивидуализации. Заметим, что данные принципы базируются на антропологическом подходе к созданию здоровьесберегающей образовательной

среды.

Соблюдение принципов тьюторского сопровождения предполагает расширение образовательной среды, преодоление границ и догм традиционного понимания образования, осознание педагогами того, что любой элемент социокультурной среды может обладать определенным образовательным эффектом. Кроме того, должна иметь место поддержка тьютором обучающихся в их любых начинаниях, гибкость в выборе темпов, форм, методов и средств обучения. В этой связи необходимо отметить следующие возрастные особенности учащихся пятых классов. Ведущая деятельность школьника постепенно меняется, на первое место выходит общение. У пятиклассников изменяется структура внимания, ребенок в этом возрасте не может долгое время сосредотачиваться на одном объекте, он должен часто менять свою деятельность. Кроме того, подростки этого возраста очень эмоциональны. Дети с удовольствием берутся за то, что их привлекает. Они очень активны и многое хотят познать и сделать, в то время как умеют еще мало. Педагогу следует помогать им, поддерживать их любые начинания, чтобы не подавить их инициативу. Формирование системы тьюторского сопровождения в школе предполагает разработку и внедрение средств и методов обучения, направленных на личность ребенка, признающих, что потребности детей в обучении в силу их психофизиологических особенностей различны.

В последнее время создание системы тьюторского сопровождения развития подрастающего человека в школе становится все более актуальным, так как современное общество перед системой образования ставит задачу индивидуализации учебно-воспитательного процесса. Таким образом, профессиональная подготовка будущих педагогов должна включать формирование у них тьюторской компетенции, обеспечивающей эффективную реализацию индивидуализации образования.

### *Литература*

1. Ковалева Т.М. О деятельности тьютора в образовательном учреждении / Т.М. Ковалева // Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора: мат. Всерос. науч.-метод. семинара «Стандарты деятельности тьютора: теория и практика» (Москва, 18–19 мая 2009 г.). – М.: АПК и ППРО, 2009. – С. 10–11.

2. Орехова И.Л. Валеологическое сопровождение вариативного обучения

в общеобразовательной школе: монография / И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – 389 с.

3. *Тюмасева З.И.* Экология, образовательная среда и модернизация образования: монография / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2006. – 322 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5–9 кл.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/938>.

**Скуба Г.С., Павлова В.И.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Адаптация юных спортсменов – футболистов к физической нагрузке в тренировочном процессе**

*Аннотация.* Оценка функциональных состояний организма футболистов является важной задачей в исследовании динамики адаптационных процессов при различных влияниях внешней среды. Состояние организма футболистов на тренировочные и соревновательные нагрузки зависит, главным образом, от подвижности, силы и динамичности нервных процессов, а также состояния кардиореспираторной системы.

*Ключевые слова:* юные спортсмены, футболисты, физическая нагрузка.

**Scuba G.S., Pavlov V.I.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Adaptation of young athletes – football players to physical exercise in the training process**

*Annotation.* Assess the functional state of an organism footballers is an important task in the study of the dynamics of adaptation processes under different influences of the environment. Condition of the body of football players in training and competition load depends mainly on the mobility, strength and dynamism of nervous processes, as well as the state of the cardiorespiratory system.

*Keywords:* young athletes, footballers, physical activity.

Футбол – один из популярных видов спорта, который отличается высоким темпом учебно-тренировочного процесса. Футбол характеризуется скоростно-силовой направленностью и протекает в зонах максимальной и субмакси-

мальной мощности. Физическая нагрузка является главным стрессором, в ответ на который в организме юных спортсменов включаются механизмы срочной, а затем и долговременной адаптации.

Методы исследования: проведено обследование юных футболистов 12–15 лет, занимающихся футболом в ДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска.

Исследования проводились на кафедре теоретических основ физической культуры ФГБОУ ВПО «ЧГПУ» в 2014–2015 году. Для определения уровня функционирования кардиореспираторной системы использовали: тест Купера, который заключается в том, что в течение 12-ти минут испытуемым необходимо пробежать как можно большую дистанцию [1]; по общепринятой методике измеряли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД).

Футболист – это игрок мыслящий, способный точно выполнять любое действие с мячом, готовый к пробеганию больших и малых расстояний с высокой скоростью и готовый к силовому противостоянию. Если он может все это сделать на протяжении всей игры, то он обладает специальной работоспособностью футболиста.

Для того, чтобы футболист мог качественно выполнять большие объемы специальной работы, он должен решить две предварительные задачи:

1. Подготовить сердце и легкие;
2. Подготовить мышцы ног, принимающих на себя основную нагрузку в футболе.

Основным звеном в физической подготовке игроков-футболистов является подготовка мышц ног.

Занимаясь развитием сердечно-сосудистой системы, а затем специальной подготовкой мышц ног, футболисты выходят на определенный уровень функционального состояния. Для того, чтобы выполнить большой объем физической работы, футболисту необходимо иметь достаточно выносливое сердце и хорошо развитые легкие, способные максимально обеспечить мышцы кислородом.

Показателем уровня функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем футболистов могут быть результаты, полученные в тесте Купера.

Тренировка сердца и легких достигается ежедневными кроссами в течение трех-пяти дней в недельном микроцикле. Длительность кросса составляет 30–60 минут при ЧСС 140–150 ударов в минуту. Кроссы можно заменить лыжным бегом, плаванием и другими аэробными упражнениями, при том же диапазоне значений ЧСС.



Одним из важных условий эффективности тренировок по развитию выносливости мышц ног является дозировка нагрузки и временные интервалы работы и отдыха. Жесткий регламент для работающей мышцы может быть выдержан только в упражнениях, отличающихся по характеру от футбольных. Так, в неспецифических упражнениях можно добиваться полного отсутствия расслабления работающих мышц.

В приближенно специализированных упражнениях (работа с мячом в «аквариумах») это сделать гораздо сложнее. В специализированных (игры, игровые упражнения) – добиться этого невозможно. Поэтому при переходе от неспециализированных к приближенно специализированным средствам время работы в одном повторе должно постепенно увеличиваться от 40 секунд до 5–6 минут. Во втором микроцикле основными упражнениями на развитие выносливости мышц ног могут быть:

- а) работа ног на тренажерных устройствах;
- б) работа ног с резиновыми амортизаторами, с отягощениями;
- в) выпрыгивание из глубокого седа.

Любая физическая нагрузка, любое средство и тренировочный метод должны быть целесообразными и подчинены главной идее – воспитать гармонично развитого спортсмена, способного показывать наивысшие спортивные результаты, оставаясь при этом здоровым и дееспособным членом общества.

### *Литература*

1. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик // Физкультура и спорт. – М., 1980. – 136 с.

2. *Камскова Ю.Г.* Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю.Г. Камскова, А.Ф. Фролов, А.И. Автухович, Л.П. Щетинкина // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 10. – С. 29–32.

3. *Скоморохов Е.В.* Эффективность методов тренировки в условиях краткосрочных этапов подготовки футболистов / Е.В. Скоморохов, В.А. Езеров // Метод. рекомендации. – М., 1990. – 25 с.

**Смирнова М.В.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Тьюторское сопровождение эколого-валеологического проекта как метода**

## **развития естественнонаучного мышления**

*Аннотация.* Коллективная проектная деятельность возможна как технология тьюторского сопровождения развития естественнонаучного мышления. Проектная деятельность на примере организации тьюторского сопровождения в основной общеобразовательной школе.

*Ключевые слова:* технология проектной деятельности, тьюторское сопровождение, естественнонаучное мышление.

**Smirnova M.V.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

## **Tutor support eco-valeologicheskogo project as a method of naturalscientific thinking**

*Annotation.* Collective project activity is possible as technology tutor support development of natural scientific thinking. Project activity on the example of the organization tutor support in mainstream schools.

*Keywords:* technology project activities, tutor support, naturallscientific thinking.

В последние несколько лет очень активно пропагандируется развитие и формирование естественнонаучного мышления. В ряде диссертационных исследований были описаны особенности развития ЕНМ учащихся основной школы в процессе изучения естественнонаучных предметов (Г.А. Берулава, Е.В. Иваньшина, Ю.В. Казакова, Н.Н. Поспелов, Н.Н. Тулькибаева, Г.А. Суровикина, В.Д. Симоненко и др.), но про развитие методом эколого-валеологических проектов написано не так много исследований [2, 3].

Способность учащихся понимать причины и логику развития технологических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Но если учителя и педагоги могут выделить необходимое из имеющегося опыта, то школьникам самим сделать это очень трудно, поэтому возникает необходимость тьюторского сопровождения заинтересованных подростков. Это позволит обеспечить всестороннее развитие и воспитание школьников, сформирует в них ответственность не только к собственному здоровью, но и понимание того, что здоровье зависит не только от правильного питания и спортивных упражнений, а также, от общего психологического, экологического, социального состояния каждого отдельного человека и всей окружающей среды.

Именно об этом говорится в Федеральных государственных образовательных стандартах. Только гармонично развитая личность, обладающая опытом творческой деятельности, эмоционально-ценностным отношением к окружающему миру и самому себе, может обладать определенными компетенциями в здоровьесберегающей среде. Поэтому ФГОС большую роль отводят проектной деятельности, которая реализуется как во время традиционной урочной, так и внеурочной деятельности. Форма проведения внеурочной деятельности очень вариативна и позволяет применять тьюторские технологии и методы, реализовать необходимую тьюторскую практику.

МОУ Кременкульская СОШ уже несколько лет сотрудничает с кафедрой «Безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний» ЧГПУ, благодаря чему в школе организована работа Центра содействия и укрепления здоровья. Раньше деятельность Центра сводилась к диагностической и коррекционной работе с детьми с ОВЗ. Но работая фактически с уже зафиксированными проблемами, невозможно сохранить здоровье учащихся. И поэтому в 2013 году специалистами центра было принято решение, о необходимости внедрения еще и эколого-валеологической работы с обучающимися. В 2014–2015 учебном году поступил запрос от учащихся 8 классов об инициации нового проекта.

Работая с коллективным тьюторантом необходимо учитывать, что под организационными элементами обеспечения условий для маршрута движения тьютора необходимо выделить два уровня условий:

- коллективный маршрут движения;
- индивидуальный маршрут движения каждого члена референтного коллектива.

Первый (коллективный) маршрут движения описывается через следующие условия:

- определение возможных методологических основ выполнения педагогического проекта (системный подход, деятельностный подход, процессный подход), каждый из которых имеет свой категориальный аппарат движения по маршруту; совершенствование содержания мотивации движения в различных социально-педагогических обстоятельствах; учет особенностей коллективного тьюторанта на основе типа взаимодействия;

- индивидуальный маршрут движения каждого члена референтного коллектива (уровень самостоятельности выбора и обоснование своей позиции).

При этом понятие среды необходимо уточнить: внешняя и внутренняя. Если внешняя среда определяется наличием материального и психологического содержания, то внутренняя среда определяется возможностями каждой личности, их начальными параметрами, характером выстраиваемых взаимоотношений [1].

Внешняя среда в МОУ Кременкульская СОШ представлена следующим образом: ресурсно-материальная база включает: логопедический, медицинский кабинеты, кабинеты биологии и химии, оснащенные лабораторным оборудованием, кабинет психолога и социального педагога, кабинет музыки и МХК, мастерские для уроков технологии, спортзал. Все предметные кабинеты оснащены мультимедийным оборудованием, канцелярскими товарами, наглядным материалом. Также на территории школы есть учебно-опытный участок с плодовыми деревьями и кустарниками, спортивная площадка, стадион.

Этапы работы над проектом:

1. Подготовка. Определение темы и целей проекта. Для этого этапа мы решили использовать мозговой штурм. Обсуждая будущий проект, мы остановились на создании парка на территории школы под рабочим названием: «Маленький Урал». Этот проект показался нам оптимальным именно для групповой работы, так как он позволил бы каждому найти и реализовать собственный интерес. А также он стал бы материальным воплощением коллективной идеи. Предлагая свои идеи, учащиеся сформулировали единый общий план действий и схему проекта.

2. Планирование. На этом этапе тьютором проводилась диагностика личностного познавательного интереса. Для этого были выбраны методики: карта познавательного интереса и построение индивидуального маршрута. На основании этого были разработаны индивидуальные маршруты сопровождения с учетом личностных аспектов каждого тьюторанта. Рабочее пространство было организовано следующим образом: преподаватель, как тьютор, управляет группой с помощью индивидуальной деятельности, в процессе которой каждый учащийся имеет возможность работать в своем ритме, продиктованным психофизическими особенностями организма.

3. Исследование. Для организации исследовательского этапа тьютором была создана избыточная среда. Так, учащиеся могли не только пользоваться общедоступными источниками, такими, как интернет и библиотека, но и посещали оранжерею. На занятия были приглашены специалисты в области ланд-

шафтного дизайна, учителя биологии.

Вариативность обеспечивалась возможностью выбора учащимися сферы деятельности. Например, были желающие работать с поделочными материалами (им была предоставлена возможность изготавливать малые архитектурные формы), другие тьюторы работали с растительным материалом.

4. Анализ и обобщение. Организация работы тьютора в таких условиях осложняется наличием внешней и внутренней структуры, обязывая его планировать и направлять действия в различных сферах. Но у такой деятельности есть определенные преимущества. Коллективная работа предполагает постоянную рефлекссию не только собственной деятельности как участника, но и работы всего коллектива. Вклад каждого участника будет не столь актуален без общей взаимосвязи всех действующих лиц. Рефлексия становится многоуровневой. Сначала каждый из участников обсуждает свои результаты с наставником, а потом обсуждение происходит на коллективном собрании. Таким образом, мы получаем не только конкретные знания и умения, но и умение действовать и мыслить логически от конкретного к абстрактному.

5. Представление проекта. По итогам работы над проектом была оформлена научно-исследовательская работа, которая была представлена на V областной научной конференции школьников «Агроэкологические проблемы родного края». Ученица заняла 3 место в своей категории.

6. Подведение итогов. Создание данного объекта стало отличным воспитательным элементом. Дети-мастера могут гордиться плодами своего творчества. А учителя биологии могут приводить учеников для наглядной демонстрации растений нашего региона. Будет создан отряд «Зеленый десант» для ухода и заботы о парке. Все ученики смогут пополнять и разнообразить ассортимент растений под руководством учителей.

Таким образом, школьная территория стала универсальным средством, которое одновременно выполняет ряд функций: познавательную, развивающую, духовно-нравственную, гражданского становления личности, функцию проектирования собственной деятельности. Целостное восприятие природы, а именно такое восприятие развивает школьная территория, открывает путь к новому мировоззрению, осознанию роли и места своего «я».

В результате активной творческой деятельности у подростков сформировалась устойчивая потребность находиться в центре активной среды, включаться в творческие события «сходу» и сохранять активную позицию на протяжении

нии продолжительного времени. Эта деятельность являлась общественной, поэтому становилась и субъективно значимой для учащихся.

В ходе работы над проектом у тьюторантов были сформированы основы потребности в здоровом образе жизни, ценностном отношении к природе, развиты мотивация к саморазвитию и реализации личностного потенциала.

Подростки наглядно увидели и ощутили, что положительные эмоции от физического труда и реализация собственных проектов способны повлиять на физическое самочувствие. Это стало побудителем желания продолжить работу над подобными проектами. А возможность увидеть самому и продемонстрировать свой труд окружающим, формирует здоровую самооценку. Многие участники сомневались, в возможности реализовать столь масштабный проект, но работа сплоченного коллектива еще раз доказала, что при правильном планировании и распределении ресурсов очень многое становится реальным.

### *Литература*

1. *Ананьева С.В.* Творческие экологические проекты в образовательной области «Технология» / С.В. Ананьева, Ю.Л. Хотунцев // Экологическое образование. – 2001. – № 3.

2. *Артеменко Б.А.* Эколого-краеведческая экспедиция как средство организации работы по формированию культурно-экологической компетентности школьников / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников // Вестник ЧГПУ. – 2014. – №5. – С. 19-25.

3. *Похлебаев С.М.* Содержательные основы формирования фундаментальных естественнонаучных понятий: монография / С.М. Похлебаев, И.А. Третьякова. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2011. – 246 с.

4. *Ковалева Т.М.* Материалы курса «Основы тьюторского сопровождения в общем образовании»: лекции 5–8 / Т.М. Ковалева. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 64 с.

**Сулейманова М.С.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Тьюторство в Уральском регионе в сельской малокомплектной школе**

*Аннотация.* Тьюторское сопровождение учащихся в сельской малокомплектной школе.

*Ключевые слова:* тьюторство, индивидуализация, здоровье.

**Sulejmanova M.S.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**The Tutoring in the Ural Region in the rural ungraded school**

*Annotation.* The Tutorial support the students in the rural ungraded school.

*Keywords:* tutoring, individualization, salubrity.

Основной целью российской модели тьюторства, которая находится в настоящее время в процессе становления, является педагогическое обеспечение разработки и реализации тьюторантом индивидуальной образовательной траектории на основе принципа индивидуализации [1]. Анализ имеющегося опыта («Школа самоопределения» А.Н. Тубельского, «Гимназия российской культуры» (г. Тюмень, директор Э.В. Загвязинская), магистратура «Тьюторство в сфере образования» МГПУ, руководитель Т.М. Ковалева, и др.) показывает, что основой тьюторской деятельности является антропологический подход и те принципы, которые положены в основу моделей тьюторства в других странах – свободы, открытости, модульности, непрерывности, гибкости и индивидуализации с учетом специфики российского менталитета и многолетних традиций гуманистической личностно-ориентированной педагогики [2]. Как субъект тьютор в России имеет множественные интерпретации, однако, каждая из интерпретаций отличается сужением роли тьютора или ограничением ее форм и методов обучения, что не характерно для немецкой модели тьюторства; в Германии тьютор – это не профессиональный наставник, не квалифицированный специалист. В Германии модель тьюторства представлена на университетском уровне, в то время как в Англии начинает развиваться в дошкольном и школьном образовании. В Германии и России, помимо индивидуальной, существует групповая форма модели тьюторства [2].

Спецификой российской модели является то, что функция тьюторской деятельности – развитие тьюторанта посредством его педагогической поддержки и сопровождения, что отличает ее от тьютора в Германии, Англии, в обязанности которого входит не только развитие обучающегося, но и его воспитание. Эта специфика определяет выбор методов тьюторской деятельности: наблюдение за детьми во время занятий, мотивирование, поощрение в процессе индивидуальных консультаций и тренингов, коллегиальное и индивидуальное «советование», диалог, сотрудничество и др. Задача тьюторского сопровождения – максимально предъявить ребенку ресурсы образовательной среды:

продемонстрировать достоинства и ограничения разных способов учения, присвоения и добывания знаний, разнокачественного обучающего материала, типов общения, стилей человеческой деятельности [2].

Отсюда, алгоритм работы тьютора: от диагностики личностных проблем тьюторанта к его самоопределению и самоанализу через помощь и поддержку [2].

Разумеется, задачи тьютора меняются от младшей школы к старшей.

*Цель начального образования* сохранить непосредственную любознательность, удовлетворить стихийные и быстро меняющиеся интересы. Здесь используется базовая педагогическая технология – сбор и презентация «Портфолио интересов». *В средней школе задача усложняется.* Тьютор последовательно проводит подопечного через три типа человеческой деятельности, сложившиеся в культуре: проект и проектное мышление, исследование, спонтанное творчество в процессе, которого происходит мягкий перенос акцента с удовлетворения любознательности на активно-деятельностную – творческую позицию [3].

Тьютор передает техники работы, осознания смыслов того или иного способа бытия в культуре, создает условия, в которых учащийся столкнется с разницей между исследовательской и проектной стратегией [1].

С одной стороны, тьютор создает условия, для того, чтобы ребенок выяснил свои предпочтения и реальные возможности в проектной, исследовательской или творческой работе в «чистом» виде, с другой – осознал, что в жизни чаще всего эти позиции комплексно реализуются в жизни, формируют здоровый образ жизни [4].

В нашей школе каждый учитель ищет самые оптимальные пути обучения и воспитания учащихся, использует передовые педагогические технологии для того, чтобы учебно-воспитательный процесс был радостным, доступным для всех, здоровьесберегающим. Особый интерес в условиях общеобразовательной малокомплектной начальной школы, представляет деятельность по расширению возможностей профилактической реабилитационной работы с детьми, имеющими различные заболевания; поиска методов стимулирования активности учащихся; соединения системы медицинской лечебной работы и здоровьесберегающего обучения, что и является задачей тьютора по здоровьесбережению.

Тьютором может стать тот, кто не просто готов поддерживать обучающихся в разрешении интересующих их вопросов, но и вместе с ними включиться в поиск ответов на основе субъект-субъектных отношений, или применяя индивидуализации [1].



Видно, что в условиях сельских малокомплектных школ Уральского региона, это жизненно-важное мероприятие. Приведу личный пример. В нашей школе у одного учителя на уроке присутствует два, три и даже четыре класса. Поступая в первый класс, многие не знают ни одной буквы и цифры, садика в деревне нет. На уроке 13 учеников – это два класса. Все дети имеют разный уровень здоровья и развития: 3 ученика совсем не знают букв, один ученик уже читает более 100 слов в минуту, а 3 ученика знают буквы, но еще не читают – это ученики 1 класса. А другой 3 класс – два ученика учатся по программе 8 вида, т.е. есть нарушение здоровья, два ученика – базовый уровень и один ученик – высокий уровень знаний. Как быть учителю в таком случае? Введение тьюторского сопровождения в сельской малокомплектной школе позволяет выстраивать индивидуальный групповой маршрут развития этих детей, что привело бы к повышению уровня образованности учащихся, степень компетентности учащихся во всех жизненных сферах возросла бы в разы, возросли бы познавательные интересы школьников. Традиционная модель обучения начальных классов малокомплектной школы не позволяет оптимизировать обучение в таких условиях.

Итак, в современной малокомплектной школе нужны тьюторы, для того, чтобы сохранить непосредственную любознательность, удовлетворить стихийные и быстро меняющиеся интересы. Здесь используется базовая педагогическая технология – сбор и презентация «Портфолио интересов» для дальнейшего развития индивидуализации образовательного процесса на основе «субъект-субъектных» отношений.

### *Литература*

1. *Колосова Е.Б.* Тьюторство в образовательной среде школы / Е.Б. Колосова // Упр. шк.: прил. к газ. «Первое сент.» – 2008. – 1–15 сент. (№17).
2. *Ковалева Т.М.* Профессия – тьютор / Т.М. Ковалева [и др.]. – М.-Тверь: СФК-офис, 2012. – 216 с.
3. *Дудчик С.В.* Тьюторское сопровождение как средство развития познавательных интересов младших школьников; теоретическое исследование – 2006 / Под ред. Мясниковой В.А. – М.: ИТИПРАО, 2007.
4. *Архипова Н.А.* Тьюторское сопровождение исследовательской деятельности учащихся / Н.А. Архипова // Новое образование. – 2012. – № 3. – С. 37–39.

**Суркова И.Б.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

Научный руководитель: Орехова И.Л., к.п.н., доцент.

**Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе**

*Аннотация.* Одним из путей сохранения и укрепления здоровья детей в начальной школе является использование различных методов и средств оздоровления. В настоящей статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, применение которых эффективно решает обозначенную выше задачу.

*Ключевые слова:* здоровье, оздоровление, здоровьесберегающие технологии.

**Surkova I.B.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Supervisor: Orekhova I.L., Candidate of Pedagogics, Associate Professor.

*Annotation.* One of the ways to preserve and promote the health of children in the primary school is to use a variety of methods and means of improvement. This article covers the technologies will be the application of which efficiently solves the problem mentioned above.

*Keywords:* health, rehabilitation, technologies will.

Здоровье – один из важнейших критериев качества жизни человека. От того, насколько человек здоров физически, психически и социально, будет зависеть его удовлетворенность проживанием каждого его дня и жизнью в целом. В этой связи актуальным становится научить подрастающего человека сохранять свое здоровье, совершенствовать и развивать его.

С точки зрения образовательно-экологического подхода, автором которого является З.И. Тюмасева, здоровье динамической саморазвивающейся системы необходимо рассматривать с позиции гомеостаза, а именно: здоровье – есть баланс, равновесие гомеостаза внутренней среды (организма ребенка) и гомеостаза внешней среды (образовательной среды). В этой связи оздоровление – это процесс, направленный на расширение адаптационных возможностей развивающегося организма.

У ребенка с самого раннего возраста начинают формироваться гигиенические навыки, вкусовые предпочтения, навыки двигательной активности, режима дня, которые поначалу зависят только от семейных устоев и образа жизни семьи. Когда же в структуру воспитания начинают встраиваться дошко-

льные учреждения, а затем и школа, роль родителей в формировании здорового образа жизни, хотя и остается главенствующей, но все же не единственной. В младшем школьном возрасте пока еще существует безоговорочный авторитет учителя, ребенок склонен верить каждому услышанному слову, и на этой волне можно легко, в форме игры и постоянного диалога, донести важнейшие принципы здорового образа жизни. Сейчас появляется много энтузиастов и множество методик, которые позволяют человеку развивать способности в различных сферах, но успех в освоении всех методик лежит в мотивации, последовательности, настойчивости, упорстве, личном интересе, а также постоянном их применении, так как остановка любой практики равна регрессу. Важно научить ребенка воспитать в себе силу воли, победить в себе лень, действовать через «не могу», а результат обязательно будет. Нужно научить ребенка сравнивать в достижениях себя не с соседом по парте, по дому, а себя с собой вчерашним. Донести мысль, что только в этом результат и весь смысл его развития. Дать ощутить ребенку самоуважение и радость от преодоления трудностей и препятствий. Прийти к этому можно разными путями, один из них – дыхательные практики.

Дыхание – это жизнь. Отсутствие, остановка дыхания находятся рядом со смертью. Опираясь на восточные практики, можно заметить, что дыхание дает организму не только кислород в составе вдыхаемого воздуха, но и энергию для существования каждой клетки тела. Задерживая дыхание на вдохе и на выдохе, можно не только научиться владеть собой в стрессовых, экстремальных ситуациях, но и тренировать силу воли, избавляться от страхов. При задержках дыхания, в организме накапливается углекислота, что при астме, например, помогает преодолеть приступ.

В своей практике на уроках музыки использую дыхательные упражнения разных известных методик. Например, упражнения «парадоксальной гимнастики» А.И. Стрельниковой. Эти упражнения помогают не только привести в готовность голосовой аппарат, но и насытить кислородом кровь, что, в свою очередь, влияет на память, жизненную активность, нормализует работу всех систем организма.

Наряду с дыхательными упражнениями применяю пропевание различных песен и мелодий, используя только гласные звуки, и акцентируя внимание детей на ощущениях вибраций голоса. Известно, что пропевание коротких мантр (однослоговых, однозвучных) влияет на восстановление и поддержание

в нормальном состоянии внутренних органов. В книге З.И. Тюмасевой «Оздоровление человека природой» есть пример оздоровления физического тела при помощи звуковых упражнений. Отмечу, что восточные и славянские традиции издавна рассматривали влияние вибраций различных звуков на человека и на окружающее пространство, и это опыт не последних лет, а даже тысячелетий. Стоило бы обращаться к данному опыту чаще, так как занятия с использованием дыхательных упражнений не утомительны, физически мало затратны и дают большой положительный эффект.

Еще одной замечательной методикой, с помощью которой можно увеличить физическую силу, улучшить свою память и здоровье, является точечный массаж. В книге З.И. Тюмасевой и А.Ф. Аменда «Я – человек, ты – человек, мы – люди» есть глава, посвященная возможностям человека, управлению своим здоровьем с помощью воздействия на биологически активные точки организма. Эта глава из книги для самых маленьких школьников, но информация заслуживает внимания всех, кто хочет оставаться здоровым и безмедикаментозно научиться помогать себе. Наша плачевная привычка при любой, даже маленькой боли хвататься за лекарства, не пытаюсь понять причин возникновения боли, и привычка самолечения химическими препаратами наносит огромный вред организму.

В Корее профессор Пак Чжэ Ву разработал метод терапии Су Джок («су» – кисть, «джок» – стопа). Метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, воздействуя на которые, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Су Джок – это метод, проверенный исследованиями, и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. В некоторых странах этот метод входит в государственные программы не только здравоохранения, но и образования (Индия, Таиланд и др.). Данная методика опробована мной на уроках ЗОЖ в 4 классе и легко прижилась. В аптечных магазинах появились массажные шарики с двумя кольцевыми пружинами для массажа пальцевых фаланг, воздействия на биоактивные точки пальцев и ладоней, и ступней ног. Детям интересно применять методику, освоение ее элементов позволяет помогать не только себе, но даже родителям, бабушкам и дедушкам.

### *Литература*

1. Пак Чжэ Ву. Пальцетерапия / Чжэ Ву Пак – М.: «Су Джок Академия»,

2001.

2. *Тюмасева З.И.* Я – человек, ты – человек, мы – люди / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд. – Челябинск: Изд-во «Факел», 1996.

3. *Тюмасева З.И.* Оздоровление человека природой / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012.

4. *Щетинин М.Н.* Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: метод. пособие / М.Н. Щетинин. – М.: «Айрис пресс», 2007.

**Тюмасева З.И., Федотова С.В.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Тьюторское сопровождение развития познавательного интереса у младшего школьника**

*Аннотация.* В статье представлена практическая деятельность тьютора-консультанта в семье по реализации познавательного интереса младшего школьника. Результатом поэтапной совместной деятельности становится глубина и устойчивость этого интереса, а также формирование культуры выбора, развитие самосознания, самооценки, инициативы и самостоятельности.

*Ключевые слова:* тьюторское сопровождение, индивидуализация, познавательный интерес, младший школьный возраст.

**Tyumaseva Z.I., Fedotova S.V.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Tutor support development of cognitive interest among primary school children**

*Annotation.* The article presents the practical activities of the tutor-counsellor in the family for the implementation of cognitive interest of the younger pupils. The result of the phased joint activity is the depth and sustainability of this interest, as well as the creation of a culture of choice, the development of self-awareness and self-esteem, initiative and independence.

*Keywords:* tutor support, individualization, cognitive interest, primary school age.

Актуальность тьюторской практики обусловлена значимостью поддержки главного позитивного психолого-возрастного новообразования: инициатива и предприимчивость вместо чувства неполноценности, а также важностью поддержки развития социально значимых индивидуальных качеств младшего школьника: компетентность и умелость вместо инертности; вера в собственные

силы и возможности вместо страха перед выбором, необходимостью действий или перед обстоятельствами. Ребёнок в младшем школьном возрасте овладевает своим поведением, учится планировать и контролировать себя, развивается рефлексия (самооценка). Очень важным становится создание ситуации успеха для позитивной самооценки и расширения границ собственных возможностей.

Нами была реализована тьюторская практика по сопровождению развития познавательного интереса «Хочу стать модельером» у школьницы 9 лет. Необходимость работы с индивидуализацией возникла в связи с явным познавательным интересом ребенка. Субъект практики с раннего детства увлекается творчеством (рисование, аппликация, плетение), любит придумывать себе одежду для разных случаев жизни, делать костюмы для кукол, создавать украшения и аксессуары. В рисунке на тему «Моя будущая профессия» нарисовала сюжет «Хочу стать модельером». Появились вопросы «кто такой модельер», «что надо уметь?», «а я смогу?», т.е. собственный запрос ребенка.

Деятельность тьютора по сопровождению развития познавательного интереса была основана на принципах гуманизма, индивидуализации, вариативности, избыточности среды, открытости, непрерывности.

Принцип открытости реализовался вовлечением в образовательное пространство ребенка, кроме социально значимого окружения (члены семьи, одноклассники и учителя, соседи-друзья), дополнительных внешних ресурсов (кружки, курсы и мастер-классы; музей, библиотека, интернет; выставки, события, магазины тканей и дизайнерской одежды), а также предполагал консультацию экспертов. В работе с тьюторантом использовались технологии открытого образования: портфолио (тематическое и презентационное), технологии развития критического мышления (дневник тьюторанта и журнал тьютора; чтение с остановками для анализа текста) и другие.

Принцип избыточности среды реализуется в множественности образовательных событий и направлений обучения (мастер-классы, кружки, экскурсии, фильмы, музеи), а также в создании и оформлении рабочего места ребенка, в предоставлении разных материалов и инструментов для выбора направлений самостоятельного творчества. Принцип вариативности реализуется за счет собственного выбора ребенком интересующих его событий и видов образовательной деятельности, а также за счет сочетания тьютором разных форм, методов и приемов работы с ребенком, исходя из его индивидуальных качеств. Принцип непрерывности реализовался в начале научной деятельности тьюто-

ранта в школе: подготовке и проведении исследования на тему «Изготовление одежды из льна», в котором на примере юбки прабабушки ребенка изучается процесс ручного изготовления льняной одежды.

Тьюторское сопровождение проходило поэтапно. Предварительный этап – знакомство/диагностика. Выстраивание отношений доверия и партнерства. Ребенок рассказал историю запроса. Тьютор зафиксировал личностные особенности ребенка с целью выбора адекватных методов работы.

1. Мотивационно-договорной. Совместное целеполагание. Описание ролей, установка «правил игры». Собрание первоначального портфолио «Мои первые шаги»: сохранились поделки, рисунки, фотографии, из которых методом корзины отбирались значимые для тьюторанта. Участие тьютора: вопросы для осознания «что выбираем?» «почему выбираем?» и др. Атмосфера доверия, позитивный настрой и поддержка мотивации к деятельности.

2. Проектировочный этап. Совместное рисование траектории развития познавательного интереса методом картирования. Выбор тьюторантом собственной последовательности дальнейших действий. Тьютор следует за логикой ребёнка, использует активное слушание, задает уточняющие вопросы.

3. Реализационный этап. Деятельность по сбору информации. Участие в образовательных событиях, расширение (сужение) карты в зависимости от степени интереса к разным направлениям деятельности. Ведение дневника работы ребенком (оценка событий наклейками и цветом: что понравилось/не понравилось, было трудно/легко). Дневник тьютора (оценка сильных и слабых сторон деятельности ребенка, эффективности методов сопровождения) Накопление материалов для нового портфолио.

4. Аналитический этап. Рефлексия или оценка проделанной работы. Беседа, тестирование (рисунок), представление тьюторантом своих достижений. Определение дальнейшей деятельности (начало научной работы, выбор кружка рисования и кружка «театр моды», творческие планы на летние каникулы).

Благодаря проделанной работе достигаются результаты:

– В социальном направлении: развиваются коммуникационные способности ребёнка, умение ориентироваться в сложном мире; умение ставить цели, искать и обрабатывать информацию, делать выводы; обучение самовыражению (выражению мыслей, чувств, потребностей, и т.п.); преодоление страхов и осознание мотивов деятельности; нахождение друзей по интересам; укрепление

активной социальной позиции.

– В культурно-предметном направлении: приобретение качественных характеристик познавательного интереса: устойчивости (длительность, осознанный выбор); глубины (выход в исследовательскую позицию); достижение более высокого уровня личностного развития по сравнению с младшими школьниками, не охваченными тьюторской поддержкой.

– В антропологическом направлении: повышение доверия к себе и к миру; повышение самооценки и самоуважения, уверенности в собственных силах через создание ситуации успеха; обучение пониманию себя (самоосознанию); раскрытие творческого потенциала. В процессе тьюторского сопровождения проявились слабые и сильные стороны личности ребёнка, которым дана самооценка. Тьюторант начал проявлять инициативу и самостоятельность в других видах деятельности.

Считаем главным условием тьюторского сопровождения ребенка в семье заинтересованность всех участников процесса (основанную на понимании важности поддержки индивидуализации ребенка), их позитивный настрой и готовность включиться в работу.

### *Литература*

1. *Гладкая Е.С.* Тьюторское сопровождение здоровьесбережения студентов педагогического вуза / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. – 2014. – № 4. – С.112–115.

2. *Дудчик С.В.* Развитие познавательного интереса младших школьников средствами тьюторского сопровождения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.В. Дудчик. – М., 2008. – 234 с.

3. *Ковалева Т.М.* Основы тьюторского сопровождения в общем образовании: лекции 1–4 / Т.М. Ковалева. – М.: Пед. ун-т «Первое сентября», 2010. – 56 с.

4. *Ковалько В.И.* Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.

5. *Тюмасева З.И.* Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых / З.И. Тюмасева // Народное образование. – 2003. – № 9. – С. 35–44.

6. *Щукина Г.А.* Педагогические проблемы формирования познавательного интереса учащихся / Г.А. Щукина, Г.И. Щукина. – К.: Педагогика, 1988. – 237 с.



**Хадиятов Р.З.**

Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы,  
г. Уфа, Россия

**Факторы, способствующие формированию личности безопасного типа поведения у старшеклассников**

*Аннотация.* Формирование личности безопасного типа поведения у старшеклассников на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» должно быть ориентировано на выработку практических навыков и умений, позволяющих, обдуманно и правильно выстроить свое поведение в экстренной ситуации, что в значительной степени повысит уровень стрессоустойчивости и будет способствовать выбору оптимального алгоритма поведения, при этом оказывая помощь пострадавшим.

*Ключевые слова:* личность безопасного типа поведения, безопасность жизнедеятельности, индивидуальные особенности, факторы противодействия опасности, мотивация.

**Khadiyatov R.Z.**

Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

**Factors contributing to the formation of the person of the safe type of behavior in starsheklassnikov**

*Annotation.* The personality formation of safe behavior among high school students on the lessons of the «Basics of life safety» should be focused on development of practical skills and abilities, allowing, deliberately and correctly align their behaviour in an emergency situation that will significantly increase the level of stress and will contribute to the selection of an optimal algorithm behavior, while providing assistance to victims

*Keywords:* identity safe type of behavior, safety, individual characteristics, factors impeding danger, motivation.

Проблема безопасности жизнедеятельности в современном мире остается весьма актуальной.

Выделяют четыре фактора, или уровня, которые позволяют человеку противодействовать опасности:

1. Биологический фактор. Реакция человека на опасность может определяться комплексом безусловных рефлексов (инстинктов), что способствует самосохранению человека.

2. Индивидуальные особенности психического отражения и психических функций. Психофизиологические качества проявляются в чувствительности человека к обнаружению сигналов опасности, в его скоростных возможностях реагирования на такие сигналы, эмоциональных реакциях на опасность и т.п. Возможности человека обнаруживать опасную ситуацию и адекватно реагировать на нее зависят от его индивидуальных особенностей, в частности, от силы нервной системы. От нее зависят способность к экстренной мобилизации в чрезвычайной ситуации и способность успешно действовать при помехах. Подвижность и лабильность нервной системы, уравновешенность нервных процессов влияют на переключение внимания и быстрое реагирование на опасные сигналы. В экстремальных же ситуациях компенсации не хватает, и здесь обнаруживаются недостатки свойств темперамента. Так, существенными показателями, повышающими подверженность человека опасности, являются: неспособность к быстрому распределению внимания и выделению главного объекта среди большой совокупности прочих объектов. Такие качества, как хорошая сенсомоторная координация, внимание, эмоциональная уравновешенность и другие, способствуют не только лучшей защищенности человека, но и его более высокому статусу. Люди, обладающие лидерскими чертами, выделяющиеся в коллективе, уважаемые и авторитетные, по своим индивидуальным качествам хорошо защищены от опасности. Такие люди способны лучше, чем другие, справляться с опасными ситуациями. Они могут, когда это нужно, пойти на риск и адекватно себя вести во время опасной ситуации [1; с. 7].

Для формирования личности безопасного типа важны: критичность мышления, внимательность и преобладание волевой сферы над эмоциональной, способность человека к компенсации таких дезорганизирующих деятельность факторов, как усталость, сонливость и плохое настроение.

3. Опыт человека. Способность человека противодействовать опасности зависит от его профессиональных качеств, жизненного опыта и знания правил безопасности. Также успешному и безопасному решению различных задач помогают креативные способности человека, новые методы рационального выхода из самых разнообразных и неожиданных ситуаций.

4. Мотивации человека. Фактор, обуславливающий способность человека противостоять опасности, определяется мотивацией к деятельности и ее безопасности. У разных людей эта мотивация разная. Она определяется склонностью к рискованному поведению и другими свойствами личности.

Социальная характеристика личности безопасного типа выражается в активности человека в обществе; в применении опасных и безопасных способов самореализации в условиях взаимодействия с природой, инфраструктурой города; в общественно-правовых отношениях; в общении с другими людьми; в личном физическом развитии; выполнении других действий, а именно: служба в армии, взаимоотношение с государственными, административными и правоохранительными органами и др.

Исходя из требований, предъявляемых к человеку средами обитания (природа, общество, техногенная среда), основными чертами личности безопасного типа можно назвать:

1. Общественно-коллективистские мотивы поведения гражданина.
2. Бережное отношение к окружающему миру.
3. Грамотность во всех областях обеспечения безопасной жизнедеятельности.
4. Наличие навыков защиты от угроз природы, людей, исходящих от внешних источников и из самого себя.

Содержание поведения личности безопасного типа определяется наличием трех основных компонентов, единство и реальность которых существенно влияют на приобретение комфортного уровня взаимодействия личности и сред обитания человека. Такими компонентами являются:

- предвидение опасности;
- уклонение от опасности;
- преодоление опасности.

Предвидение опасности предполагает: правильную оценку ситуации (вид опасности, характер развития опасности, последствия опасности, правовая и нормативно-практическая подготовленность); предвидение опасности от среды обитания (природной, техногенной, социальной), военных действий; предвидение опасности от собственного «Я» (грозящей самому себе, среде обитания, другим людям).

Осознавая возможность уклониться от опасности, человек должен знать природу возникновения и характер развития опасных ситуаций; знать свои силы и возможности преодоления опасности; уметь правильно оценить ситуацию.

Кроме того, необходимо формировать у человека уверенность в том, что

он, не сумев уклониться от опасности, все же способен преодолеть ее последствия. Для этого он должен уметь вести себя адекватно сложности опасной ситуации (на воде, в лесу, при пожаре, в горах и т.д.):

1. Знать способы защиты и владеть навыками их применения (укрытие от опасности или во время опасности и применение способов борьбы с последствиями опасностей).

2. Владеть навыками само- и взаимопомощи (при ранении, при ожогах, при поражении током, при укусах, ядовитых змей, в условиях автономного выживания в природе и т.д.).

Таким образом, формирование личности безопасного типа сознания и поведения должно сводиться к выработке навыков и умений, позволяющих обдуманно и правильно строить свое поведение и тем самым снижать уровень исходящих от себя угроз, а также осуществлять профилактику опасностей, окружающих человека в современном мире.

### *Литература*

1. Амбарцумян В. Модель индивидуальной безопасности человека / В. Амбарцумян // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2011. – №11. – С. 7–9.

2. Безопасность жизнедеятельности / Под ред. С.В. Белова. – М., 2000.

3. Безопасность России. – М., 2001.

4. Безопасность жизнедеятельности и здоровье: учеб. пособие / сост. Н.И. Ниретин, С.В. Денисова, М.А. Коннов. – Арзамас: АГПИ, 2009. – 176 с.

**Ханнанова Ю.Г.**

МС(к)ОУ VIII вида, г.Копейск, Челябинская область, Россия

**Индивидуальный подход к дошкольникам с ограниченными возможностями средствами здоровьесберегающих технологий**

*Аннотация.* Понимая значимость по укреплению, формированию, сохранению здоровья своих воспитанников, педагоги МС(к)ОУ дошкольного отделения используют здоровьесберегающие образовательные технологии, целью которых является сохранение и укрепление здоровья.

*Ключевые слова:* индивидуальный подход, здоровьесберегающие технологии, дошкольники с ограниченными возможностями.

**Khannanov Y.G.**

MS(OG)EE VIII species, Kopeisk, Chelyabinsk region, Russia

## **Individual approach to preschool children with disabilities by means of health-saving technologies**

*Annotation.* Realizing the importance of strengthening, formation, maintaining the health of their students teachers MS(K)OS preschool Department use, health-saving educational technologies, which aim is the preservation and promotion of health.

*Keywords:* personalized, health saving technologies, preschoolers with disabilities.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья детей. Одним из средств в решении задач по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, по мнению профессора З.И. Тюмасевой, являются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

К сожалению, на современном этапе развития общества мы наблюдаем увеличение числа детей с ограниченными возможностями (ОВЗ). Понятие «дети с ограниченными возможностями здоровья» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста, вследствие этого, работа с такими детьми должна проводиться индивидуально.

В нашем дошкольном отделении воспитываются дети, у которых четвертая группа здоровья; наблюдаются дети с нарушением эмоционально-волевой сферы, в связи с чем к каждому ребенку подбирается индивидуально-ориентированный подход, и используются здоровьесберегающие образовательные технологии, целью которых – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять полученные знания в жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических методов, подходов к решению проблем.

Педагоги МС(к)ОУ дошкольного отделения, используют здоровьесбере-

гающие технологии в процессе педагогического сопровождения дошкольников с ограниченными возможностями (ОВЗ) и сотрудничают с Институтом здоровья экологии человека г. Челябинска под руководством доктора педагогических наук, профессора З.И. Тюмасевой.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- пальчиковая гимнастика – проводится ежедневно, неоднократно. Способствует развитию мыслительных процессов, помогает снять напряжение, развивает речь;

- гимнастика для глаз – проводится с целью укрепления мышц глаз; во время занятий для снятия зрительной нагрузки;

- ритмопластика – проводится на утренней гимнастике. Формирует правильную осанку; развивает силу, выносливость, чувство ритма; улучшает координацию движений;

- динамические паузы – проводятся по мере утомляемости ребенка, помогают избежать переутомления;

- релаксация – проводится в сенсорной комнате. Длительность релаксации определяются в зависимости от психического состояния ребенка. Если ребенок перевозбужден, беспокоен, то расслабляясь, он постепенно становится более уравновешенным. А если ребенок заторможен, скован, вялый, то приобретает уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье;

- «сухой» бассейн – занятия проводятся в сенсорной комнате, способствуют избавлению от мышечной и эмоциональной напряженности, также идет стимуляция проприоцептивной и тактильной чувствительности.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия – проводятся два раза в неделю в спортивном зале, два раза на свежем воздухе;

- воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании, т.е. формируется эстетическое восприятие самого себя;

- самомассаж – это массаж, который ребенок выполняют самостоятельно

при помощи: массажных мячей, карандашей, бус, деревянных массажеров. Самомассаж способствует приобретению знаний о строении собственного тела, стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас. Проводится в течение дня.

Коррекционные технологии:

– фонетическая ритмика – с помощью фонетической ритмики у ребенка формируется слитная, достаточно быстрая, выразительная, с правильным ударением речь;

– музыкальное воздействие – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется: в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Здоровьесберегающие педагогические технологии способствуют:

– сохранению и укреплению здоровья дошкольников с ограниченными возможностями здоровья;

– развитию психических процессов;

– формированию, развитию двигательных умений и навыков;

– развитию общей и мелкой моторики;

– социальному адаптированию.

Применяя в своей педагогической деятельности здоровьесберегающие педагогические технологии, обеспечивая индивидуальный подход к каждому ребёнку и создавая наиболее разнообразную, развивающую мобильную и интересную для ребенка развивающую среду, сохраняется психологическая безопасность ребенка, повышается работоспособность и выносливость детей с ограниченными возможностями здоровья, повышается их активность адаптации в современное общество.

### *Литература*

1. *Ахутина Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2.

2. *Деревцова В.Т.* Здоровьесберегающие принципы воспитания детей дошкольного возраста с ОВЗ / В.Т. Деревцова // Мат. науч.-практ. конф. работников образования КГО Челяб. обл. (28 марта 2013 г.).

3. *Орехова И.Л.* Вариативная и базисная составляющая дошкольного

образования как фактор его оздоровления / И.Л. Орехова // Оздоровление средствами образования и экологии: мат. Всерос. науч-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения (Челябинск, 2–4 февраля 2005 г.). – Челябинск: ЧГПУ, 2005. – С. 39–43.

4. *Тюмасева З.И.* От современных концептуальных основ образования к глубинным образовательным технологиям / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд // Вестник ЧГПУ. Серия 2. Педагогика. Психология. Методика преподавания. – 1997. – № 2. – С. 32–60.

**Хуснутдинова З.А., Иполитова Л.С.**

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г.Уфа, Россия

### **Насилие над детьми как социально-педагогическая проблема**

*Аннотация.* В статье приведены предварительные результаты исследования актуальной междисциплинарной проблемы – насилия в образовательных учреждениях. Результаты свидетельствуют о широком распространении насилия над детьми со стороны педагогов, что отражается на физическом и психическом здоровье школьников.

*Ключевые слова:* насилие; учащиеся, педагоги, здоровье.

**Khusnutdinova Z.A, Ipolitova L.S.**

M. Akmulla Bashkir State Pedagogical University, Ufa, Russia

### **Child abuse as a social and pedagogical problem**

*Annotation.* The paper presents preliminary results of a relevant interdisciplinary problem research – the problem of violence in educational institutions. Results indicate high prevalence of child abuse on the part of teachers, which influences physical and mental health of students.

*Keywords:* violence; students, teachers, health.

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является насилие и жестокое обращение с детьми. Сегодня насилие – определяющая характеристика общественной реальности в России. Тема насилия становится центральной для средств массовой информации, для обыденного общения и обращения с детьми. Актуальность данной проблемы заключается в том, что с каждым годом отмечается рост жертв-детей, пострадавших от насилия и жестокого обращения. По данным



разных авторов, распространенность случаев насилия над детьми составляет от 3% до 30% от общего количества детского населения [3].

Причины насилия скрываются в политической, социально-экономической нестабильности общества, усилении влияния псевдокультур, изменении ценностных ориентаций родителей, неблагоприятных семейно-бытовых отношениях, чрезмерной занятости родителей, эпидемии разводов [2].

В России на сегодня не сложился еще единый подход к определению понятия «насилие», и «жестокое обращение». Термин «жестокое обращение с детьми» как конкретное юридическое понятие впервые появился в Кодексе о браке и семье РСФСР в 1968 г. В нем «жестокое обращение с детьми» было включено в перечень оснований для лишения родительских прав, но содержание самого понятия не раскрывалось. В Федеральном законе «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ) в определении термина «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации» говорится, что к данной категории относятся и «дети – жертвы насилия», а термин «жестокое обращение» даже не упомянут.

В 1999 году Всемирной Организацией Здравоохранения предложено следующее определение «насилия по отношению к детям»: это все формы физического и/или эмоционального жестокого обращения, сексуальное насилие, пренебрежение или пренебрежительное отношение, коммерческая или иная эксплуатация, которая ведет к реальному или потенциальному урону здоровья ребенка, его жизни, развития или достоинства в контексте отношений ответственности, доверия или силы.

В Международной классификации болезней и причин смерти десятого пересмотра также используются данные термины при постановке диагноза пострадавшему.

Все это служит благодатной почвой для развития разных форм насилия, которое становится определяющей характеристикой реальности современного общества России. В насилие все больше вовлекается молодое поколение страны, оно находит распространение в различных социальных институтах, в т.ч. в общеобразовательных организациях.

Система взаимоотношений в школе крайне важна для дальнейшего становления подростка, соответственно, и насилие в школе требует самого пристального внимания, так как именно ситуация в школе во многом детерминирует дальнейшее развитие подростков и формирование свойств личности [3].

Любой вид насилия формирует у детей и у подростков такие личностные и поведенческие особенности, которые делают их малопривлекательными и даже опасными для общества [4].

Проблема насилия в школе долгое время умалчивалась, о ней было не принято говорить. Особенно остро вопрос насилия в школе встает в подростковом возрасте, потому что, усвоив определенные паттерны поведения, например, поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом негативно ситуация школьного насилия влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», так как если проявляемая агрессия оказывается эффективной, то она может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Насилие в школах – это эмоциональное, физическое или сексуальное насилие, совершаемое детьми или педагогами в отношении учеников школ, или учениками по отношению к учителю [3]. В школе ребенка могут унижать психологически и физически, вымогать у него деньги или ценные вещи, толкать на преступление и так далее. Виновниками таких неправомерных действий могут быть другие ученики или сами учителя; кроме того, ученик может подвергнуться насилию и со стороны родителей других учеников на территории школы, их родственников и знакомых.

Исходя из актуальности данной проблемы, имеющей не только социально-педагогическую, но и медицинскую, психологическую значимость, нами определена тема выпускной квалификационной работы: «Социально-педагогические условия профилактики насилия в общеобразовательных организациях». Цель исследования – разработать комплекс рекомендаций по профилактике насилия в общеобразовательных организациях. Объект исследования – проявления насилия в общеобразовательных организациях, а предметом исследования являются социально-педагогические условия профилактики насилия.

Для исследования нами использован комплекс методов: в частности, для изучения распространенности насилия в отношении обучающихся был использован социологический метод, для чего нами разработана специальная анкета. Все вопросы условно можно распределить на несколько блоков. Первый блок дает демографическую характеристику респондента и его семьи. Второй блок позволяет судить о проявлениях насилия в отношении респондента и его видах. Третья группа вопросов характеризует отношение подростков к фактам проявления насилия в общеобразовательных организациях. Кроме того, нами в ходе

выполнения работы использовался метод психодиагностики с использованием теста, разработанного В.М. Ганузиным [5]. Данный тест используется при экспресс-диагностике синдрома педагогического насилия. А также в исследовании нами был использован стандартизированный тест-опросник, разработанный О.О. Андронниковой [1], предназначенный для измерения предрасположенности личности к виктимному поведению, что порой является преддиктором для проявления насилия по отношению к данной личности.

Исследование проводилось на базе одного из общеобразовательных учреждений, расположенного в центральной части г.Уфы. Методом анонимного анкетирования опрошено 40 учащихся 9–10 классов. Распределение респондентов по полу было примерно одинаковое.

В данной статье мы приводим предварительные результаты исследования.

Из результатов анкетирования следует, что из числа опрошенных каждый пятый (20%) испытал по отношению к себе эмоциональное насилие со стороны сверстников в школе. В частности, им давали непристойные, унижительные клички. По отношению к каждому четвертому (25%) из детей проявлялось эмоциональное насилие со стороны учителей: учитель обзывал за невыполнение домашнего задания. Из ответов учащихся следует, что чаще всего они испытывают эмоциональное насилие по отношению к себе в семье, со стороны родителей, что проявляется в виде криков, ругательств, незаслуженных обвинений (55% респондентов).

Анализ результатов психологического тестирования учащихся позволил получить следующие данные:

- у 58% из них в период обучения в школе были конфликты с учителями;
- 41% – боятся своих учителей;
- 30% – подверглись унижению педагогами;

По мнению 43% опрошенных учащихся, учителя часто бывают к ним несправедливы. Большинство респондентов считает, что в результате таких взаимоотношений происходило ухудшение состояния их здоровья. Так, у каждого второго (51%) из школьников отмечались невротические расстройства или угнетенное настроение (52%), вплоть до депрессивного состояния (12%). Другие отмечали в результате несложившихся взаимоотношений с педагогами некоторые соматические расстройства в виде головных болей (33%), болей в животе (9%); 3% респондентов считает, что у них

произошло обострение хронических заболеваний.

Таким образом, из предварительных результатов нашего исследования следует, что многие из наших респондентов за период обучения в школе испытали на себе различные виды насилия, в том числе со стороны педагогов, что в свою очередь отразилось на их физическом и психологическом здоровье. Результаты анонимного анкетирования и психологического тестирования позволят нам разработать обоснованные рекомендации по предупреждению различных видов насилия в школе, как со стороны детей, так и педагогов.

### *Литература*

1. *Андронникова О.О.* Психологические факторы возникновения виктимного поведения подростков / О.О. Андронникова. – Новосибирск, 2005. – 213 с.
2. Воспитание трудного ребенка: дети с девиантным поведением: учеб.-метод. пособие / Под ред. М.И. Рожкова. – М.: ВЛАДОС, 2006. – 240 с.
3. *Волков Е.Н.* Оценка распространенности насилия в общеобразовательной среде школы / Е.Н. Волков, А.В. Гришина // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 6. – С. 19–29.
4. *Волкова Е.Н.* Диагностика распространенности насилия и жестокого обращения среди детей / Е.Н. Волкова, О.М. Исаева. – Н. Новгород: ЗАО НРЛ «Нижегородская радиолaborатория», 2013. – 97 с.
5. [http://psihologia.biz/psihologiya-psihologiya-obschaya\\_693/ganuzin-metody-diagnostiki-puti-profilaktiki-16577.html](http://psihologia.biz/psihologiya-psihologiya-obschaya_693/ganuzin-metody-diagnostiki-puti-profilaktiki-16577.html)

### **Шарафиева Е.С.**

Самарский областной техникум аграрного и промышленного сервиса,  
г.Самара, Россия

### **Здоровьесберегающие аспекты использования образовательных технологий (на примере ГБОУ СПО «СОТАПС»)**

*Аннотация.* В настоящее время состояние здоровья учащихся показывает, что проблема здоровьесформирования очень далека от решения, и это становится не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

*Ключевые слова:* студенты, здоровьесбережение, технологии.

### **Sharafieva E.S.**

Samara Regional College of Agricultural and industrial services, Samara, Russia

### **Saving health aspects of the use of educational technologies (for example, GBOU**

## **АСТ «SOTAPS»**

*Annotation.* Currently, the state of students health shows that the problem of health formation is very far from being solved, and it is not only medical but also a serious educational problem.

*Keywords:* students, saving health, technology.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение, поэтому проблема здоровья молодёжи имеет большую актуальность. Можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать многое для здоровья современного студента, что является важным фактором обновления профессионального образования и основой для совершенствования личности в физическом и духовном плане.

Основной целью применения здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности [3].

Согласно определению, Н.К. Смирнова, здоровьесформирующие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые 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 [2].

В данной статье будут рассмотрены здоровьесформирующие технологии, применяемые нами в ГБОУ СПО «Самарский областной техникум аграрного и промышленного сервиса». На данный момент в стране сложилась неблагоприятная ситуация в сфере охраны и укрепления здоровья детей и молодежи. Поэтому так важно передать опыт, знания и умения в этой сфере в системе образования.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, благодаря которому педагог должен уметь найти пути к продуктивному взаимодействию с обучающимся, внушить ему, что позитивное отношение к собственному здоровью сегодня является одной из

важнейших задач педагогической деятельности. Личностный подход также позволяет обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством [1].

В ГБОУ СПО «Самарский областной техникум аграрного и промышленного сервиса» созданы все условия здоровьесберегающего образования, средствами которого является наличие различных здоровьесберегающих технологий в учебной, внеаудиторной, досуговой деятельности. В техникуме выстроена система, которая позволяет выявить и активизировать здоровьесформирующий потенциал обучающихся, ежегодно принимающих участие в спортивных мероприятиях различного уровня. Формирование у студентов ответственности, в том числе и за свое здоровье, – воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждения образования.

К основным здоровьесформирующим технологиям техникума относятся:

1. Разработка научно-методического сопровождения модульной системы обучения: индивидуального темпа продвижения и саморегуляции учебных результатов; изменения формы общения обучающего и обучающегося; оценки по конечному результату, безоценочного контроля внутри учебного модуля, что снимает напряжение, неуверенность, страх перед оценкой.

2. Организация медико-психолого-педагогического мониторинга здоровья обучающихся и педагогов.

3. Индивидуально-дифференцированный подход.

4. Организация спортивно-оздоровительных, коллективных творческих дел.

В ходе исследования нами проводилось анкетирование, результаты которого послужили материалом для анализа образа жизни и состояния здоровья студентов. Опрос проводился среди студентов 1-3 курсов, всего участвовало 80 человек.

Исследование показало, что у большинства студентов отсутствует установка на здоровый образ жизни; более того, около 59% нуждается в перестройке своего образа жизни, и лишь 10% опрошенных считали состояние своего здоровья хорошим. Получены достаточно низкие показатели, характеризующие отношения с окружающими: более 65% испытывали трудности во взаимоотношениях. Большинство студентов не проявляли интереса к здоровью, нарушали режим питания, а у 45% юношей выявлена такая вредная привычка, как табако-

курение, и только 10% довольны своей жизнью. Поэтому мы особое внимание уделяем технологии обеспечения социально-психологического благополучия, для этого используем следующие приемы:

- система тренингов и классных часов, например: «Психологические аспекты и последствия наркомании, табакокурения, алкоголизма, игромании»;
- организация отдыха обучающихся во время каникул.

Таким образом, наше исследование еще раз доказало, что здоровье должно стать значимой ценностью студента и педагога. Необходимо распространять в сфере образования здоровьесберегающие и здоровьесформирующие методы обучения и воспитания, пропагандировать здоровый образ жизни, организовывать и проводить форумы, конференции, круглые столы, акции по вопросам всестороннего оздоровления населения, сохранения и укрепления здоровья студентов, преподавателей.

### *Литература*

1. *Добротворская С.Г.* Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: КГУ, 2001. – 156 с.
2. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М: АРКТИ, 2003. – 270 с.
3. *Чупаха И.В.* Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И.В. Чупаха. – М.: Релекса, 2001. – 400 с.

#### **Щелчкова Н.Н., Выборнова А.И.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

#### **Здоровый образ жизни как первичная профилактика заболеваний и несчастных случаев**

*Аннотация.* В статье представлены основные подходы к формированию отношений к здоровому образу жизни студентов как первичной профилактики заболеваний и несчастных случаев; факторы, определяющие образ жизни студентов.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, первичная профилактика.

#### **Shchelchkova N.N., Vybornova A.I.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

#### **Healthy lifestyle as primary prevention of diseases and accidents**

*Annotation.* The main approaches to formation of the relations to a healthy student's

lifestyle as primary prevention of diseases and accidents, the factors defining a way of student's lifestyle are presented in this article.

*Keywords:* health, healthy lifestyle, primary prevention.

Идеи профилактики заболеваний наряду с диагностикой и лечением как составных частей медицинской науки зародились в глубокой древности и заключались, обычно, в соблюдении правил личной гигиены, здорового образа жизни. Постепенно складывалось представление о первостепенной значимости профилактических мер. В период античности в произведениях Гиппократов и других выдающихся медиков говорилось о том, что легче болезнь предупредить, чем вылечить.

Основу первичной профилактики заболеваний, а также укрепления здоровья, профилактики рецидивов при хронических болезнях, составляет здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Приоритетом современной российской системы здравоохранения четко обозначено профилактическое направление. Для полноценной реализации этого необходимо формировать мотивацию у населения на ведение здорового образа жизни (ЗОЖ), учитывать специфические факторы в различных группах и категориях населения, влияющие на возникновение потребности вести ЗОЖ. Период обучения в вузе является важнейшим в жизни человека, именно в этот период закладываются паттерны здорового образа жизни как глобальной первичной профилактики заболеваний. Учащаяся молодежь нуждается в особенно продуманной системе профилактического воздействия на здоровье. Сегодняшние выпускники педагогических вузов должны выступать в качестве разработчиков и организаторов профилактических проектов, «тренеров», «учителей здоровья», пропагандировать свои личные интересы, успехи, достижения в сфере здорового образа жизни.

Первичная профилактика – это система мероприятий, направленная на устранение причин возникновения болезней. Первичная профилактика призвана предупредить возникновение заболеваний. Задача первичной профилактики – улучшение состояния здоровья детей и взрослых на протяжении всего жизненного цикла. Базой первичной профилактики является опыт формирования средств профилактики, рекомендации по здоровому образу жизни, народные традиции и обряды поддержания здоровья, соблюдение гигиенических норм и правил.



Соблюдение человеком здорового образа жизни является практическим воплощением имеющихся об этом образе жизни представлений на основе достаточно широкого спектра поведенческой активности: стремления к физическому совершенству; достижения душевной, психической гармонии в жизни; обеспечения полноценного питания; исключения из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т.д.); соблюдения правил личной гигиены; закаливания организма и его очищения и т.д. [1; 183–185].

Человек достаточно часто попадает в так называемые экстремальные ситуации, превышающие его привычные возможности реагирования на факторы окружающей среды. При этом ему необходимы дополнительные ресурсы, которые способна предоставить только стратегия построения образа жизни, выходящая за рамки стратегии здоровьесбережения [5; 85–86].

Цель нашего исследования: разработать и внедрить рекомендации по формированию здорового образа жизни студентов как первичной профилактики заболеваний и несчастных случаев.

Объект исследования: образовательный процесс при изучении дисциплин медико-биологического цикла в условиях педагогического вуза.

Предмет исследования: процесс формирования у студентов педагогического вуза отношения (установки) к здоровому образу жизни как первичной профилактики заболеваний и несчастных случаев.

В соответствии с вышесказанным были определены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы формирования отношения студентов к здоровому образу жизни как первичной профилактики заболеваний и несчастных случаев жизни.

2. Определить взаимосвязь между социально-гигиеническими факторами, образом жизни и здоровьем студентов.

3. Разработать и внедрить систему рекомендаций по совершенствованию охраны здоровья студентов и формированию у них отношения к здоровому образу жизни как первичной профилактики заболеваний и несчастных случаев жизни.

С целью выявления отношения студентов к основным факторам, определяющим ЗОЖ (отношение к здоровью, питанию, отказ от вредных привычек, занятия физкультурой и спортом и т.д.), нами было проведено анонимное анке-

тирование 105 студентов 1 курса ЧГПУ. Исследование особенностей образа жизни показало: курит 28,4% опрошенных студентов, злоупотребляет спиртными напитками – 36%, занимается физическими упражнениями, делает зарядку только 20,5% опрошенных, посещает спортивные секции – 6,8%, занимается бегом трусцой – 2,5%, старается соблюдать режим дня – 17,8%, следит за своим питанием – 14,5%, регулярно консультируется с врачом – 8,3%. Согласно результатам исследования, причина наличия вредных привычек студентов – стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенностью быта и досуга, отсутствием нормальных механизмов релаксации, крайне необходимых при такой интенсивной работе, какой является усвоение современных учебных программ.

### *Литература*

1. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – С. 181–198.

2. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев // Под ред. Д.Н. Давиденко. – СПб: СПбГТУ, 2005. – 92 с.

3. Левицкий И.А. Результаты педагогического исследования по формированию отношения к здоровьесберегающему образу жизни сотрудников ГИБДД / Под ред. О.М. Буранка, В.Н. Шкунова // Шестые Ознобишинские чтения: сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. – Инза-Самара: Изд-во «НТЦ», 2006. – С. 85–90.

**Щелчкова Н.Н., Шилина К.О.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

**Состояние организма человека в различных экологических условиях среды (на примере Карагандинской и Челябинской областей)**

*Аннотация.* В статье представлены данные о металлургических заводах данных областей, как основных загрязнителях.

*Ключевые слова:* загрязнение, экологическая ситуация, экологически обусловленные заболевания, экологически зависимые заболевания

**Shchelchkova N.N., Shilina K.O.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Condition of human organism in different environmental and ecological conditions (as example are taken Karaganda and Chelyabinsk regions)**

*Annotation.* In the article is given pollution data of Metallurgical plants of the mentioned above regions.

*Keywords:* pollution, ecological situation, diseases caused and depending on ecological condition.

Экологический вопрос с каждым днем все больше беспокоит жителей Челябинска.

Заболевания, так или иначе связанные с экологией, т.е. обусловленные определенными параметрами окружающей среды, могут быть представлены двумя группами: *экологически обусловленные заболевания* (лейкоз, злокачественные новообразования и т.д.) и *экологически зависимые заболевания* (рост общей и детской заболеваемости, увеличение частоты нарушений внутриутробного развития плода и др.) [3; 6–7].

Установлена достоверная связь между загрязнением воздуха и заболеваемостью, особенно дыхательных систем, которые имеют ряд механизмов, защищающих организм от воздействия загрязнителей воздуха, в том числе от продуктов курения. При длительном курении или пребывании в загрязненной атмосфере эти естественные защитные механизмы перегружаются или разрушаются, вызывая различные болезни дыхательной системы, такие, как хронические бронхиты, эмфиземы и рак легких. По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 1 млрд. городских жителей страдает от этих заболеваний [4].

Челябинск входит в десятку российских городов с самой неблагоприятной экологической обстановкой.

На территории Челябинска по официальным данным на начало XXI века насчитывалось более 67 млн. т. отходов. Из них чрезвычайно и высокоопасных отходов 1036,7 т. Соответственно, в структуре заболеваний челябинцев на начало XXI века ведущее место занимали: у детей болезни органов дыхания – 48,5%; у подростков болезни органов дыхания – 33,7%; у взрослых болезни органов дыхания – 19,8%. За последние годы был отмечен существенный рост распространенности онкозаболеваний в Челябинске: у детей новообразований – 6,8%, а у подростков – 17,3%.

Высокий уровень заболеваемости органов дыхания у городских детей, особенно в возрастной группе от 0–3-х лет, такое загрязнение атмосферного воздуха обусловили сероводород, сероуглерод и двуокись азота. Отмечены

ускорение темпов роста врожденных пороков и аномалий развития у детей в период с 2004 по 2014 год и связь этого процесса с увеличением выбросов в атмосферу бензапирена, аммиака, сероводорода и диоксида азота. Новообразования у детей от 0 до 14 лет были, по мнению экспертов, обусловлены влиянием фенола, бензапирена и диоксида азота.

Была установлена и сильная корреляционная связь возникновения рака молочной железы с воздействием таких неблагоприятных факторов, как пыль, содержащая хром, никель, железо, кремний, бензапирен, окислы азота, сернистые соединения. Наличие химических канцерогенов и модификаторов в тканях молочной железы является, по мнению экспертов, объективным критерием экологической обусловленности нарушений репродуктивного здоровья челябинских женщин.

В 2010 г. на ОАО «ЧЭМК» токсичные выбросы составили более 21 тыс. т., причем твердые увеличились за счет увеличения производства ферросиликохрома, феррохрома. В выбросах комбината находили: оксид висмута, вольфрамового ангидрида, оксид алюминия, оксид цинка, свинца и мышьяка и их соединений.

На ОАО «Мечел» токсичные выбросы увеличились за счет роста объемов производства по основным видам продукции и достигли более 59 тыс. т.

При этом известно, что согласно данным ВОЗ, наше здоровье определяется, в среднем на 50% – образом жизни, на 20% – факторами наследственности, на 10% – развитием медицины и на 20% состоянием окружающей среды.

Экологи и медицинские эксперты утверждают, что предприятия черной металлургии являются мощными источниками выбросов в атмосферный воздух и производственную среду канцерогенных и модифицирующих канцерогенез веществ, 805 из которых обладают свойством мутагенности, тератогенности, эмбриотоксичности. Это, прежде всего, соли тяжелых металлов, соединения серы, азота, углерода, бензапирена.

Постоянная техногенная нагрузка на городскую популяцию и работающих на металлургических заводах Челябинска людей определила:

- высокий уровень онкологической заболеваемости и риск развития опухолей;
- нарушение репродуктивной функции женщин, детей и подростков;
- экологическую обусловленность аллергопатологии (более 50%) у детей.

На примере Карагандинской области для исследования мы выбрали

г. Темиртау. В этом городе сосредоточен ряд крупных предприятий, работа которых непосредственно влияет на экологию, как самого города, так и близлежащих населенных пунктов. Это «Арселор-Миттал Темиртау», ТОО «Алаш», бывший ПО «Карбид», «КарГРЭС-1», «Литейно-механический завод». В поселке Актау расположен завод по производству цемента «AsiaCentralCement», который также загрязняет атмосферу.

В ходе исследования мы узнали, что в г.Темиртау высокий уровень загрязнения атмосферного воздуха. Так, например, «Арселор-Миттал Темиртау» ежегодно выбрасывает в атмосферу около 1 млн. т. вредных веществ. Индекс загрязнения составляет примерно 9,8 (ИЗ AS).

Карагандинская область по силе воздействия на окружающую среду является уникальной. Ни одна область Республики Казахстан не испытывает такой техногенной нагрузки.

Анализ вклада в атмосферное загрязнение области отдельных предприятий в среднем за год показывает, что весомая доля – 40% – приходится на корпорацию «Казахмыс», 27% – на Балхашский горно-металлургический комбинат, 18% – на «Арселор-Миттал Темиртау».

За 2008 год в городах Казахстана были отмечены превышения допустимых норм: фенола в г.Темиртау 3,3 ПДК, аммиака – 2,5 ПДК. В г.Темиртау максимальные разовые концентрации фенола – 4,9 ПДК, в г. Балхаше диоксида серы – 22,5 ПДК. Также в г.Темиртау отмечена концентрация сероводорода – 2,9 ПДК.

Темиртау является одним из самых загрязненных городов не только Карагандинской области, но республики в целом. Ежегодные выбросы загрязняющих веществ составляют 300–350 тыс. т.

Основным загрязнителем атмосферного воздуха в г.Темиртау является металлургический комбинат АО «Арселор-Миттал Темиртау». В связи с неблагоприятной экологической обстановкой в городе Темиртау, среди населения наблюдается большой рост заболеваний органов дыхания, в том числе хронических заболеваний миндалин и аденоидов, бронхиальной астмы. В последнее время наблюдается снижение уровня регистрации пневмоний, хронических бронхитов, аллергических ринитов, болезней системы кровообращения, пищеварения, рака различных органов.

Объект исследования: показатели здоровья жителей Карагандинской и Челябинской областей.

Предмет исследования: влияние экологической обстановки на состояние здоровья жителей Карагандинской и Челябинской областей.

Гипотеза исследования: неблагоприятная экологическая обстановка оказывает негативное влияние на здоровье людей.

Цель: изучить влияние экологической среды Карагандинской и Челябинской областей на состояние здоровья жителей этих районов.

Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

1. Исследовать экологическую обстановку в Карагандинской и Челябинской областях.

2. Изучить состояние здоровья жителей Карагандинской и Челябинской областей за этот же период времени.

3. Выявить основные источники и виды загрязняющих веществ, оказывающих влияние на состояние здоровья жителей данных областей.

4. Выявить степень информированности студентов об экологической ситуации Карагандинской и Челябинской областей и ее влиянии на состояние здоровья жителей данных территорий.

Методы исследования:

1. Обзор научной литературы по теме исследования.

2. Статистический анализ экологической обстановки и показателей состояния здоровья Карагандинской и Челябинской областей.

3. Анкетирование.

Анкетированием были охвачены студенты первого курса факультета иностранных языков в количестве 49 студентов Челябинского государственного педагогического университета, также 40 студентов первого курса Карагандинского государственного индустриального университета.

Вопросы:

– Знаете ли вы об экологическом состоянии вашего города?

– Есть ли у вас хронические заболевания, связанные с плохой экологией?

– Что вы чувствуете, когда находитесь на чистом воздухе?

– Хотели бы вы поменять место жительства?

Анализ уровня информированности студентов показал следующие результаты: 94 % знают об экологическом состоянии своей области, у 90% регулярный бронхит, 4% никогда не имели каких-либо хронических заболеваний, у 72% при нахождении на чистом воздухе головокружение, у 18% тошно-

та, 95% хотят поменять место жительства и всего 5% хотят остаться в своем родном городе.

### *Литература*

1. Гончарова О.В. Экология: учеб. пособие для вузов / О.В. Гончарова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2013. – 366 с.

2. Оценка воздействия промышленных предприятий на окружающую среду: учеб. пособие для вузов / Н.П. Тарасова, Б.В. Ермоленко, В.А. Зайцев, [и др.]. – М.: Бином «Лаборатория знаний», 2012. – 230 с.

3. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич; под ред. Ю.П. Пивоварова. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – С. 6–7.

4. Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России / В.Ф. Протасов. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 672 с.

5. Экология: учеб. пособие для бакалавров / Под ред. А.В. Тотай, 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2013. – 411 с.

### **Щербинин А.Е., Сарайкин Д.А.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск, Россия

#### **Адаптация кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам**

*Аннотация.* Под влиянием физических нагрузок на организм любого спортсмена постепенно развиваются адаптационные возможности: в начале – краткосрочные, а при продолжении действия физических нагрузок – долгосрочные адаптационные приспособления, при которых увеличиваются АД, сердечный выброс (СОК), минутный объем кровотока (МОК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), легочная вентиляция, количество дыхательных движений.

*Ключевые слова:* адаптация, кардиореспираторная система, физическая нагрузка, пауэрлифтеры.

### **Scherbinin A.E., Saraykin D.A.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

#### **Adaptation of the cardiorespiratory system to physical stress**

*Annotation.* Under the influence of physical activity on the body of any athlete gradually develop adaptive capabilities: in the beginning – the short-term, while extending the action of physical activity-long-term adaptive devices for which the increase

in blood pressure, cardiac output, the minute volume of blood flow, vital capacity, pulmonary ventilation, the number of respiratory movements.

*Keywords:* adaptation, kadiorespiratornaya system, exercise, powerlifters.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Лидер» г.Челябинска, Копейское шоссе, 43а (2014–2015 г.). В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены-пауэрлифтеры 1 разряда, КМС 18–25 лет, имеющие тренировочный стаж не менее трех лет в количестве 15 человек. Контрольную группу составляли добровольцы мужского пола того же возраста, студенты, имеющие нормальное физическое развитие, нормальный двигательный режим, посещающие занятия физической культуры в рамках учебного процесса и не занимающиеся в спортивных секциях [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты проведенных исследований по определению базовых гемодинамических параметров показали, что частота сердечных сокращений у обеих групп была практически одинакова. При изучении уровня артериального давления у наблюдаемого контингента были небольшие различия по показателям систолического и диастолического давления, а именно: повышение систолического давления и понижение диастолического давления у экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Повышение систолического давления отражает повышение тонуса сосудистого русла, а повышение диастолического давления свидетельствует о нарушении адаптации системы кровообращения к нагрузкам, что может привести к перетренированности [3].

Анализ показателей центральной гемодинамики у пауэрлифтеров и у лиц, не занимающихся в спортивных секциях, выявил определенные сходства и отличия. Так, показатель частоты сердечных сокращений был в физиологически одинаковых состояниях, как у пауэрлифтеров, так и у лиц, не занимающихся в спортивных секциях. При анализе систолического давления, выявились определенные различия между группами. Систолическое артериальное давление у пауэрлифтеров оказалось несколько выше по сравнению с группой контроля. Это увеличение составило у спортсменов-пауэрлифтеров 4,14% (достоверно), что отражало в целом повышение тонуса сердечного русла. Повышение диастолического давления свидетельствует о нарушении адаптации системы кровообращения к нагрузкам, что можно отнести к признакам перетренированности [2].



Пульсовое давление у пауэрлифтеров было достоверно выше на 18,08% ( $p < 0,01$ ) по сравнению с контрольной группой ( $57,53 \pm 8,74$  мм.рт.ст. против  $48,72 \pm 8,3$  мм.рт.ст.), что может быть связано с увеличением тонуса периферических сосудов.

Достоверные различия в исследуемых группах выявлены и по значениям систолического объема крови. У спортсменов он был выше на 10,83% ( $p < 0,05$ ) по сравнению с контрольными данными ( $71,53 \pm 4,96$  мл. против  $64,54 \pm 4,18$  мл.). Значительное повышение СОК у спортсменов подтверждает многочисленные данные об экономизации работы сердца при спортивной тренированности в условиях покоя.

Более низкое значение систолического объема крови в контрольной группе можно отчасти объяснить активностью парасимпатического отдела ВНС.

Минутный объем кровообращения характеризует общее количество крови, перекачиваемое правым и левым отделом сердца в течение одной минуты в сердечно-сосудистой системе. Размерность минутного объема кровообращения – л/мин или мл/мин. Чтобы нивелировать влияние индивидуальных антропометрических различий на величину МОК, его выражают в виде сердечного индекса [2].

Минутный объем кровотока был увеличен у пауэрлифтеров на 10,62% ( $p < 0,01$ ), в числовом значении он представлял  $5264,25 \pm 595,9$  мл. против  $4758,76 \pm 565,01$  мл. в контрольной группе. Проявлением экономичности функций в покое при развитии тренированности является увеличение минутного объема крови не за счет увеличения частоты сердечных сокращений, а вследствие повышения систолического объема крови.

Таким образом, выявлены особенности показателей центральной гемодинамики у пауэрлифтеров по сравнению с лицами, не занимающихся спортом: у лиц, занимающихся пауэрлифтингом, наблюдаются более высокие значения АДС, пульсового давления, удельного периферического сосудистого сопротивления. У них же выявлен более высокий адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы. Если в регуляции гемодинамики у пауэрлифтеров доминирует симпатический отдел ВНС, то у контрольной группы – парасимпатический [3].

При анализе данных функционального состояния дыхательной системы мы получили следующие данные. Показатели пробы Штанге и Генчи позволяют оценить функциональное состояние дыхательной системы и устойчивость

клеток мозга к гипоксии. Из анализа рисунка видно, что пробы Штанге и Генчи достоверно увеличились у спортсменов-пауэрлифтеров по сравнению с контрольной группой. Так, показатель пробы Штанге у пауэрлифтеров увеличился на – 31,5% ( $p<0,01$ ) с  $64,0\pm 2,5$  до  $84,0\pm 2,5$ . Аналогичные результаты в сторону улучшения дыхательной системы показала и проба Генчи, так, результаты пробы были лучше у спортсменов-пауэрлифтеров по сравнению с лицами, не занимающимися спортом на – 9,41% [4].

Вместе эти пробы позволяют оценить функциональное состояние дыхательной системы и устойчивость клеток мозга к гипоксии, что является одной из важнейших способностей организма при адаптации к физическим нагрузкам. Большая динамика этих изменений свидетельствует о положительных функциональных перестройках и структурных взаимосвязях в нервной и дыхательной системах спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, под воздействием спортивной тренировки.

У спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, достоверно отмечено повышение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) почти на 25% ( $p<0,001$ ) по сравнению с контрольной группой.

При анализе величины, характеризующей экономизацию системы внешнего дыхания, получили следующие результаты: средняя частота дыхания с ростом физических нагрузок имела тенденцию к снижению. Так, показатель ЧД у лиц, не занимающихся спортом, составлял  $18\pm 0,45$ , а у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, был –  $15\pm 0,27$ [4].

В таблице 3 представлены значения показателя коэффициента выносливости и контроля у спортсменов-пауэрлифтеров. У пауэрлифтеров этот коэффициент достоверно снизился на 15,46% ( $p<0,01$ ) по сравнению с контрольной группой с  $15,13\pm 0,8$  до  $12,79\pm 0,6$ , что свидетельствует о высоком уровне выносливости [5].

**Таблица 3 – Показатели адаптационно компенсаторно-приспособительных механизмов у пауэрлифтеров и лиц, не занимающихся спортом**

	<b>КВ</b>	<b>АП</b>
<b>Контроль</b>	$15,13\pm 0,9$	$2,32\pm 0,45$
<b>Пауэрлифтеры</b>	$12,79\pm 0,6-$	$2,08\pm 0,24^*$
<b>Сравнительный анализ между группами</b>	$-15,46$	$-11,54$

Следующий показатель, влияющий на процесс адаптации, – адаптацион-

ный потенциал (АП). В целом адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы достоверно снизился пауэрлифтеров ( $2,08 \pm 0,24$  против  $2,32 \pm 0,45$  у контрольной группы), это говорит о нормальном протекании адаптационных процессов [5].

### *Литература*

1. *Балько П.А.* Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе статистических данных: монография / П.А. Балько. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008. – 210 с.

2. *Лучицкая Е.С.* Функциональные особенности гемодинамики подростков в условиях различной двигательной активности / Е.С. Лучицкая, Б.Б. Русанов // Физиология человека. – 2009. – Т. 35. – № 4. – С. 43–50.

3. *Меерсон Ф.З.* Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

4. *Романчук А.П.* Роль частоты спонтанного дыхания в поддержании систолического давления (на примере обследования высококвалифицированных спортсменов) / А.П. Романчук // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – № 6. – С. 49–51.

5. Физическая нагрузка в адаптации спортсменов и профилактике психофизического переутомления / В.И. Павлова, Я.В. Латюшин, Н.В. Мамылина, М.С. Терзи // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 10. – С. 11–14.

**Эсман Г.Е.**

Челябинский государственный университет, г.Челябинск, Россия

**Проект мероприятия для начальной школы по формированию экологической культуры – «Открытая олимпиада по экологии для младших школьников «Звезды Урала»**

*Аннотация.* Открытая олимпиада по экологии для младших школьников «Звезды Урала» – мероприятие для начальной школы, формирующее экологическую культуру подрастающего поколения. Педагогически выверенные технологии проведения мероприятия позволяют принять участие в олимпиаде детям с разными способностями на равных условиях (начальная школа, коррекционные образовательные учреждения, учреждения дополнительного образования детей).

*Ключевые слова:* начальная школа, формирование экологической культуры,

экологическое образование и воспитание.

**Esman G.E.**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

**Project of activities for elementary school on the formation ecological culture – «Open olimpiad on ecology for younger students «Stars of Ural»**

*Annotation.* Open olimpiad on ecology for younger students «Stars of Ural» – activities for elementary school, whom forms ecological culture of younger generation. Pedagogical verified technologies activities in olimpiad lets take part a lot of children with different abilities and equal terms (elementary school, correctional educational institutions and institutions of further education for children).

*Keywords:* elementary school, forming ecological culture, ecological education.

В Челябинской области Постановлением правительства от 20.02.2013 г. № 23 была утверждена «Концепция по формированию экологической культуры населения Челябинской области до 2025 года». Основной задачей реализации Концепции является совершенствование экологического образования и воспитания, как в системе образования, так и вне нее. Приоритеты государственной политики по формированию экологической культуры в Челябинской области: учет интересов не только настоящего, но и будущих поколений; учет особенностей Челябинской области, включая природные условия, ресурсы, экологическую ситуацию, культурно-исторические и религиозные традиции населения, образовательный уровень, качество жизни, интеллектуальный и духовный потенциал; непрерывность организации обучения, воспитания и развития подрастающего поколения на всех этапах.

Для начальной школы определены следующие задачи: воспитание ценностного отношения, формирование и развитие научных и образных представлений о человеке и окружающей среде, их экологических взаимодействиях, освоение нравственных ограничений и предписаний по отношению к природной среде и человеку, становление начального опыта здорового образа жизни и защиты природной среды [2].

В рамках реализации «Концепции по формированию экологической культуры» в 2013 г. в Челябинской области был запущен проект – «Открытая олимпиада по экологии для младших школьников «Звезды Урала». В состав инициативной группы для проведения первой «Открытой олимпиады по экологии для младших школьников» вошли 16 организаций: ФГБОУ ВПО

«Челябинский государственный университет» (экологический и филологический факультеты), отряд «Экостоп», Ботанический сад, МБОУ НОШ № 95, ООО «Рексам Беверидж КЭН Наро-Фоминск» Аргаяшский филиал, ООО «Кока-Кола Эйч Би Си Евразия» г.Екатеринбург, ООО «ИНТ – Регион» г.Челябинск, магазин оптических приборов «Четыре глаза», экологический общественный фонд «Моя планета», межрегиональная экологическая общественная организация ЭКА, Управление образования г.Челябинска, МКОУДОД «ЦДТ» Троицкого района, общественная организация гражданской инициативы «Сделаем», общественная организация «Зеленый крест», ГБОУДОД «Областной центр дополнительного образования детей», ГОУ «Особо охраняемые природные территории Челябинской области».

Проект «Открытая олимпиада по экологии для младших школьников «Звезды Урала» – мероприятие для начальной школы, формирующее экологическую культуру подрастающего поколения. Педагогически выверенные технологии проведения мероприятия позволяют принимать участие в Олимпиаде детям с разными способностями на равных условиях (начальная школа, коррекционные образовательные учреждения, учреждения дополнительного образования детей и т.д.)

Отличительными особенностями проведения являются: легкость в подготовке и проведении, мобильность (может быть осуществлен на любой территории), большой охват детей (вне зависимости от состояния здоровья, уровня подготовки, возможности реализации способностей), интересные конкурсы и викторины (не оставляют равнодушными ни детей, ни взрослых), а также данный проект не требует дополнительных финансовых средств, кроме призового фонда (благотворительная поддержка инициативной группы проекта).

В 2013–2014 учебном году в олимпиаде приняли участие 603 школьника города Челябинска и Челябинской области (Златоуст, Троицк, Каслинский и Агаповский районы) в возрастной группе с 7 до 12 лет.

В рамках олимпиады были проведены:

- Художественный конкурс «Чудеса Урала». Темы рисунков: «Времена года», «Наше будущее», «Я вижу мир», «Космическая фантастика», и др.
- Конкурс приветствий команд «Моя малая Родина».
- Конкурс научно-исследовательских работ, который проводился по номинациям: «Наш дом – Урал», «Флора и фауна», «Энергия и человек», «Физическая лаборатория», «Космическая лаборатория» и др.

– Конкурс технического творчества «Сохраним природу Урала». Команды реализовывали проекты на основе ЛЕГО-микрокомпьютера RCX или NXT.

В работе научных лабораторий учащиеся работали с цифровыми микроскопами, телескопом, наблюдали пятна на Солнце, знакомились с коллекцией насекомых, получали дополнительную информацию по работе с научным гербарием растений Челябинской области, посещали мастер-класс по изготовлению «звезд» с активистами организации «Эка», мастер – класс по изготовлению новогодней игрушки из ТБО (алюминиевых баночек).

В рамках Олимпиады начинающие изобретатели запустили эко-роботов. Электронные помощники помогали ребятам посадить растения, определить качество воды и даже навести порядок. Ребята рассказали о пользе энергосберегающих приборов, организовали тематическую выставку рисунков.

Лучшие детские работы отмечены грамотами и подарками, все участники олимпиады получили сертификаты и сувениры. 535 подарков было передано детям.

Проект «Открытая олимпиада для младших школьников «Звезды Урала» стал призером Международного Проекта «Экологическая культура. Мир и согласие», учрежденного Неправительственным экологическим фондом имени В.И. Вернадского и Международной экологической общественной организацией «ГРИНЛАЙТ» при поддержке Совета Федерации и Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации, в номинации «Экологическое воспитание и просвещение». В рамках реализации Международного Проекта выявляются проекты и идеи, имеющие практическое применение в области формирования и развития экологической культуры населения Российской Федерации [1]. Торжественное вручение почетного приза и диплома состоялось 5 июня 2014 года в г. Москва на торжественном заседании по случаю Международного Дня эколога.

### *Литература*

1. Международный проект «Экологическая культура. Мир и согласие» <http://vernadsky.ru/projects-of-the-foundation/international-project-ecological/>

2. Концепция по формированию экологической культуры населения Челябинской области до 2025 <http://mineco174.ru/okhrana-okruzhajushhejj-sredy/kontseptsija-po-formirovaniju-ekologicheskoyj-kultury>

**Юдина Ю.Г.**

Челябинский государственный педагогический университет, г.Челябинск,  
Россия

### **Формирование безопасного поведения школьников**

*Аннотация.* Проблема формирования потребности сохранения безопасности и здоровья школьников в процессе обучения в общеобразовательной школе является актуальной в связи с тенденциями, связанными с возрастанием опасности для жизнедеятельности людей.

*Ключевые слова:* безопасность жизнедеятельности, безопасное поведение.

**Yudina Y.G.**

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

### **Safety educational environment**

*Annotation.* The problem of formation of the conservation needs of safety and health of students in the learning process in secondary school is relevant in connection with the trends associated with an increased risk for the life of the people.

*Keywords:* life safety, safe behavior

Актуальность проблемы безопасной жизнедеятельности человека с каждым годом становится все более очевидной. За многовековую историю сообщество людей накопило немалый опыт в этой области, но управлять природными явлениями, противостоять стихиям в полной мере оно пока не может. В течение многих лет человек создавал и совершенствовал технические средства с целью обеспечить безопасность и комфортность своего существования, а в результате оказался перед лицом угроз, связанных с производством и использованием техники. Очевидно, что в современных условиях необходима тщательная подготовка всего населения к жизни в условиях, при которых, как в природном окружении, так и в быту, возможно возникновение ситуаций опасности. Несомненно, что основам безопасной жизнедеятельности надо учить. Знания о зонах риска в повседневной жизни и способах спасения в них нужны не только взрослым людям. Эти знания, пусть элементарные, в равной степени нужны и учащимся начальной школы, и старшеклассникам, и даже маленьким воспитанникам детских учреждений. Чем раньше начинать работу по просвещению детей о существующих в жизни опасностях и подготовке к действиям в них, тем раньше учащиеся приобретут опыт безопасного поведения. Обучать человека, как вести себя в разных обстоятельствах, создающих угрозу для его

нормального сосуществования, труда и отдыха, необходимо систематически и планомерно, а не эпизодически, от случая к случаю. Лишь таким образом можно развить умения и навыки, направленные на сохранение жизни, укрепление здоровья и улучшение состояния окружающей природной и социальной среды. Обучение подрастающей смены основам безопасного поведения является важнейшей составной частью системы общественной безопасности [2].

Период младшего школьного возраста – один из главных этапов становления здоровья и формирования навыков безопасности, а также физического и психического статуса, на базе которого закладываются основы здорового образа жизни. Сегодня слабая подготовка школьников в вопросах безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, несоблюдение ими правил дорожного движения и пожарной безопасности, пренебрежение правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни в большинстве случаев являются причиной несчастных случаев и гибели детей.

В результате анализа источников литературы сделан вывод о том, что среда школы, основанная на принципах сохранения и развития здоровья обучающихся, стимулирования позитивных процессов физического, интеллектуального, психического, духовного развития ребенка, является необходимой составляющей успешного развития и самореализации личности младшего школьника в условиях нынешней реальности.

Следовательно, уровень становления навыков безопасного поведения тесно связан с интеллектуальным, исследовательским и трудовым развитием детей, с их умениями организовать свой труд, с самостоятельностью и ориентацией на применение знаний на практике [1].

В концептуальных рамках разработанных организационных форм и методов подготовки младших школьников в области безопасности жизнедеятельности в процессе учебно-воспитательной работы, предусматривается формирование мотивационной сферы ребенка, способствующей формированию безопасного поведения [3].

Таким образом, анализ материалов исследования дает основание считать, что формирование навыков безопасного поведения младших школьников будет эффективным, если придерживаться выбранных организационных форм и методов подготовки младших школьников в области безопасности жизнедеятельности в процессе организации учебно-воспитательной работы.



## *Литература*

1. *Авдеева Н.Н.* Безопасность: учебно-метод. пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей младшего школьного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Детство-Пресс, 2007. – 144 с.

2. *Волошина Л.Н.* Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе / Л.Н. Волошина. – 2010 – 150 с.

3. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

**Янчик А.В.<sup>1</sup>, Кiekпаева О.В.<sup>1</sup>, Шагиева Ю.В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), г.Челябинск, Россия

<sup>2</sup>МАДОУ ЦРР детский сад № 31, г.Челябинск, Россия

### **Закономерности формирования пространственных отношений у детей дошкольного возраста**

*Аннотация.* Под пространственной ориентировкой нужно понимать способность человека оценивать свое положение относительно различных окружающих объектов. Пространственное восприятие и ориентация являются комплексными формами отражения внешнего мира. Пространственный анализ составляет особое внешнее проявление аналитико-синтетической деятельности, которая включает в себя определение формы, величины, местонахождения и перемещение предметов относительно друг друга и одновременный анализ положения собственного тела относительно окружающих предметов.

*Ключевые слова:* пространственные отношения, ребенок, дошкольники

**Yanchik A.V.<sup>1</sup>, Kiekpaeva O.V.<sup>1</sup>, Shagieva Yu.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

<sup>2</sup>MAPEI CDC kindergarten № 31, Chelyabinsk, Russia

### **Regularities of formation of spatial relationships in children of preschool age**

*Annotation.* Under spatial orientation is necessary to understand the ability of a person to assess their position in relation to the various surrounding objects. Spatial perception and orientation are complex forms of representation of the external world. Spatial analysis is a special external manifestation of analytical and synthetic activity, which includes determining the shape, size, location and movement of objects relative to each other and simultaneous analysis of the situation of one's own body relative to the surrounding objects.

*Keywords:* spatial relationships, child, preschool.

Проблема формирования пространственных отношений [1] в современной жизни приобретает все большее значение. Это можно объяснить, прежде всего, активным развитием общества и науки. Понимая это, можно представить себе, с какими проблемами сталкивается ребенок с общим недоразвитием речи, окунувшись в реальный мир. Это вызвано целым рядом причин: требованиями подготовленности к школе, обилием информации, получаемой ребенком, повышенным вниманием к компьютеризации, стремлением родителей как можно раньше научить ребенка узнавать цифры, считать, решать задачи. Преследуется главная цель: вырастить ребенка полноценным и полноправным членом общества, умеющим думать, хорошо ориентироваться во всем, что его окружает, правильно оценивать различные ситуации, принимать самостоятельные решения. Формирование пространственных отношений начинается у ребенка очень рано, уже с младенческого возраста. У дошкольников с общим недоразвитием речи нередко наблюдаются слабость пространственной ориентировки, нечеткость формирования пространственных отношений. Поэтому разработка вопросов генезиса осознания с общим недоразвитием речи представляется значимой.

В отечественной психологической литературе [3] имеются указания, что основным ядром психического развития является интеллект, который непосредственно определяет степень готовности к усвоению и переработке знаний и умений. Определение интеллекта включает в себя такие его характеристики, как способность к обучению, а также способность оперировать абстрактными отношениями и пространственными представлениями. Методическим инструментарием для оценки пространственных представлений ребенка являются общеизвестные психологические методики, такие, как «Кубики Кооса», «Разрезные картинки», диагностический комплект исследования особенностей развития познавательной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста, нейропсихологические пробы и тесты [2]. В образном плане все пространственные параметры (топологические, координаторные, метрические) можно проанализировать при копировании ребенком фигуры человечка, домика, при рисовании стола с четырьмя ножками. Подобное же вычленение из предметных жизненных ситуаций становится все более возможным и для распознавания направлений пространства. Чем точнее слова определяют

направления, тем легче ребенок ориентируется в нем, тем полнее включает эти пространственные признаки в отраженную картину мира, тем более осмысленной, логичной и цельной она становится для ребенка. Слова *над, под, сзади, впереди* становятся объективными сигналами определенных пространственных отношений, отвлекаемых от конкретных предметов, включаемых и выключаемых из этих отношений.

Освоение пространства и пространственных отношений между предметами постигается ребенком в результате обучения его взрослыми. Решающее значение для обобщенного отражения пространства, для перехода к абстрагированию пространственных отношений, к понятию о пространстве имеет овладение речью и, в частности, освоение специальных слов и, особенно, грамматических форм, обозначающих эти пространственные признаки предмета и его взаимоотношения с другими. Отражение жизненной ситуации в пространственных взаимосвязях предметов является условием для раскрытия и других, более глубоких отношений, существующих между частями, элементами воспринимаемого целого. Осмысление целого находит свое выражение в изменившемся словарном составе и грамматическом строе детской речи.

В качестве эксперимента были исследованы дети с общим недоразвитием речи старшей группы МАДОУ № 31 г. Челябинска. В группе присутствовало 12 человек. В период с сентября 2013 г. по февраль 2014 г. был проведен констатирующий эксперимент и подобран комплекс дидактических игр и упражнений, направленный на совершенствование работы по формированию пространственных отношений дошкольников с общим недоразвитием речи.

Было выявлено, что работа по формированию у детей пространственных отношений проводилась без использования разнообразных форм и методов. Результаты, полученные после проведения диагностической методики, направленной на изучение уровня сформированности пространственных отношений, представлены в таблице 4.

**Таблица 4 – Данные оценок сформированности пространственных отношений на констатирующем этапе эксперимента по результатам методики**

№ п/п	ФИО ребенка	Оценка сформированности пространственных отношений			
		на уровне собственного тела	на уровне внешних предметов	ориентировка на листе бумаги	уровень вербализации
1.	Алеша Ч.	2 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
2.	Вита Я.	4 балла	3 балла	3 балла	4 балла

3.	Даша Л.	9 баллов	5 баллов	5 баллов	5 баллов
4.	Егор В.	4 балла	2 балла	3 балла	0 баллов
5.	Максим Р.	0 баллов	6 баллов	5 баллов	5 баллов
6.	Настя Л.	5 баллов	3 балла	5 баллов	4 балла
7.	Никита А.	4 балла	4 балла	3 балла	0 баллов
8.	Паша Х.	1 балл	1балл	3 балла	0 баллов
9.	Саша З.	5 баллов	4 балла	4 балла	4 балла
10.	Стас С.	4 балла	3 балла	3 балла	2 балла
11.	Толя У.	4 балла	4 балла	3 балла	4 балла
12.	Юра Е.	5 баллов	4 балла	4 балла	5 баллов

Итоги исследования о взаимоотношении внешних объектов и тела: показали высокий уровень – 2 человека (16,7%), средний уровень – 8 человек (66,6%) и низкий уровень – 2 человека (16,7%) (таблица 5).

**Таблица 5 – Итоги исследования о взаимоотношении внешних объектов и тела**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Количество ответов	
		самостоятельно	с помощью педагога
1.	Алеша Ч.	2	8
2.	Вита Я.	4	6
3.	Даша Л.	9	1
4.	Егор В.	3	7
5.	Максим Р.	10	0
6.	Настя Л.	5	5
7.	Никита А.	4	6
8.	Паша Х.	1	9
9.	Саша З.	5	5
10.	Стас С.	4	6
11.	Толя У.	4	6
12.	Юра Е.	5	5

По итоговым результатам исследования уровня понимания и практического использования пространственных отношений на уровне собственного тела, можно сказать, что дети дошкольного возраста с общим недоразвитием речи по уровню усвоенности находятся в пределах возрастной нормы. Они знают название и расположение частей тела. При ответах на вопросы наблюдались задержки, «пробные» движения. Два человека показали высокий уровень. Однако 2 ребенка показали низкий уровень усвоенности простран-

венных представлений о своем теле, что говорит о необходимости коррекционной работы с данными детьми в этом направлении.

### *Литература*

1. Дунаева З.М. Формирование пространственных представлений у детей // Дефектология. – 1994. – № 4. – С. 15–20.

2. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов / В.С. Мухина. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 104 с.

3. Психолого-педагогический словарь для учителей и руководителей общеобразовательных учреждений. – Ростов-н/Д.: Изд-во «Феникс» 2009. – 544 с.

Научное издание

Экологическая безопасность,  
здоровье и образование

Сборник научных статей

ISBN 978-5-91283-565-0

Редактор Е.И. Фендрикова  
Компьютерная верстка А.С. Шкитова

Издательство ЗАО «Цицеро»  
454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60

Усл. печ. л. 27,55  
Тираж 500 экз.  
Формат 60x84/8

Подписано в печать 11.05.2015  
Бумага офсетная  
Заказ №\_\_\_\_